



Výročná správa 2022



Do roku 2022 sme vstupovali s nádejou, že rok 2022 bude lepší, zdravší a slobodnejší. Naše skúsenosti z liniek pomoci IPčko.sk, Dobrá linka a Krízová linka pomoci a z krízových služieb Káčko, Klub Machovisko, Flek klub a z Krízového intervenčného tímu IPčko však potvrdzujú, že počas tohto náročného roku sa výrazne zhoršil stav duševného zdravia. V roku 2022 sme čelili pandémie Covid 19, vojne na Ukrajine, environmentálnym a energetickým krízam, tragédiám, počas ktorých prišli o život nevinní mladí ľudia a silnej polarizácii v spoločnosti. Práve tieto náročné a tragické udalosti sú výsledkom eskalácie dlhodobu neriešených ťažkostí a problémov, ktoré sa počas rokov nabaľovali a zintenzívnili. Minulý rok bol veľmi intenzívny. Ak by sme v IPčku každý deň nezdvíhali telefóny, nevyrážali do terénu, neotvárali dvere krízových centier a neodpisovali na žiadosti o pomoc, desiatky tisíc ľudí by so svojím trápením zostali osamote. Naši psychológovia a psychologičky počas celého roka pomáhali desiatkam tisíc ľudí niesť ich duševné trápenia a starosti.

IPČKO

IPčko je občianske združenie, ktoré od roku 2012 stojí pri ľuďoch, keď potrebujú pomoc a podporu. Cieľom IPčka je, aby ľudia, ktorí sa ocitnú v náročných a krízových situáciách, mali nonstop dostupnú odbornú prvú psychologickú pomoc a podporu. Pri plnení tohto cieľa využívame a prepájame najnovšie psychologické poznatky s modernými technológiami. Sme skupina psychológov, sociálnych pracovníkov a špeciálnych pedagógov, ktorí sú presvedčení, že pomoc a podporu musí dostať každý, kto sa cíti zmätený, slabý, nešťastný, sklamaný, či sám. Robíme ťažkú, no pre nás najkrajšiu prácu na svete. Poradenskú a krízovú pomoc poskytujeme anonymne, bezplatne, nonstop a diskkrétne na linkách pomoci IPčko a v ďalších projektoch.

NAŠA ONLINE POMOC



IPčko.sk

Linka pomoci IPčko.sk pre mladých ľudí, prostredníctvom ktorej získajú prijatie, pomoc, podporu a profesionálny prístup od psychológov a sociálnych pracovníkov pri riešení poradenských a krízových situácií na nonstop anonymnej a bezplatnej chatovej a mailovej poradni. Viac na: www.ipcko.sk

www.dobralinka.sk

Dobrá linka

špecializovaná linka dôvery pre mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením. Viac na: www.dobralinka.sk



Krízová linka pomoci

Krízová linka pomoci

špecializovaná linka pomoci pri akútnych životných situáciách. Viac na: www.krizovalinkapomoci.sk

● ONLINE TERÉNNÁ PRÁCA

Online terénna práca

PROJEKT ONLINE TERÉNNÉJ PRÁCE, v ktorom skupina psychológov denne mapuje online priestor a intervenuje v uzatvorených skupinách na sociálnych sieťach a na streamovacích platformách a vytvára pomáhajúci obsah (videá, články, kampane, podcasty, live streamy).

Psychosociálna pomoc je pre ľudí v ťažkostiach dostupná aj na webových stránkach www.chcemsazabit.sk (pomoci pri samovražde) a www.stalosato.sk (pomoc obetiam kybergroomingu).



chcemsazabit.sk



STALOSATO.SK

NAŠA OFFLINE POMOC



Krízový intervenčný tím

Je výjazdový tím v každom kraji na Slovensku, ktorý prichádza priamo za človekom v akútnej kríze, k tragickým a náročným situáciám, pátracím akciám po nezvestných osobách a od vypuknutia vojny na Ukrajine pôsobí na hraničných priechodoch Vyšné Nemecké, Ubl'a, Veľké Slemence, v Tranzitnom centre v Michalovciach a v hotspote v Košiciach, kde poskytuje psychologickú pomoc ľuďom, ktorých zasiahla vojna.



Káčko

Je špecifickou krízovou službou, ktorá je k dispozícii anonymne ľuďom v akútnej životnej kríze a je založená na osobnom stretnutí. Centrá krízovej intervencie Káčko sa nachádzajú v každom krajskom meste na Slovensku - Bratislava, Nitra, Trnava, Žilina, Trenčín, Banská Bystrica, Prešov, Košice.



KLUB MACHOVISKO a FLEK KLUB

Nový koncept neformálnej psychologickej pomoci pre mladých ľudí, v ktorom sa stretáva odbornosť, neformálnosť, pomoc, zážitok, záujem a rozvoj.

ROK 2022 V IPČKOVSKÝCH ČÍSLACH

Prostredníctvom štatistík z liniek pomoci a krízových služieb OZ IPčko Vám chceme priblížiť to, s čím sa denne v IPčku stretávame. Za každým jedným číslom je skutočný človek.

Na linkách pomoci a v krízových službách IPčko uskutočnili odborní poradcovia a poradkyne **178 234** pomáhajúcich a krízových komunikácií. Z toho **37 620 chatov**, **11 193 poradenských e-mailov**, **21 001 telefonátov**, **542 videoporadenstiev**. V projekte Online terénnej práce na sociálnych sieťach a streamovacích platformách tím odborníkov a odborníček intervenoval **11 825 x**. V centrách krízovej intervencie Káčko poskytli psychológovia a psychologičky **1666** osobných poradenských a krízových intervencií. V nízkoprahových kluboch pre mladých ľudí bolo v Bratislave v Klube Machovisko poskytnutých **7884** intervencií a vo FLEK klube v Trnave, ktorý sme otvorili v júli 2022, **3478** intervencií.

Výjazdový Krízový intervenčný tím IPčko, ktorý je súčasťou centier krízovej intervencie Káčko, uskutočnil **686** výjazdov za ľuďmi v kríze, v emocionálne náročných situáciách aj počas pátraní po nezvestných osobách. Situácia spojená s vojnovým konfliktom na Ukrajine si vyžiadala aktívne pôsobenie tímu na hraničných priechodoch Slovenska a Ukrajiny, kde psychológovia a psychologičky poskytli **82 110** pomáhajúcich a krízových intervencií ľuďom

zasiahnutým vojnovým konfliktom.

Zrealizovali sme **229** preventívnych, intervenčných a krízových intervencií v školách. Viac ako **500** mladých ľudí, ktorí sa sebapoškodzujú a rozhodli skúsiť zvládnuť náročné situácie aj inak, má doma Krabičku bezpečia, ktorá je nástrojom pomoci na zvládanie náročných situácií.

V tomto istom roku sme z kapacitných dôvodov a enormnej vyťaženia služby nemohli prijať viac ako **400 000** žiadostí o pomoc.

Niektoré z tém, s ktorými ľudia na naše linky pomoci prichádzajú, sú prepojené a vzájomne súvisia. Ide o princíp reťazenia rôznych životných situácií a prežívania.

Štatistické dáta zaznamenávajú naši vyškolení odborníci a odborníčky priebežne po každom pomáhajúcom poradenskom kontakte a krízovej intervencii v štatistických online formulároch. Ďalej popísané dáta zahŕňajú dominantnú (primárnu) tému rozhovoru alebo intervencie. Štatistiky IPčka poskytujú výrazne podrobnejšie dáta, ktoré súhlasia s externými poskytovateľmi služieb Livechatoo, ActivCall a KoBo, s ktorými spolupracujeme.

Dáta sme pri spracovaní nevyčerpali úplne, vieme dohľadať odpovede na mnohé ďalšie otázky. Nami vytvorené štatistiky nám pomáhajú pri našej vlastnej práci ako hĺbková sonda do aktuálneho prežívania, ako prehľad duševného zdravia v spoločnosti, zároveň sa vďaka ich publikovaniu ľudia dozvedajú, ako nás môžu kontaktovať, a s čím všetkým nás v prípade potreby môžu osloviť.

POMOC V ROKU 2022

Pomoc zdravotníkom

Vytvorili sme pomáhajúci materiál pre zdravotníkov v prvej línii, ktorí od začiatku pandémie neúnavne zachraňovali ľudské životy a prežívali pracovný tlak, stres a aj prirodzený ľudský strach. Priamo v nemocniciach sme pracovali so skupinami lekárov z covidových oddelení a zamerali sme sa na posilnenie ich duševnej imunity počas ďalšej vlny pandémie Covid-19. Okrem toho, že sme im priniesli techniky a cvičenia na zvládanie náročných situácií, mali sme možnosť povedať im „ĎAKUJEME“ v mene celého IPčka.



Krizová linka pomoci

CHAT TELEFÓN E-MAIL VIDEO

NONSTOP — BEZPLATNE — ANONYMNE

prezdravotnikov@ipcko.sk

www.KRIZOVALINKAPOMOCI.sk

0800 500 333

Nie ste v tom sami.
Ďakujeme za to, čo robíte.
#pomocexistuje

ROK 2022

12 mesiacov (o) POMOCI



Pomoc na hranici

Psychológovia z IPčka prišli na východné hranice Slovenska s Ukrajinou 27. februára 2022, tri dni po vypuknutí vojnového konfliktu, ktorý šokoval svojou krutosťou a neľudskosťou.

