

1-2/2010

Ročník 1

Druhý Breh

fórum pre duševné zdravie

Časopis Občianskeho združenia Otvorme dvere, otvorme srdcia (ODOS)



**Činnosť členských
združení ODOS
v regiónoch**

**Vzdelávanie
– kľúč k otvoreniu dverí**

**Kampaň Dni duševného zdra-
via 2010**

Zbierka Dni nezábudiek 2010



Názov: *Otvorme dvere, otvorme srdcia (ODOS)*
Kontakt: *MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka*
Mobil: 0911 325 676, 0910 325 787
Tel/fax: 02/6381 5500
E-mail: *odosba@stonline.sk*
Adresa OZ: *OZ ODOS, Ševčenkova 2185101 Bratislava*
Web: *www.odos-sk.com*

Názov: *Delfín občianske združenie pre duševné zdravie*
Kontakt: *Ing. Svorák Vladimír, predseda združenia*
Mobil: 0902 047 306
E-mail: *delfinzv@gmail.com*
Web: *www.delfinzv.sk*
Adresa: *OZ Delfín, Okružná 137, 960 01 Zvolen*

Názov: *Občianske združenie Dotyk*
Kontakt: *Pokryvka Dušan, predseda združenia*
Mobil: 0902 188 931
E-mail: *dotyk.oz@centrum.sk*
Adresa OZ: *OZ Dotyk, Nemocnica Pinela, Malacká cesta 63, 902 01 Pezinok*
Kontaktná adresa: *Pokryvka Dušan, Jesenského 10, 903 01 Senec*

Názov: *Združenie pre duševné zdravie Integra*
Kontakt: *Ing. Hurová Janka, riaditeľ Integra, o.z.*
Mobil: 0908 980 555
Tel: 056/6421714
E-mail: *integrami@gmail.com*
Adresa: *Integra, o.z., Pri mlyne 1430/1, P.O.Box 11, 071 01 Michalovce*

Názov: *Občianske združenie Mozaika*
Kontakt: *Sventek Peter, predseda združenia*
PaedDr. Sauermannová Kamila, podpredseda združenia
Mobil: 0904 840 153, resp. 0903 491 527
E-mail: *ozmozaika@gmail.com*
Adresa: *OZ Mozaika, Puškinova 2190/10, 01001 Žilina*

Názov: *Dom sociálnych služieb – MOST, n.o.*
Právna forma: *nezisková organizácia poskytujúca všeobecne prospešené služby*
Štatutárny zástupca: *PhDr. Andrea Beňušková, riaditeľka*
Kontaktná osoba: *Mgr. Juraj Marendiak, vedúci rehabilitačného strediska*
Telefonický kontakt: 0903 919 677, 02/62414360
Adresa: *Meďved'ovej 21, 851 04 Bratislava*
E-mail: *dss.most@r1.roburnet.sk*
Web: *www.dss-most.sk*

Názov: *Občianske združenie Opora G+N,*
Kontakt: *Bc. Ferleťáková Júlia, predseda združenia*
Mobil: 0903 564 942,
Telefón: 047/ 5634 093
E-mail: *opora@oporagn.sk*
Web: *www.oporagn.sk*
Adresa: *Dom duševného zdravia, Kraskova 3, 979 01 Rimavská Sobota*

Názov: *Občianske združenie OPORA – Vedieť žiť*
Kontakt: *Mgr. Anna Kočibalová, podpredseda združenia*
Mobil: 0908 694 808
E-mail: *info@opora-vz.com*
Web: *www.opora-vz.com*
Adresa: *OPORA – Vedieť žiť, Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava*

Názov: *Pohľad- Združenie pre integráciu, obnovu a rozvoj duševného zdravia*
Kontakt: *Ing. Hric Pavel, predseda združenia*
Mobil: 0903 819 513
Mail: *ozpohlad@centrum.sk*
Web: *www.pohlad.meu.zoznam.sk*
Adresa: *OZ Pohľad, Pajorova 6, 040 01 Košice*

Názov: *Pacientská organizácia zdravia duše, rehabilitácie vôle v Michalovciach POZDRAV*
Kontakt: *Mgr. Iveta Ščerbáková*
Mobil: 0949 869 707
E-mail: *ozpozdrav@azet.sk, pozdrav@azet.sk*
Web: *www.pozdrav.yw.sk*
Adresa: *POZDRAV v Michalovciach, Námestie osloboditeľov 77*
Objekt starého súdu, 071 01 Michalovce

Názov: *Občianske združenie Prvosienka na podporu duševného zdravia*
Kontakt: *Remeň Milan, predseda združenia*
Mobil: 0908 137 701, 0902 086 147
E-mail: *ozprvosienka@atlas.sk*
Web: *ozprvosienka.webovastranka.sk*
Adresa: *OZ Prvosienka, Malá Okružná 1014/11, 958 01 Partizánske*

Názov: *Združenie príbuzných a priateľov Radosť*
Kontakt: *Mgr. Drahoslava Kleinová*
Tel: 055/678 27 38
Mobil: 0905 588 014,
E-mail: *radost@mailbox.sk*
Web: *www.iqservis.sk/radost/main.html*
Adresa: *Združenie príbuzných a priateľov Radosť, Rastislavova 12, 040 01 Košice*
Rehabilitačné stredisko: *Rehabilitačné stredisko Radosť, Bauerova 1, 040 23 Košice*

Názov: *Sanare, o. z.*
Kontakt: *PhDr. Eva Trepáčová, predseda združenia*
Anna Hanesová, podpredseda združenia
Mobil: 0917 560 062, resp. 0918 956642
E-mail: *e.trepac@gmail.com*
Web: *www.pozdrav.yw.sk*
Adresa: *ČSA 4, 974 01 Banská Bystrica*

Názov: *Občianske združenie Sofia Bratislava*
Kontakt: *Mgr. Juriková Tatiana, predseda združenia*
Mobil: 0915 487 059
E-mail: *zdruzenieosofia@atlas.sk*
Web: *www.zdruzenieosofia.xf.cz*
Adresa: *OZ Sofia Bratislava, Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava*

Názov: *Občianske združenie Šťastie si Ty*
Kontakt: *Karáseková Adriana, predseda združenia*
Fulajtárová Eva, podpredseda združenia
Krajčíriková Miriam, prevádzka klubových priestorov
Mobil: 0903 700917 (Karáseková), 0904 475590 (Fulajtárová), 0917 435057 (Krajčíriková)
E-mail: *stastiesity@post.sk*
Web: *www.stastiesity.tym.sk*
Adresa: *OZ ŠTASTIE SI TY, ISC Svätoplukova 14, 97101 Prievidza*

Názov: *Občianske združenie Zdravá Duša*
Kontakt: *Eva Dzurjaniková, predseda*
Mobil: 0915511439
E-mail: *zdravadusa@centrum.sk*
Adresa: *Nemocničná 986/1, 017 01 Považská Bystrica*

Názov: *Občianske združenie Omega*
Kontakt: *Gajarská Miriam*
Telefón: 0915 644 751
Adresa: *OZ Omega, Palackého 21, 911 01 Trenčín*

Názov: *Občianske združenie Trend G+N*
Kontakt: *Gyurányová Eva, predseda združenia*
E-mail: *trend2@post.sk*
Adresa: *OZ Trend G+N, Dom duševného zdravia, Kraskova 3, 979 01 Rimavská Sobota*

Milí čitatelia,

predkladáme vám časopis, ktorý bude vytvárať priestor pre širokú diskusiu na tému duševného zdravia. Niektorí z vás sa s našim časopisom stretávajú prvý raz ale sú medzi vami aj takí, ktorí sa s ním stretli už v minulosti. Vydávaním časopisu Druhý Breh v skutočnosti nadväzujeme na tradíciu celoslovenského časopisu, ktorý vychádzal v období rokov 1998-2005. Naš časopis ako jediný poskytuje priestor pre komunikáciu ľudí liečených na psychiatrii, ich príbuzných a odborníkov pracujúcich v oblasti duševného zdravia. Dnes už niektorí z vás majú k dispozícii počítač a internet ale nájdete sa medzi vami určite mnohí, ktorí túto modernú techniku k dispozícii nemajú. Veríme, že práve pre nich bude časopis v tlačenej forme dôležitým zdrojom informácií.



V prvom dvojčíse nášho časopisu vám predstavujeme celoslovenskú organizáciu Otvorme dvere, otvorme srdcia (ODOS) a jej členské združenia pacientov a príbuzných pôsobiacich v regiónoch. Nájdete v ňom aj dôležité kontaktné adresy na organizácie fungujúce na Slovensku.

V nasledujúcich číslach chceme priniesť plastický obraz života ľudí s duševnou poruchou a preto vám priblížime výtvarnú a literárnu tvorbu ľudí, ktorí majú skúsenosť s akoukoľvek formou liečby na psychiatrii. Veríme, že umožníme širokej verejnosti vnímať duševne chorých z iného uhlu pohľadu a postupne prispeje k búranu mýtov o duševných chorobách.

Pomocou širokej distribúcie nášho časopisu do psychiatrických ambulancií, na psychiatrické oddelenia, do denných psychiatrických stacionárov a do organizácií pacientov s duševnou poruchou a ich príbuzných na Slovensku chceme podporiť odstraňovanie komunikačných bariér medzi ľuďmi s duševnými poruchami, príbuznými, profesionálmi a verejnosťou.

MUDr. Marcela Barová, riaditeľka ODOS, o. z.

Vydanie časopisu finančne podporili:
Ministerstvo práce sociálnych vecí a rodiny SR
Členské združenia ODOS, o.z.

Vydavateľ: Otvorme dvere, otvorme srdcia, o. z., Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava
 Šéfredaktorka: MUDr. Marcela Barová e-mail: odosba@stonline.sk tel/ fax: 02/ 6381 5500
 Odborní garanti: MUDr.E.Pálová, PhDr.Beňušková, PaedDr. K.Sauermannová
 Grafická koncepcia: Ing. arch. Radoslav Herda Tlač: Ing. arch. Radoslav Herda, A&D
 * Texty neprešli jazykovou úpravou. Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciamе.
 Evidencia: Ministerstvo kultúry EV 1355/ 08

- 4....OTVORME DVERE,
 OTVORME SRDCIA, o. z. (ODOS)
- 10...DELFIN, o. z.
- 12...DOTYK, o. z.
- 13...KRÍDLA, o. z.
- 14...INTEGRA, o. z.
- 16...MOZAIKA, o. z.
- 18...DSS – MOST, n.o.
- 20...OPORA G+N, o. z.
- 21...POHĽAD, o. z.
- 22...OPORA, o. z.
- 24...POZDRAV, o. z.
- 26...PRVOSIENKA, o. z.
- 28...RADOSŤ
 - združenie príbuzných a priateľov
- 30...SANARE, o. z.
- 32...SOFIA, o. z.
- 34...ŠŤASTIE SI TY, o. z.
- 36...ZDRAVÁ DUŠA, o. z.
- 38...OMEGA, o. z.
- 38...TREND G+N, o. z.
- 39...Zbierka Dni nezábudiek 2010
- 41...Vzdelávanie
 - kľúč k otvoreniu dveri

ODOS

OTVORME DVERE, OTVORME SRDCIA

Občianske združenie

Názov:

*Otvorme dvere, otvorme srdcia
(ODOS)*

Kontakt:

*MUDr. Marcela Barová,
výkonná riaditeľka*

Mobil:

0911 325 676, 0910 325 787

Tel/fax:

02/6381 5500

E-mail:

odosba@stonline.sk

Adresa OZ:

*OZ ODOS, Ševčenkova 21
85101 Bratislava*

Web:

www.odos-sk.com

Občianske združenie „Otvorme Dvere, Otvorme Srdcia,, (ODOS) je nezisková organizácia s celoslovenskou pôsobnosťou, ktorá združuje osoby s duševnými poruchami, ich príbuzných priateľov, širokú verejnosť a jednotlivcov z radov profesionálov. Združenie od svojho založenia v roku 2001 v Michalovciach, pôsobí v oblasti podpory duševného zdravia.

ODOS vytvára spoločnú platformu pre vzájomnú spoluprácu pacientov, príbuzných, profesionálov a širokej verejnosti. Zabezpečuje prepojenie činnosti svojich regionálnych združení pacientov a príbuzných na Ligu za duševné zdravie, ktorá je strešnou organizáciou v oblasti duševného zdravia na Slovensku.

Hlavným cieľom ODOS

je postupne znižovať stigma a diskrimináciu ľudí s duševnými poruchami na Slovensku a prekonávať predsudky voči duševným poru-

chám. Medzi ďalšie ciele združenia patrí **obhajoba práv ľudí** s duševnými poruchami a ich príbuzných formou patientskej advokácie a zabezpečovanie **vzdelávania** svojich členských združení. Aktivity ODOS pomáhajú zvyšovať informovanosť pacientov, ich príbuzných a spoločnosti o duševných poruchách. Prispieva to ku odbúraniu mýtov o duševných chorobách, predsudkov verejnosti voči duševne chorým a napomáha k ich opätovnému začleneniu do spoločnosti.





Vzdelávanie združení ODOS, Sielnica, 2010

Členskú základňu

celoslovenského združenia ODOS tvorí dvadásať regionálnych organizácií pacientov, štyri združenia príbuzných a dve organizácie profesionálov venujúce sa problematike duševného zdravia. ODOS má v súčasnosti približne 600 členov. Od roku 2005 je sídlo združenia v Bratislave – Petržalke na Ševčenkovej ulici 21 (v priestoroch Ligy za duševné zdravie).

Z histórie:

ODOS založilo niekoľko nadšencov v Michalovciach v roku 2001. Cieľom združenia bolo pripojiť sa ku celosvetovému Globálnemu Anti - stigma programu: „Schizophrenia - Open the Door“ (Schizofrénia - Otvoríme dvere), ktorého cieľom bolo prispieť prekonávaniu stigmy a diskriminácie následkom schizofrénie. Program bol realizovaný pod záštitou Svetovej Psychiatrickej Asociácie (WPA) v 20 krajinách sveta.

ODOS sa vytvorením slovenského destigmatizačného programu v roku 2001, stal jeho súčasťou.

Hlavnými cieľom destigmatizačného programu ODOS bolo vytvoriť pre ľudí s duševnou poruchou podmienky na integráciu do spoločnosti, prostredníctvom budovania komunitných služieb. Tieto služby umožňujú žiť a pracovať ako súčasť spoločnosti, nie iba v rámci veľkých izolovaných psychiatrických zariadení. Destigmatizačný program ODOS sa v období rokov 2001 - 2003 preto zamerával hlavne na vytvorenie prvých miest chráneného bývania v Michalovciach a prvých pracovných príležitostí pre ľudí s duševnou poruchou. Zriadili dve chránené dielne - čajovňu „Karolína“ v centre mesta a Mediálnu skupinu „Ozvena“. Obe chránené dielne v nasledujúcich rokoch prevádzkovala nezisková organizácia Integra v Michalovciach, s ktorou ODOS spolupracoval v prvých rokoch svojej činnosti na mnohých projektoch.

Prvou aktivitou destigmatizačného programu ODOS v roku 2001 v Michalovciach patrilo za-

loženie Klubu ľudí trpiacich schizofréniou. Na pravidelných stretnutiach klubu sa jeho členovia učili lepšie spoznávať prejavy schizofrénie, ktorá patrí medzi najzávažnejšie duševné poruchy. Navzájom si odovzdávali svoje skúsenosti, ako sa s týmto ochorením dá žiť. Niekoľko členov Klubu ľudí so schizofréniou sa zapojilo do medzinárodného „Mediálneho“ projektu, ktorého súčasťou bolo nadviazanie spolupráce s asociáciou Irrsinning Menschlich v Lipsku. Účastníkov projektu školili ako komunikovať s médiami profesionálni nemeckí filmári. Učili ich ako pracovať s kamerou a akým spôsobom sa nakrúca film. Výsledkom ich práce bolo vytvorenie filmového dokumentu „Proti predstavám v hlave“. Úspešne ho prezentovali na medzinárodnom workshope amatérskych filmových tvorcov v Berlíne v Nemecku. Úspešný Mediálny projekt ODOS dal podnet ku vzniku mediálnej skupiny „Ozvena“. Jej členovia na workshopoch vytvorili, pod odborným vedením nemeckých filmárov, ďalší film „Šéfom je pacient“, ktorý mal medzinárodnú premiéru na Anti-stigma konferencii v Kingstone (ok-



Tlačovka ku Jarnej kampani LDZ a ODOS, 2006

tóber 2003) a slovenskú premiéru počas jarnej kampane ODOS v Auparku v Bratislave (apríl 2004). Mediálna skupina postupne prešla od zaznamenávania miestnych aktivít členov v Michalovciach ku dokumentovaniu podujatí aj v iných členských združeníach ODOS v rámci celého Slovenska a ako prví založili tradíciu archivácie činnosti združení ľudí s duševnými poruchami..

Medzi ďalšie dôležité ciele ODOS patrila ochrana všeobecných ľudských práv a práv ľudí s duševnou poruchou. V rámci združenia ODOS vznikla skupina **pacientských dôverníkov** (advokátov). Boli to ľudia, ktorí mali skúsenosť s liečbou na psychiatrii a ktorí navštevovali pacientov hospitalizovaných v Psychiatrickej nemocnici v Michalovciach. Poskytovali im podporu, hovorili o svojich skúsenostiach ako fungovať s duševnou chorobou v bežnom živote. Dôverníci sa na svoju prácu pripravovali absolvovaním školení. Psychiatri a psychológovia ich učili, ako komunikovať s pacientmi na psychiatrii, podávali im základné informácie

o najčastejších duševných poruchách, učili ich ako príliš neprežiť svoju psychiku pri komunikácii s pacientmi. Projekt bol financovaný z medzinárodného projektu Access a trval dva roky. Hospitalizovaní pacienti v Psychiatrickej nemocnici v Michalovciach ho vtedy hodnotili ako úspešný.

Stigma a diskriminácia je jednou z najväčších prekážok úspešnej liečby duševne chorých. Následkom stigmaty títo ľudia často neskoro vyhľadajú pomoc odborníka, čo môže spôsobiť opätovné vzplanutie ochorenia a vedie k opakovaným hospitalizáciám.. Stigma môže byť príčinou sociálnej izolácie, neschopnosti sa zamestnať alebo si zamestnanie udržať. Program boja so stigmou a diskrimináciou je dlhodobý, preto medzi jeho najúspešnejšie formy patria projekty oslovujúce mladú generáciu. Mladí ľudia sú bezprostrední, tolerantní, majú ešte „otvorené myslenie“ nezaťažené predsudkami. Bolo dokázané, že na zmeny postojov a správania spoločnosti pozitívne vplýva najmä možnosť osobného stretnutia s ľuďmi, ktorí majú

skúsenosť s liečbou na psychiatrii a spoznávať ich počas otvorených neformálnych diskusií.

ODOS sa v spolupráci so združením Integra podieľal na príprave **školského projektu**. Bol to pilotný projekt s názvom „Šialený! No a!“ a prebiehal na dvoch vybraných stredných školách. Cieľom projektu bolo overiť na Slovensku niekoľkoročné skúsenosti s realizáciou školského projektu na stredných školách v Nemecku a vypracovať návrh metodologickej príručky vhodnej pre naše podmienky. ODOS spolupracoval pri príprave príručky a jeho členovia z radov pacientov chodili medzi študentov. Združenie Integra pokračuje realizáciou školského projektu v Michalovciach aj v súčasnosti.

