



SVETOVALNICA PU PU se pohvali

Preventivni programi Svetovalnice PU

V letu 2006 smo izvedli čez 700 preventivnih dejavnosti, ki so vključevale več kot 5000 otrok in mladostnikov. Prav tako smo izvedli vrsto predavanj za starše in vzgojno-izobraževalne delavce.

Tudi v začetku leta 2007 smo vse ljubljanske šole obvestili o delavnicah in predavanjih. Starši pa lahko tudi sami povprašate in spodbudite šolo za izvebo le-teh. Preventivni programi namreč potekajo na šolah, za študente in posamične dijake pa tudi v naših prostorih. V letošnjem letu smo dali večji poudarek na komunikacijo: kvalitetno komunikacijo z okoljem, z drugimi in predvsem s samim seboj. Programi so: *Dobra komunikacija*, *Postavljanje zdravih meja*, *Reševanje konfliktov*, *Tehnike sproščanja*, *Stik s telesom*, *Preprečevanje zasvojenosti in omam*.

Šolam smo v letošnjem letu ponudili tudi simpatičen trojček, in sicer delavnici *Dobra Komunikacija* in *Postavljanje zdravih meja* ter dodatno delavnico, kot je npr. *Reševanje konfliktov*, *Tehnike sproščanj* ali *Preprečevanje zasvojenosti in omam*.

Prav tako smo izdali vsem dostopno publikacijo s preventivno vsebino (prejele so jo vse šole, vsi CSD-ji v Sloveniji, vsi zdravstveni domovi ipd.).

Ostali programi Svetovalnice PU

Veliko je povpraševanja tudi po ostalih programih. Zato smo se odločili, da vam bomo programe podrobneje predstavili.

Programi za urejanje motenj hranjenja

Programi so namenjeni predvsem polnoletnim motiviranim dekletom in mlajšim ženskam, starim predvidoma od 18. do 27. let, ki niso življenjsko ogrožene, imajo pa motnje hranjenja.

Okrevanje je možno prej kot v enem letu (9 osnovnih + 15 zaključevalnih mesecev; 1 x mesečna srečanja), brez psihoaktivnih snovi ter z aktivno udeležbo osebe v šoli ali službi. Potrebno je sodelovanje staršev in svojcev, saj v nasprotnem primeru zavirajo napredek osebe. Dekleta morajo biti motivirana, ker nimamo centra, kjer bi bile delno ali polno vključene in bi se jih dalo postopno motivirati.

Programi:

- INFORMIRANJE
- SVETOVANJE
- SKUPINE ZA SAMOPOMOČ – PODPORNE SKUPINE (1 krat tedensko)

Več o programu za razvoj divje ženske narave v jesenski številki Stoje.

Skupina za samopomoč poteka 1 krat tedensko. Vodi jo dekle, ki je okrevalo. To je skupina za podporo.

- SKUPINE ZA POMOČ (1 krat tedensko)

Skupino za pomoč, ki prav tako poteka 1 krat tedensko, vodi jo psihologinja. To je skupina za vzdrževanje stanja, da se le to ne poslabša.

- POMOČ STARŠEM IN SVOJCEM

Starše in svojce s predavanjem in redno skupino usposabljammo za pomoč oboleli osebi. Seveda morajo veliko sprememb narediti pri sebi, šele nato lahko sprejmejo otroka takšnega kakršen je oziroma v kar se spreminja.

- INTENZIVNI PROGRAM (večkrat tedensko)

- INTENZIVNI INTERVENCIJSKI PROGRAM (vsakodnevni program)

- PROGRAM ZA RAZVOJ DIVJE ŽENSKÉ NARAVE

Ostali programi pod vodstvom Ane Hromc so za osebe, ki si resnično želijo okrevati in kjer sodelujejo starši. Potekajo 3–4 krat tedensko ali 5 krat tedensko ali 6 krat tedensko ali vsakodnevno. Vodi jo celoten PU-jev tim.

PU se lahko pohvali, da skupina za okrevanje, ki se je ravnokar zaključila, praznuje uspešne rezultate deklet.

Na naši lepi spletni strani pod rubriko POMOČ DRUGJE je objavljenih več kot 50 naslovov nudilcev pomoči. Priporočamo intuitivne odločitve.

Svetovalnica PU vabi vsak ponedeljek v aprilu – v mesecu sociale – v svojo družbo, in sicer na preventivne delavnice:

- Dobra komunikacija in postavljanje zdravih meja ter reševanje konfliktov

- Dobra komunikacija in postavljanje zdravih meja ter tehnike sproščanja

ter 23. 4. ob 15-ih na predavanje:

- Preprečevanje motenj hranjenja ter drugih zasvojenosti in omam.

Vse aktivnosti v mesecu sociale so našteje na naši spletni strani: www.svetovalnica-pu.org.

Prijave sprejemamo po e-pošti dijakPUstudent@siol.net ali po telefonu **031/77 29 29** (ob ponedeljkih, sredah in petkih od 10.00–11.00).

Preventivne delavnice za dijake in študente potekajo tedensko, skozi celo leto. Prijava pa je obvezna!