



życie warto
jest rozmowy

Sprawozdanie merytoryczne z działań Fundacji za okres od 08.02.2023 r. do 31.12.2023 r.

Fundacja Życie Warto Jest Rozmowy
ul. Puławska 27/15, 02-508 Warszawa
NIP 5214005032
REGON 52442115000000
KRS 0001017914
strona www: www.zwjzr.pl

Działania zrealizowane przez Fundację Życie Warto Jest Rozmowy w 2023r.

I. [Internetowy serwis pomocowo-edukacyjny życie warto jest rozmowy www.zwjzr.pl](http://www.zwjzr.pl)

Serwis www.zwjzr.pl rozpoczął swoje działanie 7 czerwca 2021 roku. Został stworzony z myślą o osobach, które borykają się z myślami samobójczymi, mają za sobą próby samobójcze lub straciły kogoś w wyniku samobójstwa oraz tych, którzy chcą pomagać osobom w kryzysie. Do tej pory odwiedziło go już ponad 500 000 użytkowników.

Działania serwisu:

➤ Bezpośrednia pomoc bezpłatna.

To pierwszy i jedyny w Polsce serwis, gdzie kompleksową, bezpłatną i anonimową pomoc otrzymują osoby w kryzysie samobójczym i ich bliscy oraz ci, którzy stracili bliską osobę w wyniku samobójstwa. Wsparcie uzyskują także: nauczyciele, pedagodzy, policjanci, lekarze



pierwszego kontaktu, operatorzy numerów alarmowych i wszystkie osoby, które na swojej drodze spotykają osoby w kryzysie samobójczym.

Bezpłatna pomoc oferowana przez serwis może okazać się jedyną formą wsparcia dla wielu osób w kryzysie. Kontakt online za pośrednictwem zakładki *Napisz do specjalisty* daje szansę na szerokie dotarcie do osób w kryzysie oraz pokazuje im, że są osoby zainteresowane niesieniem pomocy. Umożliwia potrzebującym uzyskanie ulgi emocjonalnej zarówno przez sam fakt podzielenia się przeżywanymi stanami, jak też przez otrzymanie wiadomości zwrotnej przesyconej chęcią pomocy i zrozumienia.

Bezpłatne wideokonsultacje organizowane przez serwis dla rodziców, nauczycieli, szkół, w których doszło do samobójstwa lub próby samobójczej oraz dla osób będących w żałobie po śmierci samobójczej bliskiej osoby są źródłem bezcennego wsparcia dla wszystkich, którzy stykają się z osobami w kryzysie lub mierzą się z żałobą.

Pomoc w liczbach w 2023 roku:

- Zakładka *Napisz do Specjalisty* kierowana do osób w kryzysie samobójczym i ich bliskich prowadzona w formie wiadomości tekstowych – 1 233 porad.
- Bezpłatne konsultacje dla rodziców dzieci w kryzysie samobójczym lub przejawiających zachowania autodestrukcyjne – 378 konsultacji.
- Bezpłatne konsultacje dla nauczycieli uczniów w kryzysie samobójczym lub przejawiających zachowania autodestrukcyjne – 102 konsultacje.
- Bezpłatne konsultacje dla osób dotkniętych żałobą po samobójczej śmierci bliskiego – 169 konsultacji.
- Bezpłatne konsultacje dla osób duchownych – 17 konsultacji.

➤ **Działania edukacyjne i informacyjne**

Poza bezpośrednią pomocą serwis dostarcza rzetelnej wiedzy i informacji na temat istoty i skali zjawiska oraz możliwości przeciwdziałania zachowaniom samobójczym. Oferuje treści edukacyjne (Zakładka *Strefa wiedzy*, Zakładka *Mity na temat samobójstw*, Zakładka *Pomoc w dziesięciu krokach*, szkolenia i webinary) oraz bazę bezpłatnych miejsc i telefonów



pomocowych. Działania edukacyjne serwisu wpływają na wzrost świadomości społecznej na temat kryzysu psychicznego i sposobów radzenia sobie z nim. Obalają mity na temat samobójstw oraz są źródłem wiedzy na temat bezpłatnych miejsc i telefonów pomocowych.

- Baza miejsc z bezpłatną pomocą: prawna, psychologiczna (poradnie psychologiczno-pedagogiczne, miejskie ośrodki pomocy społecznej, ośrodki interwencji kryzysowej), psychiatryczna (szpitale, centra zdrowia psychicznego) - aktualna liczba ośrodków w bazie to 4530.
- Lista bezpłatnych telefonów pomocowych – uzupełniana na bieżąco, 6 numerów całodobowych i 16 dziennych.

