



NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA

VIRI POMOČI V PODRAVJU

Sanja Tkalec, mag. psih., regijska koordinatorica duševnega zdravja

NIJZ OE Maribor

sanja.tkalec@nijz.si

5. december 2023



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Program za duševno zdravje mladih

[#to sem jaz](#) = spletišče za mladostnike

→ www.tosemjaz.net

→ namen: **program** za krepitev duševnega zdravja in psihične odpornosti mladih

→ **spletna svetovalnica**, v kateri sodeluje **70 spletnih svetovalcev** (psihologov, zdravnikov in drugih strokovnjakov) + **30 svetovalcev v uvajanju**

→ več kot 200 prispevkov o zdravju + [e-Mesečnik](#)

→ **priročnik za mladostnike** [Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?](#) (pripomoček za samopomoč)

**#to
sem
jaz**
prijatelj
med odraščanjem



MirA

Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor (SCOMS MARIBOR)

Nudijo:

- pomoč mladim pri učnih, čustvenih in vedenjskih težavah
- podpora staršem in strokovnim delavcem šole
- svetovanja, delavnice, programi
- diagnostična obravnava + testiranje nadarjenih učencev
- individualne/skupinske supervizije
- mediacije/partnerske terapije
- priročniki in druga gradiva



Storitve financirajo občine: Maribor, Duplek, Hoče-Slivnica, Kungota, Lovrenc na Pohorju, Miklavž na Dravskem polju, Pesnica, Rače-Fram, Ruše, Selnica ob Dravi, Starše, Šentilj, Slovenska Bistrica, Poljčane, Hajdina, Sv. Ana, Lenart, Makole, Gornja Radgona, Apače, Ormož, Sv. Tomaž, Slovenske Konjice in Sv. Trojica

Več informacij na: www.svetovalnicenter-mb.si



Programi SCOMS Maribor



1. Neverjetna leta – treningi starševstva

- dokazano učinkovit program za preprečevanje in zmanjševanje vedenjskih težav pri otroku
- namenjen staršem predšolskih (3-6 let) in šolskih (do 12. leta) otrok
 - + program za krepitev vzgojnih veščin vzgojiteljev in učiteljev
- skupine po 10 staršev (zaželeno udeležba obeh staršev)
- 16-18 brezplačnih srečanj po 2 uri
- <https://neverjetna-leta.si/>



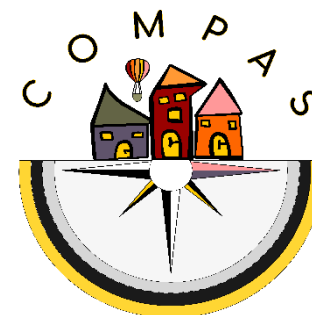
2. Cool Kids

- strukturiran program za premagovanje anksioznosti pri otrocih in mladostnikih (7-17 let)
- 10 tedenskih srečanj po 90-120 minut
- <https://coolkids.si/>



Strokovni center Kompas

- Center Gustava Šiliha Maribor



- svetovanje in podpora šolam
- specialno-pedagoška in psihološka diagnostika na šoli
- individualno in skupinsko svetovanje
- izposoja strokovnih gradiv
- pomoč pri usmerjanju in preusmerjanju otrok
- likovna terapija

Za ustanove v oddaljenosti do 30km od Centra Gustava Šiliha so storitve povsem brezplačne, na večji razdalji naročnik pokrije potne stroške strokovnih delavk (specialne pedagoginje ali psihologinje), ki opravljata diagnostiko na terenu.