Na základe Memoranda o spolupráci s Ministerstvom zdravotníctva SR je úlohou občianskeho združenia IPčko koordinácia a poskytovanie psychologickej podpory a pomoci ľuďom, ktorí prechádzajú cez miesta prvého kontaktu, tri hraničné priechody (Vyšné Nemecké, Ubl'a a Veľké Slemence), pracovníkov pomáhajúcich organizácií, členom záchranných zložiek a ľuďom, ktorí prichádzali na hranice

pomôcť. Zodpovední sme tiež ako psychológovia za bod „prvého kontaktu“ (Červená hviezda) pri vlakovej a autobusovej stanici v Košiciach. Našou úlohou je koordinácia a poskytovanie psychosociálnej podpory a pomoci ľuďom, ktorí prechádzajú cez tri hraničné priechody - Vyšné Nemecké, Ubl'a a Veľké Slemence, tímom dobrovoľníkov a pracovníkov pomáhajúcich organizácií, členom armády, hasičom a ľuďom, ktorí prichádzali na hranice pomôcť. Za celý čas sa v našom tíme dobrovoľnícky vystriedalo viac ako 50 psychológov z IPčka a 20 psychológov mimo našej organizácie, ktorí sa na pár dní stali súčasťou nášho tímu. Poskytli sme spolu tvárou v tvár viac ako 82-tisíc služieb prvej psychologickéj pomoci, odborných krízových intervencií, poradenstiev a rozhovorov. Sme tu aj dnes, pretože chceme pomôcť a našou prácou je priniesť pocit bezpečia, upokojiť a stabilizovať emocionálnosť ľudí, ktorí prežívajú extrémne emócie, obavy, strach a úzkosť. Počúvame príbehy, ktoré sme si mysleli, že patria na hodiny dejepisu a vymyslených akčných filmov. Stretávame hrdinov, ale aj užialené mamy s deťmi a vystrašených tínedžerov a seniorov, ktorých pohľad kladie otázku, ako sa toto môže diať. Riešime konflikty, upokojujeme paniku a snažíme sa zo všetkých síl priniesť nádej, informácie a prijatie. Medzi najčastejšie témy, ktoré sa medzi ľuďmi z Ukrajiny objavujú je pocit osamelosti, clivota za blízkymi, ktorí zostali na Ukrajine, hnev na vojnu, strach a neistota z budúcnosti, pocit bezmocnosti a zúfalstva, stratenosť v myšlienkach a emóciách, panika, prejavujú sa aj rôzne následky vystavenia akútnemu stresu, smútok nad úmrtím blízkeho, stres, sociálne a ekonomické otázky, strata záujmu o život, úzkosť. Najčastejšie sa stretávame s ľuďmi, ktorí prežívajú smútok, plačú, majú triašku, počítajú hnev alebo sú konfliktní, majú strach, úzkosť, panické ataky, hyperventilujú, objavujú sa u nich flashbacky z útokov vojsk, bombardovania a úteku. V spolupráci s NAKA - Národná kriminálna agentúra, ktorá je organizačnou zložkou Prezídia Policajného zboru, poskytujeme krízovú intervenciu ľuďom z Ukrajiny počas výsluchov v rámci vyšetrovaní potenciálnych vojnových zločinov.



Plyšová pomoc

Pre „maličkých“, ktorých bolí duša a sú zasiahnutí vojnou alebo inou náročnou situáciou sme si na pomoc prizvali plyšových orangutanov, ktorí sú súčasťou Huggy Orangutan intervencie. Pôvodná Huggy-Puppy intervencia bola prvýkrát použitá v roku 2006 počas izraelsko-libanonskej vojny. Intervencia má za cieľ priniesť deťom úľavu, zmierniť ich stres, úzkosť, strach a nočné mory prostredníctvom vzťahu s plyšovou hračkou, ktorú má možnosť dieťa objasť. Plyšová hračka je pre dieťa kamarátom, ochrancom, spoločníkom a pomáha mu zvládať jeho strachy a obavy.



Pomoc v unimobunke

Zažiť kúsok normálneho sveta v nenormálnej situácii je veľmi potrebné, preto sa tešíme z „bežných“ radostí, ktoré vieme ľuďom z Ukrajiny v priestoroch hraníc a hotspotov zabezpečiť. Zmenšenina gamerského FLEK klubu, ktorý prevádzkuje IPčko v Trnave na Jeruzalemskej ulici v našej unimobunke v Tranzitnom centre v Michalovciach nesie názov CHILL ZONE – Чиллзона. CHILL ZONE v MICHALOVCIACH vznikla preto, aby si mohli mladí ľudia skrátiť a spríjemniť čakanie v centre hraním hier na PS5, spoločenskými hrami, virtuálnou realitou, počúvaním hudby alebo sledovaním filmov. Chceme tak vytvoriť most k rozhovorom o ich prežívaní bezprostredne po príchode na Slovensko, aby sme im mohli efektívne poskytnúť pomoc. Máme skúsenosť, že vďaka CHILL ZONE a technológiám sa nám dokážu mladí ľudia rýchlejšie „otvoriť“ a hovoriť o svojich obavách z novej situácie a aj zážitkov z následkov vojny. Tieto chill zóny plánujeme rozšíriť na ďalšie miesta, kde pôsobia naši odborníci.



Pomoc v ukrajinskom jazyku

Psychosociálna podpora je jednou z kľúčových foriem pomoci pre ľudí utekajúcich pred vojnou na Ukrajine, a to priamo na ukrajinsko-slovenskej hranici, ale aj mimo nej. V rekordne krátkom čase vznikla Krízová linka pomoci v ukrajinskom jazyku, ktorá poskytuje anonymnú a bezplatnú pomoc a podporu cez telefón (0800 500 888), e-mail (ukrajina@ipcko.sk) a video.



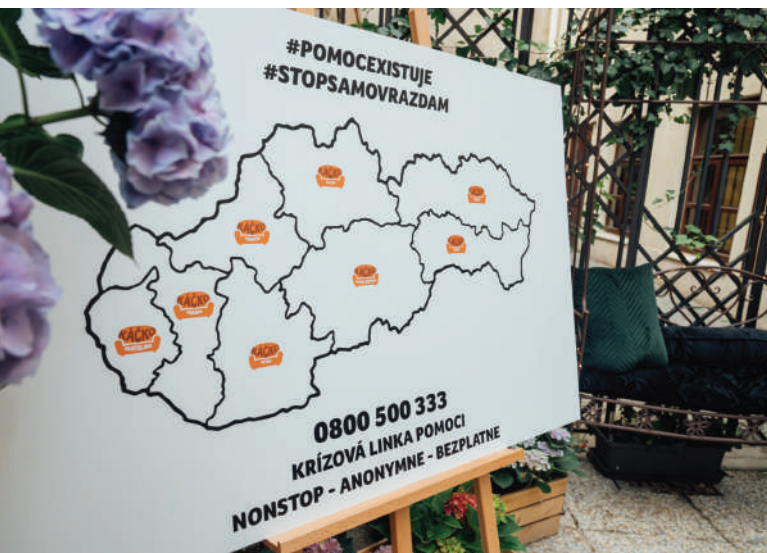
Pomoc cez technológie

Otvorili sme Flek klub, ktorý je bezpečným miestom pre nadšencov a nadšenkyne online sveta, hier a technických vychytávok, ktorí sa neboja hovoriť o svojom prežívaní, rozvíjajú svet okolo a učia ho úcte a podpore. V neformálnej komunite Flek klub nájdu návštevníci a návštevníčky pocit bezpečia, odbornú psychologickú pomoc, inšpiráciu a rast. Vo Flek klub zámerne využívame pozitívna technológií a online sveta, aby sme jeho návštevníkom a návštevníckam poskytli pomoc a priestor na ich vzájomné zblížovanie sa, na podporu ich rozvoja, získavanie nových zručností, vedomostí a vyjadrenie kreativity. Flek klub poskytuje mladým ľuďom možnosť učiť sa bezpečnému správaniu v online priestore a navyše ponúka ďalšie atraktívne možnosti trávenia času aj offline.



Pomoc v každom kraji

Mapa krízových centier Káčko je zaplnená. V každom krajskom meste v centre krízovej intervencie aktuálne pôsobí tím psychológov a psychologičiek, ktorý poskytuje anonymnú a bezplatnú pomoc. Káčko slúži na individuálne a diskkrétne psychologické krízové kontakty s ľuďmi, ktorí prežívajú krízu. K dispozícii je odborník/odborníčka a priestor na riešenie aktuálnych krízových duševných a životných ťažkostí. Je mostom, ktorý prepája naše linky pomoci: Ipčko.sk, Krízovú linku pomoci (0800 500 333), Dobrú linku a osobnú psychologickú pomoc, o ktorú sa môžu ľudia v ťažkostiach oprieť a nájsť ju priamo u nás. Odborníci a odborníčky v Káčku poskytujú okamžitú, bezbariérovú a nestigmatizujúcu prvú psychologickú pomoc, ktorá je založená na nízkoprahových princípoch s maximálnym akcentom na diskretnosť a anonymitu.



#JEŽKOTERAPIA

V IPčku máme veľmi pozitívny vzťah k zvieratám a neraz sme sa presvedčili, že naši „havkáči“ nám boli veľmi nápomocní počas poradenských a krízových rozhovorov. Repertoár Ipčkovských „terapeutických“ zvieratiek sme rozšírili o ježka afrického, ktorý prináša #JEŽKOTERAPIU. Animoterapia je špeciálna terapia, ktorá využíva pozitívny vplyv zvierat na psychické, fyzické aj emocionálne zdravie. Zistilo sa, že hladkanie zvierat a trávenie času s nimi, pomáha zmierniť pocity úzkosti, stresu, strachu, depresie, ADHD, demencie aj posttraumatickej stresovej poruchy, dokonca znižuje krvný tlak, čo z neho robí skvelý nástroj pomoci. Ježkovia často dokážu vycítiť zlé

pocity, pôsobia súciteľne, utešujú svojich majiteľov a ich pichliače dokážu stimulovať a upokojiť človeka, ktorý ho drží v rukách. Medzi našich ježkoterapeutov patrí Ramon, ktorého stretnete v Káčko Košice, Rendy z Káčko Prešov, Svetlana z Káčko Žilina, Diva s pôsobnosťou v Káčko Bratislava. Čoskoro pribudne Jam, Karolínka a Samko.



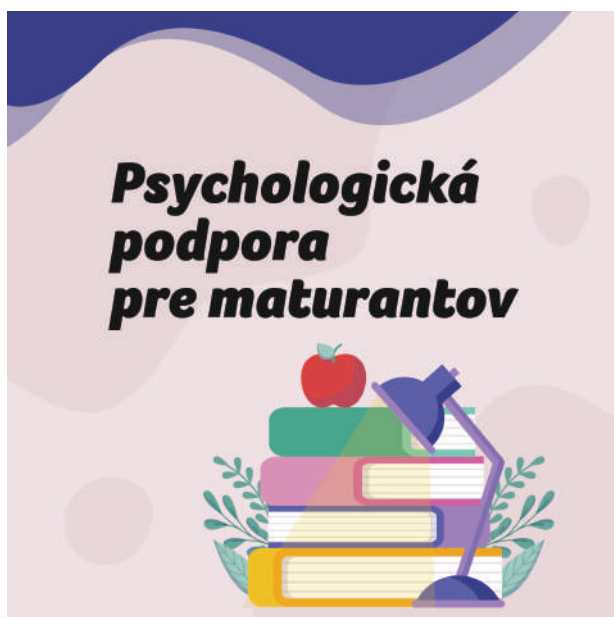
Triednické hodiny s IPčkom

Naším cieľom je so žiakmi a študentmi otvorene hovoriť o duševnom zdraví, destigmatizovať tému duševných ťažkostí a ľudí s duševnými ťažkosťami, ponúknuť dostupnú a existujúcu anonymnú pomoc, vytvoriť im možnosť anonymného kladenia otázok, o ktorej vieme, že sa javí ako najbezpečnejšia cesta, ktorá otvára tie najťažšie témy, eliminovať obavy z kontaktu so psychológom a psychologičkou, a podporiť školy v psychologickej starostlivosti o svojich žiakov a študentov. Pre školy sme pripravili pomáhajúce materiály v podobe plagátov, letákov, vizitiek, v ktorých sú uvedené užitočné informácie, odporúčania a kontakty dostupnej anonymnej psychologickkej pomoci.