Vzdelávanie ľudí s duševnou poruchou a ich príbuzných je jedným z najúčinnějších prostriedkov v boji proti stigme a diskriminácii.

Prvým vzdelávacím projektom, do ktorého sa ODOS zapojil, bol medzinárodný projekt „Prospect“. Realizovala ho organizácia EUFAMI

- Európska Federácia Asociácií Združení Příbuzných lidí s duševními poruchami- pre 16 európskych krajín v holandskom Amersforte v období rokov 2003 až 2006. EUFAMI zvolila novú koncepciu vzdelávania s využitím moderných interaktívnych metód. Pod jednou strechou sa po prvýkrát školili tri cieľové skupiny: príbuzní pacienti a profesionáli (psychiatri, sociálni pracovníci a psychológovia). Niekoľko spoločných modulov pre všetky tri skupiny umožnilo účastníkom uplatniť rôzne uhly pohľadu na problematiku duševného zdravia., čo výrazne obohatilo diskusiu. Po ukončení cyklu vzdelávania v Holandsku, získali dve členky ODOS certifikát lektorov a následne organizovali v Bratislave prvé dvojdnové školenie pre zástupcov regionálnych členských združení ODOS na Slovensku.

Začiatkom roku 2005 sa v Helsinkách vo Fínsku konala Európska konferencia ministrov zdravotníctva, ktorú organizovala Svetová zdravotnícka organizácia (WHO). Jej cieľom bolo vymedziť hlavné priority programov na

podporu a rozvoj duševného zdravia v horizonte 5 a 10 rokov. Všetky krajiny prijali základné dokumenty, ktoré predpokladali aktívne zapojenie ľudí s duševnou poruchou a ich rodín do tohto procesu. Bolo ich preto potrebné naučiť jasne sformulovať svoje požiadavky a potreby a vedieť ich úspešne presadzovať vo svojom regióne.

ODOS sa zapojil v roku 2005 do realizácie európskeho vzdelávacieho projektu s názvom „Smerovanie politiky zameranej na ľudí s duševnou poruchou“ (Mainstreaming mental disability policy) v rámci ktorého sa vzdelávali lídri regionálnych združení pacientov na Slovensku. Cieľom projektu bolo budovať schopnosti ľudí s duševnou poruchou kompetentne spolupracovať s politikmi a štátnou administratívou aby pri rozhodovaní o zamestnávaní a vzdelávaní brali do úvahy ich špecifické potreby na národnej ale aj regionálnej úrovni.

ODOS v roku 2005 koordinoval inovatívny anketový prieskum, zameraný na subjektívne hodnotenie kvality poskytovanej psychiatrickej

starostlivosti (ambulantnej, nemocničnej) užívateľov psychiatrických služieb na Slovensku. Spolu 683 respondentov hodnotilo spoluprácu a spôsob komunikácie lekárov a sestier s pacientmi na psychiatrických oddeleniach a v ambulanciách. Vyjadrovali tiež mieru svojej spokojnosti/nespokojnosti so získavaním informácií o svojom ochorení a spôsobe jeho liečby. Mnohí poukazovali na pocit stigmatizácie a chýbanie komunitných psychiatrických služieb vo svojich regiónoch. Výsledky boli prezentované na VII. Psychiatrickom zjazde v roku 2006.

Medzi najdôležitejšie aktivity v rámci medzinárodnej spolupráce ODOS bolo zapojenie sa zdruzenia do medzinárodného výskumného projektu „Indigo“ (International Study of Discrimination and Stigma Outcomes) v rokoch 2005 a 2006, ktorú koordinoval v 28 krajinách sveta tím prof. Thornicrofta z Psychiatrického Inštitútu King's College v Londýne. Cieľom tejto medzinárodnej prierezovej epidemiologickej štúdie bolo zistiť vplyv stigmy a diskriminácie na bežný život ľudí so schizofréniou (na

Vzdelávanie združení ODOS, Sielnica, 2009





ich štúdium, prácu, rodinný život ale aj trávenie voľného času) a možnosť ich sociálneho začlenenia v jednotlivých krajinách. Bola to prvá štúdia tohto druhu na Slovensku. Výsledky ukázali, že ľudia trpiaci schizofréniou zažívajú na Slovensku najväčší negatívny vplyv svojho duševného ochorenia na hľadanie práce a na udržanie si zamestnania.

Súčasné aktivity ODOS na dosiahnutie cieľov:

Ľudia trpiaci duševnou poruchou tvoria zraniteľnú časť spoločnosti, sú častejšie ako bežná populácia vystavení rôznym formám porušovania ľudských práv, čelia stigme, diskriminácii a marginalizácii nielen na Slovensku ale aj v mnohých európskych krajinách.

ODOS realizoval v roku 2007 na Slovensku prvý pilotný projekt „Pacientska advokácia“ v Michalovciach, Prievidzi a v Bratislave. Cieľom pilotného projektu bolo overiť metodické postupy pre pacientsku advokáciu a implemen-

tovať skúsenosti dobrej praxe pacientskej advokácie zo zahraničia v podmienkach psychiatrie na Slovensku. Pacientski advokáti boli výlučne ľudia, ktorí mali v minulosti osobnú skúsenosť s liečbou na psychiatrii a boli dlhodobo v stabilizovanom stave (tzv. remisii). Každý člen tímu pacientskych advokátov (PA) absolvoval na začiatku vzdelávanie, ktoré viedli psychiatri, sociálni pracovníci a právnik (témou školenia boli najčastejšie duševné poruchy, otázky z oblasti sociálnej pomoci a najčastejšie právne problémy ľudí s duševnou poruchou). Pacientska advokácia je súčasťou Národného programu duševného zdravia, ktorý bol vytvorený v roku 2004 pod záštitou Ministerstva zdravotníctva SR.

Na úspešný pilotný projekt nadviazal ODOS v roku 2009 inovátnym projektom „Pacientska advokácia ako nástroj znižovania stigmy ľudí s duševnými poruchami“. Projekt prebiehal na psychiatrických oddeleniach 5 miest - v Prievidzi, Michalovciach, Žiline, Považskej Bystrici a Bratislave – za finančnej podpory spoločnosti

Johnson & Johnson. Bol zameraný na obhajobu práv hospitalizovaných pacientov a na vzdelávanie ich príbuzných. Cieľom projektu bolo prispieť ku znižovaniu nedôvery voči prostrediu psychiatrie zvyšovaním informovanosti pacientov a ich rodinných príslušníkov o duševných poruchách, potrebe liečby a aktívnej spolupráce s lekárom. Pacientski advokáti nenahrádzali odborníka (psychiatra, psychológa) a v žiadnom prípade nezasahovali do liečebného režimu pacienta. Podmienkou pre výber do tímu PA bola, okrem absolvovania vzdelávania, schopnosť pacientskych advokátov dobre komunikovať s hospitalizovanými pacientmi a odovzdávať im svoje osobné skúsenosti - ako žiť s duševnou chorobou, opätovne fungovať v rodine a zaradiť sa späť do spoločnosti. Poskytovali pacientom laické poradenstvo a ich spolupráca bola založená na priateľskom kontakte, pochopení, vzájomnej dôvere a ich rovnocennom partnerstve. Informovali ich o kontaktoch na miestne združenia pacientov a príbuzných, ďalej na organizácie poskytujúce sociálne služby, pomoc pri násilí v rodinách ako aj na agentúry

sprostredkujúce prácu pre ľudí so zdravotným postihnutím. Projekt bol prínosom pre všetky zainteresované strany. V prípade nutnosti pacientski advokáti (dôverníci) kontaktovali kvalifikovaného právnik, ktorý poskytol pacientom bezplatné právne poradenstvo.

Projekt PA pokračoval v roku 2010 s čiastočne obmedzenými aktivitami v Michalovciach, Považskej Bystrici a v Prievidzi, pod vedením regionálnych koordinátorov.

ODOS v roku 2010 úspešne obhájil projekt „Pacientska advokácia - Kľúč ku zníženiu stigmy a zvyšovaniu kompetencií psychiatrických pacientov“ v rámci výzvy farmaceutickej spoločnosti Johnson & Johnson v Českej republike, ktorý sa bude realizovať počas roka 2011. Chceme realizáciou projektu v roku 2011 nadviazať na dobre fungujúci model pacient-

skej advokácie v roku 2009 na psychiatrických oddeleniach.

Najdôležitejšou aktivitou ODOS v roku 2010 je vzdelávanie zástupcov svojich regionálnych členských organizácií pacientov a príbuzných, ktoré realizuje v rámci projektu „Vzdelávanie – Kľúč k otvoreniu dverí“ s podporou Európskeho sociálneho fondu (ESF).

Pravidelné aktivity vyplývajúce z členstva ODOS v inštitúciách a organizáciách:

- Účast' na zasadaniach Rady vlády pre občanov so zdravotným postihnutím, ktorej členmi sú zástupcovia organizácií združujúcich ľudí s rôznym zdravotným postihnutím (sluchovým, zrakovým telesným, mentálnym, ľudí s duševnou poruchou a ľudí trpiacich civilizačnými chorobami). Rada

vlády funguje pri Ministerstve práce sociálnych vecí a rodiny SR.

- Účast' na zasadaniach Rady duševného zdravia, zriadenej na Ministerstve zdravotníctva SR.
- Členstvo v Správnej rade Ligy za duševné zdravie SR.
- Členstvo vo výbore Národnej rady občanov so zdravotným postihnutím (NROZP)

- Každoročná aktívna účasť na celoslovenských jesenných kampaniach Ligy za duševné zdravie SR. ODOS počas zbierky koordinuje svoje členské združenia v regiónoch Slovenska. Zástupcovia ODOS sa aktívne účastňujú na diskusiách s verejnosťou v regiónoch a vystupuje v národných a regionálnych médiách. Pomáha tak meniť postoje verejnosti k ľuďom s duševnými problémami čo zlepšuje sociálne začleňovanie duševne chorých späť do spoločnosti.



Vzdelávanie členských združení ODOS, Šachtičky, 2009



Názov: *Delfín občianske združenie pre duševné zdravie*
Kontakt: Ing. Svorák Vladimír, predseda združenia
Mobil: 0902 047 306

E-mail: *delfinzv@gmail.com*
Web: *www.delfinzv.sk*
Adresa: *OZ Delfín, Okružná 137, 960 01 Zvolen*

Stretnutia členov sa konajú každý pondelok od 14,00 do 16,00 hodín v klubovej miestnosti na Okružnej 137. V stredu a v piatok sa členovia stretávajú mimo sídla združenia podľa aktuálne dohodnutého času a miesta.

Ciele združenia:

Zameriavame sa na všestrannú pomoc osobám s duševnými ťažkosťami a na šírenie myšlienok triezveho a zdravého životného štýlu medzi osobami s duševnými problémami a ostatnými občanmi. Naším ďalším cieľom bolo poskytovanie sociálnej služby pre ľudí s duševnými poruchami. Naplnili sme tento cieľ zriadením rehabilitačného strediska.

Pomáhame v prevencii duševných porúch formou osvety a poskytovaním poradenskej činnosti. V budúcnosti chceme zriadiť vo Zvolene podporované bývanie pre ľudí s duševnou po-

ruchou. Budeme sa zameriavať na vytváranie podmienok pre zriadenie chránených pracovísk, v spolupráci s úradmi práce a agentúrami podporovaného zamestnávania. Chceme vykonávať vydateľskú činnosť za účelom prezentácie písomných, grafických a fotografických prác ľudí s duševnou poruchou a ich sympatizantov.

Aktivity na dosiahnutie cieľov:

Združenie vzniklo v júni 2001. V začiatkoch sme sa zamerali najmä na klubové stretnutia našich členov, distribúciu informačných letákov o združení do psychiatrických ambulancií a v rámci NsP, na rozširovanie členskej základne. Pripravovali sme tiež projekty umožňujúce tvorivú činnosť v rámci ergoterapie a organizovali sme spoločné výlety a víkendové relaxačné pobyty (hipoterapia) v Svätom Antone.

- Zriadili sme Rehabilitačné stredisko Delfín



vo Zvolene pre ľudí s duševnými poruchami 18. júna 2008. Bol to pre nás významný deň. Rehabilitačné stredisko Delfín s denným pobytom klientov zapísali do Registra subjektov Banskobystrického kraja, ktoré poskytujú sociálne služby. Kapacita zariadenia je 15 klientov. Otvorenie prevádzky sa uskutočnilo 16. septembra 2008. Nateraz poskytujeme starostlivosť 7 klientom, ľudom s duševnou poruchou, denne

ambulantnou formou. Rehabilitačné stredisko Delfin sa už druhý rok stalo neodmysliteľnou súčasťou rovnomenného občianskeho združenia Delfin vo Zvolene. Sme prvým združením pacientov na Slovensku, ktoré zriadilo rehabilitačné stredisko pre ľudí s duševnou poruchou. Táto sociálna služba úplne zmenila charakter nášho združenia a stala sa jeho hlavnou činnosťou.



Aktivity

- Pravidelnou činnosťou združenia zostala **kulbová činnosť**, ktorú vedie dobrovoľník. Jej súčasťou sú rôzne voľnočasové aktivity našich členov a sympatizantov združenia. Najčastejšie sú to posedenia pri šálke čaju spojené s výmenou informácií o zdravom stravovaní a spôsobe života, o relaxe a možnostiach kultúrneho, spoločenského a pohybového vyžitia. Niektorí z členov sa venujú internetu, iní bowlingu, plávaniu, návšteve divadla alebo výstav, iní dávajú prednosť vychádzkam do prírody.

- Jednou z aktivít je **osvetová a vzdelávacia činnosť**. Vzdelávanie je nepravidelné, zamerané hlavne na príbuzných našich klientov v rehabilitačnom stredisku.

- Venujeme sa pravidelnej **vydavateľskej činnosti**. Od roku 2006 vydávame časopis **Delfin zvolenský**, s finančnou podporou Ministerstva kultúry SR a v poslednom roku aj MPSVR SR. Uvedený mesačník pre duševné zdravie má od apríla 2010 regionálnu pôsobnosť. Je distribuovaný pacientom na Psychiatrickom oddelení NsP vo Zvolene, do psychiatrických a psychologických ambulancií v regióne, partnerským združeniam na Slovensku a našim sponzorom a priaznivcom. V časopise prezentujeme aktuálny život nášho združenia. Prispievajú doň



Najlepšia aktivita 2009

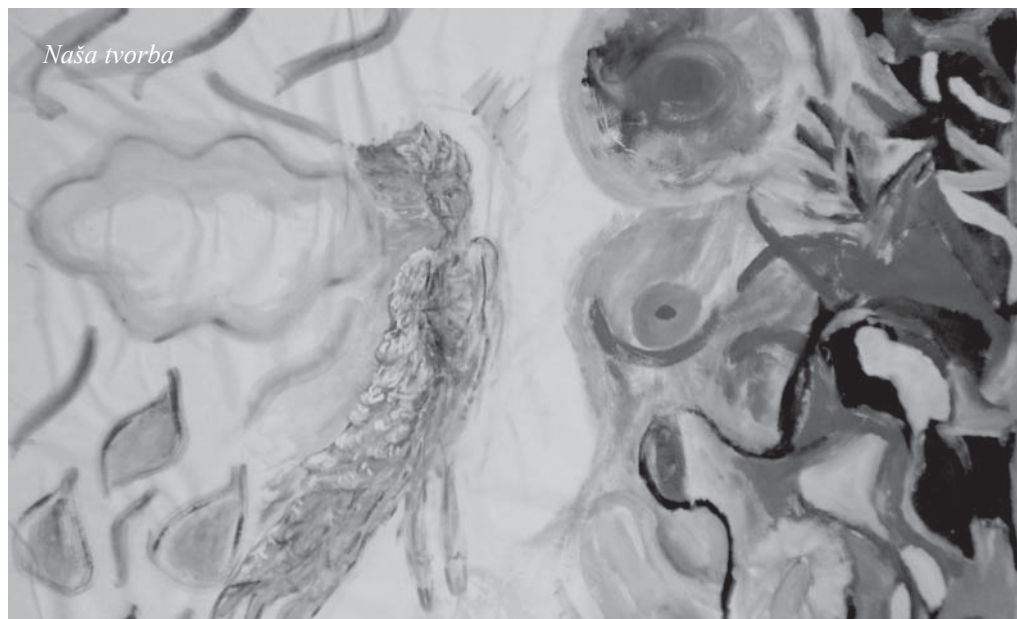
naši členovia, klienti RS, sympatizanti a naši dobrovoľníci.

Pravidelné aktivity združenia:

- Skupinová a individuálna **práca s klientmi**, ich vzdelávanie v rámci programu strediska. tvorivé dielne,
- **Príprava jedál**
- **Kondičný telocvik** s pomôckami, ktoré sme zakúpili z projektov.
- Spoločné **vychádzky do prírody**.
- Poskytujeme **základné sociálne poradenstvo**.
- Naši klienti **využívajú informačno-komunikačných technológií**, zakúpené vďaka úspešným projektom.



Naša tvorba



Naša tvorba

- Organizovanie **rekondično-rehabilitačných pobytov**.

- Vzdelávacie aktivity pre klientov zamerané na prácu s PC, internetom, osvojenie si prezentačnej techniky.

- Pravidelne **sa zúčastňujeme celoslovenských kampaní** organizovaných Ligou za duševné zdravie a ODOS a realizujeme rôzne sprievodné aktivity v meste Zvolene.

Najlepšia aktivita roku 2009:

Bol to **kondičný telocvik**. Naše občianske združenie má zámer pokračovať aj v roku 2010 vo vykonávaní pohybových aktivít na zmiernenie následkov duševných porúch a vedľajších prejavov užívania liekov, najmä časté zvýšenie telesnej hmotnosti. Už druhý rok tieto aktivity vedie raz do týždňa absolventka Fakulty telesnej výchovy a športu UK formou dobrovoľníckej práce. Sama má osobnú skúsenosť s psychickým ochorením v minulosti. V rámci

Svojich aktivít telovýchovného pedagóga vypracovala pre naše združenie Delfin program aktivít na dobu 6 mesiacov. Spoločne realizuje me tento program od mája 2010 vďaka finančnej podpore Nadácie Orange.

Naša tvorba:

Tvorivé dielne sú aktivitami, pri ktorých vznikajú zaujímavé diela a dielka klientov nášho rehabilitačného strediska, pod dohľadom dobrovoľníkov z radov uchádzačov o zamestnanie. Výsledkom sú výtvarné práce, drobné výrobky z rôznorodých druhov materiálov, ktoré dokumentujú tvorivé danosti našich klientov. Ku ďalším umelecko-tvorivým aktivitám možno zaradiť naštudovanie scény Mrázik, podľa rovnomennej ruskej ľudovej rozprávky. V nej spoločne účinkovali klienti rehabilitačného strediska, členovia združenia Delfin a dobrovoľníci. Výstupenie malo veľký úspech u pacientov ale aj personálu Psychiatrického oddelenia nemocnice vo Zvolene.

DOTYK

Občianske združenie

Ciele združenia:

Hlavným cieľom občianskeho združenia Dotyk je poskytovanie pomoci osobám s duševnou poruchou a ich príbuzným v snahe podporiť ich začlenenie do spoločnosti.