Več informacij na: www.sc-compas.si

Strokovni center Pontem

- OŠ Ljudevita Pivka Ptuj

- sodelovanje, svetovanje in podpora, izvajanje individualnih in skupinskih obravnav z zunanjimi ustanovami
- prepoznavanje in specialno-pedagoško diagnosticiranje otrok s PP
- psihološka diagnostika
- nujna pomoč otrokom in mladostnikom z učnimi, čustvenimi, govornimi in vedenjskimi težavami
- psihološka pomoč – svetovanje staršem ob učnih, vedenjskih ter čustvenih težavah otrok
- logopedska diagnostika
- organizacija in izvedba izobraževanj za strokovne delavce in starše
- izposoja strokovnih gradiv, učil, pripomočkov in orodij

Za ustanove do 20 km od OŠ Ljudevita Pivka, potne stroške krije Pontem; storitve so brezplačne

Več informacij: www.pontem.resitve.si



Strokovni center Mladinski dom Maribor



→ Mobilna pomoč pri vzgoji otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami

- neposredno vzgojno delo z otrokom ali mladostnikom
- svetovanje v zvezi s težavami na področju vzgoje in izobraževanja mladih
- ozaveščanje in pomoč pri razumevanju in sprejemanju specifičnosti čustveno-vedenjskih težav ter **edukacija o ustreznih metodah in tehnikah** za delo z učenci s tovrstnimi težavami
- podpora pri uvajanju ustreznih vzgojnih prijemov za otroke/mladostnike
- krepitev starševskih kompetenc, obiski na domu
- multidisciplinarni pregled funkcioniranja otroka/mladostnika v različnih okoljih in **načrt nadaljnje obravnave** z namenom premagovanja težav

Če se starši ne strinjajo z obravnavo otroka, mobilni tim nudi le svetovanje in podporo šoli. Več informacij na: www.scmdm.splet.arnes.si/mobilni-tim/

Center za sluh in govor Maribor



CENTER ZA SLUH IN GOVOR
MARIBOR

→ ZDRAVSTVENA ENOTA

- zgodnja kompleksna diagnostika in terapija (pred)šolskih otrok in odraslih
- terapija otrok z motnjo branja in pisanja, terapija otrok in odraslih z netekočim govorom, terapija oseb z motnjo glasu, ...
- logopedi, specialni pedagogi/defektologi, (klinični) psihologi, pedopsihiater, delovni terapevt, fizioterapevt, medicinske sestre

→ MOBILNA SLUŽBA CSGM

- sodelovanje s šolami
- dodatna strokovna pomoč logopeda/surpedagoga integriranim gluhim in naglušnim otrokom, otrokom z GJM in otrokom z AM
- neposredno delo z otrokom, svetovanje in sodelovanje z učitelji ter svetovalno službo, svetovanje staršem, ...

Več informacij na: www.csqm.si



Slovenska filantropija - PE Maribor



DNEVNI CENTER ZA MIGRANTE (Partizanska cesta 29, MB)

- odprt vsak delovni dan med 10. in 18. uro
- pomoč pri reševanju akutnih življenjskih situacij uporabnikov
- varna točka za vse migrante, prosilce za azil in osebe z mednarodno zaščito
- pomoč in podpora pri integraciji
- psihosocialna pomoč
- zagovorništvo
- prostor za druženje in aktivno preživljanje prostega časa
- delavnice in predavanja
- učna pomoč prostovoljcev
- Festival migranškega filma

Več informacij na: www.filantropija.org/migracije/



Medkulturna mediacija

- storitev, ki naj bi se je posluževale zdravstvene in druge ustanove z namenom, da otroke tujcev razmbremenimo vloge “prevajalcev”
- standardi medkulturne mediacije v zdravstvu so opisani v priročniku: https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/medkulturna_mediacija.pdf
- letak z opisom medkulturne mediacije: https://www.skupajzazdravje.si/wp-content/uploads/2021/03/medkulturna_mediacija_zgibanka.pdf
- storitev je plačljiva in poteka v dogovoru s posameznim medkulturnim mediatorjem (če je sodelovanje urejeno znotraj zdravstvene ustanove, storitev krije ustanova → vendar to ni povsod ustaljena praksa)
- na NIJZ vodimo seznam kulturnih mediatorjev in njihovih kontaktov → za informacije o kontaktni osebi se obrnite najprej na regijsko koordinatorico duševnega zdravja na OE MB (sanja.tkalec@nijz.si)

Program za preprečevanje in obravnavo zasvojenosti – “Pogovorimo se”