Pomoc pre maturantov

Maturitné obdobie je samo o sebe mimoriadne stresujúcim obdobím v živote študentov, o to viac, keď zažili pandémiu, stratili vzdelávacie návyky, oslabili sa ich zvládacie stratégie a celkovo si v pomerne krátkom čase museli zvyknúť na nový spôsob vzdelávania, ktorý žiadna predošlá generácia nezažila. Časté zmeny opatrení, lockdown, strach o blízky, zmeny vzťahov v rodinách, ekonomický dopad, či prítomnosť dlhodobého domáceho násillia bez možnosti úniku do bezpečného prostredia školy, sa podpísala na duševnom zdraví študentov, pre ktorých návrat do škôl nebol iba o návrate do toho, čo poznali predtým. Bola to ďalšia zmena, ktorá si vyžadovala čas a podporu. Dva roky sa nerealizovali maturitné skúšky a mladí ľudia, ktorí mali maturovať v roku 2022 „po starom“ sa cítili pod veľkým tlakom. Mali pocit, že v krátkom čase museli dobehnúť zameškané učivo, lebo by neuspeli v maturitných skúškach, ale stáli aj pred spoločenským tlakom, lebo boli prvými postcovidovými maturantmi. Preto sme pripravili projekt psychologickej pomoci a podpory pre maturantov. Jednou z aktivít pripravovaného podporného projektu boli online stretnutia s maturantmi a psychológmi z IPčka, v rámci ktorých sme sa venovali technikám posilnenia duševnej imunity maturantov, práci so stresom, úzkosťou a technikám na posilnenie reziliencie. Vytvorili sme aj bezpečný a anonymný priestor na Q&A s odborníkmi z IPčka, samostatnú e-mailovú poradňu, diskusie, podcasty a pomáhajúce materiály.



Pomoc pre mladých futbalistov a futbalistky

Téma ochrany mladých športovcov a športovkyne je mimoriadne dôležitá a nevyhnutná. Prevencia, dostupná pomoc, podporujúci a všímaví tréneri a trénerky, ktorí sú často tými prvými, ktorí sprevádzajú deti a mladých ľudí v náročných chvíľach zohrávajú kľúčovú úlohu. V rámci projektu Bezpečný futbal pre deti a mládež sme pomáhali pripraviť materiály s užitočnými a cennými odporúčaniami pre všetkých, ktorí sa pohybujú vo futbalovom svete a zároveň vo svete detí a mladých ľudí. Pre deti a mladých ľudí, ktorí prežívajú náročné chvíle, potrebujú vypočutie, podporu a bezpečný priestor, v ktorom žiadna téma nie je tabu, vznikla možnosť anonymnej a bezplatnej nonstop pomoci prostredníctvom špeciálneho e-mailu.



Výjazdová pomoc

Krízový interenčný tím IPčko poskytoval krízovú intervenciu pri tragických udalostiach, ktoré vzbudili pozornosť médií a verejnosti, akými bol agresívny útok mladých ľudí v Miloslavove, prepadnutie banky v Banskej Bystrici, krádež a znásilnenie mladej ženy v Nitre, tragická nehoda na Zochovej ulici v Bratislave, počas ktorej prišlo o život 5 mladých ľudí a teroristický útok na Zámockej ulici, a mnoho ďalších. Boli to náročné chvíle, ale sme nesmierne vďační, že sme mohli pri nich byť a poskytovať psychologickú pomoc a podporu.

POMÁHAJÚCE KAMPANE

#BUDSAFE

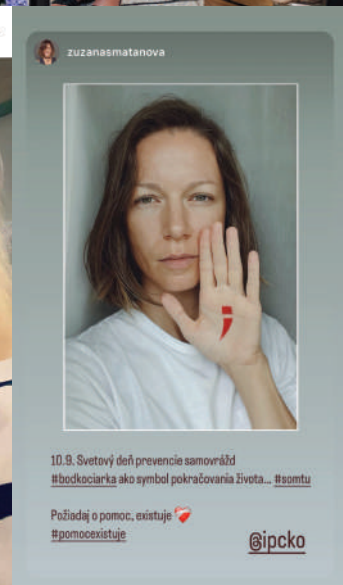
DEŇ PRE BEŽPEČNEJŠÍ INTERNET vznikol v roku 2004 s cieľom upozorniť na ochranu súkromných údajov na internete. V tento deň sa po celom svete konajú akcie, aktivity a kampane, ktoré spája téma „Spoločne za bezpečný internet“. Ich cieľom je, aby sa online prostredie stalo bezpečnejším miestom pre všetkých, ale najmä pre deti a mladých ľudí, ktorí sú v online prostredí ohrození najviac. IPčko sa každoročne pridáva k tejto iniciatíve a pri príležitosti Dňa pre bezpečnejší internet pripravilo sériu pomáhajúcich grafík a plagátov #BUDSAFE, v ktorej popisujeme 10 najčastejších fenoménov, s ktorými sa na nás ľudia v roku 2021 obrátili.



#BODKOCIARKA - #SOMTU

V IPčku sa s ľuďmi na hrane života a s myšlienkami na ukončenie života stretávame denne. Samovražda jedného človeka je tak tragická udalosť, že okrem človeka, ktorý sa rozhodol vziať si život, zasiahne v priemere 135 ďalších ľudí – rodinu, blízkych, priateľov a okolie. Samovraždy a samovražedné pokusy sú aj na Slovensku realitou a týkať sa môžu každého – bez rozdielu veku, pohlavia, sociálneho statusu, či ochorenia, ktorým trpí. Práve preto je nesmierne dôležité, aby sme intenzívnejšie hovorili o možnostiach pomoci, búrali mýty a vytvárali funkčný systém odbornej pomoci pre všetkých. 10. september je dňom a príležitosťou otvorene hovoriť o prevencii samovrážd, pomoci a podpore ľudí, ktorým je ťažko. Pri tejto príležitosti sme usporiadali tlačovú besedu „Pri samovraždách

hovoríme o možnostiach pomoci“, kde sme predstavili možnosti online a offline pomoci IPčka a podpornú kampaň #BODKOCIARKA a #SOMTU, ktorej cieľom je solidarita, empatia, blízkosť, prijatie a ľudskom spoločnosti k ľuďom, ktorí prežívajú náročné životné momenty. Bodkočiarka je tvorená z bodky, ktorá symbolizuje koniec a čiarky, ktorá znamená pokračovanie. Bodkočiarka je „dokonalé spojenie“ týchto významov a má ďaleko hlbší význam, ako ten gramatický. Bodkočiarka je symbolom nádeje, odhodlania a pokračovania ísť ďalej pre ľudí, ktorí sa pokúsili o samovraždu. Znamená, že ich život neskončil, pokračuje ďalej, pretože na nich záleží a existuje šanca začať znova. Význam slov SOM TU je tiež dvojaký – SOM TU a potrebujem pomoc a SOM TU a chcem ti pomôcť. Do kampane sa zapojili významné osobnosti spoločenského života, influenceri a influencerky, ako aj široká verejnosť.



Pomáhajúci tabuľkový trip

Výskumy z Holandska a Anglicka dokazujú, že polovica všetkých samovrážd na koľajniciach sa deje na miestach, kde sa už v minulosti samovražda odohrala a zhlukujú sa okolo tohto ohniska. Toto poznanie nás viedlo v roku 2020 k analýze údajov, ktoré sme nazhromaždili z našich liniek pomoci a krízových služieb a spojili ich s informáciami, ktoré nám poskytli Železnice Slovenskej republiky. Vznikol tak zoznam ohnisk (miest), kde opakovane dochádza k tragédiám a iniciatívny POMÁHAJÚCI TABUĽKOVÝ TRIP Krízového intervenčného tímu IPčko. Navštívili sme tie najfrekventovanejšie miesta a tabuľky sme pripevnili na viditeľné plochy v okolí koľajničnej trate. Opakovane sa na tieto miesta vraciame a tabuľky kontrolujeme, opravujeme, dopĺňame a meníme. Výsledok na seba nenechal dlho čakať, už po prvom výjazde v roku 2020 sme mali dva kontakty zo železníc na základe tabuliek od ľudí, ktorí to v našom rozhovore spontánne spomenuli, do dnešného dňa je to už viac ako 185 ľudí, ktorým sme vďaka nálepkám a tabuľkám umiestneným v blízkosti koľajníc, pomohli znova dať šancu životu.



Pomáhajúca kampaň pre ľudí so zdravotným znevýhodnením

Na linke pomoci pre ľudí so zdravotným znevýhodnením sme v spolupráci s influencerom

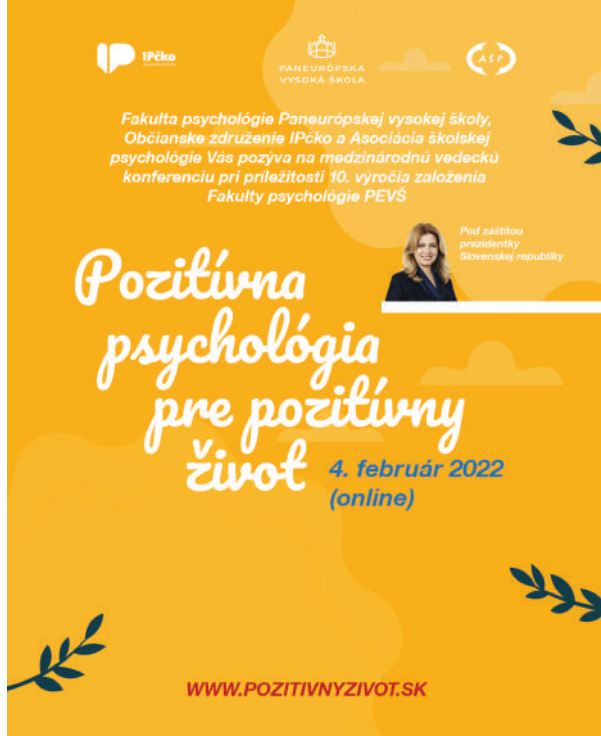
Denisom „hyperWheel“ Kučerom predstavili sériu videí, v ktorých sa zameriavame na búranie mýtov, predsudkov a bariér o živote ľudí so zdravotným znevýhodnením.