Pravidelné aktivity na dosiahnutie cieľa:

Občianske združenie Dotyk vzniklo v auguste 1999 v Nemocnici Philipa Pinela v Pezinku z podnetu profesionálov pracujúcich v oblasti duševného zdravia. Združuje bývalých psychiatrických pacientov ich rodinných príslušníkov, dobrovoľníkov a sympatizantov združenia. Prvé roky rozvíjali členovia združenia svoju činnosť predovšetkým v priestoroch psychiatrickej nemocnice.

- Usporiadali sme besedy s psychiatrami a psychológmi, pracujúcimi na rôznych oddeleniach psychiatrickej nemocnice P. Pinela, najväčšieho zariadenia tohto druhu na Slovensku. Na svoje športové aktivity sme využívali športové plochy v areáli nemocnice, ktoré boli dostupné pre hospitalizovaných pacientov.

- V súčasnosti sa zameriavame na pravidelné stretávanie členov združenia v Centre voľného času v Modre. Venujeme sa rôznym spoločenským hrám, niektorí členovia hrajú šach, iní uprednostňujú pohybové aktivity, najmä ping-pong.

- Niektorí členovia príležitostne navštevujú filmové predstavenia

- V rámci športových aktivít pravidelne navštevujeme plaváreň v Pezinku a chodíme na bowling. Niekoľkí z našich členov strávil príjemné chvíle v Aquaparku Termál v Senci. Pomerne často chodíme na jednodňové turistické výlety v blízkom okolí (Červený kameň) v každom ročnom období.

- Každoročne organizujeme pre našich členov

viacdňové rekondično – rehabilitačné pobyty na Slovensku (Vysoké Tatry, Terchová). V rámci pobytu absolvujeme stredne náročné turistické výlety, chodíme na huby, spoznávame prírodu.

- Pravidelne sa zapájame do celoslovenskej kampane „Dni duševného zdravia“ a verejnej zbierky LDZ „Dni nezábudiek“, pri ktorej nám pomáhajú dobrovoľníci z miestnych stredných škôl. Na jar 2010 sme sa aktívne zúčastnili diskusie na tému „Depresia. Neváhaj vyhľadať pomoc“ a „O duševných poruchách bez mýtov a nepráv“, ktorá sa konala v Trnave.

- Pravidelne navštevujeme našich členov počas ich hospitalizácie.



Rekondičný pobyt Vysoké Tatry



Rekondičný pobyt Vysoké Tatry

Názov:
Občianske združenie Dotyk

Kontakt:
Pokrývka Dušan,
predseda združenia

Mobil:
0902 188 931

E-mail:
dotyk.oz@centrum.sk

Adresa OZ:
OZ Dotyk, Nemocnica Pinela
Malacká cesta 63, 902 01 Pezinko

Kontaktná adresa:
Pokrývka Dušan
Jesenského 10, 903 01 Senec

Stretnutia našich členov sa konajú každý pondelok v Modre - Centrum voľného času, Štúrova ul. č. 34, v čase od 13,00 – 18,00 hod.

Naša tvorba:

V minulosti sa združenie Dotyk venoval literárnej tvorbe. V roku 2004 sme vydali prvý zborník literárnych prác členov a sympatizantov združenia a pacientov Nemocnice P. Pinela v Pezinku pod názvom „Dlaňou v dlaň“. Druhý zborník prác publikovali s názvom „Dotyky v nás“.

Počas vychádzania časopisu pre duševné zdravie s celoslovenskou pôsobnosťou „Druhý Breh“, viedla členka združenia Dotyk rubriku „Literárna dielňa“, kde pravidelne uverejňovali príspevky pacientov.



Z premiéry animovaného filmu,
ktorý vznikol v Krídlach s názvom
„Pozri sa! Look and See!“,
dňa 13.12.2010 v LDZ

KRÍDLA

Občianske združenie

Názov:
Občianske združenie Krídla

Kontakt:
PhDr. Katarína Minichová
predseda združenia

Telefón:
02/ 5441 0158

E-mail:
kminichova@orangemail.sk

Adresa:
OZ Krídla
Partizánska 2
811 02 Bratislava

Občianske združenie Krídla prevádzkuje na uvedenej adrese na Palisádach v centre Bratislavy Rehabilitačné centrum, ktoré je otvorené pre klientov každý deň od 9,00-15,00 (v utorok je animoterapia, v stredu - muzikoterapia, vo štvrtok – PC, v piatok doobeda – dramaterapia a poobede arteterapia)

Ciele združenia:

Združenie príbuzných, priateľov a ľudí s psychickými poruchami „Krídla“ sa zameriava na rozvoj záujmovej a umeleckej činnosti ľudí s duševnými poruchami pod vedením odborníkov.

Aktivity združenia na dosiahnutie cieľa:

Naše občianske združenie Krídla vzniklo v roku 1999. Zriadili sme štvrté rehabilitačné centrum (s podporou BSK) na Slovensku, ktoré umožňuje podporovať tvorivosť, fantáziu a originalitu prejavu ľudí s duševnou poruchou v širokom zábere činností - rozmanité výtvarné techniky, tvorba v literárnej, dramatickej a mediálnej oblasti, práca s hlinou a paličkovanie. Rozvíja u pacientov telesnú zdatnosť formou cvičení a organizovaním turistických výletov. Umožňuje im zúčastniť sa hipoterapie a petterapie.



Premietanie filmu „Tiene svetla“



Z našej hipoterapie

Rozširuje ich obzor poriadanimi poznávacích zájazdov do okolia Bratislavy aj za hranice Slovenska. Združenie v rámci Rehabilitačného strediska v Bratislave poskytuje sociálne poradenstvo ľuďom s duševnou poruchou a ich rodinným príslušníkom. Vystupovaním v médiách prispieva ku destigmatizácii ľudí s duševnými poruchami a ku zmene negatívnych postojov verejnosti k tejto skupine ľudí.

INTEGRA

Združenie pre duševné zdravie



Názov:
Združenie pre duševné zdravie
Integra

Kontakt:
Ing. Hurová Janka,
riaditeľ Integra, o.z.

Mobil:
0908 980 555,

Tel:
056/6421714

E-mail:
integrami@gmail.com

Adresa:
Integra, o.z.
Pri mlyne 1430/1
P.O.Box 11
071 01 Michalovce

Naše združenie poskytuje sociálne služby v zariadení podporovaného bývania Pri mlyne č.1430 na ulici J. Hollého č. 56 v Michalovciach (viac informácií nájdete na e-mail: integrabyvanie@gmail.com) a v Rehabilitačnom stredisku na Školskej ulici č. 8 v Michalovciach (viac informácií nájdete na e-mail: integrarhs@gmail.com)

Ciele združenia:

Hlavným poslaním združenia Integra je podporovať dôstojný život ľudí s duševnými poruchami, nachádzať pre nich možnosti seberealizácie v spoločnosti a zabezpečovať pre nich chýbajúce komunitné služby. Našimi prioritami v súčasnosti sú individualizácia spojená so štrukturalizáciou, využitie poznatkov z výskumov v oblasti neurológie, socioterapie a psychoterapie. Chceme podporovať ďalší rozvoj komunitných služieb pre ľudí s duševnou poruchou a siete v rámci tetralógu a prispieť ku prevencii duševných porúch.

Pravidelné aktivity na dosiahnutie cieľa:

Občianske združenie Integra bolo založené v

októbri 1994 v Michalovciach. Svojou priekopníckou činnosťou dosiahla Integra, mimoriadny prínos v oblasti duševného zdravia na Slovensku, za čo získala niekoľko ocenení. Zriadila prvé miesta chráneného bývania v Michalovciach, prvé rehabilitačné stredisko pre ľudí s duševnou poruchou (v roku 1997 v areáli Psychiatrickej nemocnice v Michalovciach a od roku 2004 vo vlastných priestoroch na Školskej ulici 8) a viaceré chránené dielne (čajovňa Karolína, mediálna skupina).

- **Prevádzkujeme Rehabilitačné stredisko**, ktoré je sociálnym zariadením poskytujúcim starostlivosť ľuďom s ťažkým zdravotným postihnutím následkom duševnej poruchy. Činnosti v rehabilitačnom stredisku sú zamerané na rehabilitáciu sociálnych a pracovných návykov, na obnovu najvyššie dosiahnuteľného stupňa osobnostného vývinu klienta a jeho fyzickej výkonnosti. Klienti sa môžu počas pobytu v stredisku zapájať do aktivít v umelecko-keramickej dielni, krajčírskkej dielni a v kuchyni počas pracovných dní v čase od 7,00 - 16:00 hodiny.

- **Poskytujeme sociálnu službu Podporované bývanie**, ktorá je poskytovaná formou celoročného pobytu pre ľudí s duševnou poruchou, ktorí sú schopní viesť samostatný život s pomocou inej osoby. Takéto bývanie pod-

poruje autonómiu klientov, učí ich samostatnému životu mimo svojej rodiny medzi ľuďmi s rovnakým postihnutím. Podporované bývanie mu pomáha dosiahnuť a udržať optimálnu sociálnu úroveň, nezávislosť a sebestačnosť. V rámci tejto služby poskytujeme bývanie a dohľad sociálneho pracovníka počas pracovných dní v čase od 7,00 -16,00 hodiny. Sociálny pracovník pomáha klientom pri zvládaní bežných domácich prác, hygieny, varenia, hospodárenia s financiami a podobne, pričom naším cieľom je postupná integrácia ľudí s duševnými poruchami do spoločnosti. Máme k dispozícii spoločný dom pre mužov a ženy s jedno a dvojlôžkovými izbami a 3-izbový byt pre 3 ženy.

- Zriadili sme Podporované zamestnanie. Táto sociálna služba má za cieľ prípravu ľudí s duševným postihnutím na ich návrat do bežných pracovných podmienok. Do integračnej firmy sa zapojilo viacero klientov. V roku 2003 začalo desať z nich pracovať v chránených dielňach – piati poskytovali reštauračné služby v čajovni (neskôr Reštaurácia Karolína) a piati pracovali v mediálnej skupine „Ozvena“, v ktorej vyrábali dokumenty a filmy. V roku 2004 vznikol hraný dokument „Tiene svetla“, s ktorým sa tvorcovia zúčastnili filmového festivalu One World Film v Berlíne.

V roku 2005 bola založená nezisková organizácia Pro Mente, za účelom prevádzkovania chránených dielní. V roku 2009 bola činnosť chránených dielní ukončená z dôvodu vysokých nákladov a zmien v legislatíve.

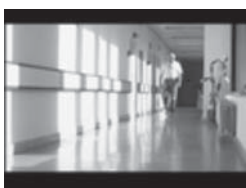
V súčasnosti plánujeme zriadiť dielňu na šitie posteľného prádla a stolársku dielňu.

- Prevádzkovali sme službu „case manažment“ Hlavným cieľom tejto služby je zvýšenie kvality života a sociálneho fungovania ľudí s dlhodobou duševnou chorobou s dôrazom na ich prirodzené prostredie (t.j. ro-



Film „Šéfom je pacient“ (1999)

Film z prostredia Psychiatrickej nemocnice v Michalovciach.



Film „Tiene svetla“ (2004)

Film o ľuďoch, ktorí ochoreli na schizofréniu a dostali sa na okraj spoločnosti.

dina), do ktorého tím odborníkov z oblasti duševného zdravia dochádza. Na začiatku v roku 2003 táto služba fungovala formou Agentúry domácej ošetrovateľskej starostlivosti pre psychiatrických pacientov. Poskytovala zdravotnú a sociálnu terénnu starostlivosť o ľudí trpiacich závažnou duševnou poruchou. Činnosť agentúry sme v roku 2009 ukončili, z dôvodu nezazmluvnenia poisťovňami. Princíp práce case manažmentu však uplatňujú zdravotníci a sociálni pracovníci a pracovní terapeuti pri práci s klientmi Integry. Úlohou uvedených pracovníkov je aktívne spolupracovať s klientom, vyhľadávať pre neho vhodné služby podľa jeho požiadaviek a zároveň koordinovať využívanie týchto služieb.

- Prevádzkujeme Psychiatrickú ambulanciu na ulici J. Hollého 60 (OC IDEA) v Michalovciach, ktorá poskytuje od roku 2005 liečebno-preventívnu starostlivosť a patrí do komplexu služieb poskytovaných pacientom s duševnou poruchou.

- Realizujeme školský projekt „Šialený? No a?“ zameraný na porozumenie a toleranciu voči ľuďom s duševnými poruchami. Projekt je založený na priamom stretnutí študentov stredných škôl s ľuďmi, ktorí majú skúsenosť s duševným ochorením. Osobné stretnutie pomáha odbúravať strach a predsudky z ľudí trpiacich duševným ochorením.

Naša tvorba:

Činnosť a aktivity Integry propagujeme v médiách miestneho i celoštátneho významu. V spolupráci s nemeckými partnermi a zapojeniu pacientov - členov chránenej dielne „Ozvena“ sa nám podarilo natočiť tri filmy dokumentujúce život klientov v prostredí Integry v Michalovciach. Posledný film vyrobila Integra v podobe dokumentu o svojej 15 ročnej činnosti.



Film „Život znamená žiť“ (2004)

Šesť rokov zo života bývalých pacientov psychiatrie v dokumente nemeckých filmárov.



Film k 15. výročiu Integry (2009)

15 rokov existencie Integry v obrazoch

Najúspešnejšia aktivita roku 2009

Za najúspešnejšiu aktivitu považujeme **Maškarný ples**, ktorý každoročne patrí medzi tradičné a veľmi obľúbené aktivity združenia Integra v Michalovciach. Organizujeme ich nielen pre pacientov a klientov sociálnych služieb ale aj pre ich príbuzných, známych a pre širokú verejnosť. Podnet na poriadanie plesov prišiel od partnerov z Nemecka. Nevieme kto sa skrýva za maskou a tým sa pre mnohých, najmä ľudí s duševnou poruchou, otvorili dvere väčšej účasti na spoločenskom živote. Ďalším motívom na usporiadanie maškarného plesu bolo, že mnohí ľudia s duševnou poruchou majú nízky príjem a nemajú dostatok financií na zakúpenie vstupeniek, vhodných šiat na bežné plesy. Potvrdila sa skúsenosť nemeckých partnerov, že aj ľudia s duševnou poruchou sa vedú výborne baviť. Na naše plesy prichádzajú členovia združenia pacientov a príbuzných z celého Slovenska a aj čestní hostia zo zahraničia. Spomenieme aspoň Roberta van Vorena, predsedu Globálnej iniciatívy pre psychiatriu z Holandska, Norberta Göllera so svojim filmovým štábom z Drážďan v Nemecku, Charlene Reiss a ďalší dobrovoľníci Amerických mierových zborov. Pravidelne medzi nami vítame primátora Michaloviec, riaditeľa Psychiatrickej nemocnice v Michalovciach a ďalších čestných hostí. Za celé 15-ročné obdobie existencie Integry bolo uskutočnených 12 maškarných plesov. Vo februári 2011 vás pozývame na 14. ples.



Výrobky združenia



MOZAIKA

Občianske združenie

Názov:
Občianske združenie Mozaika

Kontakt:
Sventek Peter,
predseda združenia

PaedDr. Sauermannová Kamila,
podpredseda združenia

Mobil:
0904 840 153
resp. 0903 491 527

E-mail:
ozmozaika@gmail.com

Adresa:
OZ Mozaika
Puškinova 2190/10
01001 Žilina

Stretnutia našich členov a sympatizantov sú každú stredu o 14:00 hodine v priestoroch Deneňného psychiatrického stacionára (nad Transfúznou stanicou) v Žilinskej Fakultnej nemocnici

Ciele združenia:

Hlavným cieľom občianskeho združenia Mozaika je odtabuizovanie problematiky duševných porúch a poskytovanie všestrannej pomoci ľuďom s duševnou poruchou v našom regióne. Mozaiku založili pacienti v roku 2003 a združuje ľudí, ktorí boli alebo sú v psychiatrickom ošetrovaní, ich blízkych, príbuzných, odborníkov z oblasti psychiatrie a ľudí sympatizujúcich s ich činnosťou.

Na pravidelných stretnutiach môžu naši členovia zmysluplne tráviť voľný čas. Pomáhame reintegrovať ľudí trpiacich duševnou poruchou do spoločnosti, snažíme sa im pomôcť aby neostávali izolovaní v rodine a aby sa ich problémy neprehlbovali. Snažíme sa prispieť ku skvalitneniu ich života. Jedným z ďalších cieľov Mozaiky je udržiavať dobrú spoluprácu nášho združenia s odborníkmi pracujúcimi v oblasti duševného

zdravia. Naším dlhodobým cieľom je vytvoriť v budúcnosti chránenú dielňu a poskytovať nielen laické ale aj špecializované sociálne poradenstvo.

Právidelné aktivity na dosiahnutie cieľa:

- Robíme pravidelné klubové stretnutia. Venujeme sa zhotovovaniu rôznych drobných dekoratívnych predmetov z keramiky, osvojili sme si metódu dekupáže (tzv. servítkovú metódu), ktorú aplikujeme na rôzne materiály (textil, keramiky, prírodné materiály najmä kameň). Pred Veľkou nocou a Vianocami každoročne zhotovujeme drobné výrobky, ktoré s veľkým úspechom ponúkame zamestnancom psychiatrického oddelenia ale aj verejnosti v rámci výstav mimovládnych organizácií v Makovického dome v Žiline. Snažíme sa podporovať aktívne rozvíjanie kognitívnych (pamäťových) funkcií a rozširovanie vedomostí pacientov prípravou rôznych kvízov a súťaží.

- Niektorí naši členovia sa venujú amatérsky maľovaniu a ďalším sa darí v literárnej tvorbe. Dvomi členmi Mozaiky sa doteraz podarilo vy-



Naša tvorba

dať po jednej knihe.

- V roku 2009 sme sa zapojili do projektu ODOS s názvom „Pacientská advokácia - nástroj znižovania stigmy u ľudí s duševnou poruchou“. Na tejto činnosti sme sa podieľali prvýkrát, preto naše aktivity zodpovedali skôr forme pilotného projektu. Zamerali sme sa hlavne na poskytovanie informácií o kontaktoch na združenie Mozaika formou nášho vývesného panelu na oddelení. Navštevovali sme hospitalizovaných členov združenia.

- Organizujeme **besedy s odborníkmi** pre pacientov ale aj diskusie mimo priestorov združenia pre širokú verejnosť na témy rôznych

duševných ochorení a ich prevencie. Navštevujeme rôzne kultúrne podujatia podľa preferencií členov.

- Zástupcovia nášho združenia sa pravidelne zúčastňujú vzdelávacích školení ODOS.

- Venujeme sa **propagácii** a zviditeľňovaniu **združenia** v regionálnych médiách.

- Pravidelne organizujeme **výlety do prírody** v rámci víkendových pobytov v okolí Žiliny (Súľov, Podhradie, Beluša, Manínska úžina a iné). Na základe toho vznikol nedávno v združení turistický krúžok. Raz ročne absolvujú naši členovia viacdňový rekondičný pobyt na Slovensku.