Serwis oferuje pomoc i treści najwyższej jakości, nad którą czuwa Interdyscyplinarny Zespół Profilaktyki Zachowań Samobójczych złożony z najlepszych specjalistów z całej Polski. Zespół posiada wieloletnie doświadczenie we wszystkich obszarach i na wszystkich etapach potencjalnego i istniejącego kryzysu psychicznego wśród wszystkich grup wiekowych. Wiedza i doświadczenie ekspertów, pomoc i wiedza oferowane przez serwis oraz bezpłatny i powszechny dostęp do nich może w dużym stopniu przyczynić się do zapobiegania zachowaniom samobójczym w Polsce.

Specjaliści współpracujący z serwisem zwjr.pl:

- Halszka Witkowska - doktor, suicydolog, kierownik projektu
- Lucyna Kocińska - koordynator strefy pomocy, suicydolog
- Jolanta Palma – suicydolog, interwent kryzysowy
- Małgorzata Łuba - suicydolog, psycholog, trener
- Brunon Hołyst - profesor, prawnik, suicydolog
- Agnieszka Gmitrowicz - profesor, suicydolog, psychiatra
- Adam Czabański - doktor habilitowany, suicydolog, socjolog
- Aleksandra Lewandowska - doktor, psychiatra, konsultant krajowy
- Justyna Ziółkowska – doktor habilitowany, psycholog
- Marlena Stradomska - doktor, suicydolog, psychoterapeuta
- Anna Kornacka - doktor, suicydolog, andragog
- Daria Biechowska - doktor, suicydolog, neuropsycholog



- Norbert Malec - doktor habilitowany, suicydolog, karnista
- Ryszard Jabłoński – suicydolog
- Tomasz Trzaska - ksiądz
- Natalia Bielak – suicydolog, psycholog.
- Ewelina Majewska – suicydolog, pedagog
- Anna Samsel – suicydolog, psycholog
- Joanna Nagodzka – suicydolog, psycholog szkolny
- Melania Dominiak – suicydolog, pedagog
- Anna Janicka – suicydolog, pedagog

Serwis jest liderem wyszukiwania fraz związanych z samobójstwem oraz pomaganiem osobom w kryzysie.

Rok 2023 w liczbach:

- Liczba unikalnych użytkowników: 184 746 osób.
- Liczba sesji: 256 366 sesji.
- Liczba wyświetleń: 309 621 wyświetleń.
- Liczba domen, które linkują do zwjr.pl: 477 domen.
- Liczba wyników w Google na frazę „zwjr.pl” z pominięciem linków do samej strony – 151 wyników.
- Opublikowano 297 postów informacyjno-edukacyjnych oraz 162 relacje.
- Liczba obserwujących na Facebooku – 41 946, na Instagramie – 8 956.

Eksperci zwjr.pl w mediach:

- <https://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/7,176064,30446489,dzieci-udajausmiechniete-i-szczesliwe-jak-rodzice-moga.html>
- <https://www.youtube.com/watch?v=DJr7-IhvE2s>
- https://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/7,176064,30446489,dzieci-udajausmiechniete-i-szczesliwe-jak-rodzicemoga.html?utm_source=http%3A%2F%2Ffacebook.com&utm_medium=SM&utm_campaign=FB_wysokieobcasy&fbclid=IwAR2H132WGWPYuHdfB4fOU_sDJXq2WJ1Fg2oDZ1ufNGEFM81nZ96UUA-pcqw
- <https://www.youtube.com/watch?v=-AX-yj1eTug>
- <https://www.youtube.com/watch?v=2L1V4bi4Uj8>
- <https://bomega.pl/nie-mam-sily-zyc-jak-rozmawiac-z-dzieckiem-z-myslami-samobojczymi/>