KONFERENCIE, FESTIVALY, PODUJATIA, DISKUSIE

Pozitívna psychológia pre pozitívny život

Fakulta psychológie Paneurópskej vysokej školy, občianske združenie **IPčko** a Asociácia školskej psychológie SR usporiadali medzinárodnú vedeckú konferenciu pri príležitosti 10. výročia založenia Fakulty psychológie PEVŠ. Nad podujatím prevzala záštitu prezidentka Slovenskej republiky pani **Zuzana Čaputová**. Cieľom konferencie bolo iniciovať diskusiu o kvalite starostlivosti o duševné zdravie detí, mládeže, dospelých a seniorov, s dôrazom na efektívne využitie pozitívnej psychológie pre duševné zdravie a pozitívny život v rodinách, v školách, na pracoviskách.



ITAPA – Najväčšia technologická konferencia na Slovensku

Konferencia formuje verejný diskurz v oblastiach ako digitalizácia, zdravotníctvo, ekonomika, podpora inovácií a kybernetická bezpečnosť. IPčko na konferencii konferencii Jesenná ITAPA 2022 zastupovala Zuzka Juráneková ako spíkerka v diskusnom paneli Digitálna transformácia štátu, kde sme mali možnosť predstaviť prepojenie psychológie, pomáhania a technológií v IPčku.

19. ročník Týždňa vedy a techniky na Slovensku 2022

Centrum vedecko-technických informácií SR zorganizovalo podujatie Týždeň vedy a techniky na Slovensku, kde sme v rámci akcie „**Utorok s virtuálnou realitou**“ predstavili projekt Psychologického laboratória virtuálnej reality a jej využitie v pomáhajúcom procese.



Festival pre dušu

27. apríla 2022 sa uskutočnil druhý ročník Festivalu pre dušu, ktorého ústrednou témou bola bezpečnosť na internete. Online svet a mladí ľudia patria k sebe. Ponúka im mnoho možností, príležitostí, skúseností, ale aj výziev, nástrah a rozhodnutí, ktoré ich môžu ovplyvniť a dostať do situácií, s ktorým si je ťažké poradiť. Na Festivale pre dušu sme pokrstili našu novú knižku – sprievodcu bezpečným internetom pre rodičov, ktorá nesie názov „Bez nástrah online“.



Festival POHODA

Na festivale Pohoda sme v dvoch diskusiách hovorili o duševnom zdraví mladých ľudí, fenoménoch internetu a psychologickej pomoci. IPčko je súčasťou festivalu už 10 rokov a prinášame naň témy o duši, duševnom zdraví a najmä o pomoci pre všetkých, ktorí prežívajú vo svojich životoch ťažké chvíle.

Festival Atmosféra a Festival Grape

IPčko bolo súčasťou rodinného festivalu Atmosféra a Grape, ktoré bol plné dojmov z príbehov, ktorých súčasťou sme mohli byť, zážitkov z kvalitnej hudby, kultúry a stretnutí so známymi a úplne neznámymi ľuďmi. Psychologičky a psychológovia z Klubu Machovisko preniesli na festivaly to, čo bežne zažívajú návštevníci Klubu Machovisko – program, aktivity, blízkosť psychológov a psychologičiek a najmä pocit otvoreného a bezpečného priestoru. Súčasťou festivalu Atmosféra bola diskusia, v ktorej Marek Madro a Zuzana Juránková hovorili o online prostredí, mladých ľuďoch a rodičoch a na festivale Grape Zuzka zase diskutovala o psychologической pomoci ľuďom utekajúcim pred vojnou.



TEDx Trenčín

Ipčkárika, psychologička a programová riaditeľka Dominika Ondačková Rajznerová vystúpila na TEDx Trenčín Salón s názvom SPOMALENIE, kde rozprávala na tému duševného zdravia a psychologической pomoci. Na konferencii sa ľudia mohli dozvedieť informácie o tom, kto a kedy pomoc potrebuje, ako pomôcť človeku, ktorý prežíva ťažké časy, aká je „cesta von z tmy“ ale aj mnoho iného. Ďalšia Ipčkárika Zuzana Juránková vystúpila na TEDx Trenčín, ktorého hlavnou témou bol „Dnešok príbeh zajtrajška“. Hovorila o správaní sa mladých ľudí v online priestore, o tom, aké potreby si v ňom naplňujú, ale aj o tom, akú mieru zodpovednosti máme v tom celom my dospelí.



Diskusia: Vojna: ako (si) pomôcť.

V Klube Machovisko diskutovali na tému vojny, duševného zdravia a zvládania tejto náročnej situácie psychologička Mária Anyalaiová, psychológ Marek Madro a influencerka Kristína Tormová.

Diskusia: Duševné zdravie a zdravotné postihnutie

V Klube Machoviskosa konala diskusia s názvom „Duševné zdravie a zdravotné postihnutie“. Našimi hosťami boli pani komisárka Zuzana Stavrovská z Úradu komisára pre osoby so zdravotným znevýhodnením, psychologička a programová riaditeľka OZ IPčko Dominika Ondačková Rajznerová a influencer so zdravotným znevýhodnením Denis „Denko“ Kučera. Spoločne sme diskutovali o kvalite ľudí so zdravotnými ťažkosťami, s akými sociálnymi, psychickými a inštitucionálnymi problémami musia na Slovensku bojovať a o tom, aké výzvy zdravotné znevýhodnenie prináša.



Diskusia: Ako zvládnuť maturitu?

V rámci podporného projektu pre maturantov sme v Klube Machovisko usporiadali diskusiu o zvládnaní maturity, strese, odolnosti a zvládacích stratégiách. Hosťami diskusie bola štátna tajomníčka MŠVVaŠ SR Svetlana Síthová, školská psychologička Lucia Košťálová a študent Patrik Struk.

Diskusia: YouTube a hry

Pri príležitosti otvorenia Flek klubu v Trnave sme usporiadali diskusiu na tému online hier a duševného zdravia, v ktorej diskutoval influencer Selassie, herec Juraj Bača a Michal „Bliksa“ Kabát z Katedy digitálnych hier v Trnave.

Diskusia: Duševné prežívanie mladých ľudí

Vzácnym decembrovým okamihom bola diskusia s pani prezidentkou Zuzanou Čaputovou,

Marekom Madrom a Beccou na tému „Duševné prežívanie mladých“. Pani prezidentka dlhodobo upozorňuje na témy duševného zdravia a odbornej starostlivosti. Veľmi si vážime každú jej podporu a príležitosť, kedy sa prihovára tým, ktorých bolí duša a povzbudzuje ich k nástupu na cestu pomoci. ĎAKUJEME.



VÝZNAMNÉ MOMENTY A STRETNUTIA

Pán premiér Eduard Heger sa 13. marca 2022 stretol s koordinátormi organizácií a dobrovoľníkov, ktorí pomáhali na hraniciach Slovenska a Ukrajiny. Od vypuknutia vojny sa humanitárne organizácie expresne rýchlo zmobilizovali a zabezpečili na troch hraničných prechodoch základnú pomoc v podobe informácií, stravy, hygieny, transportu, ubytovania, zdravotnej pomoci a psychosociálnej pomoci. Koordinátori každej jednej organizácie venovali energiu tomu, aby nastavili svoje služby na maximum, ktoré sa v takýchto podmienkach dali vytvoriť. Veľkou podporou im v tom boli dobrovoľníci a dobrovoľníčky, ktorí s nasadením a odhodlaním venovali svoj voľný čas ľuďom prichádzajúcim z Ukrajiny. Pán premiér na stretnutí poďakoval pôsobiacim organizáciám, vyjadril podporu a požiadal o spoluprácu v ďalších krokoch, ktoré štát pre riešenie situácie urobí.



10. narodeniny IPčka

V apríli sme oslávili 10 rokov IPčka. V roku 2012 začínalo v IPčku 14 poradcov a poradkýň a spoločne pomohli 5200 mladým ľuďom. O 10 rokov neskôr tvorí tím IPčka 150 psychológov a psychologičiek a ďalších dôležitých zamestnancov a zamestnankýň, ktorí sa starajú o chod organizácie. Na konte máme viac ako 230 pomáhajúcich a krízových komunikácií. Za 10 rokov sa zmenil názov, počet odborných poradcov a poradkýň, počet pomáhajúcich a krízových komunikácií, foriem pomoci, prevádzková doba aj ľudia, pre ktorých sme stále tu. Zmenilo sa však omnoho viac. Menili sme sa aj my sami. Vzdelávali sme sa, dozrievali, učili sa na vlastných chybách, zažili úspechy aj pády. Boli sme súčasťou zmien a „bojovali“ za modernú psychológiu, ktorá odpovie na potreby ľudí, ktorí zažívajú náročný é dni v prostredí, ktoré je pre nich bezpečné. To, čo sa nezmenilo a nezmení je naša filozofia a piliere – „4 péčka IPčka“. PRIJATIE, ktoré u nás zažije každý. POMOC odborných poradcov. PODPORA k ďalším krokom, ktoré znamenajú zmenu, na ktorú už nie sú sami. PROFESIONALITA odborníkov a odborníčok, ktorí sa vzdelávajú a pracujú na svojom raste.



27. apríla 2022 sa v Košiciach stretla pani prezidentka Zuzana Čaputová a nemecký pán prezident Frank-Walter Steinmeier s občianskymi organizáciami, ktoré pôsobili na východných hraniciach a pomáhali ľuďom utekajúcim pred vojnou. Pani prezidentka a pán prezident v spoločnej diskusii spoznali organizácie a činnosti, ktorým sa venujú na hraniciach a v hotspotoch. Spomenuli výzvy, ktorým čelili, úspechy, prekážky a potreby, ktoré vznikali. Slová a záujem pani prezidentky a pána prezidenta všetkých zúčastnených povzbudil do ďalších náročných dní, ktoré vojna na Ukrajine priniesla a prináša.