Najúspešnejšou aktivitou roku 2009 bol predaj Nezábudiek v rámci kampane LDZ. Napriek tomu, že každoročná príprava kampane a verejnej zbierky Ligy za duševné zdravie v spolupráci s ODOS je pre nás jednoznačne najväčšia záťaž, bola v roku 2009 zároveň najúspešnejším podujatím našej Mozaiky. Úspešnosť zbierky je výsledkom mnohých prípravných krokov, ktoré je potrebné dobre koordinovať ale tiež je bezpodmienečne nutná dobrá tímová spolupráca členov združenia a dobrovoľníkov z radov študentov oslovených stredných škôl. Aj keď sme počas minulých rokov pomaly zbierali skúsenosti ako si počas zbierky najlepšie počínať a akú taktiku v uliciach zvoliť, aj v roku 2009 chýbala v našom organizačnom štábe jedna z kľúčových organizátoriek, naša Kamilka. O to viac nás tešilo, že sme vyzbierali najväčšiu sumu a to vo výške 3 140,00 EUR (po prepočte 94 614 Sk) v rámci všetkých regionálnych združení pacientov a príbuzných (mimo Bratislavy). Na základe toho, že sa Liga za duševné zdravie rozhodla prvý raz v roku 2009 previesť až 90% z vyzbieranej sumy späť do regionálnych združení (v minulosti to bolo 15% resp. 30%), mohli sme veľkoryso plánovať aktivity na rok 2010. Najväčšiu čiastku sme investovali do rekondično – rehabilitačného pobytu pre členov združenia Mozaika, nakúpili sme rozličný kvalitný materiál na pracovnú terapiu (na tvorbu drobných dekoratívnych výrobkov) a tiež na stretnutia s odborníkmi.



Relaxačný pobyt Podhradie, 2009

DSS-MOST

nezisková organizácia poskytujúca
všeobecne prospešené služby

Názov:

*Dom sociálnych služieb
– MOST, n.o.*

Právna forma:

nezisková organizácia poskytujúca všeobecne prospešené služby

Štatutárny zástupca:

*PhDr. Andrea Beňušková,
riaditeľka*

Kontaktná osoba:

*Mgr. Juraj Marendiak,
vedúci rehabilitačného strediska*

Telefonický kontakt:

0903 919 677, 02/62414360

Adresa:

*Medveďovej 21,
851 04 Bratislava*

E-mail:

dss.most@r1.roburnet.sk

Web:

www.dss-most.sk

Našou víziou je fungujúci systém komunitných služieb poskytujúci ľuďom s duševnou poruchou podporu, ktorá rešpektuje ich individuálne potreby. Aby ľudia s duševnou poruchou boli s nami a nie sami.

Cieľom našej práce je poskytnúť podporu a pomoc ľuďom znevýhodneným duševnou poruchou a ich rodinám. Projekty našej organizácie vnímame ako sprevádzanie klienta na jeho ceste k samostatnosti, na ktorej ho podporujeme už od pobytu v nemocnici tak, aby zvládol problémy bežného života a dosiahol svoje ciele. Rodinám našich klientov pomáhame predovšetkým predchádzať následkom zvýšenej záťaže spojenjej s problémami, ktoré prináša duševná porucha ich člena. Považujeme za dôležité, aby starostlivosť, pomoc a podpora poskytovaná týmto ľuďom, bola komplexná a rešpektovala ich špecifické potreby

Služby a aktivity našej organizácie tvoria celok, ktorý poskytuje ľuďom s duševnými poruchami v Bratislavskom kraji rozmanité možnosti rehabilitácie, osobného rozvoja a zmysluplného trávenia voľného času. Jednotlivé služby predstavujú cestu klienta k samostatnosti od pobytu v nemocnici, cez rehabilitačné stredisko, rehabilitačné pracovné miesta v chránenej kaviarni, chránené pracovné miesta a podporované bývanie.

Rehabilitačné stredisko pomáha našim klientom rozvíjať sociálne a komunikačné zručnosti a sebestačnosť v každodennom živote. Pestrý a

príťažlivý program (kurz angličtiny, keramická dielňa, výtvarná dielňa, kurz varenia, návštevy kultúrnych podujatí) im pomáha vytvoriť si denný režim, určovať si osobný plán a ciele, rozvíjať spoločenský život a záujem o dianie okolo seba, čím podporuje základné predpoklady pre ich integráciu do komunity. Komunitný charakter projektu poskytuje klientom jedinečný pocit spolupatričnosti a akceptácie a zároveň precvičuje ich schopnosť sociálnej interakcie a samostatnosti.

Rehabilitačný pobyt svojou podstatou vychádza z programu rehabilitačného strediska, pričom využíva podmienky pobytu v prírode na efektívnejšie dosahovanie rehabilitačných cieľov a podporu sociálneho začlenenia klientov. Pobyt tiež umožňuje pomôcť príbuzným získať zručnosti nevyhnutné k tomu, aby ich rodina dokázala byť bezpečným, podnetným a motivujúcim odrazovým mostíkom k rozvoju klientovej väčšej sebestačnosti a potenciálu.

Terénne sociálne poradenstvo umožňuje našim klientom po ukončení hospitalizácie zvýšiť kvalitu návratu do spoločnosti, života, práce a medziľudských vzťahov. Klientom je poskytnutá pomoc a podpora v prirodzenom prostredí pri riešení každodenných problémov v oblastiach bývania, financií, sociálnych zručností, pracovného času, alebo kontaktu s úradmi. Prínos projektu spočíva v zaplnení prázdneho miesta medzi poskytovanými službami, v jeho dostupnosti klientovi a v našich dlhoročných skúsenostiach s prácou zameranou na túto cieľovú skupinu.



Chránená kaviareň Medzi nami

Chránená kaviareň Medzi nami predstavuje miesto pre pracovné uplatnenie ľudí s duševnou poruchou. Poskytuje pracovné podmienky primerané zdravotnému stavu pracovníkov, individuálny prístup a podporu pracovného asistenta. Služi k tréningu zvládania pracovnej záťaže, k náviku praktických zručností a adaptácie na pracovný kolektív. Pracovníkov vedie k samostatnosti, schopnosti rozhodovať sa a k zodpovednosti.

Psychologická ambulancia zabezpečuje vstupnú psychologickú diagnostiku aktuálneho psychického stavu klienta, vrátane rozhovoru

s jeho blízkou osobou. Cvičenie kognitívnych funkcií a vedenie komunity poskytuje potrebné psychologické intervencie, podpornú psychoterapiu, nácvik relaxácie a ďalšie potrebné odborné intervencie. Zabezpečuje odbornosť všetkých projektov, supervíziu a odborné vedenie pracovníkov DSS-MOST.

Podporované bývanie dopĺňa prázdne miesto v sieti sociálnych služieb pre ľudí s duševnými poruchami a prirodzene nadväzuje na už existujúce služby. Zameriava sa na oblasť samostatného bývania, starostlivosti o domácnosť a zvládanie záťaže, ktorá je s tým spoje-

ná. Cieľom projektu je naučiť ľudí s duševnou poruchou žiť vo vlastnej domácnosti, plnohodnotne sa o ňu postarať a vrátiť sa do domáceho prostredia ako rovnocennejší partner, ktorý je schopný postupne prevziať povinnosti a starostlivosť o domácnosť. Službu začneme poskytovať od januára 2011.

Voľnočasové aktivity poskytujú klientom príležitosť na zmysluplné trávenie voľného času. Patria sem poobedné aktivity (napríklad literárny krúžok), výlety (séria výletov Na Hrad!) a tematické stretnutia pracovníkov a klientov (napr. Mikuláš, Vianočná kapustnica, divadelné predstavenia). V roku 2010 naši klienti žijú napríklad rybačku, športový deň, výrobu tapisérií a exkurziu v továrni v rámci projektu „Neseďme doma“.

Do našich projektov aktívne zapájame klientov, na základe individuálnej práce s nimi a s ich rodinou. Je to možné vďaka citlivému prístupu našich pracovníkov k osobnému príbehu klienta a jeho rodiny. Základom našej práce je počúvať čo ľudia s duševnou poruchou potrebujú, čo im chýba a rešpektovanie ich potrieb. Týmto spôsobom ovplyvňujeme tvár a podobu existujúcich i novovznikajúcich projektov.

Snažíme sa, aby všetci pracovníci našej organizácie mali kontakt priamo s klientmi a ich príbuznými, čo nám umožňuje dávať klienta a jeho potreby do centra našej práce. Sme mladý, dynamický tím ľudí, ktorý verí, že ľudia s duševnou poruchou majú právo na lepšie a kvalitnejšie životné podmienky.



Rehabilitačné stredisko

OPORA

Občianske združenie

G+N

Názov:
Občianske združenie
Opora G+N,

Kontakt:
Bc. Ferleťáková Júlia,
predseda združenia

Mobil:
0903 564 942,

Telefón:
047/ 5634 093

E-mail:
opora@oporagn.sk

Web:
www.oporagn.sk

Adresa:
Dom duševného zdravia
Kraskova 3
979 01 Rimavská Sobota

OPORA G+N v Rimavskej Sobote vznikla vo februári 2002 ako združuje príbuzných duševne chorých, ich priateľov, sympatizantov a odborníkov v psychiatrii.

Cieľom združenia je všeobecná podpora ľudí s duševnými poruchami a ich príbuzných. Činnosť je zameraná na skvalitnenie života duševne chorých a zlepšenie starostlivosti o nich. Rehabilitácia sa vykonáva formou pracovnej terapie v krajčírskych, stolárskej a keramickej dielni pre 30 klientov spádovej oblasti. Popri rehabilitácii sa poskytuje pacientom sociálne poradenstvo pri uplatňovaní foriem sociálnej pomoci. Združenie tak prispieva k poskytovaniu komplexnej psychosociálnej starostlivosti o ľudí s duševnými poruchami v regióne. Ich cieľom je podporovať autonómiu klientov, viesť ich k samostatnosti, učiť ich preberať zodpovednosť za svoje konanie a postupne znižovať závislosť od inštitucionálnej psychiatickej starostlivosti. Podporujeme tým začleňovanie pacientov s duševnými poruchami do spoločnosti a prispievame aj ku zlepšeniu kvality života ich príbuzných.

Svojou činnosťou sa zameriavame na zrovnoprávnenie životných podmienok pre ľudí s duševnými poruchami a presadzovanie ich prá-

va na rehabilitáciu, prácu a bývanie. Zapájaním verejnosti do svojich aktivít podporujú svojpotomný potenciál pacientov.

Združenie príbuzných aktívne spolupracuje so združením pacientov Trend G+N, ktoré pôsobí v Rimavskej Sobote a tiež so združením Šanca pre mentálne postihnutých. Vymieňajú si skúsenosti a informácie s partnerskými združeniami príbuzných v SR a so združením INTEGRA Michalovce.

- **Prevádzkujeme** na uvedenej adrese **Podporované bývanie** pre ľudí s duševnou poruchou a **Rehabilitačné stredisko**, ktoré je otvorené pre klientov každý pracovný deň od 9,30-15,00 (keramicná, stolárska, krajčírka dielňa a dielňa kuchynka).

Aktivita združenia v minulosti:

Občianske združenie príbuzných Opora G+N v Rimavskej Sobote vzniklo vo februári 2002. Združovala príbuzných duševne chorých, ich priateľov a sympatizantov. V roku 2004 zriadili Dom duševného zdravia v Rimavskej Sobote, kde poskytovali pacientom chránené bývanie a možnosť pracovnej rehabilitácie ako aj sociálne poradenstvo. Aktívne spolupracovali v minulosti so združením Integra v Michalovciach.

POHĽAD

Združenie pre integráciu, obnovu a rozvoj duševného zdravia

Názov:
Združenie pre integráciu,
obnovu a rozvoj duševného
zdravia Pohľad

Kontakt:
Ing. Hric Pavel,
predseda združenia

Mobil:
0903 819 513

Mail:
ozpohlad@centrum.sk

web:
www.pohlad.meu.zoznam.sk

Adresa:
OZ Pohľad
Pajorova 6
040 01 Košice

Stretnutia členov sa konajú nepravidelne po dohode s predsedom, združenie nemá vlastné priestory.

Ciele združenia:

Naším cieľom je vzájomná pomoc a podpora v otázkach fyzického, duševného i duchovného zdravia ľudí s duševnou poruchou. Chceme prispieť k individuálnemu rozvoju ich tvorivých schopností a vnútorného potenciálu. Cieľom je poskytovať priestor na posilnenie sociálnych väzieb a vzťahov duševne chorých a predchádzať tak ich častejšej izolácii od spoločnosti. Plánujeme prispieť k budovaniu podporovaného bývania a ku prevencii stigmatizácie a diskriminácie ľudí s duševnou poruchou. Medzi naše ciele patrí v neposlednom rade stabilizácia členskej základne združenia.

Pravidelné aktivity na dosiahnutie cieľa: Združenie Pohľad vzniklo v roku 2001 a tvorí ho ľudia trpiaci psychickými problémami, sympatizanti a čestní členovia. Vzniklo z iniciatívy ľudí s duševnou poruchou so zámerom hľadať cesty na zlepšovanie duševného zdravia. V júni 2009 bolo zvolené nové predsedníctvo združenia Pohľad, ktoré si vytýčilo program na aktivizáciu činnosti združenia. Momentálne najaktuálnejšou výzvou pre naše združenie je obnovenie a stabilizácia členskej základne združenia Pohľad.

- Aktívne spolupracujeme s inštitúciami pôsobiacimi v oblasti duševného zdravia na území Košíc a širšieho okolia ako sú denné stacionáre, Psychosociálne centrum Radosť a ďalšie.

- Zapájame sa do podujatí koordinovaných Ligou za duševné zdravie a celoslovenským združením ODOS, ktorého sme členom. Každoročne sa zúčastňujeme národnej kampane „Dni duševného zdravia“ a verejnej zbierky „Dni nezábudiek“.

- Zúčastňujeme sa aktívne tlačových konferencií usporiadaných v rámci sprievodného podujatia „Svetový deň depresie“, ktorý koordinuje prednosta I. Psychiatrickej kliniky v Košiciach, MUDr. Eva Pálová.

- Plánujeme sa pravidelne zapájať do grantových schém a výziev štátnych aj súkromných inštitúcií a chceme osloviť potenciálnych sponzorov z rôznych oblastí podnikateľskej sféry pri získavaní prostriedkov na činnosť združenia Pohľad.

Aktivity združenia v minulosti:

- Združenie realizovalo projekt **Návštevy pacientov v ich rodinách**.

- Zapojili sme sa do **Školského projektu**, ktorý koordinovalo občianske združenie Integra v Michalovciach.

- Organizovali sme výlety za poznaním nášho okolia.

- Navštevovali sme rôzne kultúrne podujatia v úzkej spolupráci so združením podobného zamerania Radosť v Košiciach

OPORA

-VEDIEŤ ŽIŤ

Občianske združenie

Názov:
Občianske združenie
OPORA – Vedieť žiť

Kontakt:
Mgr. Anna Kočibalová,
podpredseda združenia

Mobil:
0908 694 808

E-mail:
info@opora-vz.com

Web:
www.opora-vz.com

Adresa:
OPORA – Vedieť žiť
Ševčenkova 21
851 01 Bratislava

Stretnutia našich členov sa konajú jedenkrát do mesiaca v čase od 17,00-20,00hod v priestoroch Ligy za duševné zdravie SR. Presný termín stretnutí aktualizujeme vždy v januári príslušného roku.

Ciele združenia:

Svojimi aktivitami chceme prispieť k zlepšeniu kvality života rodín, ktorých členmi sú ľudia trpiaci duševnými poruchami. Umožňujeme im prekonať neistotu a izoláciu, v ktorej sa často nachádzajú. Naším cieľom je pomáhať zlepšiť informovanosť členov rodiny a blízkych, ktorí sa starajú o ľudí s duševnou poruchou o povahe psychických chorôb a o spôsobe komunikovania s chorými v rodine. Máme za cieľ napomáhať a dbať o dodržiavanie ľudských práv psychicky chorých, presadzovať ich požiadavky a potreby rovnako ako požiadavky a potreby ich príbuzných.

Pravidelné aktivity na dosiahnutie cieľa:

Naša organizácia Opora – Vedieť žiť vznikla v júli 1997 v Bratislave a združuje príbuzných a priateľov ľudí s duševnými poruchami. Fungujeme na princípe svojpomocnej skupiny ľudí,

ktorá sa pri riešení problémov, vyvolaných psychickým ochorením člena rodiny, spolieha na vlastné sily a skúsenosti. Dobrá a účinná starostlivosť o psychicky chorých je bez pomoci rodinných príslušníkov nemysliteľná. Stávame sa tak súčasťou celkovej psychiatrickej opatrovateľskej siete. Ako z názvu nášho združenia vyplýva chceme byť oporou tých, ktorých psychické ochorenie člena rodiny prekvapilo, oslabilo a zneistilo a môžu sa stať zraniteľnejší vo vzťahu k okoliu.

- Pomáhame príbuzným pri zvládnutí životných situácií, podporujeme ich pri hľadaní individuálneho prístupu k zvládaniu životných situácií. Zameriavame sa tiež na poskytovanie informácií o príslušných zákonoch a sociálno – právnych otázkach týkajúcich sa oblasti duševného zdravia.

-Vytvárame aktivity vedúce k reintegrácii ľudí s duševnou poruchou a ich príbuzných do spoločnosti

- Organizujeme podporné a psychoedukačné stretnutia pre príbuzných a pacientov vedené odborníkom, ktoré sú prioritou našej činnosti už dlhšiu dobu. Považujeme to za veľmi potrebné. Prežívanie duševného ochorenia člena rodiny z pozície príbuzného má svoje špecifiká, ktoré si



Opora - Vedieť žiť, Bratislava

zasluhujú veľkú pozornosť. Je to neľahká skúsenosť, ktorá prináša do rodiny rozmanité negatívne pocity ako hnev, smútok, pocity viny, hanby, zmätok... Často je to nečakaný zásah do života každého člena rodiny, s ktorým sa doma učíme žiť... Do centra pozornosti sa dostáva starostlivosť o nášho blízkeho. Schopnosť pomáhať na jednej strane ale zároveň si dokázať vytvoriť priestor pre seba na strane druhej je dôležitým prvkom zvládania tejto životnej situácie. V konečnom dôsledku táto schopnosť vedie k pozitívnemu ovplyvneniu emocionálnej atmosféry vo vzájomnom vzťahu. Preto chceme ponúkať tento osobitný priestor pre príbuzných aj pacientov, kde môžu otvorene hovoriť o svojich emóciách, skúsenostiach, obavách a nádejach a zdieľať ich s ľuďmi, ktorí sa ocitli v podobnej životnej situácii. Veľmi cenné a obohacujúce je aj to, keď sa príbuzní a pacienti navzájom môžu zrazu pozrieť na problém aj očami toho druhého.

Stretnutia sú otvorené aj pre nových záujemcov a majú dobrú odozvu. Účastníci hovoria o tom, že tu mohli získavať nové informácie, porozu-

menie, pocit, že so svojim problémom nie sú sami, podporu od iných príbuzných a inšpiráciu pre riešenie svojich problémov.

- Naša účasť na kampani „Dni Nezábudiek“ a verejnej zbierke, organizovanej Ligou za duševné zdravie a ODOS je už tradíciou. Svojou prítomnosťou na uliciach Bratislavy, spolu s dobrovoľníkmi zo stredných škôl, pomáhame informovať verejnosť o problémoch a potrebách ľudí s duševným ochorením a ich príbuzných a prispievame tak ku znižovaniu stigmatizácie duševne chorých a k búraniu mýtov o duševných poruchách.

- V súčasnosti realizujeme projekt „Podpora na ceste“. Tieto podporné stretnutia pre príbuzných a pacientov vedie terapeutka – PhDr. Zlatka Bartíková každú predposlednú stredu v mesiaci, v čase od 17.00 - 19.00 hodín v priestoroch Ligy za duševné zdravie.

