

Protokol Društva ŠKUC pri srečevanju z mladimi v stiski

1. Namen protokola

Ta protokol določa osnovne smernice za prepoznavanje in ustrezno odzivanje na situacije, ko udeleženec_ka aktivnosti kaže znake duševne stiske ali kriznega stanja. Namen je zagotoviti varno, podporno in odgovorno okolje za vse udeležence_ke.

2. Temeljna načela, ki se jih držimo

- Spoštovanje dostojanstva in zasebnosti posameznika_ce
- Destigmatizacija duševnih težav
- Aktivno poslušanje brez obsojanja
- Ne prevzemamo vloge terapevta
- Po potrebi vključimo strokovno pomoč

3. Prepoznavanje stiske

Kot organizatorji dogodkov smo pozorni na:

- izrazito umikanje ali izolacijo mlade osebe
- nenadne spremembe vedenja (agitacija, jok, panika)
- verbalno izražanje brezupa ali stiske
- znaki panike (hiperventilacija, tresenje)
- potencialno nevarno vedenje (do sebe ali drugih)
- izrazita zmedenost ali izguba orientacije
- omenjanje samopoškodovanja ali smrti
- močan občutek ogroženosti ali paranoje
- nezmožnost osnovne komunikacije ali umiritve
- vpliv alkohola ali drugih psihoaktivnih substanc v kombinaciji s stisko

4. Stopnje odziva

4.1 Blaga stiska (npr. tesnoba, jok, preobremenjenost)

Ukrepanje:

- osebo umaknemo na miren, varen prostor
- pristopimo mirno in empatično
- uporabimo odprta vprašanja: "Kako ti lahko pomagam?"
- poslušamo brez prekinjanja ali reševanja problemov
- ponudimo vodo, čas za umiritev
- vprašamo, ali želi kontaktirati bližnjo osebo, prijatelja_ico ali starše

4.2 Zmerna stiska (npr. panični napad, dezorientacija)

Ukrepanje:

- ostanemo z osebo, ne puščamo je same
- pomagamo pri umirjanju dihanja
- zmanjšamo dražljaje (hrup, množica)
- vključimo dodatno odgovorno osebo (vodjo dogodka)
- po potrebi kontaktiramo strokovno pomoč (npr. svetovalna linija)

4.3 Huda stiska / krizna situacija

(npr. samopoškodovano vedenje, izražanje samomorilnih misli, agresija)

Ukrepanje:

- zagotovimo fizično varnost (osebe in okolice)
- nemudoma obvestimo odgovorno osebo v organizaciji
- pokličemo nujno pomoč (112)
- ostanemo z osebo do prihoda pomoči
- ne puščamo osebe same
- komuniciramo mirno, jasno in brez obsojanja

Če oseba izraža samomorilne misli ali namero, izjavo vedno vzamemo resno in ne zmanjšujemo njenega pomena.

V takšni situaciji ne obljubljam popolne zaupnosti, kadar je ogrožena varnost osebe ali drugih.

5. Komunikacija, ki jo uporabljamo, ko vidimo, da je oseba v stiski

- uporabljamo preproste, jasne stavke
- ne minimiziramo težav
- ne dajemo nasvetov
- ne silimo v pogovor
- zagotavljamo prostor, da oseba spregovori sama
- spoštujemo meje posameznika

5.1 Zaupnost in varovanje podatkov

- informacije o stiski delimo le z osebami, ki morajo biti vključene v odziv
- osebnih podatkov ne zapisujemo, razen če je to nujno zaradi varnosti ali zakonodaje
- pogovori z udeleženci ostanejo zaupni v okviru organizacijske ekipe

Če gre za hudo stisko mladoletnika, je treba (poleg 112) razmisliti o obveščanju staršev oziroma zakonitih zastopnikov. V primeru suma, da stiska izvira iz domačega okolja se kontaktira CSD oziroma policijo.

6. Vloge in odgovornosti

- Prostovoljci_ke/organizatorji_ke: prvi odziv, prepoznavanje stiske
- Vodja aktivnosti: koordinacija odziva, odločanje o nadaljnjih korakih
- Organizacija: zagotavljanje osnovnega usposabljanja in podpore ekipi
- Vnaprej je določena odgovorna kontaktna oseba za krizne situacije.
- Ekipa mora vedeti, kdo sprejema odločitev o klicu nujne pomoči.

7. Nadaljnji koraki

- po dogodku naredimo kratek zapis (brez osebnih podatkov)
- ekipa ima možnost refleksije
- po potrebi se udeležencu posreduje informacije o strokovni pomoči (npr. TOM telefon, NIJZ)
- po potrebi se preveri dobrobit osebe tudi po dogodku
- Ekipi se omogoči podpora po zahtevnejši situaciji, supervizija.

8. Omejitve

- organizatorji nismo zdravstveni strokovnjaki
- ne izvajamo terapije ali diagnoz
- v kriznih primerih vedno vključimo strokovne službe

9. Priporočila za organizacijo

- osnovno izobraževanje ekipe o duševnem zdravju
- jasno določena kontaktna oseba za krizne situacije
- dostop do kontaktov pomoči (112, krizne linije)
- pripravljen seznam lokalnih kontaktov pomoči
- miren prostor, kamor se lahko oseba umakne
- osnovna navodila za prostovoljce pred dogodkom
- redno obnavljanje znanja ekipe

9.1. Fizični "SOS kovček"

V prostorih, kjer se izvajajo aktivnosti, imamo pripravljen fizični list s tem protokolom in "SOS pripomočke":

- Plastenka vode.
- Nekaj za "prizemljitev" (npr. kisli bonboni ali močan vonj, kar pomaga pri paničnih napadih).
- Seznam kontaktov na vidnem mestu pri telefonu/pultu.

10. Kontakti za pomoč

- 112 – Nujna medicinska pomoč
- 01 520 99 00 – Klic v duševni stiski (Ljubljana, deluje ponoči med 19. in 7. uro)
- 116 123 – Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik (24h/dan)
- 116 111 – TOM telefon (za otroke in mladostnike, do 20. ure)
- 01 475 06 70 – Urgentna psihiatrična ambulanta (Njogoševa 4, dopoldan)
- 031 699 333 - SOS osebno svetovanje
- 01 544 30 43 - Zveza prijateljev mladine Moste – Polje

11. Dokumentacija

Vnaprej imamo pripravljen obrazec za poročilo o incidentu, ki vsebuje:

- Datum, čas in kraj.
- Objektivna opažanja.
- Izvedene ukrepe (komu se je poročalo, koga se je poklicalo).



**Sofinancira
Evropska unija**