Na Slovensko priletela 7. mája 2022 prvá dáma USA Jill Biden v rámci svojej päťdňovej cesty po Európe. Prvá dáma v týchto náročných časoch priniesla na hranice posolstvo úcty, pokory a mieru. Deň matiek sa rozhodla stráviť v spoločnosti hrdiniek – ukrajinských matiek, ktoré museli nedobrovoľne opustiť svoje domoviny a chrániť svoje deti pred krutosťou vojny v novej krajine. Stretla sa s nimi v metropole východu v Košiciach a následne sa presunula na hraničný priechod Vyšné Nemecké, kde sa stretla s ľuďmi utekajúcimi pred vojnou, humanitárnymi pracovníkmi a neziskovými organizáciami. Medzi „zástupcami pomoci“, s ktorými prvá dáma hovorila bolo aj riaditeľ IPčka a psychológ Marek Madro. Jill Biden sa dozvedela o psychosociálnej pomoci, Huggy-Orangutan intervencii a špeciálnu pozornosť v rozhovore s Marekom Madrom venovali deťom a ženám, ktoré zažili sexuálne násilie.



Pán premiér Eduard Heger pozval 23. mája 2022 na Úrad vlády SR predstaviteľov mimovládnych neziskových organizácií, ktoré takmer od prvého dňa vojny pomáhali na hraniciach a v hotspotoch ľuďom, ktorí utekajú pred vojnou. Na začiatku nám pán premiér úprimne poďakoval za prácu a dobrovoľnícku činnosť, ktorou organizácie pohotovo riešili krízovú situáciu a vďaka nim sa Slovensko môže pýšiť statusom, že je ľudskou krajinou, v ktorej našli odídenci prijatie a pomoc. Prekvapil nás aj informáciou, že organizácie dostanú z Fondu vzájomnej pomoci finančnú podporu. Spoločne so Splnomocnencom vlády pre rozvoj občianskej spoločnosti Filipom Vagačom venovali ďalšej dôležitej téme, a to INTEGRÁCIÍ. Pán premiér Heger si vypočul naše skúsenosti, postrehy a potreby v ďalších krokoch pomoci. Poďakovanie smerovalo aj k všetkým ľuďom, ktorí sa zapojili do humanitárnej a finančnej pomoci.



23. mája 2022 primátor Matúš Vallo pozval do siene Klarisiek organizácie, ktoré každodenne pomáhajú obyvateľom hlavného mesta a participovali na vytvorení komunitného plánu sociálnych služieb.



Pani veľvyslankyňa Barbara Wolf pozvala v júli IPčko, ukrajinské deti z letného tábora „Sme spolu“ a pani Mittelmanovú z Ligy za ľudské práva pri príležitosti návštevy poslankyne nemeckého Bundestagu pani Renaty Alt na priateľské aj trochu pracovné stretnutie, ktorého témou bola vojna na Ukrajine a pomoc ľuďom zasiahnutých vojnovým konfliktom. Psychologička Eva Švecová porozprávala o skúsenostiach IPčka z prvej línie, o hrdinkách a hrdinoch, ktorí čelia hrôzám vojny a Huggy Orangutan intervencii, ktorá pomáha deťom zvládať stresové situácie a navrátiť im kúsok detstva a „normálnosti“.



V centrách krízovej intervencie Káčko pravidelne organizujeme stretnutia Káva v Káčku. Cieľom týchto stretnutí je vzájomné spoznanie sa,

networking, hľadanie spolupráce a možností zlepšiť pomoc a podporu pre mladých ľudí v regiónoch. Na kávach sa stretávame so zástupcami organizácií, inštitúcií, neziskových organizácií, záchranných zložiek aj s odborníkmi z pomáhajúcich profesií.



29. augusta pri príležitosti významného dňa Slovenského národného povstania sme zorganizovali tretí výstup do kopcov. Tento rok sme si vybrali ďalší z krásnych vrcholov Malých Karpát – Vysokú. Ipčkovská turistika „IPčko v kopcoch“ vytvára príležitosť na spoločné stretnutie zamestnancov, dobrovoľníkov, fanúšikov, priateľov, podporovateľov a aj ľudí, ktorí u nás hľadajú a dostávajú pomoc.



Na poste finančnej riaditeľky vystriedala Gabrielu Zúbrikovú Renata Molnárová. Gabika IPčko neopustila, stále je súčasťou tímu a novej finančnej riaditeľke je veľmi nápomocná.



Od vypuknutia vojny na Ukrajine a nášho pôsobenia na hraniciach úzko spolupracujeme s príslušníkmi CIMIC, ktorých cieľom je civilno-vojenská spolupráca. Sú to muži na správnych miestach a profesionáli v pravom slova zmysle, ktorí disponujú veľkou dávkou ľudskosti a ochoty. Veliteľ 57. samostatného oddielu udelil IPčku „Ďakovný list za vynikajúcu spoluprácu na hraniciach“. Veľmi si toto ocenenie vážime a ešte viac si vážime to, čo spolu robíme pre ľudí, ktorí potrebujú pomoc.



Online výzvy na sociálnych sieťach sa v posledných rokoch stali bežnou súčasťou relatívne veľkej skupiny mladých ľudí. Hoci niektoré online výzvy sú v zásade neškodné, mnohé môžu predstavovať väčšie, či menšie riziko pre mladých ľudí. Zapájanie sa do online výziev na sociálnych sieťach robí vrásky na tvári nielen rodičom, ale aj odborníkom, ktorí s mladými ľuďmi pracujú. Dôvodom je najmä to, že niektoré online výzvy môžu viesť k vážnemu poškodeniu fyzického či duševného zdravia, alebo inému nebezpečenstvu, ktoré môže mladého človeka negatívne ovplyvniť. Chceli sme o tomto fenoméne vedieť viac, poznať názory, postoje,

motiváciu a ďalšie faktory, ktoré ovplyvňujú rozhodnutie mladých ľudí zapojiť sa a na základe toho nastaviť efektívnejšiu pomoc a prevenciu, preto sme zrealizovali prieskum Online výzvy medzi mladými ľuďmi.



Počas konferencie „Na spolupráci záleží – pracovná konferencia zástupcov mimovládnych organizácií a občianskej spoločnosti“ bolo ministrom vnútra Romanom Mikulcom podpísané Memorandum o spolupráci pri riešení mimoriadnej situácie v súvislosti s ozbrojeným konfliktom na Ukrajine a príchodom ľudí z Ukrajiny na Slovensko. Memorandum o spolupráci podpísalo 11 neziskových organizácií, ktoré od februára participujú na pomoci ľuďom z Ukrajiny, ktorí utekajú pred vojnou. IPčko je súčasťou tejto skupiny neziskových organizácií.



Konferencia Jesenná ITAPA 2022 sa po troch dňoch skončila Galavečerom ITAPA 2022, ktorý bol spojený s vyhlasovaním víťazov Cena ITAPA 2022. Nomináciu na ocenenie sme získali v dvoch kategóriách – Cena Rádia Slovensko na ITAPA

a v kategórii Najinovatívnejší projekt. Vďaka hlasovaniu verejnosti sme Cenu Rádia Slovensko vyhrali. Veľkým prekvapením bolo druhé miesto v kategórii inovácií, ktoré sme získali v konkurencii veľkých firiem a štátnych projektov, ktoré prinášajú technologické zmeny. Ďakujeme, za príležitosť a možnosť priniesť pohľad na technológie optikou duševného zdravia.



Nadácia Pontis a medzinárodná organizácia Ashoka predstavila Mapu sociálnych inovátorov, ktorí v rámci svojich aktivít a pôsobenia prinášajú unikátne nápady a riešenia náročných spoločenských situácií a problémov. Aktualizovaná mapa prepája 461 inovátorov z rôznych oblastí. Ukázala nám, aké dôležité je poznať sa, byť prepojení a spolupracovať na dosahovaní spoločných cieľov. Je nám cťou, že svoje „bodky“ tu môže mať aj IPčko. Na Mape sociálnych inovátorov nájdete Mareka Madra, Dominiku Ondačkovú Rajznerovú, Zuzku Juránekovú, Katku Vincovú, Lenku Nemcovú, Mareka Franka aj Lucku Košťálovú.



Začiatkom decembra Nadácia TV JOJ pokrstila Charitatívny kalendár na rok 2023. Témou kalendára je duševné zdravie a každý mesiac v roku je venovaný jednej oblasti duševného zdravia. Cieľom projektu je zvýšiť povedomie o duševnom zdraví, motivovať k starostlivosti o duševné zdravie, destigmatizovať tému duševných ťažkostí a podporiť ľudí k vyhľadaniu pomoci.



Počas decembra sme si na Hrebienku naložili batohy, ktoré symbolizovali duševné trápenia ľudí. Podobne, ako vysokohorskí nosiči vynášajú ťažké zásoby na tatranské chaty, my pomáhame ľuďom uniesť ich duševné trápenia a starosti. Spolu s nosičom Kubom sme na Zamkovského chatu vyniesli náklad s hmotnosťou 233 kilogramov. Život však niekedy naloží človeku viac, ako dokáže sám uniesť. Preto je tu naša psychologická pomoc, ktorú poskytujeme zadarmo, nonstop a anonymne. Duševné ťažkosti majú skutočnú váhu. Je to veľmi ťažký náklad, ktorý síce voľným okom nevidíme, ale cítime ho každý jeden deň.



Vianočný plán pomoci

Z našich skúseností vieme, že koniec roka býva u nás na linkách pomoci veľmi náročný. Vianočné obdobie môže byť pre mnohých ľudí čokoľvek, len nie oslavné a sviatočné. Je dobré nezostávať so svojimi pocitmi a prežívaním osamote. Preto sme aj tento rok pripravili Vianočný plán pomoci, v rámci ktorého bola ľuďom k dispozícii nonstop dostupná a bezplatná anonymná pomoc na linke pomoci IPčko.sk a na Krízovej linke pomoci. Okrem toho boli počas vianočných dní otvorené dvere našich klubov – Machovisko a FLEK. So psychológmi a psychologičkami z IPčka mohli byť ľudia z rôznych kútov Slovenska v spojení aj online na sociálnej sieti Discord, kde sme mali pripravený zaujímavý online program, ako aj na livestreamoch na Twitchi a prostredníctvom Vianočného Q&A na Instagrame.

V Tranzitnom centre v Michalovciach sme mali takýto plán tiež, organizovali sme adventné trhy, slávnostnú vianočnú aj silvestrovskú večeru pre slovenských aj ukrajinských zamestnancov, záchranné zložky a pre ľudí, ktorí prešli hranice a nemohli Vianoce tráviť vo svojich domovoch.



VZDELÁVANIE A SUPERVÍZIA

V roku 2022 sme veľa vzdelávali, a aj sme sa veľa vzdelávali.