Najlepšia (najúspešnejšia) aktivita roku 2009:

Bol to projekt „Cesta k pomoci“. Vymysleli

sme ho spolu s neziskovou organizáciou Kompas v Trnave a občianskym združením Integra v Michalovciach. Dali sme hlavy dokopy a spoločným výsledkom bol psychoedukačný program pre príbuzných a ľudí s duševným ochorením. Pozostával z 12 prednášok na rôzne témy, napr. o schizofrénii, depresii, o procese vyrovnávania sa s duševným ochorením, o zvládaní záťaž, o komunitnej starostlivosti, o predchádzaní relapsov. Program bol pestrý a inšpirujúci aj vďaka rôznym prednášajúcim, ktorí odvedli kvalitnú prácu (MUDr. Vránová, MUDr. Frečer, PhDr. Ščibranyová, Mgr. Trepáčová, Mgr. Leczová, MUDr. Ohrablo, PhDr. Bátovská a ďalší.) Vďaka dobrej propagácii sme pritiahli aj nových záujemcov, ktorí tu mohli pre seba získať nové poznatky, skúsenosti a podporné vzťahy a naďalej navštevujú naše stretnutia.

Náša tvorba:

Zatiaľ je to naša webová stránka, ktorú by sme chceli ďalej vylepšovať.

POZDRAV

Pacientská organizácia zdravia duše, rehabilitácie vôle

Ciele združenia:

Všestranná pomoc osobám s duševnými ťažkosťami pri integrácii do spoločnosti a tým zlepšenie kvality ich života. Hľadáme spoločné riešenia problémov, poskytujeme vzájomnú pomoc a podporujeme dodržiavanie základných ľudských práv a odstránenie diskriminácie duševne chorých.

Aktivity na dosiahnutie cieľa:

Naše združenie vzniklo v roku 1997 v Michalovciach a spolu so združením pacientov Viktória v Bratislave patrilo medzi prvé združenia ľudí s duševnou poruchou na Slovensku.

V minulosti členovia združenia pacientov v Michalovciach pomáhali pri organizovaní každoročného týždenného rekondičného pobytu pre 100 členov združení pacientov fungujúcich v regiónoch Slovenska.

Členovia združenia Pozdrav mali možnosť využívať ako prví prácu v chránených dielňach a v rehabilitačnom stredisku v Michalovciach. Opäť ako prví na Slovensku si mohli vyskúšať aj samostatné bývanie a fungovanie v bežnom

živote mimo rodiny formou chráneného bývania, ktoré funguje v Michalovciach dodnes.

V súčasnosti ho prevádzkuje združenie Pro Mente, n.o.

Začiatkom januára 2010 sa POZDRAV presťahoval z priestorov Psychiatrickej nemocnice, do priestorov v centre mesta. Tak sa naplnil dávny sen pozdravákov, aby svoje aktivity robili integrovaní medzi ostatných obyvateľov Michaloviec. Január a február 2010 sa niesol v znamení usilovnej práce na rekonštrukcii novo získaných priestorov. V marci 2010 naše združenie zahájilo otvorenie Denného centra.

Pravidelné činnosti združenia Pozdrav:

- Pacientska advokácia (dôvernictvo) realizované v Psychiatrickej nemocnici v Michalovciach a bezplatné právne poradenstvo pre ľudí s duševnou poruchou. Naše združenie bolo priekopníkom v oblasti patientskej advokácie. V roku 2001 sme ako prví začali vykonávať patientsku advokáciu v rámci dvojročného projektu Access. Po dlhšej prestávke sme sa zapojili do pilotného projektu patientskej advokácie, ktorý koordinoval ODOS v rokoch 2007-2008, v roku 2009 náš tím patientských advokátov pokračo-

Názov:

Pacientská organizácia zdravia duše, rehabilitácie vôle v Michalovciach POZDRAV

Kontakt:

Mgr. Iveta Ščerbáková

Mobil:

0949 869 707

E-mail:

ozpozdrav@azet.sk,
pozdrav@azet.sk

Web:

www.pozdrav.yw.sk

Adresa:

POZDRAV v Michalovciach
Námestie osloboditeľov 77
Objekt starého súdu,
071 01 Michalovce

Členovia združenia sa stretávajú v miestnosti Pozdrav každý deň v čase od 9.00 - 16.00 hod.



Pacientská advokácia (dôvernictvo)



Pinpongový turnaj v klube Pozdrav

val v činnosti v rámci projektu ODOS „Pacientská advokácia - nástroj znižovania stigmy u ľudí s duševnou poruchou. Aktivity PA robíme naďalej aj v roku 2010 ale v menšej intenzite.

- Vydávanie časopisu (občasnika) pre duševné zdravie s názvom „Tetralóg“, v ktorom poskytujeme prehľad činnosti nášho združenia. Časopis má internetovú aj tlačенú formu.

- Pravidelná účasť športového tímu združenia Pozdrav na medzinárodných športových podujatiach. V júli roku 2004 sa nášmu mužstvu mimoriadne dobre darilo. Športový tím Pozdravu sa zúčastnil na VII. Medzinárodnom futbalovom a volejbalovom turnaji PRO MENTE v Linzi. V konkurencii 10 futbalových družstiev z Rakúska, Holandska, Nemecka, Belgicka, Česka a Talianska si michalovčania odniesli najvyššiu métu - víťazný pohár. Volejbalové družstvo, ktoré hralo na turnaji po prvýkrát, sa umiestnilo na vynikajúcom treťom mieste. Pozdrav sa niekoľkokrát zúčastnil na minifutbalových turnajoch E.A.S.I. – Cup, organizovaných Európskou asociáciou sociálnej integrácie za pomoci športu. Mužstvo Pozdravu sa umiestnilo v celkovom poradí EASI Cup Manchester 2004 na 9. mieste a v júli 2005 na EASI Cup v Linzi skončil Pozdrav na 11. mieste. V rámci samostatných disciplín získala v stolnom tenise naša hráčka 1. miesto a rovnako získala zlato aj v štvorhre. Darilo sa aj mužom, keď v štvorhre náš hráč získal pekné druhé miesto. Striebornú medailu priniesla aj naša plavkyňa.

-Venujeme sa športu aj v domácich podmienkach. Raz za rok organizujeme „Športový deň“ v areáli Psychiatrickej nemocnice (PN) v Michalovciach, pri príležitosti Svetového dňa du-

ševného zdravia. Podujatia sa zúčastňujú nielen členovia nášho združenia ale aj hospitalizovaní psychiatrickí pacienti. Dva razy za rok uskutočňujeme stolnotenisový turnaj, ktorý sa medzi našimi členmi teší veľkej priazni.

- Pozdrav sa každoročne zúčastňuje na jesennej informačnej kampani Ligy za duševné zdravie SR „Dni nezábudiek“ a verejnej zbierke, ktorá je súčasťou kampane.

- Robíme výstavy výtvarných diel našich členov nových priestoroch Denného centra združenia Pozdrav, ktoré sú na pešej zóne priamo v centre Michaloviec. Historicky prvá výstava obrazov mala symbolický názov „Priateľstvo bez hraníc“. Išlo o výtvarný projekt s integračným podtextom, v ktorom sme na vernisáži predstavili výtvy amatérskych prác našich členov a obrazy výtvarníka z USA, ktorý pochádza z nášho kraja. Partnerom v uvedenom projekte bolo občianske združenie Integra v Michaloviciach. Po tejto výstave nasledovali ešte ďalšie dve výstavy s podobným zameraním. Pripravili sme dvojdný výtvarný plenér pre 20 našich členov spolu s niektorými členmi združenia Integra a zopár ľudí bez zdravotného postihnutia pri historickej Iňačovskej studni. Z



Naša tvorba

vytvorených diel sme uskutočnili výstavu obrazov v Zemplínskome osvetovom stredisku v Michalovciach, pod názvom „Studňa vo vtáčom raji“.

Najlepšia aktivita roku 2009:

Športové hry

Ako každý rok sme v októbri 2009 pripravili pre pacientov Psychiatrickej nemocnice v Michalovciach športové hry. Konali sa 9. októbra 2009 pri príležitosti Dni duševného zdravia. Na organizácii sa spolu podieľali pacientska organizácia Pozdrav, združenie pre duševné zdravie Integra a Psychiatrická nemocnica v Michalovciach. Súťažilo sa vo futbale, hode do basketbalového koša a v stolnom tenise. Futbalu sa zúčastnili 2 mužstvá: tím z Jednotky závislostí PN a tím združenia Pozdrav. Zápas sa konal za nepriaznivého počasia a víťazstvo si zaslúžene odnieslo mužstvo z Jednotky závislostí. Poobede sa začal stolnotenisový turnaj, na ktorom sa zúčastnili muži, aj ženy. Dúfame, že sa takto stretne aj na budúci rok a že budeme mať prívetivejšie počasia.

Naša tvorba:

Niektorí naši členovia sa venujú básnickej tvorbe, jeden z nich už vydal niekoľko básnických zbierok a v minulom roku dostal ocenenie na celoslovenskej súťaži v písaní poézie.

Viaceri z nás maľujú a svoje výtvy prezentujú na výstavách v priestoroch denného centra Pozdravu alebo v priestoroch poskytnutých mestom.



Naša tvorba



PRVOSIENKA

na podporu duševného zdravia
Občianske združenie

Názov:

Občianske združenie Prvosienka
na podporu duševného zdravia

Kontakt:

Remeň Milan,
predseda združenia

Mobil:

0908 137 701, 0902 086 147

E-mail:

ozprvosienka@atlas.sk

Web:

ozprvosienka.webovastranka.sk

Adresa:

OZ Prvosienka
Malá Okružná 1014/11,
958 01 Partizánske

Stretnutia našich členov sa konajú každý deň od
12,00-16,00hod v priestoroch združenia

Ciele združenia:

Hlavným cieľom občianskeho združenia Prvosienka na podporu duševného zdravia v okresoch Topoľčany, Bánovce/n Bebravou a Partizánske je skvalitniť život ľudí s duševnými ochoreniami, ich príbuzných a sympatizantov.

Pravidelné aktivity na dosiahnutie cieľa:

Naše združenie vzniklo v marci 2005 ako prvá nezisková organizácia zameraná na ľudí s duševnou poruchou v Partizánskom, v Topoľčanoch a jeho okolí. V priebehu roka sa naši členovia stretávali v miestnosti na MsÚ v Partizánskom, ktorá slúžila pre činnosť aj ďalších združení zdravotne postihnutých v meste. Ako pribúdalo našich členov a záujemcov o činnosť združenia, miestnosť začala byť pre naše aktivity prítesná. Požiadali sme preto mesto o pridelenie nových priestorov a v novembri 2005 sme sa presťahovali do bývalej ZŠ a začali fungovať samostatne. Nakoľko v Partizánskom nie je psychiatrické oddelenie ani denný stacionár,

chceli sme vytvoriť centrum, kde by sa ľudia s duševnou poruchou mohli stretávať a zmysluplne tráviť svoj čas. V priebehu roka 2006 sme zamerali svoju činnosť podľa záujmu členov.

- Chodíme na turistiku do okolia Partizánskeho (Bojnice, Trenčín, Prievidza, Duchonka, Trenčianske Teplice, Považská Bystrica, Župkov –Riečky, Kúpele Bielice Hradište a iné).
- Zhotovujeme drobné úžitkové predmety z vlny.
- Niekoľko ľudí z nášho združenia absolvovalo kurz PC a podarilo sa nám získať dva počítače.
- Pripravujeme projekty:

V roku 2007 sme podali prvý projekt na MP-SVR a podarilo sa nám získať peniaze na zakú-





Maľovanie

Naša tvorba:

Na pravidelných klubov stretnutiach v priestoroch združenia sa naši členovia venujú maľovaniu obrazov, robíme drobné predmety z keramiky a organizujeme tvorivé keramické dielne aj



Výroba keramiky

penie keramickej pece a na rekonštrukciu nášho sociálno-komunikačného centra.

- V roku 2008 sme boli viackrát úspešní v grantovej schéme na MPSVR a na MK. Mohli sme vďaka získaným prostriedkom zakúpiť keramickú pec, zrekonštruovať priestory nášho centra.

- Organizujeme pre členov rekondičné pobyty

- Realizujeme výstavu z tvorby našich členov pod názvom „Krajší svet“ v kultúrnom dome v Partizánskom.

- Našou obľúbenou činnosťou sú športové podujatia. Je to najmä účasť na bowlingových turnajoch, ktoré organizujeme nielen v rámci nášho združenia ale aj v rámci turnajov medzi združeniami pacientov, s ktorými úzko spolupracujeme, najmä z Prievidze. Usporiadame aj futbalové stretnutia, niektorí z našich členov sa venujú šachu.

- Zúčastňujeme sa rôznych kultúrnych a spoločenských akcií, podľa výberu a záujmu našich členov.

- Členovia združenia Prvosienka sa pravidelne

zúčastňujú vzdelávacích školení, usporiadaných celoslovenskými združeniami ODOS a seminárov organizovaných LDZ.

- Zapájame sa do celoslovenskej kampane „Dni duševného zdravia“ a verejnej zbierky Ligy za duševné zdravie a ODOS v meste Partizánske a Topoľčany. Vďaka dobrej spolupráci s dobrovoľníkmi, študentmi stredných škôl, patríme medzi najúspešnejšie združenia vzhľadom na získaný výnos zo zbierky „Dni nezábudiek“ na Slovensku.

- Návštevníkom nášho združenia budeme aj naďalej ponúkať možnosti zdokonaľovať sa v práci na počítači.

-V budúcnosti plánujeme viacej zapájať naše združenie do organizovania prednášok o problematike duševného zdravia, ktoré realizuje ODOS v rámci regiónov Slovenska.

- Radi by v spolupráci s miestnymi médiami zlepšili propagáciu svojej činnosti a zvýšili informovanosť verejnosti o našich zámeroch a potrebách ľudí s duševnou poruchou v našom regióne.

pre žiakov miestnych škôl. V našej keramickej peci ponúkame možnosť vypaľovania a glazovania keramických výrobkov (prvé keramické predmety sme finalizovali v januári 2008), najmä žiakov zo spolupracujúcich škôl. Máme aj iné kreatívne aktivity a vďaka šikovným rukám našich členiek vznikajú úžitkové predmety z vlny a textilu, ktoré sa nám darí predávať na výstavách našich výrobkov počas roka.



Krst keramickej pece 2008

Najúspešnejšia aktivita roku 2009:

V našom združení sme pripravili cyklus tvorivých keramických dielní, ktorých sa postupne zúčastňovali žiaci viacerých miestnych základných škôl. Radi využili možnosť prvýkrát si vyskúšať prácu s hlinou. Modelovali v priestoroch združenia Prvosienka drobné keramické predmety, pod vedením členov nášho združenia. Aj keď to boli ich prvé skúsenosti mali z tejto kreatívnej práce veľkú radosť spolu s nami. Podľa prísľubu predsedu združenia im v Prvosienke pomohli dotvárať drobné výrobky do finálnej podoby (glazovať a vypaľovať v peci). Keramickú pec si združenie zakúpilo z financií získaných z projektov a z výnosu zbierky Dni nezábudiek, na ktorej sa pravidelne úspešne zúčastňujú.



Výroba keramiky



RADOŠŤ

Združenie príbuzných a priateľov

Názov:

Združenie príbuzných a priateľov Radosť

Kontakt:

Mgr. Drahoslava Kleinová

Tel:

055/678 27 38

Mobil:

0905 588 014,

E-mail:

radost@mailbox.sk

Web:

www.iqservis.sk/radost/main.html

Adresa:

Združenie príbuzných a priateľov Radosť, Rastislavova 12, 040 01 Košice

Rehabilitačné stredisko:

Rehabilitačné stredisko Radosť, Bauerova 1, 040 23 Košice

Z

združenie príbuzných a priateľov Radosť bolo založené v roku 1997 Mgr. Drahoslavou Kleinovou v spolupráci s rodičmi, ktorí žili v spoločnej domácnosti s človekom trpiacim psychickým ochorením. Manželia Kleinovci v septembri 2004 pripravili a zrealizovali pilotný projekt **Rehabilitačné stredisko „Radosť“**. Je to služba, ktorá sa poskytuje podľa § 37 zákona 448/2008 Z.z. o sociálnych službách. Táto služba je poskytovaná klientom s duševným ochorením pre celé mesto Košice.

Združenie Radosť poskytuje svojim členom s duševnou poruchou a ich príbuzným základné poradenstvo a to vo všetkých oblastiach ich života. V oblasti prevencie sociálneho zlyhávania psychicky chorých združenia Radosť aktívne rieši problémy chorých tak, ako sa objavujú v najrôznejších sférach života, t. j. rodinnom, pracovnom a v širšom sociálnom poli. Preventívne postupy sú individuálne prispôbené potrebám jednotlivých pacientov a ich rodín. Zároveň realizujeme besedy s odborníkmi a osvetu v oblasti duševných chorôb na rôznych úrovniach.

Našou cieľovou skupinou sú ľudia s duševnou poruchou vo veku od 18 rokov s rôznym vzdelaním.

Základným cieľom združenia je predovšetkým:

- Naučiť ľudí s psychickým ochorením tešiť sa zo života.
- Podnietiť verejnosť k tolerancii psychicky znevýhodnených občanov a odbúrať predsudky voči nim.
- Naučiť príbuzných a verejnosť správne prístupu k ľuďom s psychickým ochorením.
- Naučiť klientov žiť samostatne, podporovať rozvoj ich praktických zručností, schopností a návykov.
- Rozvíjať sociálne zručnosti, ktoré sú pre praktický život potrebné – empatia, asertivita, riešenie konfliktov, rozvoj komunikácie a podobne.



Hipoterapia



Stretnutia členov sa konajú: každý pracovný deň od 9:00 do 15:00 hod. priama práca s klientmi, v priestoroch Rehabilitačného strediska na Baurovej ulici 1, v Košiciach.

Pravidelné aktivity:

1. Individuálne

Nosnou činnosťou sú individuálne rozhovory s klientmi o rôznych témach od jednoduchých napr. o záľubách, či trávení voľného času, až po riešenie hlbších problémov súvisiacich s ochorením, rodinou, bývaním, či osobným životom. Na tomto mieste je potrebné zdôrazniť význam individuálneho prístupu ku klientom na základe vypracovaných individuálnych terapeutických plánov jednotlivých klientov.

2. Skupinové

a) Psychoterapeutické a komunikačné činnosti – Týmito činnosťami sa snažíme cez jednoduché psychoterapeutické hry rozvíjať u klientov komunikatívnosť, asertivitu a zdravé presadzovanie svojich vlastných názorov a potrieb. Teoreticky nacvičujeme modelové situácie ako napr. nákup cestovného lístka na vlakovej stanici, komunikácia na úrade či u lekára.

b) Arteterapeutické činnosti – činnosti, ktoré pomáhajú každému klientovi pretvárať svoje emócie, prežívania či vnímania okolitého sveta do umeleckého diela. Klientom sa zlepšuje sebavedomie, motorika i pocit užitočnosti. Medzi arteterapeutické techniky, ktorým sa venujeme je maľba na hodváb, práca s hlinou, šitie hračiek, výroba ozdobných vencov, pletenie košíkov atď.

c) Muzikoterapeutické činnosti – činnosť, počas ktorej klienti dokážu premeniť negatívne pocity na pozitívne, ako aj pozitívne ďalej rozvíjať. Muzikoterapiu realizujeme v rôznych podobách:

Aktívne: Spev a rytmické cvičenie, teoretické vzdelávanie v oblasti hudby (dejiny), praktické

vzdelávanie v oblasti hudby (počúvanie hudobných diel), návšteva koncertov a generálok v Štátnej filharmónii v Košiciach, učenie hry na klavír, gitaru, či flautu.

