

ZAKLJUČNA NOVINARSKA KONFERENCA PROJEKTA MOČ

Ljubljana, 8. 6. 2016

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje smo na novinarski konferenci predstavili rezultate javnozdravstvenega projekta MOČ za izboljševanje storitev na področju varovanja in krepitve duševnega zdravja, financiranim z viri Norveškega finančne ga mehanizma 2009 - 2014. V projektu, ki smo ga izvajali od februarja 2015 do junija 2016, so združile moči štiri partnerske organizacije. Nosilec projekta je Nacionalni inštitut za javno zdravje, kot partnerji sodelujejo Slovenski center za raziskovanje samomora (Inštitut Andrej Marušič, Univerza na Primorskem), Slovensko združenje za preprečevanja samomora (Center za psihološko svetovanje POSVET) ter OZARA Slovenija, Nacionalno združenje za kakovost življenja. V letu in pol smo v pilotnem, celostno zastavljenem pristopu prispevali k bolj organiziranemu in učinkovitejšemu varovanju duševnega zdravja v Sloveniji. Vse storitve so bile za uporabnike brezplačne.

Med **rezultati projekta MOČ** so najvidnejši naslednji:

- **Povečana dostopnost do strokovne pomoči v stiski.** V Mreži psiholoških svetovalnic MOČ (9 psiholoških svetovalnic: Ljubljana, Kranj, Celje, Laško, Postojna, Sevnica, Murska sobota, Nova Gorica in Slovenj Gradec) je bilo od februarja 2015 do aprila 2016 opravljenih 5.700 svetovalnih ur. Pomoč je poiskalo skoraj 1.600 posameznikov v duševni stiski. Načrtovani obseg svetovanj je bil presežen za 27 odstotkov. Delovni koncept vseh svetovalnic je poenoten, (vključeni so visoko usposobljeni svetovalci in supervizorji), strokovno preverjen in utemeljen, vzpostavljen pod okriljem Slovenskega združenja za preprečevanje samomora. V novi mreži svetovalnic so postale svetovalne storitve dostopne za širši krog ljudi. Svetovanje je bilo za kliente brezplačno in zanj niso potrebovali napotnice ali zdravstvene izkaznice.
- **Povečanje števila strokovnih delavcev iz sektorjev zdravstva, sociale in policije, vključenih v programe za krepitev njihovega lastnega duševnega zdravja.** V izobraževalni z vadbo čuječnosti (Program NARA - MOČ) je bilo vključenih več kot 100 strokovnjakov. Skozi skrb za lastno duševno zdravje in osebno rast pridobivajo strokovnjaki nove vire moči zase in tudi za kakovostno delo ter nudenje pomoči drugim.
- **Povečanje števila strokovnjakov različnih profilov (policistov, socialnih delavcev, zdravnikov in medicinskih sester), ki so po izobraževanjih bolj kompetentni za prepoznavanje in obravnavo duševnih stisk ter samomorilnega vedenja.** Izobraževalnih programov iz vsebin duševnega zdravja in preprečevanja samomora se je udeležilo več kot 600 strokovnjakov, ki pri svojem delu prihajajo v stik z ogroženimi posamezniki in ranljivimi skupinami.

- **Večja dostopnost do strokovne podpore staršem, družini in žalujočim.** V Celju in Ljubljani je delovalo šest izkustvenih skupin za starše (vsaka skupina je opravila po 12 srečanj v obdobju treh mesecev, tri skupine za ločene starše in tri skupine za vezane starše). Ob zaključku izkustvenih skupin – tako kaže evalvacija – se je izboljšal odnos med starši in njihovimi otroki ter doživljanje vzdušja v družini. Pričakovanja staršev so bila izpolnjena v visoki meri. V Ljubljani je v obdobju treh mesecev delovala tudi podporna skupina za žalujoče.
- **Okrepljeno področje ozaveščanja o duševnem zdravju.** V celotni kampanji za promocijo duševnega zdravja in preprečevanje samomora so v OZARI Slovenija - Nacionalnem združenju za kakovost življenja pripravili televizijski in radijski oglas ter po vsej Sloveniji postavili na ogled več kot 800 plakatov s preventivno vsebino. Evalvacija nacionalne kampanje kaže, da je oglasna akcija dosegla svoj namen in da so tovrstne akcije o pomenu duševnega zdravja smiselne. Kot del kampanje o ozaveščanju so za splošno javnost v različnih regijah izvedli 14 javnih predavanj o depresiji in samomorilnosti, ki jih je obiskalo približno 400 udeležencev.
- **Nova komunikacijska gradiva na področju informiranja in ozaveščanja o duševnem zdravju.** Izšle so tri informativne zgibanke: zgibanka *Depresija – prepoznamo, zdravimo, premagajmo jo* (v nakladi 60.000 izvodov), zgibanka o preprečevanju samomora *Kadar nas je strah, da bi si kdo vzel življenje* (v nakladi 20.000 izvodov) in zgibanka o mreži psiholoških svetovalnic *Ker pogovor daje MOČ* (v nakladi 100.000 izvodov).
- **Dodana vrednost v strokovni literaturi.** Izšla sta nova priročnika: priročnik *Program NARA – MOČ strokovnjakom skozi čuječnost*, avtoric doc. dr. Vite Poštuvan in asist. mag. Alenke Tančič Grum; priročnik *Prepoznavanje in obravnava depresije in samomorilnosti pri pacientih v ambulantni družinskega zdravnika*, ki so ga uredile Nuša Konec Juričič, doc. dr. Saška Roškar in Petra Jelenko Roth.

»Rezultati, ki smo jih dosegli v projektu MOČ, jasno kažejo na nekatere potrebe in izzive na področju varovanja in krepitve duševnega zdravja. Med potrebami je močno izražena nuja po vzdrževanju mreže psiholoških svetovalnic in s tem dostopnosti do psihološke pomoči v vseh slovenskih regijah, nuja po kontinuiranih in dostopnih edukacijah za strokovnjake različnih profilov in programih, ki so usmerjeni v krepitev njihovega duševnega zdravja. Prav tako je jasno izražena potreba po aktivnostih, usmerjenih v destigmatizacijo duševnih težav in uporabe psihološke pomoči. Glavni izzivi, ki jih narekujejo dobljeni rezultati in s katerimi se bomo soočali v prihodnosti, so večplastni. Eden izmed takšnih izzivov je najti način trajnostnega delovanja mreže svetovalnic, ki se dotika tako organizacijskih kot tudi finančnih vidikov. Mogoče se večji izziv pa je tudi, kako različne pristope za krepitev in varovanje duševnega zdravja izvajati hkratno, torej večplastno. Po izkušnjah drugih, podobnih pristopov, namreč le hkratno izvajanje ukrepov na več nivojih prepelje do optimalnega rezultata,« je o odprtih vprašanih javnega duševnega zdravja povedala doc. dr. Saška Roškar. Projekt je vnesel nove, inovativne rešitve, ki so presegle obstoječo prakso na področju duševnega zdravja in preprečevanja samomora v Sloveniji. Z uresničevanjem zastavljenih nalog je projekt vplival tudi na lokalno zmogljivost pri zagotavljanju ugodnejših pogojev za varovanje duševnega zdravja.