

# **Akcijski načrt za izvajanje psihološke pomoči v razmerah epidemije oziroma pandemije**

Verzija 1.0

26.10.2020

*Akcijski načrt je oblikovan na podlagi Navodila za izvajanje psihološke pomoči v razmerah epidemije oziroma pandemije, ki je dodatek Državnemu načrtu zaščite in reševanja ob pojavu epidemije oziroma pandemije nalezljive bolezni pri ljudeh, verzija, 2.0, ki ga je sprejela Vlada Republike Slovenije dne 23.7.2020.*

## **Izhodišča**

Epidemija covid-19 je pomembno spremenila marsikatero dejavnike, ki vplivajo na duševno zdravje prebivalstva. Čeprav smo vsi priča istemu dogodku, ga doživljamo na različne načine. Posamezniki, ki so bili že sicer v ranljivem položaju, so zaradi epidemije sedaj še nekoliko bolj izpostavljeni težavam v duševnem zdravju. V takšnih okoliščinah je pomembno, da se odzovemo in oblikujemo odgovore oziroma aktivnosti, ki naslovi novo izražene potrebe. Slednje se med prebivalstvom lahko zelo razlikujejo.

Akcijski načrt (v nadaljevanju AN) je oblikovan za zagotovitev učinkovitega nudenja psihološke pomoči ter posledično varovanja duševnega zdravja prebivalstva med epidemijo covid-19. Z AN se določijo cilji ter aktivnosti, na podlagi katerih bo mogoče usklajeno sodelovanje vseh, ki izvajajo predvidene aktivnosti.

Vseh aktivnosti, ki varujejo duševno zdravje in nudijo podporo prebivalstvu, ni mogoče zajeti v AN – v njem so zbrane predvsem tiste aktivnosti, pri katerih člani Operativne skupine prepoznavamo možnost povečanja učinkovitosti ali dosega ob usklajenem in povezanem delovanju. AN se skladno s prepoznanimi potrebami dopolnjuje in spreminja.

## Cilji

### *1. Deležniki, ki izvajajo psihološko pomoč, delujejo povezano in usklajeno*

#### **Aktivnost: 1.1 Tedenske okrožnice**

*Utemeljitev:* Za pravočasno odzivanje na nove potrebe, usklajevanje dela in deljenje dobrih praks je potrebna redna komunikacija med številnimi izvajalci psihološke podpore. Tedenske okrožnice so sestavljene iz kratkih poročil koordinatorjev aktivnosti, ki so oblikovane za doseganje ciljev 2-4. Tedenske okrožnice se pošiljajo enkrat tedensko vsem sodelujočim v Operativni skupini.

*Koordinator aktivnosti:* NIJZ

*Sodelujoči:* Koordinatorji aktivnosti pod cilji 2-4

### *2. Prepoznane so skupine prebivalstva, ki so zaradi covid-19 v ranljivem položaju za razvoj težav v duševnem zdravju, ter njihove potrebe*

#### **Aktivnost: 2.1. Spremljanje dogajanja v življenjskih okoljih in upoštevanje osebne izkušnje ranljivih oseb pri nujenju podpore**

*Utemeljitev:* Za identifikacijo skupin prebivalstva, ki zaradi COVID-19 potrebujejo dodatno podporo, je ključnega pomena stik z okoljem, kjer se življenje odvija (vrtci, šole, zavodi, stanovanje in skupni domovi, nevladne organizacije, socialno varstveni programi, društva...). Izkušnje ljudi, ki se soočajo s stiskami, morajo pomembno usmerjati delovanje tistih, ki poskušajo stiske oblažiti. Na podlagi ocene stanja se oblikujejo kratka poročila, ki se posredujejo Strokovni svetovalni skupini kot podpora pri predlaganju ukrepov za obvladovanje epidemije.