- socialno-varstveni program na NIJZ OE MB
- socialna rehabilitacija uporabnikov psihoaktivnih substanc in zasvojenih oseb (individualna in skupinska obravnava)
- mladostniki – kot posebej ogrožena skupina
- podpora pri vzpostavljanju abstinence
- svetovanja, psihoedukacija za mlade in starše
- psihoedukacija strokovnih delavcev šol pri izvajanju preventive (3 srečanja s svetovalnimi delavci mariborskih šol)
- izdaja publikacij, organizacija strokovnih srečanj, ozaveščanje na področju različnih oblik zasvojenosti (kemičnih in nekemičnih)

Več informacij na: www.nijz.si/programi/program-za-preprecevanje-in-obravnavo-zasvojenosti-pogovorimo-se/

Center Šteker - Društvo Indijanez



- individualna obravnava v obliki svetovanj
- skupinska obravnava
- za otroke in mladostnike s težavami na področju nekemičnih zasvojenosti ter njihove svojce
- obravnava različnih oblik nekemičnih zasvojenosti (prekormerna raba spleta, družbenih omrežij, zaslonskih naprav, video-iger, iger na srečo, spletne pornografije)
- preventivne delavnice za mlade (izvajajo se po šolah Podravja in Pomurja)
- predavanja za starše in strokovne delavce
- skupinske aktivnosti za krepitev duševnega zdravja

Več informacij na: www.steker.si

projekt Mladi hazarder

– Zavod Etnika



- spletni portal za ozaveščanje in odpravljanje negativnih posledic igranja na srečo
- svetovanje na daljavo (preko klepetalnice, sms-a ali telefonsko)
- psihoterapevtska pomoč v prostorih v Ljubljani in v Mariboru (7 srečanj)
- spletni pripomočki za regulacijo lastnega vedenja
- delavnice za učence in dijake, starše po šolah ali preko ZOOM-a
- obravnava mikrotransakcij (=nekateri plačljive vsebine v video-igrah) kot analogija igranju na srečo
- raziskovanje razširjenosti problematike

Več informacij na: www.mladihazarder.si/si

Center za izobraževanje, supervizijo in terapevtsko pomoč Maribor

- zasebni zavod za terapevtsko pomoč in podporo posameznikom, parom in družinam
- brezplačna svetovanja za otroke in mladostnike ter starše pri težavah:
 - s komunikacijo ter konfliktih
 - z navezovanjem stikov z drugimi
 - s spanjem
 - s slabo samopodobo
 - z vedenjem v vrtcu ali šoli
 - s čustvenimi stiskami in soočanju z življenjskimi izzvi
 - psihosomatike
- srečanja potekajo 1-krat tedensko po 1 uro v obdobju 3 mesecev (13 srečanj), po potrebi tudi dlje



**Center za izobraževanje, supervizijo
in terapevtsko pomoč Maribor**

Več informacij na: www.svetovanje-maribor.com/cistpm/si/svetovanje.php

POSVET – mreža psiholoških svetovalnic



- Svetovanje je namenjeno odraslim, starejšim od 18 let.
- Svetovanje je brezplačno.
- Vključitev brez napotnice.
- 19 svetovalnic v Sloveniji: v Ljubljani, Kranju, Celju, Postojni, Slovenj Gradcu, Novi Gorici, Murski Soboti, Sevnici, Portorožu, Idriji, **Mariboru**, Zagorju ob Savi, Novem mestu, Laškem, Tolminu, Ilirski Bistrici, Mozirju, Velenju in na Jesenicah.
- **Svetovanja za mladostnike 14-18 let:** Ljubljana, Celje, Kranj, Portorož, Slovenj Gradec, Idrija in Zagorje ob Savi
- Več informacij na: www.posvet.org