Formou relaxačných techník: Relaxácia na hudbu, hudobné asociácie spojené s výtvarnými prejavmi, návšteva hudobného oddelenia v knižnici J. Bocatia.



d) Pohybové činnosti – činnosti, ktoré pomáhajú klientom k uvoľneniu svalova a prispievajú tiež ku zlepšeniu fyzickej aktivity klientov.

Tanečný pohyb – klienti sa majú možnosť zapojiť do nacvičovania ľudových a spoločenských tancov.

Turistika – organizujeme kratšie alebo dlhšie prechádzky v Košiciach a v blízkom okolí.

Cvičenie – klienti sa zapájajú do pravidelných rozcvičiek a využívajú pri tom športové náčinie, ktoré máme v združení k dispozícii. V letných mesiacoch je to najmä stolný tenis na terase rehabilitačného strediska.

e) Ergoterpia (pracovná terapia)

- Starostlivosť o čistotu, hygienu a estetiku rehabilitačného strediska.
- Príprava jednoduchých jedál.
- Nakupovanie potravín, rozpočet a hospodárenie s invalidným dôchodkom.
- Práca na počítači.

f) Hipoterapia – je to terapia pri ktorej sa využíva pozitívny vplyv kontaktu zdravotne postihnutých so zvieratmi. Je to naša špecifická aktivita, ktorá klientom dodáva odvahu, radosť, učí ich disciplíne a napráva ich stratené sebavedomie.



Najlepšia aktivita roku 2009:

Bol to psychorehabilitačný pobyt vo Vysokých Tatrách zameraný na rozvoj komunikácie medzi klientom a rodinným príslušníkom a medzi klientmi navzájom. Spoločný pobyt duševne chorého člena rodiny spolu s rodičmi, súrodencami a priateľmi zo združenia zohráva dôležitú úlohu v procese adaptácie na nové prostredie a nové situácie, ktoré so sebou rekreačný pobyt mimo domova vždy prináša. Väčšina takýchto rodín sa roky nezúčastňuje žiadnej dovolenky ani rekreácie. Príčinou môže byť strach a obava z reakcie chorého člena rodiny na zmenu prostredia ale aj hanba a predsudky spoločnosti voči ľuďom trpiacim duševnou poruchou a u mnohých rodín v neposlednom rade aj nedostatok finančných prostriedkov. To môže negatívne vplyvať na zdravotný stav všetkých členov rodiny. Medzi rodičmi, zdravými a psychicky chorými súrodencami je často veľká komunikačná priepasť. Duševná choroba blízkeho človeka môže vyvolať stigmatizáciu u príbuzných a ich vlastné predsudky môžu komplikovať vzájomné vzťahy v rodine. Udržať harmóniu v rodinnom kruhu je potom veľmi náročné. Mnohí ľudia s duševnou poruchou žijú v spoločnej domácnosti s rodičmi ale napriek tomu sa cítia byť izolovaní od ostatných členov rodiny. Najčastejšie sa to prejavuje ich ostychom, nedostatočnou komunikáciou, nedôverou voči okoliu, pocitom neistoty a menejcennosti. Širšia spolupráca s rodinou, organizovanie vzdelávacích stretnutí v skupinách ale aj možnosť lepšieho spoznávania sa pri turistike a večernej zábave je pre všetkých členov rodiny veľkým prínosom. Spoločný pobyt viacerých rodín umožňuje rodičom vidieť ako riešia podobné problémy s duševne chorým v ostatných rodinách, umožňuje vzájomnú výmenu skúsenosti a podporu. Naše združenie má s organizovaním podobných podujatí dlhoročné skúsenosti. Každý pobyt však prináša niečo nové a osobité, nie je to len radosť z pohybu v krásnej prírode. Dôležité je budovanie nových a upevňovanie existujúcich vzťahov medzi ľuďmi s duševnou poruchou, ich rodinami a terapeutmi.



SANARE

Občianské združenie

Názov:
Sanare, o. z.

Kontakt:
PhDr. Eva Trepáčová,
predseda združenia

Anna Hanesová,
podpredseda združenia

Mobil:
0917 560 062, resp. 0918 956642

E-mail:
e.trepac@gmail.com

Web:
www.pozdrav.yw.sk

Adresa:
ČSA 4, 974 01 Banská Bystrica

Členovia združenia sa stretávajú v zariadení opatrovateľskej služby, Krivánska 24, Banská Bystrica každý pondelok od 15,30 hod. do 19,00 hod

Ciele združenia:

Sme nezisková organizácia, ktorej cieľom je skvalitnenie života ľudí s duševnou poruchou, ich príbuzných a sympatizantov. Slovo „sanare,, znamená liečiť a pre nás je liečba súčasťou života. Liečbu považujeme zároveň za cestu k uzdraveniu. Medzi naše hlavné ciele patrí tiež utužovanie vzájomných vzťahov, svojpomocné aktivity, v rámci ktorých si navzájom pomáhame poskytujeme si vzájomnú pomoc v záťažových situáciách, či už počas opätovného vzplanutia choroby alebo pri rôznych ťažkostiach a problémoch.

Pravidelné aktivity na dosiahnutie cieľa:

Naše občianske združenie vzniklo v novembri 1998 roku. Našími aktivitami chceme skvalitniť život ľudí s duševným ochorením a umožniť návrat do spoločnosti, v ktorej žijú a do ktorej právom patria. Máme chuť a vôľu vytvárať nové príležitosti na spštenie činnosti aby sme mohli žiť zmysluplnejšie.

Sme tu pre tých, ktorí sa cítia sami a ktorí potrebujú po návrate z nemocnice alebo po dlhom odlúčení od okolia spoznať nových ľudí, ktorí im môžu pomôcť postaviť sa opäť „na nohy“.

Sme tu aj pre tých, ktorí chcú viac spoznať svet aj seba samých a naučiť sa niečo nové.

Medzi počiatočné aktivity nášho združenia patrilo prvé vydanie zbierky „Mantinely“ v decembri 1998. V roku 2000 sme organizovali celovečerné benefičné predstavenie „Na konci zimy“, ktoré bolo spojené s výstavou výtvarných prác. Podarilo sa nám tiež druhé vydanie básnickej zbierky „Mantinely“. V roku 2000 bola založená celoslovenská Asociácia pacientov Premeny, ktorej členmi sme boli od jej založenia až do jej zániku v roku 2009.

- Každoročne sa niekoľko členov Sanare zúčastnilo **rekondičných pobytov** na Zemplínskej Širave, ktoré pravidelne organizovala Asociácia patientských združení na prelome augusta a septembra.
- Naše združenie pravidelne **navštevuje pacient-**



Súľovské skaly



Súľovské skaly

ské združenia podobného zamerania na Slovensku.

– Organizujeme odborné prednášky v spolupráci s profesionálmi o problematike duševného zdravia pre verejnosť už od roku 2003.

- Zamerali sme sa na jednoduchú turistiku a výlety do okolitej prírody, najmä v období 2004-2005.

- Od roku 2006 sa pravidelne zúčastňujeme rekondičných pobytov na Slovensku (Liptov, Vrátna dolina, Slovenský raj, Štúrovo) a poznávacích zájazdov v zahraničí (Praha, Krakov a soľná jaskyňa Wielicka) a navštívili sme aj viaceré slovenské mestá (Kremnica, Banská Štiavnica). V roku 2009 sme organizovali viaceré rekondičné pobyty vo Vysokých Tatrách, v Nízkych Tatrách, v Gaderskej doline. V lete 2010 sme absolvovali hydroterapiu počas pobytu v športovom areáli kúpaliska v Štúrove.

- Zorganizovali sme benefičný koncert v Štátnej vedeckej knižnici v B. Bystrici, ktorý bol vyvrcholením osláv 10. výročia založenia združenia Sanare v roku 2008.

- V nasledujúcich rokoch sme si začali budovať vlastnú knižnicu, čítame si z vlastnej básnickej tvorby a prózy.

- Naši členovia mohli rozvíjať svoju kreativitu v rámci tvorivých dielní v ateliéroch Úľuvu.

Podľa záľub a osobných preferencií našich členov sa venujeme arteterapii a v budúcnosti plánujeme výstavu z našich výtvarných prác.

- Pohybové aktivity naplníme v rámci výživového a kondičného programu v telocvični, vytvoreného a podporovaného firmou Elli Lily, pod názvom „Program pre dobré zdravie“.

Navštevujeme aj plaváreň a bowling.

- Na našich pravidelných stretnutiach združenia si testujeme pamäťové schopnosti, hráme spo-

ločenské hry, často rozprávame o filmoch a knihách, ktoré si požičiavame aj z knižnice, ktorú sme si vybudovali z vlastnej iniciatívy.

- Naši členovia radi navštevujú aj rôzne kultúrne podujatia v meste Banská Bystrica. Máme rozsiahlu fotodokumentáciu a spomienky na spoločne prežité chvíle nám všetkým očividne zlepšujú náladu a motivujú nás na ďalšie aktivity.

Spolu s ostatnými zástupcami regionálnych združení sme sa v máji 2009 zapojili do cyklu školení, ktorý organizovala Liga za duševné zdravie pod názvom „Posilnenie ľudských zdrojov vzdelávaním“, v roku 2010 sa niekoľko našich členov zúčastňuje vzdelávacieho projektu, ktorý realizuje ODOS. Obe uvedené edukačné aktivity sa konajú vďaka finančnej podpore Európskeho sociálneho fondu.



Santovka

Najúspešnejšia aktivita roku 2009:

Z nášho pohľadu to bol letný rekondičný pobyt v Štúrove, ktorý sme nazvali hydroterapia. Sanaristi (famiárny názov pre členov združenia Sanare) od začiatku pôsobenia nášho združenia veľmi radi chodia spoločne na výlety. Príprava a organizovanie takýchto podujatí si vyžaduje zo strany vedenia veľký kus práce ale výsledok potom stojí za to. Rekondičný pobyt v Štúrove sme naplánovali na začiatok leta. Išli sme naito, veď už všetko poznáme z minulých rokov. Ubytovanie sme mali zaistené v apartmánoch Lenka. Obrázky na internete v nás vzbudzovali túžbu po pohode a oddychu. Až na mieste sme zistili, že obrázky boli veľmi prikrášené a realita bola úplne iná. Okolie apartmánu bolo v rekonštrukcii, nás to však nerozladilo. Ba dokonca náš zblížila spoločná kuchyňa, v ktorej bolo v čase jedla vždy veselo. Náš pobyt nám spríjemnila skutočne blahodárne pôsobiaca voda, v ktorej sa dá skákať v morských vlnách, vyžívať sa v perličkovom bazéne, samozrejme plávať alebo sa člnkovať na jazierku. Druhý rozmer nášho výletu bol poznávací. Boli sme sa pozrieť v Ostrihome, vo Vyšegráde, aj v nočnej Budapešti. Tieto výlety sme organizovali spontánne, zbadali sme nejakú možnosť a za otázkou Ideme? nasledovala jednohlasná odpoveď: „Ideme!“ A šli sme. A v konečnom dôsledku sme boli šťastní. Počas spoločných pobytov mimo priestorov nášho združenia v Banskej Bystrici sa nám opakovane potvrdzuje, že spolu sa dokážeme oveľa viac zabaviť a uvoľniť ako jednotlivo.

SOFIA

Občianské združenie

Názov:
Občianske združenie
Sofia Bratislava

Kontakt:
Mgr. Juríková Tatiana,
predseda združenia

Mobil:
0915 487 059

E-mail:
zdruzeniesofia@atlas.sk

Web:
www.zdruzeniesofia.xf.cz

Adresa:
OZ Sofia Bratislava
Ševčenkova 21
851 01 Bratislava

Ciele združenia:

Naším cieľom je všestranná pomoc ľuďom so skúsenosťou duševného ochorenia. Medzi ďalšie ciele patrí podpora procesu liečby a sociálnej integrácie ľudí s duševným ochorením. Napomáhame ich znovu začleňovaniu do spoločnosti, nadobúdaniu pocitu rovnocennosti so zdravou časťou populácie a snažíme sa o destigmatizáciu takto zdravotne a sociálne znevýhodnenej skupiny ľudí.

Pravidelné aktivity na dosiahnutie cieľa:

Združenie vzniklo v roku 1997 v Bratislave ako prvá organizácia psychiatrických pacientov na Slovensku. Existovali sme pod názvom Združenie pacientov Viktória do júna 2010, kedy sme názov oficiálne zmenili na Združenie Sofia Bratislava (pozn. vychádzame z mena „Sofia“, ktoré v gréčtine znamená aj rozvoj zručností a vyššie poznanie). V roku 2009 sme sa profesionalizovali vo vedení, štatútom je sociálny poradca s 3-ročnou praxou s klientmi na poli

sociálnej psychiatrie. Svojou špecializáciou sme ojedinelým združením pomáhajúcim špecifickej skupine občanov v hlavnom meste.

- V minulosti sa združenie venovalo **pravidelnej klubovej činnosti**. Členovia združenia sa stretávali v priestoroch Ligy za duševné zdravie, kde si pri šálke čaju alebo kávy v rámci neformálnych rozhovorov poskytovali vzájomnú podporu a vymieňali si rôzne informácie.
- Združenie organizovalo **prednášky a besedy** s



Sofia-tvorba

odborníkmi.

- Realizovalo projekt „Dámsky klub“, zameraný na zmiernenie psychologických a sociálnych dôsledkov duševných porúch.

- Propagovalo činnosť združenia Viktória v médiách.

- Zástupcovia združenia sa aktívne zúčastňovali podujatí organizovaných Slovenskou Asociáciou pacientov a patientskych organizácií pre duševné zdravie Premeny a Viktória spolupracovala s ostatnými regionálnymi združeniami pacientov na Slovensku.

Pravidelné stretnutia:

Každý druhý a štvrtý pondelok v mesiaci o 17:00 hod. na Nevädzovej 4 v mestskej časti Ružinov

Nepravidelné stretnutia:



Minimálne jedenkrát v týždni; miesto, deň a čas sa určuje dohodou priebežne podľa zamýšľanej aktivity.

- Poskytujeme základné sociálne poradenstvo, uskutočňuje sa každý prvý pondelok v mesiaci v čase od 14,00-15,00 hodiny, v priestoroch



Ligy za duševné zdravie, Ševčenkova 21, Bratislava- Petržalka.

Kontakt: e-mail: tatianamail33@gmail.com, mobil: 0905 550 417

- V súčasnosti pomáhame a poskytujeme informácie v rámci združenia Sofia ľudom, ktorí potrebujú nasmerovanie v súvislosti s duševnou poruchou.

- Organizujeme tradičné neformálne stretnutia ľudí, ktorí sa liečia ambulantne



- Každý týždeň – minimálne jedna aktivita pre členov združenia podľa záujmu.

- Sprostredkovávame konzultácie s odborníkmi v oblasti psychiatrie, sprevádzame pacientov po hospitalizácii (pomoc pri vybavovaní dokladov a v praktických záležitostiach), poskytujeme osobnú asistenciu...

- Dávame študentom možnosť absolvovať prax v našom združení, poskytujeme konzultácie k bakalárskym prácam zameraným na znevýhodnené skupiny ľudí so zdravotným postihnutím.

- Pomáhame vytvárať podmienky pre pracovnú, sociálnu a zdravotnú rehabilitáciu ľudí trpiacich duševnou poruchou.

- Podávame rôzne projekty za účelom získavania finančných prostriedkov na činnosť združenia, reagujeme na aktuálne grantové výzvy - uspeli sme s letákmi, tréningom sociálnych zručností, terénkou, E.A.S.I. Cup-om 2010, individuálnym plánom rozvoja osobnosti a štyrom členom sme vďaka grantu darovali zážitkové, nezabudnuteľné Vianoce 2010. V predsedníctve pracujú traja lídri na dobrovoľnej báze, so skupinou vyše 30 ľudí. Podieľajú sa na manažmente združenia, fundraisingu, PR, administratívne aj koordinácii projektov. V lete 2010 sme uverejnili výzvu na on-line finančnú zbierku „Pomôžte nám prežiť“ prostredníctvom portálu www.ludialudom.sk. Aktuálne nás nájdete aj na internetových sociálnych sieťach Facebook v skupinách „Zdieľajme so Sofiou“ a Netlog „Ľudia so znevýhodnením“.

- Zúčastňujeme sa pravidelne celoslovenskej kampane „Dni duševného zdravia“ a podieľame sa na verejnej zbierke „Dni nezábudiek“, ktoré organizuje Liga za duševné zdravie a ODOS. V uliciach hlavného mesta naši členovia ponúkajú nezábudky a informačné materiály Ligy o duševných poruchách. V rámci kampane samostatne prezentujeme projekty združenia (tento rok na Miestnom úrade v Petržalke, pred rokom v Lige za duševné zdravie). V decembri pozývame členov Sofie na slávnostné posedenie s menu, s tradičným bazárom darčiekov a spoločne trávimos časť dňa vo vianočnej atmosfére.

Top akcia roku 2009:

Bola to pre združenie Sofia Medzinárodná športovo-spoločenská akcia E.A.S.I. Cup, organizovaná Európskou asociáciou pre šport a sociálnu integráciu za pomoci športu každoročne v niektorých európskych krajinách.

V roku 2009 sa E.A.S.I. Cup konal v anglickom Birminghame a my sme sa jej zúčastnili prvýkrát v histórii združenia Sofia. Táto skúsenosť, v rámci letného týždenného pobytu, bola pre nás nielen obrovským úspechom, ale aj nezabudnuteľným zážitkom, i motiváciou do budúcnosti.

Naša tvorba:

Niektorí naši členovia sa venujú výtvarnej tvorbe, či už maľbe, kresleniu, koláži a pod. Na súťažiach, ktoré vyhlasuje Liga za duševné zdravie, získali v ostatných piatich rokoch za ich umelecký prejav najvyššie ocenenia. V



priestoroch Ligy za duševné zdravie v Bratislave Petržalke MUDr. Peter Breier slávnostne otvoril na jeseň 2004 výstavnú sieň s názvom „Galéria Nezábudka“. Zuzana je držiteľkou ocenenia „Talent roka“ a Výzvy „Inšpirujúce slová“. Popredné ocenenia si odniesli aj Ing. Darinka Okáľiová - Komlóssiová a Daniel Horák. Daniel vydal dve zbierky básní. Vierka Kulišová sa popri výtvarnej tvorbe, za ktorú získala umiestnenie, venuje v rámci štúdia na strednej škole počítačovej grafike.



Návšteva Bojnického zámku

ŠŤASTIE SI TY

Občianské združenie

Názov:

Občianske združenie Šťastie si Ty

Kontakt:

Karáseková Adriana,
predseda združenia

Fulajtárová Eva,

podpredseda združenia

Krajčíriková Miriam,

prevádzka klubových priestorov

Mobil:

0903 700917 (Karáseková),

0904 475590 (Fulajtárová),

0917 435057 (Krajčíriková)

E-mail:

stastiesity@post.sk

Web:

www.stastiesity.tym.sk

Adresa:

OZ ŠŤASTIE SI TY

ISC Svätoplukova 14

97101 Prievidza

Stretnutia členov sa konajú v klubových priestoroch na Gorkého ulici č.1 (v zdravotnom stredisku na 2.poschodí) v utorok: 9,00-12,00, štvrtok: 14,00-17,00, piatok: 9,00-12,00

Ciele združenia:

Naším hlavným cieľom je všestranná pomoc ľuďom s duševnou poruchou a ich rodinám. Pravidelnými stretnutiami s odborníkmi pracujúcimi v oblasti duševného zdravia v Prievidzi upevňujeme a každoročne rozširujeme našu dobrú vzájomnú spoluprácu. Budujeme koalície s ďalšími združeniami zdravotne postihnutých ľudí v našom meste. Chceme prispieť ku opätovnému začleneniu ľudí s duševnou poruchou do spoločnosti. Plánujeme sa uchádzať o akreditáciu na poskytovanie sociálneho poradenstva.