*Koordinator aktivnosti:* Rdeči križ Slovenije

*Sodelujoči:* Društvo ŠENT, Zveza društev upokojencev Slovenije, Društvo za pomoč in samopomoč brezdomcev Kralji ulice, Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije, Slovenska filantropija, Društvo šolskih svetovalnih delavcev Slovenije, Legebitra, Društvo za nenasilno komunikacijo, Društvo Altra, Društvo Vezi, Društvo Srebrna nit – Združenje za dostojno starost, Društvo SOS telefon za ženske in otroke-žrtve nasilja, Škofijska Karitas Ljubljana, Škofijska Karitas Celje, Društvo Ozara, TOM telefon

#### **Aktivnost: 2.2. Spremljanje in analiziranje podatkov, ki jih pridobivamo z anketnim in drugimi oblikami raziskovanja**

*Utemeljitev:* Raziskave, ki so smiselno zastavljene in pravočasno izvedene, lahko pomembno usmerjajo določene aktivnosti Operativne skupine. Predvsem na področju komuniciranja vsebin je pomembno poznati stališča in pričakovanja skupin prebivalstva, ki jih poskušamo nasloviti.

*Koordinator aktivnosti:* Društvo psihologov Slovenije

*Sodelujoči:* NIJZ, Slovenska filantropija, Društvo šolskih svetovalnih delavcev Slovenije, Društvo Srebrna nit – Združenje za dostojno starost, TOM telefon

|                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>3. Vzpostavljene so storitve in aktivnosti, ki naslavlja potrebe skupin prebivalstva v ranljivem položaju</b></p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Aktivnost: 3.1. Zagotavljanje psihoedukacijskih vsebin in seznama virov pomoči za osebe, ki jim je izdana karantena ali so v samoizolaciji**

*Utemeljitev:* Priporočila ali predlogi za aktivnosti, s katerimi vzdržujemo psihofizično kondicijo med štirimi stenami, lahko predstavljajo potrebno dodatno spodbudo za krepitev in varovanje duševnega zdravja.

*Koordinator aktivnosti:* NIJZ

*Sodelujoči:* Slovenska krovna zveza za psihoterapijo, Rdeči križ Slovenije, Društvo psihologov Slovenije, Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije, Društvo šolskih svetovalnih delavcev Slovenije, Društvo za nenasilno komunikacijo, Društvo SOS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja, Škofijska Karitas Ljubljana, Škofijska Karitas Celje, TOM telefon

**Aktivnost: 3.2. Zagotavljanje psihoedukacijskih vsebin in seznama virov pomoči za osebe, ki ne govorijo slovenskega jezika, in druge prebivalce z omejenim dostopom do tovrstnih vsebin na spletu**

*Utemeljitev:* V Sloveniji imamo pomemben delež oseb, ki slovensko ne govorijo. Temeljne psihoedukacijske vsebine in vire pomoči, kjer lahko najdejo podporo v lastnem jeziku, je treba zagotoviti tudi tem osebam. Med pomembne aktivnosti spada tudi računalniško opismenjevanje s poudarkom na delu z osebami v ranljivem položaju – ker je veliko več informacij in virov pomoči danes na voljo na spletu, je zagotavljanje osnovnih kompetenc za uporabo internet velikega pomena.

*Koordinator aktivnosti:* NIJZ

*Sodelujoči:* Rdeči križ Slovenije, Društvo psihologov Slovenije, Društvo za pomoč in samopomoč brezdomcev Kralji ulice, Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije, Slovenska filantropija

**Aktivnost: 3.3. Usposabljanje laikov (izvajalci v kritični infrastrukturi/na terenu) za izvajanje prve psihološke pomoči**

*Utemeljitev:* Psihološka prva pomoč je pomoč, ki jo nudimo osebi z duševno težavo ali stisko, razvijajočo se duševno motnjo, dokler ni na voljo strokovna pomoč ali se stiska ne razreši. Nanaša se na prepoznavo, razumevanje in pomoč osebi, ki je v duševni stiski. S tem, ko pridobimo znanja o znakih in simptomih duševne stiske in motnje, se hkrati poveča tudi naš

občutek kompetentnosti in zaupanja, da pristopimo k nekomu, ki je v duševni stiski, mu pomagamo in ga vzpodbujamo k iskanju strokovne pomoči. Vse skupaj pa vpliva tudi na zmanjševanje stigme, ki spremlja duševne motnje.