- g. <https://www.newsweek.pl/psychologia/nie-mam-sily-zyc-jak-rozmawiac-z-dzieckiem-zmyslami-samobojczymi/y7xc2h8>
- h. <https://wyborcza.pl/magazyn/7,124059,30107954,jesli-dziecko-mowi-nam-ze-od-dwoch-latuwaza-sie-za-gorsze.html>
- i. <https://audycje.tokfm.pl/podcast/144001,Moje-dziecko-podjelo-probe-samobojcza-Co-robic>
- j. <https://www.youtube.com/watch?v=b7PhYE-Z-lo>
- k. <https://www.youtube.com/watch?v=znKxNpIZUCQ>
- l. <https://katowice.wyborcza.pl/katowice/7,35063,29846479,az-pol-roku-oczekiwania-na-wizyteu-psychologa-nik-grozi-nam.html#S.PW-K.C-B.2-L.1.maly>
- m. <https://www.tokfm.pl/Tokfm/7,189663,29673752,dziecko-ma-kryzys-rodzic-wysyla-je-doterapeuty-tak-jak-oddaje.html>
- n. <https://www.youtube.com/watch?v=i8gNSYIIhJs>
- o. <https://www.wprost.pl/magazyn/11121526/kim-sa-niewidzialne-dzieci-biora-tabletki-bonniechca-zyc-a-rodzice-nawet-nie-zauwazyli.html>
- p. https://www.podkasty.info/katalog/podcast/8417-Przyjaciółka_Depresja/Życie_warte_jest_rozmowy
- q. <https://www.polskieradio.pl/10/6070/Artykul/2972254,Mozna-zwariowac-by-skonczyc-zestygmatyzowaniem-kryzysow-psychicznych>
- r. <https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/spoleczenstwo/2198738,1,przybywa-dzieci-ktoreniechca-zyc-od-rodzicow-slysza-wez-sie-w-garsc.read>
- s. <https://audycje.tokfm.pl/podcast/137199,-Trzeba-dawac-nadzieje-a-nie-mowic-ze-jest-zle>
- t. <https://open.spotify.com/episode/6qcaqOvRU6r5U0UxPUS8rQ>
- u. <https://open.spotify.com/episode/2VukSwg1le5tN26h4V6iOS>
- v. <http://radoniepokalanow.pl/zrozum-aby-zapobiec-rodzic-w-obliczu-kryzysu-samobojczegodz dziecka-wtorek-12-wrzesnia-12-30/>
- w. <http://radoniepokalanow.pl/zrozum-aby-zapobiec-rola-szkoly-w-profilaktyce-samobojstwsroda-13-wrzesnia-12-30/>
- x. https://www.rdc.pl/podcast/wyzwaniaprzyszlosci_TdHLjuOe1XAcer4fqzMh?episode=tHFahQxfofyMQcaSphvL&active_page=1
- y. https://www.rdc.pl/podcast/wyzwaniaprzyszlosci_TdHLjuOe1XAcer4fqzMh?episode=vDaITzZc25fTC7mPhmnZ&active_page=4
- z. https://www.rdc.pl/podcast/wyzwaniaprzyszlosci_TdHLjuOe1XAcer4fqzMh?episode=euzoCPbuoAgpFbdqIotQ&active_page=4
- aa. <https://wyborcza.pl/magazyn/7,124059,29343634,suicydolog-o-probach-samobojczych-dziecibudza-sie-po.html>
- bb. <https://wiesz.pl/2023/06/02/halszka-witkowska-jak-mowic-o-samobojstwach/>
- cc. <https://psychologia.pwn.pl/artykul/poznaj-ekspertow-debaty-pwn-dr-halszka-witkowska-643e5c19a6e3ca7827736e5e>
- dd. <https://www.wysokieobcasy.pl/zyclepiej/7,181617,30402328,halszka-witkowska-przyczynyprob-samobojczych-wsrod.html>
- ee. <https://teologiapolityczna.pl/halszka-witkowska-suicydologia-durkheima>
- ff. <https://walbrzych.wyborcza.pl/walbrzych/7,178336,29970520,ekspertka-samobojstwo-niemoze-byc-tematem-tabu-nie.html>
- gg. <https://www.polsatnews.pl/wiadomosc/2023-01-26/rosnie-fala-samobojstw-wsrod-mlodziezysuicydolog-proba-samobojcza-to-wolanie-o-pomoc/>
- hh. <https://www.youtube.com/watch?v=kT3NfjCveuk>
- ii. <https://cowzdrowiu.pl/aktualnosci/post/na-temat-samobojstw-powinnismy-sieodpowiedzialnie-wypowiadac-wideo>
- jj. <https://www.rynekzdrowia.pl/Polityka-zdrowotna/Wsparcie-osob-w-kryzysie-najwazniejszajest-pierwsza-pomoc-emocjonalna,249707,14.html>
- kk. <https://dziendobry.tvn.pl/zdrowie/psychologia/samobojstwo-czego-o-nim-nie-wiemyrozmowa-z-halszka-witkowska-st6762832>



II. <https://www.youtube.com/watch?v=LITfHFSR8Zo>
mm. <https://radoniepokalanow.pl/zrozum-aby-zapobiec-tydzien-wiedzy-o-przeciwdzialaniusamobojstwom/>
nn. <https://www.newsweek.pl/psychologia/zachowania-samobojcze-ku-smierci-jak-wlasciwiereagowac/pm657rr>

II. Realizacja pilotażu programu „Wspierająca szkoła”

Program jest realizowany we współpracy z Fundacją ADAMED.