V prvom náboře dobrovoľníkov a dobrovoľníčok sme hľadali, našli a vzdelávali **KYBERpsychológov a KYBERpsychologičky** na linky pomoci a krízové služby IPčko a v druhom náboře IPčko posilnili „**Dobrodúšikov**“. Potom sme sa vydali na misiu hľadania **20 statočných** odborníkov a odborníčok, ktorých sme našťastie našli a rozšírili naše tímy v centrách krízovej intervencie Káčko po celom Slovensku a na hraniciach Vyšné Nemecké, Ublä, Veľké Slemence, v Tranzitnom centre v Michalovciach a v hotspote v Košiciach. Všetci odborníci a odborníčky absolvovali akreditované vzdelávanie v dištančnom psychologickom a sociálnom poradenstve (220 hod.) v rámci všetkých foriem pomoci, ktoré v IPčku poskytujeme a akreditované vzdelávanie v krízovej intervencii (150 hod.). Získali skúsenosti v práci s rozmanitým spektrom klientov, uznávanú odbornú prax, expertnú pravidelnú supervíziu a intervíziu, konzultácie a sprevádzanie od seniorných kolegov, podporu a inšpiráciu od tímu odborníkov, ako aj perfektný pocit z toho, že ľudia, s ktorými sú v kontakte a potrebujú ich pomoc, sa vďaka ich odbornosti a ľudskosti môžu posúvať ďalej.



Minulý rok sme spoločne s AcademiaAquatica vymysleli špecifický a Ipčkovcom na mieru ušitý **tréning sebapoznania a posilňovania odolnosti voči stresu a panike**, ktorý sa odohrával pod

hladinou vody. Bol to perfektný nápad, ktorý priniesol overenie teórií a posilnil naše skúsenosti a prax. Tento rok sme si s veľkou radosťou tento výcvik zopakovali v Chorvátsku, niektorí už ako skúsenejší potápači a iní ako začiatčníci. Vidieť krásy, ktoré ukrýva morské dno je úžasné, aby ste to mohli vidieť, potrebujete odvahu, zručnosť, chladnú hlavu, rozvahu, vieru v seba a celý tím. Navyše tento tím čelil rôznym špecifickým výzvam stresu a paniky. Táto skupina odvážlivcov prekonala vlastné strachy, postavili sa im čelom a potápali sa ako tím, ktorý vníma seba aj potreby toho druhého. Presne ako v IPčku, keď sú súčasťou náročných a krízových situácií. Vždy ako jeden tím.



Červený kríž - Územný spolok Žilina vzdelával našich odborníkov a odborníčky v poskytovaní prvej pomoci. Vďaka teórii a praxi sa dozvedeli viac a nabrali istotu do záchrany ľudského života. Spoznalo zásady poskytovania **prvej pomoci**, prvú pomoc pri život ohrožujúcich stavoch, prvú pomoc pri náhlych stavoch, prvú pomoc pri úrazoch a precvičili si obväzové techniky, improvizované pomôcky a použitie lekárníčky.



Medzinárodná organizácia pre migráciu IOM – UN Migration pre IPčko pripravila školenie s názvom **„Komunitný prístup k starostlivosti o duševné zdravie a psychosociálnej podpore / Community-Based Approach on Mental Health and Psychosocial Support – CB MHPSS“** v rámci projektu MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL SUPPORT (MHPSS) FOR PEOPLE IN SLOVAKIA FLEEING THE WAR IN UKRAINE. Naše skúsenosti a poznatky z hraníc, liniek pomoci a krízových služieb boli rozšírené o skúsenosti zo zahraničia a z iných migračných kríz, ktoré využijeme i v našej práci v Káčkach a vo výjazdových Krízových intervenčných tímoch IPčko v každom kraji Slovenska.



Flek klub **IPčko** Integrovaný záchranný systém

13. 10.
„DIAGNÓZA DIGI“
 8:00 - 15:00
FLEK klub

**AKREDITOVANÝ WORKSHOP
 PRE POMÁHAJÚCE PROFESIE**
 o fenoménoch internetu
 a digitálnych technológiách
 v živote mladých ľudí

Lektor: PhDr. Marek Madro, PhD., MBA
 Počet miest je limitovaný

Instagram: Flekklub, Website: www.flekklub.sk, Address: Jeruzalemská 38, Trnava



Mladí ľudia komunikujú prevažne cez sociálne siete, hrajú online hry, sledujú influencerov, zapájajú sa do online výziev, ktoré môžu ohroziť ich zdravie a život a denne sú v online prostredí vystavení rôznym fenoménom a trendom, na ktoré musia reagovať. Často sa rozprávame s odborníkmi aj rodičmi, ktorí majú obrovský strach z technológií, ktoré mladí ľudia využívajú v plnej miere, preto sme sa rozhodli tému online prostredia, fenoménov internetu, digitálnych technológií a možnosti ochrany mladých ľudí v online priestore priniesť v podobe akreditovaného workshopu **„DIAGNÓZA DIGI“** pre pomáhajúce profesie. Lektorom workshopu bol psychológ a riaditeľ IPčka Marek Madro.



IPčko je súčasťou Integrovaného záchranného systému a členom International Association for Suicide Prevention. Odborníci a odborníčky z IPčka absolvovali mnohé odborné výcviky krízovej intervencie a o svoje skúsenosti sme sa chceli podeliť prostredníctvom **Dlhodobého kurzu krízovej intervencie pre pomáhajúce profesie**. Skupinový kurz krízovej intervencie, navrhnutý tak, aby prezentoval základné prvky komplexného, systematického a viaczložkového učebného plánu krízovej intervencie, ktorý pripraví účastníkov na pochopenie širokého spektra služieb krízovej intervencie. Účastníci a účastníčky získajú základy manažmentu stresu pri kritických incidentoch a odídu s vedomosťami a nástrojmi na poskytovanie krízových intervencií. V rámci kurzu sa zameriame na teóriu, prax a ciele krízovej intervencie a manažmentu stresu.





Aby sme vedeli stále poskytovať čo najlepšiu pomoc, naši psychológovia majú pravidelné **stretnutia so supervízormi**, ktorí im pomáhajú s ich prácou. Vďaka supervíznej a intervíznej starostlivosti eliminujeme negatívne dopady vyplývajúce zo záťaže a stresových situácií, máme odbornú psychohygienu, predchádzame syndrómu vyhorenia, zlepšujeme svoju profesionalitu, kompetencie a kvalitu poskytovaných služieb.



MEDZINÁRODNÉ SPOLUPRÁCE

Medzinárodná organizácia pre migráciu – IOM

sa v roku 2022 stala našim novým partnerom. Spojila nás tá najnáročnejšia situácia, s ktorou od februára všetci žijeme a snažíme sa ju riešiť na národnej aj medzinárodnej úrovni, a to vojna na Ukrajine. Pred vojnou by asi spojenie organizácie, ktorá sa venuje migrantom a IPčka nedávalo úplne logiku, ale dnes je to úplne inak. Je to významný a logický krok smerujúci k pomoci, ktorý prepája dve navonok odlišné organizácie, ale s rovnakým vnímaním potreby zabezpečenia pomoci a podpory. Vďaka novej spolupráci vzniklo 8 špecializovaných výjazdových tímov pomoci po Slovensku.



Ďalším medzinárodným partnerom sa v roku 2022 stal **Helpcode a Care**. Od roku 1988 je cieľom Helpcode poskytnúť každému dieťaťu dobré vzdelanie, istotu rodiny a komunity, kde môže vyrastať a rozvíjať svoj potenciál. Misiou Helpcode je podpora vzdelávania a odbornej prípravy detí inovatívnymi a praktickými riešeniami, ktoré zlepšujú ich fyzickú a duševnú pohodu detí po celom svete v krízových situáciách. Alessandro Guarino z Helpcode počas svojej návštevy na Slovensku spoznal IPčko, centrá Krízovej intervencie Káčko aj Klub Machovisko. Navštívil hraničný priechod Vyšné Nemecké a Tranzitné centrum v Michalovciach. Mali sme možnosť spoznať naše organizácie a aktivity, ktorým sa venujeme a aj pomoc, ktorú poskytujeme ľuďom zasiahnutým vojnovým konfliktom na Ukrajine.



V poskytovaní psychosociálnej pomoci a podpory ľuďom zasiahnutým vojnovým konfliktom nás podporuje aj humanitárna organizácia **IRC – International Rescue Committee**, ktorá pomáha ľuďom postihnutým humanitárnymi krízami. IRC bolo založené na výzvu Alberta Einsteina v roku 1933 a v súčasnosti pôsobí vo viac ako 40 krajinách postihnutých krízou v celej Európe, Afrike, Ázii a Amerike. Zo Srbska k nám prišiel Vlada a Jovana, ktorí participujú na pomoci a riešení ukrajinskej krízy. Na spoločnom stretnutí sme mali možnosť vzájomne a bližšie spoznať IRC a IPčko, plány do budúcnosti a možnosti pomoci pre ľudí zasiahnutých vojnou na Ukrajine. Vlada a Jovana boli inšpiratívni, správne zvedaví, podporujúci a veľmi podobne naladení v otázkach pomoci a podpory ako my.

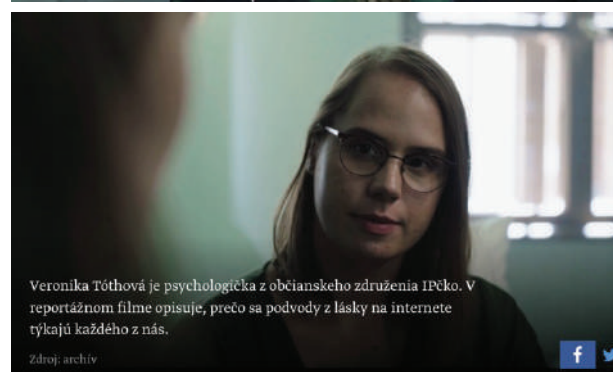


Skupinu zahraničných partnerov v 2022 uzatvára jedna z najvýznamnejších humanitárnych organizácií na svete, ktorá pomáha deťom v núdzi už od roku 1946, a tou je Unicef. Unicef pôsobí vo viac ako 190 krajinách a teritóriách a primárne sa venuje deťom, ktoré sa ocitli v núdzi.

IPčko a média

IPčko sa v médiách aj tento rok objavovalo naozaj veľmi často. Mediálne výstupy sme mali v podobe reportáží, rozhovorov, podcastov, tlačových briefingov a tlačových správ. Sme naozaj veľmi

radi, že aj takýmto spôsobom môžeme prezentovať našu prácu, a že média dávajú čoraz viac priestoru témam duševného zdravia.