Aktivity na dosiahnutie cieľa:

Šťastie si Ty vzniklo v októbri 2001 v Prievidzi a združuje ľudí ktorí boli alebo sú odkázaní na pomoc psychológa alebo psychiatra. s duševnými poruchami. V súčasnosti máme približne 50 členov. Aktívne sa zapájame do činnosti celoslovenského združenia pacientov a príbuzných ODOS, ktorého sme členmi a Ligy za duševné zdravie SR.

- **Pacientská advokacia** – naše združenie sa zapojilo do pilotného projektu pacientskej advokacie, ktorý koordinoval ODOS v rokoch 2007-2008. Vytvorili sme tím 5 advokátov, ktorý navštevoval hospitalizovaných pacientov za veľkej podpory primára Psychiatrického oddelenia NsP v Bojniciach, MUDr. Garaja. V roku 2009 sa náš tím pacientskych advokátov zapojil do projektu ODOS „Pacientská advokacia - nástroj znižovania stigmy u ľudí s duševnou poruchou“. Informovali sme pacientov o činnosti združenia, pripravovali im zaujímavé témy a aktuality o duševných poruchách, poskytovali sme pacientom individuálne poradenstvo. Aktívne sme sa spolu s nimi zúčastňovali arteterapie a pracovnej terapie v dennom stacionári. V aktivitách pokračujeme aj v roku 2010 ale v menšej intenzite pod vedením regionálnej koordinátorky.

- **Učíme sa po anglicky** každý piatok na pravidelných stretnutiach záujemcov zo združenia pod vedením našej členky.

- **Robíme svojpomocné aktivity** v rámci ktorých si členovia navzájom odovzdávajú vlastné skúsenosti a poznatky o duševných ochoreniach na klubových stretnutiach.

- **Poskytujeme základné sociálne poradenstvo** zatiaľ bez oficiálnej akreditácie, ktorú by sme chceli v budúcnosti získať



Najlepšia aktivita 2009 "Zdravo a chutne"

- Realizujeme projekt Chránené dielne z prostriedkov EÚ a štátneho rozpočtu podporený ÚPSVaR. Je zameraný na tri chránené pracoviská. Náplňou projektu je administratívna činnosť združenia, sprostredkovanie osobnej asistencie pre jednu našu členku, pričom každý mesiac spracúvame i administratívne záležitosti ohľadne tejto služby.



Naše výrobky

- Zapájame sa do celoslovenskej kampane „Dni duševného zdravia“ a verejnej zbierky Ligy za duševné zdravie, ktorú v Prievidzi koordinujeme. Prípravou diskusie s verejnosťou na tému: „Bez duševného zdravia niet zdravia“ sme prispeli k zvyšovaniu povedomia o duševnom zdraví.

- Zúčastňujeme sa na vzdelávacích seminároch, ktoré v rámci rôznych projektov organizujú celoslovenské združenia - Liga za duševné zdravie a ODOS.

- Presadzujeme požiadavky a potreby ľudí s duševnou poruchou na regionálnej úrovni, aktívne komunikujeme s miestnou samosprávou a štátnou správou. Predkladáme návrhy na zlepšenie vytvárania podmienok pre začlenenie ľudí s duševnou poruchou v našom meste.

Pravidelné aktivity združenia:

- Každý rok navštevujeme múzeum na Bojníckom zámku a pri príležitosti Medzinárodného Dňa Detí navštevujeme ZOO v Bojniciach.

- Koncom roka sme robievali Guláš párty na terase Integročno-Sociálneho centra.

- Organizovali sme aj cvičenia na FIT-loptách.

- Pred vianočnými sviatkami poriadame Vianočný večierok na ktorý pozývame aj rodinných príslušníkov našich členov, všetkých lekárov a sestričky z psychiatrického oddelenia nemocnice v Bojniciach, s ktorými celý rok aktívne spolupracujeme najmä v rámci projektu patientskej advokacie.

- Počas letných prázdnin organizujeme stretnutie „opekačku“ na Kanianke. Na všetky uvedené podujatia pozývame aj pacientov zo stacionárneho oddelenia.

- Ku koncu prázdnin sme zorganizovali výlet do Vodného sveta v dedine Cígeľ.

- Máme veľmi intenzívnu spoluprácu s občianskym združením Prvosienka. Naši členovia sa navzájom navštevujú na rôznych podujatiach, organizovaných pri príležitosti rôznych výročí v našich združeniach a tiež na športovom populárni v Partizánskom na bowlingu.

- Radi chodíme na Gastro – dni, ktoré organizuje tunajšia stredná škola služieb.

- Predstavitelia združenia sa zúčastňujú každoročne na maškarnom plese v Michalovciach, ktorý organizuje po dlhé roky občianske združenie Integra pod názvom „Tetralógový ples“.

- Organizujeme spoločné výstavy výrobkov tvorivých dielní nášho občianskeho združenia a výrobkov pacientov stacionára psychiatrického oddelenia. Je to jedna z tradičných sprievodných podujatí celoslovenskej kampane Dni Nezábudiek v našom meste.

- Zaujímavým obohatením činnosti združenia v

tomto roku bola návšteva letiska v Bojniciach, pri príležitosti Majstrovstiev sveta v bezmotorovom lietaní, kde sme si vybavili aj prednášku o lietaní a lietadlách. Na podujatie sme pozvali aj zástupcov združenia Prvosienka z Partizánskeho.

Najúspešnejšia aktivita roku 2009:

Z nášho pohľadu to bol projekt „Zdravo a chutne“. Projekt, podporený z farmaceutickej spoločnosti Eli-Lilly, bol zameraný na zdravú výživu. Na tomto projekte sa zúčastnili, okrem členov združenia Šťastie si Ty, aj pacienti z Psychiatrického oddelenia nemocnice Bojnica a stacionáru uvedeného oddelenia. Projekt sme realizovali v zasadačke Integročno-Sociálneho centra päťkrát mesačne. Najskôr sme sa venovali teoretickej časti, kde sme si povedali o surovinách, z ktorých v ten deň boli zhotovené jedlá studenej kuchyne. Potom sme sa rozdelili do dvoch skupín a každá skupina pripravovala, pod odborným dohľadom lektorky, rôzne zeleninové a ovocné šaláty a nátierky. Výsledkom boli krásne gastronomické diela, ktoré sme potom spoločne degustovali. Takto sme sa spoločne snažili o to, aby sme sa naučili nielen jesť zdravé jedlá ale hlavne sme si chceli osvojiť správny postup pri ich príprave a pri spracovaní surovín.

Naša tvorba:

Niektorí členovia združenia sa venujú výtvarnej tvorbe. Najaktívnejšou a zároveň najúspešnejšou z nich je Žaneta Bucková, ktorej naše združenie zorganizovali už tri autorské výstavy, ktoré boli obohatením sprievodných aktivít kampaní Ligy za duševné zdravie v meste Prievidza.

Literárnej tvorbe sa venuje Veronika Čermáková, ktorá píše básničky zo života.

V rámci pracovnej terapie vytvára Adriana Karáseková viaceré úžitkové a ozdobné predmety z textilu.



Opekačka na Kanianke 2010

ZDRAVÁ DUŠA



Občianské združenie

Názov:
Občianske združenie Zdravá Duša

Kontakt:
Eva Dzurjaníková,
predseda

Mobil:
0915511439

E-mail:
zdravadusa@centrum.sk

Adresa:
Nemocničná 986/1,
017 01 Považská Bystrica

Stretnutia členov sú 2 x mesačne o 14,00hod v priestoroch Psychiatrického oddelenia NsP v Považskej Bystrici na nemocničnej ulici 1.

Ciele združenia:

Naším cieľom je umožniť ľuďom s duševným ochorením žiť bez problémov v spoločnosti. Ku ďalším cieľom nášho združenia patrí snaha vytvárať a udržiavať sociálne kontakty pre ľudí s duševnou poruchou. Chceme tiež podporiť kreativitu našich členov pomocou zmysluplného využívania voľného času a tým pomôcť k naplneniu ich pocitu seberealizácie. Chceme podporiť ľudí s duševnou poruchou pri hľadaní práce resp. pri udržaní si pracovného miesta. Snažíme sa prispievať ku lepšej komunikácii ľudí s duševnou poruchou v ich rodine.

Aktivity na dosiahnutie cieľa:

Organizácia Zdravá duša združuje bývalých pacientov liečených na psychiatrii ich príbuzných a profesionálov pracujúcich v oblasti psychiatrie. Podnetom na založenie nášho občian-

skeho združenia pre ľudí s duševnou poruchou v Považskej Bystrici v decembri 2002 boli dobre fungujúce združenia s podobným zameraním v mestách na strednom Slovensku a chýbanie takejto neziskovej organizácie v našom meste.

Naše pravidelné aktivity:

- Organizujeme každý týždeň v piatok tvorivé dielne s rôznym zameraním aktuálne podľa záujmu zúčastnených členov. Vytvárame drobné dekoratívne a úžitkové predmety, ktoré ponúkame prednostne našim členom ale robia radosť aj v rámci výstav. Tradične sa nimi inšpirujú k ich



Relaxačný pobyt, Manínska úžina, 2009



Pečenie oplátok, 2009

tvorbe aj v ďalších patientských združeníach

- Svojpomocne vydávame časopis Naša Duša, ktorý je zatiaľ štvrtročník
- Robíme výmenné návštevy v združeníach podobného zamerania v Trenčíne – občianske združenie Omega a v Žiline – občianske združenie Mozaika
- Venujeme sa športovým aktivitám. Zorganizovali sme napríklad športový víkend v Manínskej Tiesňave.
- Organizujeme týždenné rehabilitačné pobyty pre našich členovia. Posledný bol v Štúrove.
- V roku 2009 sme sa zapojili do projektu „Patientská advokácia - nástroj znižovania stigmy u ľudí s duševnou poruchou“, ktorú koordinoval ODOS v 5 mestách Slovenska. Naším zámerom bolo vyskúšať si na Psychiatrickom oddelení NsP v Považskej Bystrici pomáhať hospitalizovaným pacientom s adaptáciou na prostredie psychiatrie, najmä pri prvých hospitalizáciách, a tiež si prvýkrát vyskúšať prácu v tíme patientských advokátov. Našou koordinátorkou na regionálnej úrovni bola predsedníčka združenia Zdravá duša. Zamerali sme sa tiež na poskytovanie informácií o kontaktoch na naše združenie formou vývesného panelu na oddelení. Chceli by sme patientskú advokáciu robiť aj v budúcnosti.
- Pravidelne vyrábame a ponúkame drobné dekoratívne a úžitkové predmety vzniknuté v rámci tvorivých dielni na mestskom jarmoku v Považskej Bystrici.
- Zapájame sa každý rok do celonárodnej kampane a zbierky Ligy za duševné zdravie a ODOS „Dni Nezábudiek“. V spolupráci so študentmi stredných škôl naši členovia v uliciach mesta rozdávali informačné letáky a ponúkajú kvietky nezábudky za dobrovoľný príspevok verejnosti. Tradične organizujeme počas kampane sprievodné podujatia – diskusie s odborníkom z oblasti duševného zdravia pre širokú ve-

rejnosť a študentov miestnych škôl v klubovni PX Centra. Využívame tiež dobrú spoluprácu s miestnymi médiami a snažíme sa spropagovať našu činnosť v priebehu kampane.

- Koncom roka spoločne pečieme vianočné oplátky.
- Organizujeme vianočný a fašiangový večierok s významnými osobnosťami sú každoročne tradičné podujatia obľúbené medzi členmi a sympatizantmi združenia Zdravá duša.

Najlepšia aktivita roku 2009:

Za najlepšiu aktivitu považujeme víkendový rekondičný pobyt v Manínskej úžine za účasti našich členov ale aj družobných združení. Po rozpade Slovenskej asociácie združení psy-

chiatrických pacientov – Premeny, skončila aj tradícia celoslovenských rekondičných pobytov na Zemplínskej Širave. Naše združenie nechcelo zostať v izolácii a tak sme založili tradíciu „športového víkendu“ v Manínskej Tiesňave pre naše združenie ale aj pre družobné organizácie Mozaika zo Žiliny a Omega z Trenčína. Bol to v poradí už piaty ročník Športových dní, ktoré sme uskutočnili v dňoch 25. – 26. júna. Čo sa týka počasia, bolo priaznivejšie, obloha bola bez dažďa. Nechýbala ani dobrá nálada, ktorá sa snád' najviac prejavila počas piatkovej diskoteky spojenej s výbornou zábavou. Tí z nás, ktorí sa k nám pripojili až v sobotu ráno, si hneď po príchode pochutili na výborných raňajkách, ktoré nás odmenili. Skvelý gurmánsky zážitok, v podobe chutného guláša, si každý z nás doprial po absolvovaní rôznych súťažných disciplín. Všetci sme ocenili šikovnosť rúk a kuchársky um pani Majky a Jožky. Súťažili sme napríklad v streľbe zo vzduchovky, kopaním lopty na bránu, v hode loptičky do terča, v nohejbale, v štafetovom behu a v preťahovaní lanom ale nechýbali ani úsmevné disciplíny ako kŕmenie jogurtom so zaviazanými očami svojho protihráča a iné.

Odmenení neboli len víťazi, ale každý účastník získal cenu útechy. Plní dojmov a zážitkov sme popoludnie prežili v priateľských rozhovoroch. Po následnej opekačke sme sa postupne rozlúčili a rozchádzali sa so želaním, aby sme sa o rok stretli opäť. Už teraz sa tešíme na ďalší ročník v prekrásnej prírode Manínskej Tiesňavy.



Tvorivé dielne

OMEGA

Občianské združenie

Názov:

Občianske združenie Omega

Kontakt:

Gajarská Miriam
predseda

Mobil:

0915 644 751

Adresa:

OZ Omega
Palackého 21,
911 01 Trenčín

Stretnutia členov sa konajú každú prvú stredu v mesiaci o 16,00 hod v priestoroch na Palackého 21 v centre mesta Trenčín .

Od roku 2008 prestalo združenie Omega formálne fungovať vo svojej pôvodnej štruktúre, svoju registráciu na MV ale nezrušilo. Pacienti sa naďalej stretávajú v priestoroch Denného psychiatrického stacionára (DPS) aj vďaka podpore profesionálov tohto zariadenia komunitnej starostlivosti. V decembri 2010 sa uskutočnila schôdza združenia Omega, kde si zvolili novú predsedníčku združenia, čo v budúcnosti určite umožní opäť rozvíjať aktívnejšiu činnosť združenia Omega v Trenčíne.



Členstvo bolo otvorené pre pacientov, príbuzných, lekárov a terapeutov ako aj sympatizantov z radov verejnosti. Aktivisti združenia pracovali výlučne na báze dobrovoľnosti a pomáhali ľuďom v duševných krízach. Združenie získalo miestnosť v priestoroch Denného psychiatrického stacionára, v ktorej sa schádzajú dodnes. Nosnou aktivitou bola kreatívna činnosť, zhotovovali predmety z keramiky a iných materiálov. V združení pôsobil vlastný divadelný krúžok, usporiadali výstavy, vydali básnickú zbierku jedného člena združenia. Úzko spolupracovali s profesionálmi denného stacionára, ktorí pre členov združenia a pre svojich klientov organizovali zahraničné rekondičné pobyty v Chorvátsku.



Aktivity v minulosti:

Občianske združenie Omega bolo založené v r. 1998 pri Psycho-sociálnom centre v Trenčíne.

TREND G+N

Občianské združenie

Názov:

Občianske združenie
Trend G+N

Kontakt:

Gyurányová Eva,
predseda združenia

E-mail:

trend2@post.sk

Adresa:

OZ Trend G+N
Dom duševného zdravia
Kraskova 3
979 01 Rimavská Sobota

Stretnutia členov sú sporadické po dohovore s predsedom. Združenie nateraz funguje v útlmovom režime, je registrované na MV SR ale nevykonáva aktívnu činnosť.

Aktivity v minulosti:

Združenie vzniklo vo februári 2001. Jeho členskú základňu tvorili ľudia s duševnou poruchou v Rimavskej Sobote a okolí. V minulosti organizovali najmä voľno časové aktivity ako stretnutia v prírode a spoločné posedenia so združením príbuzných ľudí s duševnou poruchou v Rimavskej Sobote, s klientmi krízového centra pre týrané matky a deti a s občianskym združením „Pomocné centrum Šanca“ pre mentálne postihnutých občanov v Rimavskej Sobote.

Kampaň Dni duševného zdravia 2010



Tlačová konferencia v rámci začatia kampane LDZ 2010

Začiatkom októbra už tradične organizovala Liga za duševné zdravie SR (LDZ) v spolupráci s ODOS jesennú kampaň a verejnú zbierku na podporu duševného zdravia na Slovensku. Kampaň a zbierka boli zamerané, tak ako vlani,

na podporu rozvoja komplexnej siete starostlivosti o ľudí s duševnou poruchou. Cieľom je umožniť pacientom obnoviť svoje sociálne väzby, zručnosti a schopnosť znovu viesť plnohodnotný život v rodine aj v práci. Dôležitosť sociálneho začlenenia (inklúzie) ľudí s duševnou poruchou podčiarklo aj tohoročné motto kampane: „Už nikdy viac osamelí medzi ľuďmi“.

Medzi najzávažnejšie problémy ľudí s duševnou poruchou je ich sociálne vylúčenie: na vlastnej koži prežívajú nepochopenie, stigmú a diskrimináciu, strácajú zamestnanie a ostávajú často osamotení. Izolácia bráni ich návratu do života a mnohí sa ocitnú v chudobe. Sociálnej inklúzii (začleneniu) ľudí trpiacich duševnou poruchou do života, bráni najmä ich stigmatizácia (označenie duševne chorých, nesprávne stotožnenie príznakov duševnej poruchy s charakterovými vlastnosťami človeka). Telesná choroba je nám

zdanlivo zrozumiteľná, ale duševná porucha vyzerá ako by bol človek neschopný, nespohľadlivý a možno aj nebezpečný. Jesennú kampaň zahájila LDZ tlačovkou, na ktorej MUDr. Černák, člen Správnej rady LDZ a riaditeľ Psychiatrickej nemocnice P. Pinela v Pezinku, medzi iným povedal: „Osamelosť môže byť z času na čas príjemná, ak je motivovaná slobodným rozhodnutím duševne zdravého človeka. A je len zdanlivo príjemná, ak vyplýva priamo z povahy duševnej poruchy. Pretože vtedy osamelosť znamená stratu možnosti rozvíjať svoj sociálny a duševný život a tvorivý potenciál, ktorý choroba človeku zobrala. Je ilúziou urobiť všetkých ľudí šťastných a sociálne integrovaných. Nemusi však byť ilúziou pokúsiť sa urobiť niečo pre to, aby tých osamelých bolo o čosi menej.“

TRI DNI v znamení nezábudiek členov ODOS v regiónoch



Zbierka 2010, Pohus Bratislava

V polovici októbra 2010 sa už 7. rok konala verejná zbierka organizovaná Ligou za duševné zdravie v spolupráci s ODOS, materskými centrami a ďalšími koordinátormi z radov členských združení Ligy alebo z radov dobrovoľníkov. Všetci sme s napätím sledovali predpo-

ved' počasia, pretože vlani bolo počas zbierky to najnevľúdnejšie a najchladnejšie počasie, na aké si v doterajšej histórii zbierok (od roku 2004), pamätám. Fúkal studený vietor a ľudia vytiahli čapice, šály a poniekorí aj rukavice. Napriek tomu dosiahol výnos v roku 2009 približne úroveň z predchádzajúcich rokov.

