



Sprawozdanie merytoryczne z działań Fundacji za okres od 01.01.2024 r. do 31.12.2024 r.

Fundacja Życie Warte Jest Rozmowy

ul. Dolna 17/37, 00-773 Warszawa

NIP 5214005032

REGON 524421150

KRS 0001017914

strona www: www.zwjir.pl

Działania zrealizowane przez Fundację Życie Warte Jest Rozmowy w 2024r.

I. Internetowy serwis pomocowo-edukacyjny *życie warte jest rozmowy* www.zwjir.pl

Serwis www.zwjir.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 1 000 000 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 2024 roku:

- Zakładka *Napisz do Specjalisty* kierowana do osób w kryzysie samobójczym i ich bliskich prowadzona w formie wiadomości tekstowych – 2 035 porad.
- Bezpłatne konsultacje dla rodziców dzieci w kryzysie samobójczym lub przejawiających zachowania autodestrukcyjne – 424 konsultacji.
- Bezpłatne konsultacje dla nauczycieli uczniów w kryzysie samobójczym lub przejawiających zachowania autodestrukcyjne – 137 konsultacji.
- Bezpłatne konsultacje dla osób dotkniętych żałobą po samobójczej śmierci bliskiego – 635 konsultacji.
- Bezpłatne konsultacje dla osób duchownych – 1 konsultacja.

➤ **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 4214.
- Lista bezpłatnych telefonów pomocowych – uzupełniana na bieżąco, 6 numerów całodobowych i 15 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 Chyba trzeba usunąć
- Adam Czabański - doktor habilitowany, suicydolog, socjolog
- Aleksandra Lewandowska - doktor, psychiatra, konsultant krajowy
- Justyna Ziółkowska – doktor habilitowany, psycholog
- Marlena Stradomska - doktor, suicydolog, psychoterapeuta
- Norbert Malec - doktor habilitowany, suicydolog, karnista
- Ryszard Jabłoński – suicydolog
- Tomasz Trzaska - ksiądz
- Natalia Bielak – suicydolog, psycholog.
- Ewelina Majewska –suicydolog, pedagog
- Joanna Nagodzka – suicydolog, psycholog szkolny



- Melania Dominiak – suicydolog, pedagog
- Anna Janicka – suicydolog, pedagog
- Joanna Skiba – suicydolog, pedagog specjalny
- Joanna Roch – pedagog specjalny, psychoterapeuta, specjalista psychoterapii uzależnień
- Maja Lipińska – suicydolog, psycholog
- Magdalena Mastalerz – suicydolog, psycholog, terapeuta

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

Rok 2024 w liczbach:

- Liczba unikalnych użytkowników: 201 452 osób.
- Liczba sesji: 257 227 sesji.
- Liczba wyświetleń: 309 533 wyświetleń.
- Liczba domen, które linkują do zwjr.pl: 739 domen.
- Liczba wyników w Google na frazę „życie warte jest rozmowy” z pominięciem linków do samej strony – 14 212 wyników.
- Liczba obserwujących na Facebooku – 50 983 , na Instagramie – 12 400.

Eksperci zwjr.pl w mediach:

- a) <https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/wywiady/360813.pierwsza-pomoc-emocjonalna>
- b) <https://zdrowie.pap.pl/psyche/pierwsza-pomoc-emocjonalna-w-kryzysie-zasada-czterech-z>
- c) <https://wiesz.pl/2024/10/31/halszka-witkowska-samobojstwo-nie-okresla-zycia-czlowieka/>
- d) <https://www.gosc.pl/doc/9129471.Swiatelko-nadziei-Po-raz-pierwszy-od-10-lat-spadla-w-Polsce>
- e) <https://kobieta.interia.pl/podcasty/zdanowicz-pomiedzy-wersami/news-halszka-witkowska-zaloba-jest-czescia-milosci,nId,7938019>



- f) <https://zycie.hellozdrowie.pl/nie-ma-smartfona-tylko-nokie-3310-i-nie-zamierza-tego-zmieniac-halszka-witkowska-nie-do-wszystkich-zmian-technologicznych-doroslismy/>
- g) <https://portal.abczdrowie.pl/zlowieszczy-spokoj-dr-halszka-witkowska-mowi-co-zdradza-przyszlego-samobojce/7103907243936512a>
- h) <https://www.polskieradio.pl/8/5534/artukul/3454181,samobojstwo-bliskiej-osoby-co-sklada-sie-na-taka-decyzje>
- i) <https://www.onet.pl/video/programy/lucyna-kicinska-o-telefonach-zaufania-kazda-rozmowa-jest-na-wage-zycia/gesplsl,6c2ea0e6>
- j) <https://wiadomosci.dziennik.pl/wydarzenia/wideo/9766740,kawka-zlucyna-kicinska-najczesciej-dzwonia-kobiety.html>
- k) <https://www.hellozdrowie.pl/rozmowa-potrzebna-jest-nam-do-zycia-jak-powietrze-mowi-suicydolozka-lucyna-kicinska/>
- l) <https://regiony.tvp.pl/86124970/gosc-regionow-renata-szredzinska-lucyna-kicinska-grzegorz-kolasa-alarmujace-dane-o-przemocy-domowej>
- m) <https://rzeszow.wyborcza.pl/rzeszow/7,34962,31784506,psycholozka-o-pierwszej-pomocy-emocjonalnej-zanim-zacznie.html>
- n) <https://archiwum.niepełnosprawni.pl/ledge/x/2098157>

II. Realizacja 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 webinaria dla rodziców oraz konsultacje dla nauczycieli, którzy cierpią z powodu wypalenia zawodowego. W 2023 r. przeprowadzono pilotaż programu. W 2024 r. została zrealizowana jego I edycja, natomiast w 2025 roku zostanie zrealizowana II edycja programu.

