

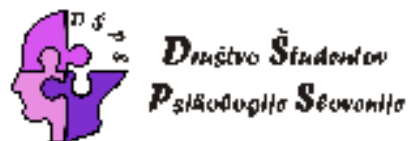
Psihološka pomoč

Zaposlitev omogoča človeku zadovoljevanje ekonomskih, socialnih in psiholoških potreb. Ko človek naenkrat izgubi zaposlitev, na začetku doživi šok, kasneje tudi občutek brezupa, nemoči. Če ta obup traja do dve leti, se to stanje utrdi in človek se vda v usodo. V teh trenutkih so 24 ur na dan na voljo prostovoljci na dveh telefonskih linijah, Samarijan (080 1113) in Sopotnik (080 2223).

Projekt Kako si?

Kako si? je projekt, ki ga ob dnevu duševnega zdravja 10. oktobra od leta 2008 pripravljamo v Društvu študentov psihologije Slovenije. V tem letu smo si za cilj zadali osveščanje javnosti o tem, kako lahko sami poskrbimo za svoje duševno zdravje v času negotovosti, kakor tudi o tem, kje lahko pri tem poiščejo pomoč.

www.kakosi.si



DRUŠTVO ŠTUDENTOV PSIHOLOGIJE SLOVENIJE

www.dsp.si
www.kakosi.si

Društvo študentov psihologije Slovenije



Imate nizke
dohodke?
Kako si
pomagati?



10. oktober, DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA

► Strategije, ki vam bodo morda v pomoč...

Ne skrivajte pred drugimi, da ste v finančnih težavah, tako bo pomoč hitreje prišla do vas.

V slabih ekonomskih časih je še posebej pomembno, da poskušamo ostati pozitivni in se osredotočiti na varčevanje svojih sredstev. Strategije varčevanja se razlikujejo od možnosti, ki jih imate, tukaj pa imate nekaj strategij, nasvetov in informacij, ki bi vam lahko prišle prav.

1. Postavite prioritete pri nakupovanju (najprej nujne izdelke, nato tudi druge). Delajte seznane.
2. Postavite si pravila za porabo denarja, ki jih ne prekršite (npr. postavite si znesek, ki ga lahko porabite na teden).
3. Vnaprej načrtujte svoje prihodke in stroške ter oboje zapisujte. Naredite tedenski/mesečni pregled stroškov in možnosti prihrankov.
4. Poskušajte kupovati čim bolj kvalitetno po čim nižji ceni. Primerjajte izdelke in njihove cene. Poskusite dobiti, kar potrebujete, brez uporabe denarja (menjava dobrin, storitev, pridelovanje svoje hrane, kupovanje surovin).
5. Izkoristite možnosti, ki so na voljo družinam/posameznikom z nizkimi dohodki (npr. denarni nadomestek, paketi živil, štipendije).
6. Ne bojte se priznati, da niste razumeli navodil, kakšni so postopki. Na zavodu obstaja veliko skupinskih programov za učenje veččin iskanja zaposlitve in tudi osebna srečanja. Udeležite se vsega, kar vam lahko pomaga in dvigne samozavest.
7. Kaj narediti s kreditom? Ne odlašajte z obiskom svoje banke in jim povejte, da ste v stiski, pozanimajte se o možnostih, ki jih imate.

Dogovorite se, kako boste rešili težave, saj so banke, ne boste verjeli, pripravljene sodelovati. Cilj banke vsekakor je, da se kredit odplača.

8. Obrnite se po pomoč na center za socialno delo, ki omogoča redno in izredno socialno pomoč ter enkratno pomoč. Obiščite uradne ure centra, razložite svoj položaj in bodite aktivni pri reševanju problema.

Stiske niso večne, in čeprav so težke, so prehodne. Viktor Frankl, avstrijski psihiater, ki je preživel več taborišč in v vojni izgubil družino, je dejal: »Drznem si reči, da na tem svetu ni ničesar, kar bi tako učinkovito pomagalo preživeti celo v najslabših razmerah, kot če se človek zaveda, da ima njegovo življenje pomen.«

Kdo vam lahko pomaga?

Zavod Papirot

Deluje po naročilu Zavoda RS za zaposlovanje ter pomaga posameznikom pri zaposlovanju in poklicni rehabilitaciji. Je neprofitna organizacija, ki ponuja različne programe tako za brezposelne kot tudi za zaposlene, ki si želijo poklicne rasti. Zavod za vzpodbujanje in razvijanje kvalitete življenja
Zakotnikova ulica 3, 1000 Ljubljana
tel.: **01 542 15 82**
e-mail: info@papirot.si

Rdeči križ in Karitas

Obe organizaciji pomagata različnim ogroženim skupinam, med njimi tudi brezposelnim posameznikom in družinam z nizkimi dohodki. Socialno ogroženim posameznikom in družinam Rdeči križ Slovenije pomaga stalno in občasno, zlasti s prehranskimi paketi, higienskimi pripomočki, oblačili in obutvijo, pohištvom in belo tehniko, Karitas pa predvsem s hrano, osebnimi predmeti in občasno pri plačilu osnovnih položnic. Pomaga tudi s pravno pomočjo in pri urejanju pravic, kot so osnovno zavarovanje, varstveni dodatek in izredne pomoči.

Rdeči križ ima lokacije po celotni Sloveniji. Informacije lahko najdete na www.rks.si ter na telefonski številki

01 2414 300.

Tudi Karitas je prisoten na šestih lokacijah po Sloveniji ter v okviru treh socialnih zavodov. Več informacij na www.karitas.si in **01 300 59 60.**



Zavod za zaposlovanje - brezplačni telefon
080 1998

SOPOTNIK – telefon za pomoč ljudem v
stiski **080-22-23** (24 ur na dan)
Zaupni telefon Samarijan **080 11 13**