Družinski center Mir

– Zavod za pomoč družinam v stiski



- **Specializirana psihosocialna pomoč osebam s težavami v duševnem zdravju**
 - individualna srečanja 1-krat tedensko po 1 uro v obdobju 3 mesecev
 - pomoč pri premagovanju tesnobe, depresije, stresa, izgorelosti, osebnostnih motenj, motenj hranjenja, post travmatska stresna motnja ...
 - možnost terenskega svetovanja na območju mariborske UE ali preko spleta
- **Specializirana psihosocialna pomoč žrtvam nasilja**
 - svetovanje poteka 1-krat tedensko od 55min do 1,5 ure
 - možnost svetovanja po telefonu ali elektronski pošti
 - pomoč pri premagovanju stisk in težav, pri ozaveščanju lastnih ravnanj, predelavi travmatskih izkušenj, opolnomočenju, opogumljanju in preoblikovanju vzorcev vedenja
 - sodelovanje s CSD, policijo, tožilstvom, sodiščem

Več informacij na: www.dc-mir.si



Združenje za MOČ



- celostna obravnava oseb z izkušnjo spolnega nasilja in drugih oblik nasilja
- **psihosocialno svetovanje** za žrtve, starše otrok in podporne osebe (1-krat tedensko po 1 uro)
- **telefonsko** in **spletno svetovanje** (pon, tor, čet: 8h-16h; sre: 8h-17h; pet: 8h-15h)
- **svetovanje za mladostnike** (1-krat tedensko po 45-50 min)
- **skupine za samopomoč** (2-krat mesečno v popoldanskih urah)
- zagovorništvo in spremstvo na institucije
- izobraževanja za različne ustanove
- prostovoljstvo

Več informacij na: www.zamoc.si

Pekarna Magdalenske mreže



PEKARNA
MAGDALENSKE MREŽE

- svetovanje mladim in njihovim staršem s področja:
 - motenj hranjenja,
 - težav v komunikaciji in medosebnih odnosih,
 - učnih težav,
 - težav vedenja in čustvovanja
- prostovoljsko delo mladih za mlade
- prostor za druženje in povezovanje mladih preko različnih kulturno-umetniških aktivnosti

Več informacij na: www.pekarnamm.org/wb/mladina

PIKA. dnevni center za otroke in mladostnike



- socialno-varstveni program Centra za socialno delo Maribor
- za otroke in mlade (od 6 do 25 let), ki se soočajo s čustvenimi stiskami, vedenjskimi težavami, učnimi težavami, težavami odraščanja, občutki osamljenosti, so prikrajšani za varno in spodbudno družinsko okolje (zasvojenost, nasilje, ...)
- nudijo učno pomoč, učenje učenja, psihosocialno podporo (individualno in skupinsko delo), razbremenitvene pogovore, pomoč pri razreševanju konfliktov, krepitev samozavesti in prepoznavanje lastnih virov moči
- prostor za kvalitetno preživljanje prostega časa (socialne igre, druženje, kreativne, glasbene, športne in druge delavnice)
- odprti so vsak delovni dan od 10h do 18h

Več informacij na: www.csd-slovenije.si/csd-maribor/pika-dnevni-center/

Mladinska zveza Brez izgovora



- delavnice in programi s področja duševnega zdravja, zasvojenosti, ... za osnovne in srednje šole
 - **O2 ZA VSAKEGA & ELEKTRONSKE CIGARETE** → ozaveščanje o negativnih učinkih tobačnih in povezanih izdelkov
 - **KONOPLJA ZA OŠ** → naslavljanje problematike povečane uporabe konoplje
 - **SPLETNE FACE** → ozaveščanje o pasteh sodobne tehnologije
 - **ALKOHOL = SPREMEBA ŽIVLJENJA** → ozaveščanje o škodljivih posledicah pitja alkohola, alkoholnega marketinga in zavajaja potrošnikov
 - **HVALA** → zmanjševanje medvrstniškega nasilja
 - **MARTIN KR PAN** → razvijanje socialnih spretnosti mladostnikov
 - **#superJAZ** → krepitev pozitivne telesne samopodobe in preprečevanje motenj hranjenja
 - **VRTOGLAVE STAVE** → ozaveščanje o pasteh iger na srečo, s poudarkom na športnih stavah