Głównym celem projektu jest profilaktyka zachowań samobójczych wśród dzieci i młodzieży poprzez edukację młodych ludzi, rodziców oraz nauczycieli, jak być wsparciem dla dzieci i młodzieży w kryzysie psychicznym.

Program zapobiegania zachowaniom samobójczym wśród dzieci i młodzieży *Wspierająca Szkoła* skierowany jest do szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Ma na celu wyposażenie nauczycieli, pedagogów, psychologów, innych szkolnych specjalistów, rodziców oraz uczniów w odpowiednią wiedzę i umiejętności, aby dbać o dobrostan psychiczny młodych ludzi. Ta inicjatywa ma kluczowe znaczenie, ponieważ odpowiednie wsparcie i zrozumienie ze strony dorosłych może uratować niejedno życie. Szkolenia prowadzone w ramach programu obejmują tematykę rozpoznawania kryzysu emocjonalnego oraz samobójczego u dzieci i nastolatków, jak również komunikację z uczniami doświadczającymi trudności emocjonalnych. Omawiane są także działania profilaktyczne podejmowane przez szkołę. Rodzice i nauczyciele mogą skorzystać z bezpłatnych wideokonsultacji ze specjalistą-suicydologiem. Szkoły biorące udział w programie mają możliwość opracowania, we współpracy ze specjalistami, procedury postępowania w sytuacji kryzysowej. W ramach programu prowadzone są również webinary dla rodziców oraz konsultacje dla nauczycieli, którzy cierpią z powodu wypalenia zawodowego. W 2023 r. przeprowadzono pilotaż programu. W 2024 r. zostanie zrealizowana jego I edycja.

Działania podjęte w ramach pilotażu programu:

- Trzy szkolenia dla kadry pedagogicznej dla każdej z pięciu szkół wybranych do pilotażu. Tematy szkoleń: „Jak wspierać ucznia po próbie samobójczej”, „Jak rozpoznać kryzys i jak zareagować”, „Samouszkodzenia zrozumieć, aby zapobiec”. Do każdego szkolenia przygotowane zostały prezentacje oraz materiały edukacyjne.
- Spotkanie edukacyjne dla rodziców szkół biorących udział w programie „Przebieg kryzysu emocjonalnego u dzieci i nastolatków”.
- Opracowanie poradników: „Jak rozmawiać z rodzicem ucznia w kryzysie”, „Wsparcie ucznia po próbie samobójczej”, „Pierwsza pomoc emocjonalna”, „Wsparcie rówieśnicze”.
- Opracowanie indywidualnych procedur kryzysowych dla każdej z pięciu szkół biorących udział w pilotażu.
- Bezpłatne konsultacje online dla rodziców i nauczycieli dające możliwość odbycia indywidualnych spotkań ze specjalistą-suicydologiem, podczas których każdy miał okazję omówić sytuację i trudności emocjonalne doświadczane przez dziecko lub nastolatka czy ucznia lub uczennicę.
- Działania edukacyjne w social mediach.
- Stworzenie spersonalizowanej zakładki na stronie www.zwjz.pl dotyczącej projektu profilaktycznego dla szkół.
- Przygotowanie ankiet przed szkoleniami, po szkoleniach oraz ewaluacyjnych.
- Zamieszczenie na stronie www.zwjz.pl wszystkich przygotowanych poradników: „Jak rozmawiać z rodzicem ucznia w kryzysie”, „Wsparcie ucznia po próbie samobójczej”, „Pierwsza pomoc emocjonalna”, „Wsparcie rówieśnicze”.

III. Współorganizacja VI edycji kampanii społecznej z okazji Światowego Dnia Zapobiegania Samobójstwom w dniu 10 września 2023r. pod nazwą „Edukuj-Wspieraj-Bądź”.



Głównym celem kampanii jest promowanie wrażliwości i otwartości na rozmowę z osobami w kryzysie psychicznym, które często nie mają możliwości opowiedzenia o swoich przeżyciach i problemach z jakimi się zmagają. Projekt został stworzony z myślą o podniesieniu świadomości społecznej dotyczącej zjawiska jakim jest samobójstwo oraz upowszechnieniu możliwych sposobów prewencji i profilaktyki.

