

PREDSTAVITEV CPM SVETOVALNICE

Društvo Center za pomoč mladim (CPM) je nevladna in neprofitna organizacija, ki mladim med 15. in 30. letom starosti in tistim, ki so z njimi povezani, nudi brezplačno psihosocialno svetovanje ter možnost brezplačne psihoterapije, z izkušenimi strokovnjaki s področja psihosocialnega svetovanja in dela z mladimi.

V svetovalnico so dobrodošli vsi mladi, ki se znajdejo v različnih stiskah, ki jih ne znajo ali ne zmorejo rešiti sami in pri iskanju ustreznih rešitev zase potrebujejo podporo. Pogosto so stiske mladih povezane z odnosi s starši, vrstniki, partnerji, avtoritetami ali osamljenostjo. Odnosne težave mladih pa se odražajo v obliki različnih vedenj, kot so beg v zasvojenosti, motnje hranjenja, nizka samopodoba, samopoškodovanje, anksioznosti, depresije, samomorilne misli in druge oblike duševnih stisk.

Namen svetovanja je, da mladi najdejo notranje ravnovesje in izboljšajo kakovost svojega življenja. Svetovalci jim pomagamo pogledati na njihovo življenjsko situacijo z drugačnega zornega kota, skupaj z mladimi raziskujemo možnosti in priložnosti, ki jim lahko koristijo pri zavestni in odgovorni skrbi zase in odnose v katere so vpeti. Mladi s pomočjo svetovanja usklajujejo svoja pričakovanja z realnimi možnostmi in spreminjajo svoja prepričanja tako, da sprejmejo okoliščine o katerih ne morejo odločati in preteklost, ki je nespremenljiva. V stiskah, ki so jih doživeli pa poiščejo potenciale, ki jim lahko koristijo v sedanjosti in prihodnosti. Svetovalci jih usmerjamo od razmišljanja o drugih v iskanje možnosti pri njih samih, saj o vedenjih drugih ne morejo odločati, lahko pa sprejmejo zavestne odločitve za spremembe in drugačne izbire svojih vedenj.

Svetovalci mlade obravnamo celostno, z njimi se pogovarjamo tudi o čustvih in fiziologiji, posebno pozornost pa namenjamo aktivnosti in razmišljanju mladih, saj preko drugačnega delovanja in razmišljanja vplivajo tudi na čustva in fiziološke procese.

Ko mladi ugotovijo, da ne zmorejo več živeti kot živijo, da resnično želijo spremembo v svojem življenju ponavadi pokličejo ali nam svojo stisko opišejo po elektronski pošti. Z mladostnikom se dogovorimo za uvodni razgovor, ki poteka v prostorih Društva CPM, kjer svetovalec mladostniku predstavi namen svetovanja ter glavna načela naše svetovalnice. V CPM svetovalnici zagotavljamo **anonimnost** – kar pomeni, da nikomur ne javljamo osebnih podatkov. Vsako svetovanje je **zaupno** – kar pomeni, da vse stvari, o katerih se svetovalec in mladostnik pogovarjata ostanejo med njima in nikomur ničesar ne sporočamo brez mladostnikove vednosti. Prav tako pa je za svetovanje potrebna mladostnikova **motivacija** za reševanje svoje stiske in delo na sebi.

Vsakega, ki vstopi v svetovanje obravnavamo celostno in individualno, saj vsak drugače doživlja svoj problem, kljub temu, da je težava lahko na videz podobna stiski nekoga drugega. Prav tako ima vsak mladostnik svoj cilj, ki ga ob podpori svetovalca

1000 Ljubljana
Kersnikova 4
T: 01 438 22 10
M: 031 323 573
F: 01 438 22 14

2000 Maribor
Ob železnici 16
T: 02 331 83 06
M: 040 585 945

TR: 610000012829955
banka: DH d.d.
DŠ: 70974489
MŠ: 1206575



jasno definira. Proces svetovanja je odvisen od tega kar si mladostnik želi in potrebuje. Ko ima nekdo jasen cilj, tudi svetovalec ve v katero smer voditi razgovore. Postavljen cilj je hkrati tudi merilo za zaključevanje svetovalnega procesa. V nadaljevanju pri večini mladih svetovanja potekajo enkrat tedensko po eno uro. Vsako svetovanje je prilagojeno potrebam mladega posameznika, ki se je odločil za vstop v svetovalni proces.

Mladostniki skozi proces svetovanja ozaveščajo svoja vedenja in življenjske izbire, se učijo razumevanja sebe in drugih, uvidijo smisel izboljšanja komunikacije in odnosov z drugimi, odkrijejo strategije za spoštovanje svojih čustev in doseganje lastnega zadovoljstva ter so podprti pri iskanju novih pogledov, v katerih iščejo smisel in moč za boljši danes.

Na Društvu CPM si želimo, da bi mladi obiskali svetovalnico preden se težave razvijejo v hujše duševne stiske in psihosomatske bolezni. Izkušnje kažejo, da tisti, ki svetovalnico obiščejo kmalu po tem, ko v svojem okolju ne najdejo izhoda iz duševnih stisk, tudi prej in lažje najdejo načine za vzpostavljanje in ohranjanje svojega notranjega ravnovesja. Naše izkušnje kažejo, da je vsaka težava rešljiva, če se resno ukvarjamo z njeno rešitvijo.

Svetovalnica Društva CPM je odprta vse delovne dni v letu. Ob ponedeljkih in petkih med 9.00 in 15.00 uro, ob torkih, sredah in četrkih pa med 9.00 in 18.00 uro. Za svetovanje se dogovorite tako, da nas pokličete ali nam pišete po elektronski pošti in se dogovorite za termin brezplačnega svetovanja.

Andreja Romih,
psihoterapevtka realitetne terapije,
vodja svetovalnice v Ljubljani