*Koordinator aktivnosti:* NIJZ

*Sodelujoči:* Društvo psihologov Slovenije, Društvo za pomoč in samopomoč brezdomcev Kralji ulice, Društvo šolskih svetovalnih delavcev Slovenije, Rdeči križ Slovenije

#### ***Aktivnost: 3.4. Osveščanje izvajalcev v kritični infrastrukturi/na terenu o pomembnosti lastne psihofizično kondicije in načinih kako jo doseči***

*Utemeljitev:* Pomoč izvajalcem psihološke in drugih vrst pomoči prizadetim prebivalcem, pri prepoznavanju lastne stiske, ki lahko nastanejo kot posledice nudenja pomoči potrebnim. Poskrbeti morajo za svojo psihično in fizično razbremenitev, v primerih ko sami ne zmorejo stabilizirati svojega porušenega ravnovesja, pa poiskati strokovno pomoč oz. pomoč kolegov, ki opravljajo podobne naloge.

*Koordinator aktivnosti:* NIJZ

*Sodelujoči:* Rdeči križ Slovenije, Društvo psihologov Slovenije, Društvo šolskih svetovalnih delavcev Slovenije, Slovenska filantropija

#### ***Aktivnost: 3.5. Individualno psihološko svetovanje posameznikom, parom in družinam v ranljivem položaju***

*Utemeljitev:* Individualno psihološko svetovanje po telefonu z možnostjo vzpostavitve kontakta preko videokonferenčne platforme za osebe v duševni stiski. Svetovanje se izvaja skupinam prebivalstva, ki so posebej ogrožene za razvoj težav v duševnem zdravju ali poslabšanju duševnega zdravja.

*Sodelujoči:* Društvo SOS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja /za uporabnice, ki so žrtve nasilja ali spolne zlorabe/, Društvo Ozara

### ***4. Vzpostavljene so storitve in aktivnosti, ki varujejo duševno zdravje celotnega prebivalstva***

#### ***Aktivnost: 4.1. Vzpostavitev enotne brezplačne telefonske številke za psihološko podporo***

*Utemeljitev:* Enotna brezplačna številka omogoča lažje obveščanje o obstoju tovrstne oblike pomoči v javnosti. Prav tako omogoča združevanje različnih ponudnikov psihološke podpore po telefonu in s tem zagotavljanje večje dostopnosti do pomoči (ker je na voljo več razpoložljivih svetovalcev). Na telefonu za psihološko podporo se klicanci razbremenijo, ustrezno informirajo in po potrebi pridobijo napotitve do storitev, ki ustrezajo njihovim potrebam.

*Koordinator aktivnosti:* NIJZ

*Sodelujoči:* Slovenska krovna zveza za psihoterapijo, Rdeči križ Slovenije, Društvo psihologov Slovenije, Društvo zaupni telefon Samarijan, TOM telefon, Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije

**Aktivnost: 4.2. Naslavljanje stigmatizirajočega odnosa do ljudi, ki so zboleli s covid-19**

*Utemeljitev:* Aktivnosti bi bile usmerjene predvsem v opozarjanje na način komunikacije o covid-19 (tesnejše sodelovanje z mediji ipd.). V sodelovanju z mediji bi lahko tudi oblikovali osnovne usmeritve za komunikacijo o oblikah pomoči ter o načinu komunikacije, ki spodbuja samozaščitno vedenje.

*Koordinator aktivnosti:* NIJZ

*Sodelujoči:* Rdeči križ Slovenije

**Aktivnost: 4.3 Priprava zbirke gradiv za splošno in strokovno javnost**

*Utemeljitev:* Že med prvim valom epidemije je bilo ustvarjenih veliko uporabnih in kakovostnih gradiv. Za lažjo dostopnost bi bilo smiselno vsa gradiva zbrati na enem mestu. Izbrana gradiva bi bila oblikovana na način, da bi bila primerna tudi za uporabo za slepe in slabovidne. Med predvidenimi gradivi so tudi priporočila za bližajoča se praznovanja. Ko se bližamo koncu leta, se počasi pričnejo priprave na različna praznovanja. Ker bodo letošnja zagotovo precej drugačna, kot smo jih navadno vajeni, je smiselno pripraviti priporočila za »varno« praznovanje in ohranjanje stika s svojci in bližnjimi.