W 2023r odbyła się VI edycja kampanii pod hasłem Życie warte jest rozmowy: Edukuj-Wspieraj-Bądź. Wydarzenie miało miejsce w Okręgu Warszawskim związku Polskich Artystów Plastyków przy ul. Mazowieckiej 11a w Warszawie. W całości transmitowane było na żywo na YouTube Życie warte jest rozmowy.

Aby skutecznie nauczyć się zapobiegać samobójstwom, trzeba zrozumieć to zjawisko, umieć rozpoznać sygnały ostrzegawcze oraz dowiedzieć się, w jaki sposób udzielić wsparcia młodym osobom w kryzysie. W tym roku wszystkie wystąpienie poświęcone były roli szkoły w zapobieganiu zachowaniom samobójczym wśród młodzieży. Dlatego eksperci w ciągu 60-minutowych wykładów podejmowali konkretne aspekty problemu i wyzwań pomocowych. Opowiedzieli głównych zagadnieniach tego zjawiska, a także o praktycznych wskazówkach pomocnych w kontakcie z dzieckiem i nastolatkiem w kryzysie. Poruszone zagadnienia były interesujące nie tylko dla nauczycieli, pedagogów szkolnych czy psychologów, ale także dla każdego rodzica. Po wystąpieniach uczestnicy wydarzenia mieli możliwość zadawania pytań oraz rozmowy z prelegentem. Równoległe do wykładów, przez cały czas trwania wydarzenia, dostępne były bezpłatne konsultacje z suicydologami w pokojach wsparcia.

IV. Współorganizacja projektu „Zintegrowany model przeciwdziałania zachowaniom samobójczym w warszawskiej dzielnicy Bielany“.

Celem projektu było dostarczenie wiedzy oraz umiejętności pracownikom bielańskich instytucji edukacyjnych i pomocowych z zakresu przeciwdziałania zachowaniom samobójczym w kontekście doświadczenia trudnych sytuacji życiowych takich jak: przemoc rówieśnicza, przemoc w rodzinie, zła sytuacja socjalna, samotność osób starszych.

Działanie w ramach realizacji projektu:



➤ Szkolenia

W ramach działania w 7 szkołach z terenu dzielnicy Bielany zostaną przeprowadzone Rady Szkoleniowe dla Gron Pedagogicznych „Czym są kryzys emocjonalny i samobójczy” (1,5 h). Dla rodziców uczniów z tych szkół zostały zorganizowane spotkania edukacyjne „Kryzys dziecka – jak rozpoznać i reagować” (1h).

Eksperti projektu wezmą udział w naradzie wyjazdowej dyrektorów, by przedstawić cele projektu i omówić zakres współpracy ze szkołami (szkolenia, analiza potrzeb).

➤ Konferencja

W ramach pilotażu została przygotowana i zrealizowana konferencja pt. „Odzyskać kontrolę. Działania szkoły w sytuacji kryzysu samobójczego ucznia.” dla dwustu uczestników projektu. Konferencja była transmitowana na żywo w internecie. Konferencja „Odzyskać kontrolę” skupiła się na problematyce zachowań samobójczych wśród uczniów, analizując je z różnych perspektyw. Podczas konferencji eksperci przeprowadzili interdyscyplinarną analizę zjawiska zachowań samobójczych wśród młodzieży podkreślając także, jak ważne jest wsparcie rodziców dzieci w kryzysie emocjonalnym. Uczestnicy dowiedzieli się również, jakie działania powinna podjąć szkoła zarówno po próbie samobójczej, jak i po samobójczej śmierci ucznia, aby właściwie wesprzeć społeczność szkolną.

➤ Konsultacje suicydologiczne

W trakcie pilotażu przeprowadzono 28 godzin konsultacji suicydologicznych dla rodziców dzieci w kryzysie, rodziców uczniów uczęszczających do bielańskich szkół oraz przedstawicieli bielańskich. W serwisie www.zwjir.pl powstanie dedykowana podstrona do zapisów na konsultacje w ramach pilotażu.

➤ Diagnoza potrzeb



W ramach pilotażu została przeprowadzona diagnoza potrzeb szkoleniowych i edukacyjnych w bielańskich szkołach, wśród rodziców, w Ośrodku Pomocy Społecznej, Poradni Psychologiczno- Pedagogicznej, Ośrodkach Wsparcia dla Seniorów, Zespole Interdyscyplinarnym ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie. W ankietach wzięło udział 665 rodziców dzieci uczęszczających do placówek edukacyjnych, do których zostały wysłane ankiety; 213 nauczycieli pracujących w tych placówkach edukacyjnych oraz 94 pracowników placówek pomocowych. Opracowano raport, który stanowi podstawę do dalszych działań projektowych.

.....
Podpis osoby upoważnionej