Działania podjęte w ramach I edycji programu:

- Cztery szkolenia dla kadry pedagogicznej dla każdej z 27 szkół wybranych do I edycji programu. Tematy szkoleń: „Uczeń w kryzysie psychicznym – jak go rozpoznać i wspierać?”, „Rodzice ucznia w kryzysie psychicznym – jak ich motywować do współpracy”, „Uczeń po próbie samobójczej – jak go wspierać w powrocie do szkoły?”, „Dobrostan psychiczny nauczyciela – jak radzić sobie ze stresem i trudnymi emocjami?”. Do każdego szkolenia przygotowane zostały prezentacje oraz materiały edukacyjne.
- Spotkanie edukacyjne dla rodziców szkół biorących udział w programie „Jak rozpoznać kryzys emocjonalny u dziecka i nastolatka i jak zareagować?”.
- Otwarte webinaria pt. „Pierwsza pomoc rodzicielska: jak rozpoznać kryzys emocjonalny u dziecka i nastolatka i jak zareagować” realizowane w ramach programu skierowane do wszystkich rodziców i opiekunów chcących poszerzyć swoją wiedzę na temat kryzysu psychicznego dziecka i nastolatka.
- Opracowanie poradnika: „Samouszkodzenia u dzieci i młodzieży”
- Opracowanie indywidualnych procedur kryzysowych dla każdej z 26 szkół, które ukończyły program Wspierająca Szkoła.



- 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.
- Bezpłatne konsultacje online dla nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych dają możliwość odbycia indywidualnych spotkań ze specjalistą-suicydologiem. Skierowane są do osób, które podejrzewają u siebie objawy wypalenia zawodowego lub doświadczają obciążenia emocjonalnego związanego z wykonywaną pracą w szkole.
- Działania edukacyjne w social mediach.
- Przygotowanie ankiet przed szkoleniami, po szkoleniach oraz ewaluacyjnych.

III. Współorganizacja VII edycji kampanii społecznej z okazji Światowego Dnia Zapobiegania Samobójstwom w dniu 10 września 2024r. pod nazwą „Wygraj życie!”.

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 2024r odbyła się VII edycja kampanii pod hasłem Życie warte jest rozmowy: "Wygraj życie!". Została zorganizowana 10 września 2024 r. w Centrum Nauki Kopernik w Warszawie przy ulicy Wybrzeże Kościuszkowskie 20. Wydarzenie w całości było transmitowane na żywo na YouTube Życie warte jest rozmowy i FB profilu Życie warte jest rozmowy.

W ramach konferencji odbyły się prelekcje oraz konsultacje w pokojach wsparcia dla uczestników wydarzenia. Prelegenci przybliżyli działania serwisu Życie Warte Jest Rozmowy (www.zwj.r.pl) oraz omówili znaczenie projektu „Wspierająca szkoła” i numeru



alarmowego 112 w zapobieganiu zachowaniom samobójczym. Podjęto również temat wpływu nowych technologii oraz rodziny dysfunkcyjnej na kryzys psychiczny młodych ludzi. Eksperci dzielili się wiedzą na temat, jak odpowiedzialnie informować o zachowaniach samobójczych w mediach, a także jak wspierać rodziny w żałobie po śmierci samobójczej bliskiego. Zagadnienia poruszane w trakcie konferencji były skierowane do specjalistów wspierających osoby w kryzysie, bliskich osób zmagających się z problemami psychicznymi, ludzi w żałobie po śmierci samobójczej, a także wszystkich zainteresowanych tym niezwykle ważnym społecznie tematem.

Udział w konferencji był bezpłatny. Organizator zapewnił bezpłatny catering na przerwy kawowe i lunch.

Konferencja została zorganizowana wspólnie z Fundacją Terapia To Nie Wstyd. Partnerami wydarzenia byli: Stowarzyszenie Polskie Towarzystwo Suicydologiczne, Fundacja ADAMED, Wydawnictwo Prószyński i S-ka, PZU, Patronite, One Life oraz Fundacja GROM. Siła i Honor.

Projekt był współfinansowany ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021–2030.

Patronat nad wydarzeniem objęli: Rzecznik Praw Obywatelskich, Rzecznik Praw Dziecka, Minister Edukacji Narodowej i Minister Zdrowia.



Realizacja 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 6 szkołach z terenu dzielnicy Bielany zostały przeprowadzone Rady Szkoleniowe dla Gron Pedagogicznych „Czym są kryzys emocjonalny i samobójczy” (1,5 h). Dla rodziców uczniów z tych szkół zostały zorganizowane 3 spotkania edukacyjne „Kryzys dziecka – jak rozpoznać i reagować” (1h). W ramach projektu odbyły się również 4 szkolenia dla pracowników jednostek organizacyjnych „Kryzys emocjonalny i samobójczy – jak rozpoznać i reagować?” (1,5h).

➤ Procedury kryzysowe

W ramach działania w 6 szkołach z terenu dzielnicy Bielany zostały opracowane przy współpracy ze specjalistą, opracować procedurę postępowania w sytuacjach kryzysowych. Procedury te zawierają szczegółowe wytyczne, w tym schematy działań oraz zakres obowiązków poszczególnych pracowników.

➤ Konferencja

W ramach I edycji została przygotowana i zrealizowana 5 grudnia 2024 r. 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 I edycji przeprowadzono 40 godzin zegarowych konsultacji suicydologicznych dla rodziców dzieci w kryzysie, rodziców uczniów uczęszczających do bielańskich szkół oraz przedstawicieli bielańskich jednostek organizacyjnych.

.....
Podpis osoby upoważnionej