Kto je IPčko?

Správna rada

Predsedyňa Správnej rady:

prof. PhDr. Eva Gajdošová, PhD.

je psychologičkou, vysokoškolskou pedagogičkou, expertkou na školskú psychológiu, na inklúziu, garantkou mnohých programov a v IPčku je predsedkyňou Správnej rady.

Člen Správnej rady:

Mgr. Patrik Herman

je televíznym moderátorom, vysokoškolským pedagógom, angažuje sa vo viacerých neziskových aktivitách a organizáciách.

Členka Správnej rady:

prof. PaedDr. Darina Tarcsiová, PhD.

je vysokoškolskou pedagogičkou, venuje sa špeciálnej pedagogike, surdopédii, logopédii, psychopédii, problematike osôb so sluchovým postihnutím a čiastočne hluchoslepote.

Člen Správnej rady:

MUDr. Pavol Trnovec, PhD.

je lekárom, bývalým vrcholovým manažérom, osobne zaangažovaným do neziskových aktivít, ktoré dávajú zmysel a menia životy ľudí k lepšiemu.

Člen Správnej rady:

MUDr. Pavol Veselý.

Pána doktora Veselého sme spoznali až potom, ako našu prácu dva roky anonymne finančne podporoval. Svoju identitu skromne odhalil až následne na osobnom stretnutí, kde nás zavalil aj množstvom skvelých postrehov ako našu prácu robiť lepšie. Jeho členstvo v Správnej rady je logickým vyústením jeho podpory a to správne miesto, odkiaľ má možnosť IPčku strategicky pomáhať v jeho misii.



Vedenie IPčka

Riaditeľ – štatutárny zástupca občianskeho združenia:

PhDr. Marek Madro, PhD., MBA

je zakladateľom projektu a psychológ. Zodpovednosť nesie za profesionalitu a odbornú pomoc klientom občianskeho združenia.

Finančná riaditeľka:

Ing. Renata Molnárová

je ekonómkou, manažérkou, zodpovedá za financie organizácie. Finančné plánovanie, účtovníctvo a reporting sú oblasti, ktorým sa Renata venuje.

Programová riaditeľka:

Mgr. Dominika Ondačková Rajznerová

je psychologička, ktorá sa stará o kvalitu a odbornosť poskytovaných služieb IPčka, spokojnosť dobrovoľníkov/poradcov a zlepšovanie ich výkonu v poradenských a krízových komunikáciách.

Supervízorka a odborná garantka:

Mgr. Bohunka Horská

je supervízorka, lektorka a sociálna pracovníčka s tridsaťročnou praxou z najväčšej Českej linky dôvery je našou externou supervízorkou. V IPčku sa stará o to, aby boli služby našich liniek dôvery na vysokej profesionálnej úrovni.

Supervízor:

Mgr. Vladimír Hambálek

je sociálny pracovník, supervízor, kouč, lektor a psychoterapeut s vyše dvadsaťročnou praxou je našim externým supervízorom. V IPčku sa stará o to, aby boli služby našich liniek dôvery na vysokej profesionálnej úrovni.

Kontrolór:

Mgr. Jozef Švec

Je fyzioterapeutom, riaditeľom občianskeho združenia Refreš, ktoré pomáha mnohým ľuďom najmä so zdravotným znevýhodnením. IPčku fandí, no vie sa pozrieť na veci aj s prísnyim okom, kontroluje fungovanie organizácie, napĺňanie jej stanov a súlad projektov s cieľmi združenia

Vedúca chatovej poradne IPčko.sk a Káčko Nitra:

Mgr. Veronika Tóthová

je psychologička, ktorá sa stará o kvalitu

a odbornosť chatovej poradne, spokojnosť dobrovoľníkov/poradcov a zlepšovanie ich výkonu v poradenských a krízových komunikáciách. Zároveň má na starosti centrum krízovej intervencie Káčko Nitra, kde sa stará o kvalitu a odbornosť, spokojnosť poradcov a zlepšovanie ich výkonu v poradenských a krízových komunikáciách.

Vedúca e-mailovej poradne a Káčko Košice:

Mgr. Katarína Vincová

je psychologička, ktorá sa stará o kvalitu a odbornosť e-mailovej poradne, spokojnosť dobrovoľníkov/poradcov a zlepšovanie ich výkonu poradenských rozhovoroch s mladými ľuďmi. Zároveň má na starosti centrum krízovej intervencie Káčko Košice, kde sa stará o kvalitu a odbornosť, spokojnosť poradcov a zlepšovanie ich výkonu v poradenských a krízových komunikáciách.

Vedúca telefonickkej poradne Krízovej linky pomoci:

Mgr. Michaela Badárová

je psychologička, ktorá sa stará o kvalitu a odbornosť krízovej telefonickkej poradne.

Vedúca Dobrej linky:

Bc. Evka Švecová

je psychologička, ktorá sa stará o kvalitu a odbornosť poradne Dobrá linka, spokojnosť dobrovoľníkov/poradcov a zlepšovanie ich výkonu v poradenských a krízových komunikáciách.

Supervízorka projektu Online terénna práca:

PaedDr. Zuzana Juráneková, MBA

(špeciálna pedagogička)

a Mgr. Nikoleta Novoveská (psychologička) spoločne vedú projekt Online terénnej práce, vďaka ktorému na internete oslovujeme najohrozenejšie skupiny mladých ľudí.

Supervízorka centier krízovej intervencie Káčko:

Mag. phil. Marta Marošová

je psychologička, ktorá sa stará o kvalitu a odbornosť, spokojnosť poradcov a zlepšovanie ich výkonu poradenských rozhovoroch s mladými ľuďmi.

Vedúca Klubu Machovisko:

Bc. Eva Švecová

je psychologička, ktorá vedie projekt kontaktného klubu - Klub Machovisko. Stará sa

o kvalitu a odbornosť klubu, spokojnosť dobrovoľníkov a zlepšovanie ich výkonu v poradenských a krízových komunikáciách.

Vedúca Flek klubu a Káčko Trnava:

Mgr. Dominika Ondačková Rajznerová

je psychologička, ktorá vedie projekt kontaktného klubu - Flek klub. Stará sa o kvalitu a odbornosť klubu, spokojnosť dobrovoľníkov/poradcov a zlepšovanie ich výkonu poradenských rozhovoroch s klientmi. Zároveň má na starosti centrum krízovej intervencie Káčko Trnava, kde sa stará o kvalitu a odbornosť, spokojnosť poradcov a zlepšovanie ich výkonu poradenských a krízových komunikáciách.

Vedúce Káčko Žilina:

Mgr. Marianna Heřmánková a Mgr. Dorota Balalová

sú psychologičky, ktoré majú na starosti centrum krízovej intervencie Káčko Žilina, kde sa starajú o kvalitu a odbornosť, spokojnosť poradcov a zlepšovanie ich výkonu poradenských a krízových komunikáciách.

Vedúca Káčko Trenčín:

Mgr. Monika Dianová

je psychologička, ktorá má na starosti centrum krízovej intervencie Káčko Trenčín, kde sa stará o kvalitu a odbornosť, spokojnosť poradcov a zlepšovanie ich výkonu poradenských rozhovoroch a krízových komunikáciách.

Vedúca Káčko Banská Bystrica:

Mgr. Zuzana Vojtášová

je psychologička, ktorá má na starosti centrum krízovej intervencie Káčko Banská Bystrica, kde sa stará o kvalitu a odbornosť, spokojnosť poradcov a zlepšovanie ich výkonu poradenských rozhovoroch a krízových komunikáciách.

Vedúca Káčko Prešova Kreate klubu:

Mgr. Lenka Kvašňáková, PhD.

je psychologička, ktorá vedie projekt kontaktného klubu - Kreate klub. Stará sa o kvalitu a odbornosť klubu, spokojnosť dobrovoľníkov/poradcov a zlepšovanie ich výkonu poradenských a krízových komunikáciách. Zároveň má na starosti centrum krízovej intervencie Káčko Prešov, kde sa stará o kvalitu a odbornosť, spokojnosť poradcov a zlepšovanie ich výkonu poradenských rozhovoroch a krízových komunikáciách.

Fundraising a projekty:

PaedDr. Zuzana Juráneková, MBA a Ing. Oľga Švolíková, PhD.

majú na starosti zastrešenie projektových výziev a ich implementáciu.

Projektový manažér:

Martin Letko

má na starosti manažovanie zahraničných projektov, komunikáciu so zahraničnými donormi a reporty jednotlivých projektov.

Projektový manažér:

Ing. Marek Galány

má na starosti monitoring výziev na projekty, zabezpečenie logistiky projektov a reporty jednotlivých projektov.

IOM Relations manažérka:

Mgr. Barbora Boďová

má na starosti dochádzku zamestnancov, komunikáciu s organizáciou IOM, štatistiky a pravidelné reporty.

Finančné oddelenie:

Ing. Lýdia Sláviková

má na starosti vedenie účtovníctva, mzdy a dane.
Ing. Katarína Horská a Ing. Denisa Bezáková
majú na starosti finančný reporting.

Personálne oddelenie:

Ing. Petronela Grajciarová

má na starosti pohovory, zmluvy, nábor zamestnancov, stáže a praxe.

Event manažérka:

Mgr. Lucia Novoroľníková

má na starosti organizačné zabezpečenie eventov, pracovných porád, vzdelávaní a komunikáciu s účastníkmi.