Več informacij na: www.noexcuse.si/programi/strokovni-programi/

Zveza prijateljev mladine Maribor



- **Dom ustvarjalnosti mladih Maribor** → prostor za preživljanje prostega časa otrok in mladostnikov + spodbujanje različnih oblik ustvarjalnosti
 - brezplačne ustvarjalne delavnice potekajo vsak delovni dan med 15h in 19h
 - likovne, literarne in modelarske delavnice, družabne igre, ročni nogomet, glasbeni inštrumenti
 - predavanja “**DUŠEVNO ZDRAVJE MLADIH**” za prostovoljce in mentorje Otroškega parlamenta
 - “**TI TO ZMOREŠ**” – mentorski program za mladostnike v MOM kot odgovor na negativne posledice zaprtja šol → spodbujanje motivacije in zmanjševanje občutkov odtujenosti skozi dejavno preživljanje prostega časa v družbi vrstnikov in mentorjev
- **TOM – telefon za otroke in mladostnike** (mariborska skupina šteje 25 prostovoljcev) → vsak dan med 12h in 20h; **E-TOM** (svetovanje preko e-pošte in spletne klepetalnice)
- projekt **Omogočimo sanje** = večdnevni tabor za nadarjene otroke in mladostnike + **Mladi za napredek Maribora**
- Letovanja, Mladinski center DUM, prostovoljstvo, ...

Več informacij na: www.zpm-mb.si



Društvo Ars Vitae (Ptuj)



- **Dnevni center za otroke in mladostnike** → prostor za kvalitetno preživljanje prostega časa, učna pomoč, pomoč tujcem pri socialnem vključevanju, razbremenitveni pogovori
- **MOSTOVI** = specializiran psihosocialni program za pomoč pri reševanju težav z zasvojenostjo (za mlade in odrasle ter svojce)
 - preventivni programi:
 - **Effekt** (srečanja na roditeljskih sestankih staršev otrok od 7. razreda do 2. letnika),
 - **Krepitev družin** (trening starševskih veščin),
 - **Svetovalno delo s starši in družinami** (individualna obravnava družine za zmanjševanje tveganja za razvoj zasvojenosti),
 - **preventivne delavnice za učence in dijake**: oblikovanje pozitivne samopodobe, sprejemanje drugačnosti, reševanje konfliktov, doseganje ciljev, spopadanje s stresom, pozitivno razmišljanje, sprejemanje odgovornosti, izražanje čustev, kiritično mišljenje, motnje hranjenja idr.
- **KAPLJICA – pomoč žrtvam nasilja** = specializiran psihosocialno program za pomoč posameznikom (obeh spolov od 4. leta starosti naprej)
- **KAMRA – podpora brezdomnim osebam** = celovita psihosocialna pomoč, nastanitvena stanovanjska podpora ter krizna pomoč brezdomnim osebam

Več informacij na: www.arsvitae.si



Center interesnih dejavnosti Ptuj



- **Mladinski center** = dnevni center za aktivno preživljanje prostega časa
 - odprt vsak delovni dan od 9h do 16h
 - tečaji in delavnice
 - razni projekti in dogodki
 - prostovoljstvo
- **INSTA PO#MOČ** = program nudenja psihološke pomoči
 - za mlade med 12. in 29. letom starosti
 - individualna svetovanja in razbremenilni pogovori (1 dan v tednu)
 - v živo, na daljavo (preko ZOOM-a), po e-pošti
 - odkrivanje različnih oblik pomoči in samopomoči
 - pomoč pri vzpostavljanju in ohranjanju dobrih medosebnih odnosov
 - ozaveščanje o skrbi za duševno zdravje → Instagram profil

Več informacij na: www.cid.si/instapomoc/



Mladinski center Ormož

- odprt vse delovne dni od 8h do 17h
- nudijo:
 - neformalna izobraževanja
 - dogodki s področja culture
 - prostovoljstvo
 - počitniške aktivnosti za mlade
 - informiranje in svetovanje
 - preventivne dejavnosti v obliki delavnic in predavanj o temah, ki zadevajo mlade (samopodoba, brezposlenost, nasilje, zasvojenosti, prestopništvo, odklanjanje šolanja...)
 - ustvarjalne delavnice in prireditve za otroke
 - sodelovanje z drugimi ustanovami