*Koordinator aktivnosti:* NIJZ

*Sodelujoči:* Slovenska krovna zveza za psihoterapijo, Društvo psihologov Slovenije, Slovenska filantropija, Rdeči križ Slovenije, Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije, Društvo Srebrna nit – Združenje za dostojno starost, Društvo SOS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja, TOM telefon

**Aktivnost: 4.4. Izvajanje in prilagajanje aktivnosti za promocijo duševnega zdravja in preventivo težav v duševnem zdravju**

*Utemeljitev:* Številne obstoječe aktivnosti, ki krepijo duševno zdravje in lajšajo duševne stiske, je mogoče preoblikovati na način, da se lahko izvajajo tudi ob upoštevanju vseh ukrepov za preprečevanje prenosa okužbe.

*Koordinator aktivnosti:* NIJZ

*Sodelujoči:* Slovenska filantropija, Društvo šolskih svetovalnih delavcev Slovenije, Društvo psihologov Slovenije

**Aktivnost: 4.5. Individualno psihološko svetovanje posameznikom, parom in družinam v duševni stiski**

*Utemeljitev:* Individualno psihološko svetovanje po telefonu z možnostjo vzpostavitve kontakta preko videokonferenčne platforme za osebe v duševni stiski. Brezplačno, brez napotnice, zdr.izkaznice. Strokovno psihološko svetovanje pod supervizijo izvajajo psihoterapevti, psihologi ter drugi usposobljeni strokovnjaki pod strokovnim vodstvom.

*Koordinator aktivnosti:* Slovensko združenje za preprečevanje samomora

*Sodelujoči:* Center za psihološko svetovanje POSVET – 14 psiholoških svetovalnic Posvet  
Tu smo zate

**Aktivnost: 4.6. Iskalnik virov pomoči**

*Utemeljitev:* Vzpostavitev preglednega iskalnika za uporabnike, kjer bi lahko enostavno našli pomoč:

- glede na regijo
- glede na vrsto pomoči ( psihološka, pomoč v hrani, pomoč prostovoljca na domu, itd.)
- glede na vrsto uporabnika (odrasli, mladostnik,..)
- glede na komunikacijski kanal (po telefonu, osebno, preko pisanih sporočil)

*Koordinator aktivnosti:* NIJZ

*Sodelujoči:* Zveza društev upokojencev Slovenije, Slovenska filantropija, Društvo Srebrna nit  
– Združenje za dostojno starost, Slovenska krovna zveza za psihoterapijo

## **Člani Operativne skupine za izvajanje psihološke pomoči (18. december)**

Center za psihološko svetovanje POSVET  
Društvo Altra  
Društvo Mozaik, društvo otrok  
Društvo psihologov Slovenije  
Društvo socialnih delavk in delavcev Slovenije  
Društvo šolskih svetovalnih delavcev Slovenije  
Društvo Vita za pomoč po nezgodni poškodbi glave  
Društvo za duševno zdravje in kreativno preživljanje prostega časa »VEZI«  
Društvo za nenasilno komunikacijo  
Društvo za pomoč in samopomoč brezdomcev Kralji ulice  
Društvo zaupni telefon Samarijan  
Društvo SOS telefon za ženske in otroke- žrtve nasilja  
Legebitra  
MDDSZ  
MIZŠ  
Mladinski svet Slovenije  
Mozaik Društvo za socialno vključenost  
MZ  
Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije  
Ozara Slovenija  
Program OMRA  
Rdeči križ  
Sekcija psihologov v vzgoji in izobraževanju pri DPS  
ŠENT - Slovensko združenje za duševno zdravje  
Škofijska Karitas Celje  
Škofijska Karitas Ljubljana  
Slovenska filantropija  
Slovenska krovna zveza za psihoterapijo  
TOM telefon  
Uprava RS za zaščito in reševanje  
Združenje psihoterapevtov Slovenije  
Združenje Srebrna nit  
Združenje za otroško in mladostniško psihiatrijo  
Združenje za pediatrijo - Sekcija za primarno pediatrijo  
Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije  
Združenje zdravnikov družinske medicine Slovenije  
Zveza društev upokojencev Slovenije  
Zveza prijateljev mladine - Moste Polje