FINANČNÁ ČASŤ:

SÚVAHA						
k 31. 12. 2022 (v Eur)						
Strana aktív		č. r.	Bežné účtovné obdobie			Bezprostr. predchádz. účt. obdobie
			Brutto	Korekcia	Netto	
A. MAJETOK SPOLU		súčet 02+09+21 001	7 099,86	5 324,91	1 774,95	3 549,92
2.	DLHODOBÝ HMOTNÝ MAJETOK	súčet r 10 až 20 009	7 099,86	5 324,91	1 774,95	3 549,92
	Stavby	021-(081+092)AÚ 012		0,00	0,00	
	Stroje, prístroje a zariadenia	022-(082+092)AÚ 013	7 099,86	5 324,91	1 774,95	3 549,92
	Dopravné prostriedky	023-(083+092)AÚ 014	0,00	0,00	0,00	0,00
	Drobný dlhodobý hmotný majetok	028-(088+092)AÚ 017	0,00	0,00	0,00	0,00
B. OBEŽNÝ MAJETOK		r. 30+37+42+51 029	586 282,30	0,00	586 282,30	56 303,99
3.	KRÁTKODOBÉ POHĽADÁVKY	súčet 042 až 048 042	418 191,26	0,00	418 191,26	41 496,10
	Pohľadávky z obchodného styku	311AÚ až 315AÚ 043	18 254,90	0,00	18 254,90	7 478,00
	Ostatné pohľadávky	315 AÚ 044	399 716,93	0,00	399 716,93	34 018,10
	Zúčtovanie so Soc.poisťovňou a zdravotnými poisťovňami	336 045	156,43	0,00	156,43	0,00
	Iné pohľadávky	335AÚ+378AÚ 050	63,00	0,00	63,00	0,00
4.	FINANČNÉ ÚČTY	súčet r 52 až 56 051	168 091,04	0,00	168 091,04	14 807,89
	Pokladnica	211+213 052	4 512,07	0,00	4 512,07	615,96
	Bankové účty	221+261 053	163 578,97	0,00	163 578,97	14 191,93
5.	ČASOVÉ ROZLIŠENIE SPOLU	súčet r 58 až 59 057	0,00	0,00	0,00	0,00
	Náklady budúcich období	381 058	0,00	0,00	0,00	0,00
	Prijmy budúcich období	385 059	0,00	0,00	0,00	0,00
MAJETOK spolu		súčet r. 001 + 029 + 057 060	593 382,16	5 324,91	588 057,25	59 853,91
Strana pasív		č. r.	Bežné účtovné obdobie			Bezprostr. predchádz. účt. obdobie
a		b	Brutto	Korekcia	Netto	
A. VLASTNÉ IMANIE		r. 62+66+71+72 061	64 822,34		64 822,34	-9 429,48
1.	Imanie a fondy	súčet r 63 až 066 062	0,00		0,00	0,00
	Základné imanie	(901) 063	0,00		0,00	0,00
	Fondy účtovnej jednotky	(911+912+913+914) 065	0,00		0,00	0,00
3.	Výsledok hospodárenia min.rokov	428 071	-9 429,48		-9 429,48	-17 910,47
	Výsledok hospodárenia za účt.obdobie	72	74 251,82		74 251,82	8 480,99
B. ZÁVÄZKY		súčet r. 074+078+086+096 073	8 244,28		8 244,28	10 645,32
1.	REZERVY	súčet r 75 až 77 074	0,00		0,00	0,00
	Krátkodobé zákonné rezervy	(323) 073	0,00		0,00	0,00
2.	DLHODOBÉ ZÁVÄZKY	súčet r 79 až 85 78	1 457,08		1 457,08	0,00
	Závazky zo sociálneho fondu	472 79	1 457,08		1 457,08	0,00
3.	KRÁTKODOBÉ ZÁVÄZKY	súčet r 87 až 95 86	6 787,20		6 787,20	10 645,32
	Závazky z obchodného styku	(321 až 325) 87	6 787,20		6 787,20	10 645,32
	Závazky voči zamestnancom	(331+333) 88	0,00		0,00	14,00
	Zúčtovanie so Soc.poisťovňou a zdravotnými poisťovňami	(336) 89	0,00		0,00	7,00
	Daňové záväzky	(341 až 345) 090	0,00		0,00	24,00
	Ostatné záväzky	373 95	0,00		0,00	43,00
4.	BANKOVÉ VÝPOMOCI A PÔŽIČKY	súčet r 97 až 099 96	0,00		0,00	0,00
	Dlhodobé bankové úvery	(951AÚ) 092	0,00		0,00	885,00
	Bežné bankové úvery	(231+232+951A=U) 093	0,00		0,00	590,00
C. ČASOVÉ ROZLIŠENIE SPOLU		súčet r 101 až 103 100	514 990,63		514 990,63	58 638,07
	Výnosy budúcich období	(384) 102	514 990,63		514 990,63	58 638,07
SPOLU VLASTNÉ IMANIE, ZÁVÄZKY A ÚČTY ČASOVÉHO ROZLIŠENIA		súčet 61+73+100 104	588 057,25		588 057,25	59 853,91

VÝKAZ ZISKOV A STRÁT						
k 31. 12. 2022 (v EUR)						
Číslo účtu	Náklady	Č. r.	Činnosť			
			Hlavná nez daňovaná	Zdaňovaná	Spolu	Bez prostr. pre dchádz. účt. obdobie
501	Spotreba materiálu	01	226 824,90		226 824,90	83 236,53
502	Spotreba energie	02	750,00		750,00	-
511	Opravy a udržiavanie	4	38,00		38,00	-
512	Cestovné	05	1 435,60		1 435,60	1 698,36
513	Náklady na reprezentáciu	06	28 248,99		28 248,99	27 508,22
518	Ostatné služby	07	587 999,73		587 999,73	298 416,39
521	Mzdové náklady	08	512 143,44		512 143,44	149 937,42
524	Zákonné sociálne poistenie	09	164 705,66		164 705,66	48 073,18
527	Zákonné sociálne náklady	11	16 840,55		16 840,55	-
549	Iné ostatné náklady	24	812,93		812,93	315,57
551	Odpisy DNM a DHM	25	1 774,97		1 774,97	1 774,97
Účtovná trieda 5 celkom r. 1 až 37		38	1 541 574,77	-	1 541 574,77	610 960,64
Číslo účtu	Výnosy	Č. r.	Činnosť			
			Hlavná nez daňovaná	Zdaňovaná	Spolu	Bez prostr. pre dchádz. účt. obdobie
662	Prijaté príspevky od iných organizácií	68	1 150 717,29		1 150 717,29	373 071,81
663	Prijaté príspevky od fyzických osôb	69	19 083,56		19 083,56	68 480,37
665	Príspevky z podielu zaplatenej dane	71	4 000,00		4 000,00	27 202,88
691	Dotácie	73	442 025,74		442 025,74	150 686,57
Účtovná trieda 6 celkom r. 39 až 73		69	1 615 826,59	-	1 615 826,59	619 441,63
Výsledok hospodárenia pred zdanením r. 74-38		75	74 251,82		74 251,82	8 480,99
591	Daň z príjmov	76				
Výsledok hospodárenia po zdanení r. 70-(76+7		78	74 251,82	-	74 251,82	8 480,99

Výnosy budúcich období - rozpis:

Stav ku 31.12.2022

Stav ku 31.12.2021

VBO z podielu dane 22/23	42 114,98	4 000,00
VBO International OrganizationforMigration	41 128,00	0
VBO dary všeobecné	120 000,00	8 770,74
VBO International RescueCommittee	90 604,65	0
VBO Dotácia Úrad Vlády SR	113 043,00	0
VBO Dotácia Min. Školstva VVaŠ	38 100,00	0
VBO Pontis, RMS, SK NIC	70 000,00	0
Iné z roku 21 (iné Nadácie, iné)	0,00	45 867,33

Spolu

514 990,63

58 638,07

Prijaté príspevky (účet 662)**v roku 2022****v roku 2021**

International OrganizationforMigration IOM	452 372,00 EUR	0,00 EUR
International RescueCommitee IRC	139 576,65 EUR	0,00 EUR
Helpcode (CARE)	95 400,00 EUR	0,00 EUR
Nadácia Pontis	84 040,00 EUR	23 500,00 EUR
Ostatné drobné dary (v 2022 - 87 malých darov)	82 839,91EUR	43 277,84 EUR
Nadácia Slovenskej sporiteľne	58 000,00 EUR	58 000,00 EUR
Človek v tísni, Človek v ohrození	50 000,00 EUR	0,00 EUR
UNICEF	46 500,00 EUR	0,00 EUR
Nadácia Orange	27 025,92 EUR	40 055,00 EUR
Generali poisťovňa	26 400,00 EUR	36 000,00 EUR
Slovenský futbalový zväz	25 072,00 EUR	0,00 EUR
SK NIC a.s.	15 000,00 EUR	0,00 EUR
Nadácia Volkswagen	14 500,00 EUR	16 977,00 EUR
Ostatné dary - vzdelávanie (v2022 – 32 darov)	10 491,00 EUR	0,00 EUR
BENU Slovensko as	10 000,00 EUR	15 000,00 EUR
Orange as	9 500,00 EUR	15 720,00 EUR
SPV a SZTPŠ	4 000,00 EUR	12 000,00 EUR
Nadácia Otvorenej spoločnosti NOS ACF	0,00 EUR	37 615,13 EUR
Férová Nadácia a O2, Slovenské elektrárne	0,00 EUR	22 000,00 EUR
Facebook Ireland	0,00 EUR	12 301,13 EUR
PHOENIX Zdrav. zásob., TaMtransspeditionsro	0,00 EUR	21 325,71 EUR
Metodicko-pedagogické centrum	0,00 EUR	13 500,00 EUR
Nadácia pre deti Slovenska Hodina deťom	0,00 EUR	5 800,00 EUR

Spolu granty a dary: (účet 662)**1 150 717,29 EUR****373 071,81 EUR**

Prijaté príspevky – účet 663**V roku 2022****V roku 2021**

Darujme Darovací portál	112 385,89 EUR	24 048,76 EUR
Ostatné malé dary spolu	14 887,67 EUR	9 594,46 EUR
Prenesené do roku 2023	-120 000,00 EUR	0,00 EUR
Prenesené do roku 2021 z 2020	0,00 EUR	28 000,00 EUR
Nadácia Pontis, Dobrá krajina)	0,00 EUR	6 837,10EUR

SPOLU dary FO**7 273,56 EUR****68 480,37 EUR****Prijaté príspevky – účet 691****V roku 2022****V roku 2021**

Ministerstvo školstva, vedy a výskumu (IUVENTA)	221 600,00 EUR	20 000,00 EUR
Úrad vlády SR (Pomoc ľuďom z Ukrajiny)	163 623,74 EUR	100 000,00 EUR
Ministerstvo investícií MIRRI	27 702,00 EUR	-6 533,43 EUR
Ministerstvo spravodlivosti SR	10 000,00 EUR	20 000,00 EUR
Bratislavský samosprávny kraj	8 000,00 EUR	6 000,00 EUR
Mesto Trnava	6 000,00 EUR	5 000,00 EUR
Mesto Trenčín, Nitra,	4 600,00 EUR	0,00 EUR
Trnavský samosprávny kraj	500,00 EUR	0,00 EUR
Ministerstvo práce, soc.vecí a rodiny	0,00 EUR	400,00 EUR
Hlavné mesto SR Bratislava a MČ Staré mesto	0,00 EUR	7 320,00 EUR
Úrad predsedu vlády SR (rezerva premiéra)	0,00 EUR	100 000,00 EUR

Spolu dotácie: (účet 691)**442 025,74 EUR****150 686,57 EUR**