Več informacij na: www.mco.si

Centri za krepitev zdravja



(Psiho)edukativne delavnice v Centrih za krepitev zdravja
in Zdravstvenovzgojnih centrih

Delavnice **spoprijemanja s stresom/tesnobo/depresijo**, delavnica o **tehnikah sproščanja** in delavnica **Zdravi odnosi**

- namenjene posameznikom s stresno/anksiozno/depresivno/drugo simptomatiko, ki jih ovira v življenju
- ZD v Podravju: Maribor, Ptuj, Slovenska Bistrica, Lenart, Ormož
- napoti lahko: osebni zdravnik, psiholog v zdravstveni dejavnosti, psihiater, medicinska sestra v referenčni ambulanti
- v delavnico je vključenih najmanj 6 pacientov (+ svojci)

Za vse udeležence je brezplačna.

CDZOM + DMZ

Centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov



- celotna strokovna pomoč za otroke, mlade (**do 22 let**) in njihove starše
- obravnavo krije zdravstveno zavarovanje
- 19 CDZOM po Sloveniji: **Maribor, Ptuj, Ormož, ... + Slovenska Bistrica** (v letu 2024)
- Za pogovor s strokovnjaki v centru se lahko odločijo starši, ki zaznavajo duševne stiske pri svojem otroku ali mladostniku. Za vstop v obravnavo ni potrebna napotnica, le veljavna zdravstvena kartica.
- Tim: pedopsihiatri, (klinični) psihologi, logopedi, specialni pedagogi, medicinske sestre, delovni terapevti, socialni delavci

Več informacij na: <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje/otroci-in-mladostniki/>

+ **v Podravju delujeta še 2 dispanzerja za mentalno zdravje (DMZ):** Ptuj in Slovenska Bistrica

- diagnostika za postopek usmerjanja na Ptuj (2 psihologa, logoped, specialni pedagog)
- klinično-psihološka obravnava v Slovenski Bistrici (psiholog na specializaciji)





- strokovna podpora in pomoč za odrasle, **starejše od 18 let.**
- tim: medicinske sestre, psihiatri, (klinični) psihologi, socialni delavci in delovni terapevti.
- **ambulantni in skupnostni tim**
- storitve krije zdravstveno zavarovanje
- 16 CDZO po Sloveniji: **Maribor, Ptuj, Ormož, ...**
- Za pogovor s strokovnjaki v centru se lahko odloči vsak, ki doživlja duševno stisko. Pomoč in nasvet lahko poiščete tudi za bližnje, ki se znajdejo v stiski – kar se lahko zgodi vsakomur
- V center lahko osebo napotijo tudi sodelujoče službe (npr. osebni zdravnik, zdravniki specialisti, CSD itd.)

Več informacij na: <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje/odrasli/>

Druge zdravstvene službe na področju DZ

- **pedopsihiatrične ambulate** (UKC MB, ZD Slovenska Bistrica, 2 koncesionarja: *“Zasebna pedopsihiatrična ambulanta Nataša Potočnik Dajčman dr. med., spec. psih.”* in *“Zdravstvo Berić, ambulanta splošne medicine in specialistična psihiatrična ordinacija, d.o.o.”*)
- **psihiatrične ambulate** (UKC Maribor, PB Ormož, 3 koncesionarji: *“Dr. Poštenjak specialistična psihiatrična ambulantna dejavnost d.o.o.”*, *“Zasebna psihiatrična ordinacija dr. Matej Kravos, dr. med., spec. psih.”* in *“Zdravstveni zavod Faganelj But Maribor”*)
+ ambulanta **forenzične psihiatrije** (UKC MB)
- **klinično-psihološke ambulate** (ZD Lenart, PB Ormož, 2 koncesionarja: *“Klinični psiholog specialist psihoterapevt mag. Hermina Merc”* in *“Zasebna klinično psihološka ambulanta Barbara Vajd”*)
- **Centri za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od drog** (ZD Maribor, ZD Ptuj) ter **ambulate za zdravljenje zasvojenosti** (UKC MB, PB Ormož)
- **Razvojne ambulate** (ZD MB, ZD Slovenska Bistrica, ZD Ormož, SB Ptuj)
- **Zastopniki pacientovih pravic na področju duševnega zdravja** (2 za območje UKC MB in 2 za območje PB Ormož)

Sodelovanje s Kinodvorom

Kinodvor. Mestni kino.

- filmska vzgoja o duševnem zdravju; povezava do priporočilnega seznama: https://www.kinodvor.org/wp-content/uploads/2023/10/Priporocilni-seznam-filmov_dusevno-zdravje.pdf
- program kratkih filmov – **V moji koži: prikrito življenje razreda** (12+)
 - medvrstniški odnosi, nasilje, družbena omrežja, vrstniški pritiski
 - povezava do opisov kratkih filmov: <https://www.kinodvor.org/film/v-moji-kozi-prikrito-zivljenje-razreda/>
 - izhodišče za pogovore v razredu (še bolje v kinu); povezava do pedagoškega gradiva: https://www.kinodvor.org/wp-content/uploads/2023/09/V-moji-kozi_prikrito-zivljenje-razreda_pg.pdf
 - v mnogih kinematografih po znižani ceni (npr. Mestni kino Ptuj; ponudba za šole: <http://www.kinoptuj.si/za-sole/>)
- slovenski film **Za vogalom** je na voljo za brezplačen ogled na spletu (prijave na povezavi: <https://www.kinodvor.org/ogled-filma-za-vogalom/>)
- strokovno srečanje: **Film in duševno zdravje** (17. 10. 2023); posnetek dostopen na povezavi: <https://www.kinodvor.org/strokovno-srecanje-film-in-dusevno-zdravje/>

Nisi okej? Povej naprej.

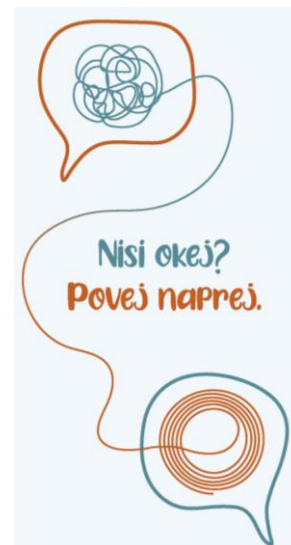
www.nisiokejpovejnaprej.si

- ozaveščanje ljudi o vsebinah s področja duševnega zdravja
- namen: **zmanjševanje stigme** ob pojavu duševnih stisk + spodbuda, k **pravočasnemu iskanju pomoči**

→ **Instagram profil**

→ osebne zgodbe ambasadorjev

→ promocijske aktivnosti



Psihološka prva pomoč

V TVOJI
BESEDI
JE POMOČ

- 2-urna predstavitev za različne ciljne skupine **odraslih** (npr. učitelje)
- [Smernice](#) za nudenje psihološke prve pomoči so brezplačno dostopne na spletni strani Programa MIRA (www.zadusevnozdravje.si)

KAKO POMAGAM
V PRIMERU
DEPRESIJE?

KAKO POMAGAM
V PRIMERU
**SAMOMORILNE
OGROŽENOSTI?**

KAKO POMAGAM
V PRIMERU
**PANIČNEGA
NAPADA?**

KAKO POMAGAM
V PRIMERU
TVEGANEGA
IN ŠKODLJIVEGA
**PITJA
ALKOHOLA?**

Duševno zdravje na delovnem mestu



Kategorija na spletni strani Programa MIRA:

Na delovnem mestu

→ prispevki s področja duševnega zdravja na DM:

- ✓ ukrepi za delovne organizacije
- ✓ nasveti za posameznike
- ✓ prepoznava opozorilnih znakov

→ **Iskalnik storitev za delovne organizacije**

**seznam ponudnikov promocijsko-preventivnih aktivnosti za DZ na DM*

Izberi vsebino	Izberi ciljno skupino	Izberi tip storitve
Vse	Vse	Vse
Tekstovno iskanje po vsebini (opcijsko)		
Vnesite iskalni pojem		IŠČI
× Ponastavi iskalnik		

Hvala za pozornost!

Program Mira v skrbi za duševno zdravje ljudi.