Tento rok sme sa na počasie nemohli sťažovať. Celý deň sa na nás usmievalo slniečko a cez obed bolo nezvyčajne teplo, dokonca aj v Žiline. Hrubý výnos zbierky v roku 2010 bol 77 937,43Eur, z toho v uliciach 57 miest sa vyzbieralo 73 258,08Eur a v rámci SMS prispeli ľudia sumou 4 568,00Eur (z toho Orange 2 510,00Eur, resp. T- mobil 2 058,00Eur).

Je to málo alebo veľa? Ťažko povedať. V porovnaní s rokom 2009 bol tohoročný výnos v uliciach nižší takmer o 7 000EUR (presne o 6 912,79EUR). Členské združenia ODOS vyzbierali v uliciach miest v roku 2010 spolu 22 945,57EUR, z toho v regió-

noch 17 180,85EUR (TAB.1) a v Bratislave 5 764,72EUR (TAB.2) Čo sa týka miest (TAB.3), vyzbierali členské združenia ODOS najviac v Košiciach (3 019,61EUR, tu zbierali 3 združenia) potom v Žiline (2 668,20EUR), v ktorej zbieralo iba 1 združenie a v Partizánskom (2 289,59EUR).



Zbierka 2010, Aupark Bratislava

Na koľko si ceníme duševné zdravie?

Výsledky zbierky Dni nezábudiek v regiónoch Slovenska

ZBIERKA DNI NEZÁBUDIEK 2010- Regióny Slovensko					
	Názov OZ	rok 2008 (Sk)	rok 2009 (Sk)	r. 2009 (EUR)	r. 2010 (EUR)
1	Mozaika	61 737,00 Sk	94 614,92	3 140,64	2 668,20
2	Prvosienka	63 233,00 Sk	64993,53	2 157,39	2 289,59
3	Šťastie si ty	32 121,50 Sk	45115,55	1 397,98	1 869,51
4	Sanare	19 737,00 Sk	23 257,87	772,02	1 540,91
5	Zdravá duša	56 200,00 Sk	67 693,12	2 247,00	1 460,50
6	Pohľad	0,00 Sk	14 096,26	467,91	1 416,81
7	Radosť	28 312,00 Sk	22 593,00	749,95	1 091,33
8	Dotyk	22 308,00 Sk	33938,45	1 126,55	802,90
9	No a čo?	24 179,00 Sk	15 761,62	523,19	792,36
10	Delfín	20 920,50 Sk	19171	636,37	788,01
11	Pozdrav	29 145,50 Sk	22 916,85	760,70	773,78
12	Integra	11 302,00 Sk	13428,66	445,75	587,74
13	Pro mente	11 302,00 Sk	13 428,66	445,75	587,74
14	ODOS-Košice	8 766,00 Sk	8 158,42	270, 81	511,47 Sk
	SPOLU	389 263,50 Sk	459167,91 Sk	14 871,20 EUR	17 180,85 Sk

ZBIERKA DNI NEZÁBUDIEK 2010- Bratislava					
	Názov OZ	rok 2008 (Sk)	rok 2009 (Sk)	r.2 009 (EUR)	r. 2010 (EUR)
1	Most, n. o.	1 630,95	55 675,55	1 848,09	2 339,53
2	ODOS-BA	23 692,50	126 549,98	4 200,59	1774,20
3	Viktória / Sofia	0	14 311,65	475,06	707,83
4	Vedieť žiť (OPORA)		26 750,38	887,95	526,64
5	Krídla	5 712,00	12 342,62	409,70	416,52
	SPOLU	31 035,45 Sk	235 630,18 Sk	7 821,39 EUR	5 764,72 EUR

ZBIERKA DNI NEZÁBUDIEK 2010		
	Názov mesta	r. 2010 (EUR)
1	Košice	3 019,61
2	Žilina	2 668,20
3	Partizánske	2 289,59
4	Michalovce	1 949,26
5	Prievidza	1 869,51
6	Banská Bystrica	1 540,91
7	Považská Bystrica	1 460,50
8	Pezinok	802,90
9	Stará Ľubovňa	792,36
10	Zvolen	788,01
11	Bratislava	5 764,72



VZDELÁVANIE

- kľúč k otvoreniu dverí

Cieľom odos-u je:

- Znižovať stigma a diskrimináciu ľudí s duševnými poruchami,
- Prekonávať predsudky voči duševným poruchám,
- Obhajoba práv ľudí s duševnými poruchami a ich príbuzných formou patientskej advokácie,
- Zabezpečovanie vzdelávania členských združení pacientov a príbuzných.

Vzdelávanie členov celoslovenského združenia Otvorme dvere, otvorme srdcia (ODOS) má niekoľkoročnú históriu. Členskú základňu združenia teraz tvorí približne 580 osôb.

Združenie ODOS vzniklo v roku 2001. Vzdelávaniu lídrov patientskych združení sa venujeme už dlhší čas, a tento rok sme sa rozhodli rozšíriť rady účastníkov školenia o ďalších aktívnych členov regionálnych organizácií napriek tomu, že mnohí z nich s takouto formou vzdelávania (náročného na koncentráciu a časový manažment) nemali doteraz žiadne skúsenosti.

V minulých rokoch sme sa zameriavali predovšetkým na posilnenie kompetencií lídrov združení, schopnosť presadzovať práva ľudí s duševnou poruchou a ich príbuzných a na ich potreby v jednotlivých regiónoch Slovenska. V rámci realizácie projektu **Pacientska advokácia ako nástroj znižovania stigmaty ľudí s duševnými poruchami** v roku 2009 bolo prioritou združenia vzdelávanie tímov patientskych advokátov poskytujúcim laické poradenstvo a podporu hospitalizovaným pacientom na psychiatrických oddeleniach v piatich mestách (Michalovce, Prievidza, Považská Bystrica, Žilina a Bratislava) na Slovensku.

Veľkou výzvou pre ODOS bolo v roku 2009 vypracovanie samostatného projektu v rámci Európskeho sociálneho fondu zameraného na cyklus vzdelávania skupiny 50 ľudí s duševnou poruchou a ich príbuzných.

Projekt s názvom **Vzdelávanie – Kľúč k otvoreniu dverí** bol podaný v rámci operačného programu Zamestnanosť a sociálna inklúzia, prioritná os 4 – Budovanie kapacít a zlepšenie kvality verejnej správy. Začiatkom roku 2010

sme sa dozvedeli potešujúcu správu o jeho schválení a nasledovali týždne prípravnej fázy projektu – hľadali sme vhodných lektorov pre našu cieľovú skupinu a miesta školenia.

Projekt realizuje združenie ODOS od mája 2010 do júla 2011 za podpory Európskeho sociálneho fondu a Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR v zastúpení Slovenskej implementačnej agentúry (SIA).

Vzdelávacie aktivity sú rozdelené do dvoch samostatných blokov: psychosociálny výcvik a sociálne služby. **Psychosociálny výcvik** je realizovaný v rámci štyroch štvordňových školení s tematickými blokmi zameranými na manažment organizácie, komunikačné zručnosti, dobrovoľníctvo a patientsku advokáciu.

Sociálne služby tvoria obsah jedného týždenného školenia. Sociálna problematika je dôležitá pre našich členov z toho dôvodu, že duševné poruchy nie sú iba medicínskym problémom, ale predstavujú komplex psychosociálnych problémov pre pacientov a ich príbuzných. So závažnými sociálnymi dôsledkami duševných porúch sa stretávame najmä u najzávažnejších ochorení, keď tieto prechádzajú do chronického štádia. V dôsledku zmien a častých novelizácií sociálnych zákonov je pre mnohých našich členov náročné zorientovať sa v tejto problematike natoľko, aby dokázali využiť aplikáciu platných zákonov v praxi. Týždňové školenie sme preto tematicky zamerali na zmeny v zákone o sociálnych službách a na reformu a transformáciu sociálnych služieb. Informácie lektorov sa týkali ďalej foriem a metód sociálnej práce, sociálnej evidencie a dokumentácie, ale aj etických princípov sociálnych služieb. Pacienti a príbuzní získali nielen teoretické vedomosti, ale mali možnosť diskutovať o sociálnych otáz-

kach v súvislosti s konkrétnymi problémami v ich regióne. Následne v rámci interaktívnych aktivít tvorili v pracovných skupinách návrhy na riešenia uvedených problémov. Rovnako dôležitá bola vzájomná výmena skúseností z jednotlivých regiónov a príklady dobrej praxe nielen zo zahraničia, ale najmä zo Slovenska. Náročný program viedli dvaja skúsení lektori – Mgr. Helena Woleková, PhD., ktorá roky pracuje v sociálnej oblasti a v neziskovom sektore riadi nadáciu Socia, a Mgr. Juraj Marendiak, riaditeľ neziskovej organizácie DOM sociálnych služieb – MOST, n. o., so sídlom na Medveďovej ulici v Bratislave – Petržalke a manažér chránenej Kaviarne Medzi nami v Bratislave, v ktorej pracujú ľudia s duševnou poruchou.

Prečo sme venovali týždenné školenie práve sociálnej problematike?

Na Slovensku nateraz prevádzkujú rehabilitačné strediská, ktoré poskytujú sociálne služby ľuďom s duševnou poruchou, iba členské združenia ODOS (neštátne inštitúcie). Najdlhšie, už od roku 2000, funguje rehabilitačné stredisko v Michalovciach (Integra, n. o.), od roku 2004 otvárali rehabilitačné strediská ďalšie združenia príbuzných v Košiciach (Radosť, o. z.), v Rimavskej Sobote (Opora G+N, o. z.), v Bratislave DSS – Most, n. o., a združenie príbuzných (Kridla, o. z.). Dve rehabilitačné strediská prevádzkujú aj združenia pacientov – vo Zvolene (Delfín, o. z.) a v Partizánskom (Prvosienka, o. z.). Zriadenie, prevádzka, ale najmä dlhodobá udržateľnosť prevádzky týchto zariadení je veľmi náročná, preto účastníci školenia privítali a veľmi pozitívne hodnotili zaradenie širšie koncipovanej témy sociálnej problematiky do

projektu vzdelávania.

Podmienkou výberového konania lektorov pre cyklus vzdelávania pacientov, ktorí majú skúsenosť s liečbou na psychiatrii, a ich príbuzných, bola okrem ich vysokej odbornej spôsobilosti aj skúsenosť s prácou v neziskových organizáciách a schopnosť prispôbiť poskytovanie nových informácií a formu prezentácie potrebám a schopnostiam našej cieľovej skupiny. Pred rozbehnutím cyklu vzdelávania sme absolvovali niekoľko stretnutí s tímom lektorov, kde sme sa venovali príprave obsahovej stránky aj časovému manažmentu školení. Musím priznať, že napriek vysokej odbornej zdatnosti a dlhoročnej skúsenosti lektorov so školením rôznych cieľových skupín mali mnohí z nich aj trochu obavy, do akej miery budú účastníci schopní absorbovať nové informácie a zapájať sa interaktívne do ich prednášok. Našťastie sa ich počítačové obavy nenaplnili, a naopak boli s priebehom školenia a zapájaním sa účastníkov nadmieru spokojní.

Požiadavky na výber miesta školenia sme prispôbili okrem kritérií kapacity a finančnej náročnosti aj tomu, že naše členské združenia pôsobia v rôznych regiónoch Slovenska. Pre účastníkov z Michaloviec, Košíc, Banskej Bystrice, Zvolena, Rimavskej Soboty, Prievidze, Partizánskeho, Považskej Bystrice, ale aj pre lektorov a organizačný štáb z Bratislavy bolo Stredné Slovensko najpriateľnejším miestom. Členovia združenia pacientov zo Žiliny to mali na miesto školenia najbližšie, približne pol hodinu cesty autobusom. Krásna príroda na Kysuciach a wellness program hotela Marlene v Oščadnici, kde sa súčasný projekt vzdelávania ODOS realizuje, prispeli veľkou mierou k vytvoreniu príjemného prostredia. Počasie v priebehu prvého štvordňového školenia v júli bolo aj na Kysuciach horúce, takže mnohí účastníci dali počas krátkych prestávok prednosť posezení na terase, zmrzline a večer po skončení programu zasa bazénu pred diskotékou a saunou. Počasie nás príjemne prekvapilo dokonca aj počas druhého z cyklu školení – týždenného, ktoré prebiehalo v prvej polovici septembra, a užili sme si pár slnečných dní. Niektorí účastníci využili krátku obedňajšiu prestávku na jazdu na kolobežkách alebo na prechádzku do blízkeho lesa, z ktorého hrdo priniesli na ukážku zopár kuriatok, suchohřibov, dokonca aj dubák. Väčšina však dala prednosť krátkej obedňajšej sieste.

Ako hodnotí priebeh školenia jeden z lektorov – mgr. Juraj marendiak?

Pre mňa bolo najväčším prekvapením, ako účastníci dokázali otvorene hovoriť o živote svojich združení. „Boli veľmi statoční,“ odpo-



vedal som každému, kto sa ma pýtal na dojmy zo školenia. Je v tom veľa úcty, obdivu a vďaky. Úcty k ich práci, nezištnej a často nevďačnej, ale pritom takej potrebnej. Obdivu k sile, ktorú v sebe a vo svojom okolí nachádzajú. Potrebujú ju na to, aby prekonalí v prvom rade svoje vlastné príznaky duševnej poruchy, a navyše mohli byť prospešní iným, ktorí zápasia s podobnými problémami, s akými sa v minulosti mnohí z nich stretali.

Cieľom našich stretnutí bolo rozmyšľať o svojom mieste v združení, o tom, ako ho urobiť vnútorne silnejším a ako rozvíjať služby, ktoré poskytuje. Veľa času sme venovali aj vonkajšiemu prostrediu – ako sa zviditeľniť, vytvárať partnerstvá, alebo ako sa orientovať v legislatíve. To všetko veľmi prakticky, konkrétne a otvorene. Spoločnými silami sme tak spoznávali príležitosti a ohrozenia, ktoré združenia na ich ceste čakajú, a hľadali spôsoby, ako sa s nimi vysporiadať.

Pre mňa bolo veľmi inšpirujúce sledovať, ako Juraj Marendiak dokázal pretlmočiť do svojich prednášok praktické vedomosti získané skúsenosťou z prevádzky rehabilitačného strediska poskytujúceho sociálne služby klientom s duševnou poruchou a ich príbuzným v Bratislave. Zariadenie poskytuje klientom denný program podporujúci ich všestranný rozvoj (zvyšovanie gramotnosti na PC, pohybovo-relaxačná dielňa, výtvarná a keramická dielňa, kurz angličtiny a dielňa – kuchynka), zvyšuje schopnosť klientov fungovať v bežnom živote, vedie ich postupne k väčšej samostatnosti a podporuje zlepšovanie kvality ich každodenného života.

Ďalším prínosom Juraja pri odovzdávaní informácií a skúseností z oblasti poskytovania sociálnych služieb bola jeho skúsenosť s prevádzkovaním kaviarne MEDZI NAMI, chránenej dielne umiestnenej v priestoroch Lígy za duševné zdravie na Ševčenkovej ulici 21 v Bratislave – Petržalke, ktorú otvorili v júli 2009, kde

pôsobí v pozícii manažéra. Chránená kaviareň poskytuje ľuďom s duševnou poruchou pracovné podmienky primerané ich zdravotnému stavu (skrátenu pracovnú dobu), individuálny prístup a podporu pracovného asistenta. Služí na tréning pracovnej záťaž, k nácviku praktických zručností a postupnej adaptácie na pracovný kolektív. Vedie pracovníkov k samostatnosti, schopnosti rozhodovania a zodpovednosti. Dlhodobým cieľom je pripraviť ich perspektívne aj na uplatnenie sa na otvorenom trhu práce.

Fungovanie svojpomocných skupín v rámci združení pacientov a príbuzných je založené najmä na poskytovaní vzájomnej nezištnej podpory a schopnosti odovzdávať svoje skúsenosti, ako nájsť vlastný spôsob začlenenia sa do spoločnosti ďalším, ktorí sa ocitli v podobnej životnej situácii. Možno si kladiete otázku, či sú ľudia, ktorí mali v minulosti skúsenosť s duševnou poruchou, schopní naplniť tieto ambície? Ja verím, že áno. Svedčí o tom ich aktívna účasť na každoročných kampaniach organizovaných Lígou za duševné zdravie v spolupráci s ODOS, počas ktorých sa na uliciach svojich miest stretávajú s verejnosťou a diskutujú v regionálnych médiách v rámci sprievodných podujatí destigmatizačných kampaní.

Získavanie nových informácií je kľúčovým momentom v rozvoji kompetencií ľudí s duševnou poruchou a v ich postupnom osamostatňovaní sa. Vzdelávanie je dôležitým nástrojom aj na posilnenie akcieschopnosti združení.

Z pohľadu riaditeľa združenia ODOS, ktoré realizuje vzdelávanie pacientov a príbuzných, hodnotím doterajší priebeh projektu s veľkým uspokojením. Lektori sa zhostili svojich úloh výborne a prekvapil ich potenciál členov združenia prijímať nové poznatky. Pozitívne a nad moje očakávania sú aj spätné väzby od účastníkov, ktorí sa tešia na ďalšie časti školenia; z nich nás to najbližšie čaká v Oščadnici koncom októbra 2010.

MAPA CENTIER



UŽITOČNÉ KONTAKTY:

Krízové linky pre neodkladnú pomoc pre ľudí s duševnými problémami:

- Linka dôvery Košice: 055/622 23 23
- Linka nádeje Košice: 055/644 11 55
- Linka dôvery Prešov: 051/773 10 00

Internetová on-line poradňa: www.linkanadeje.sk

Internetová on-line sociálna poradňa: www.zdruzeniesofia.xf.cz

Liga za duševné zdravie: www.dusevnezdravie.sk

Internetová on-line sociálna poradňa: poradna@dusevnez.sk

Poradňa všeobecného lekára: www.infopacient.sk (sociálna a právna)

Pomoc deťom a rodičom: www.unicef.sk:

- non-stop bezplatná linka Detskej istoty: 116 111
 - Internetová linka Detskej istoty: www.pokec.sk denne (17:00-21:00hod)
 - Rodičovská linka Detskej istoty: 0800 500 500 streda (14:00-20:00hod)
 - Sociálno-právna poradňa: 0800 500 500 štvrtok a sobota (14:00-20:00 hod)
 - Ambulantné krízové stredisko: 0800 500 500 - non-stop a bezplatne
 - Poradňa pre rodičov - Úsmev ako dar: každá nepárna streda (16:30-18:30)*
- * (Na poskytnutie poradenstva sa treba objednať na číslo: 0903 781 761 u p. Hankovej)

Násilie v rodinách: www.zastavmenasilie.sk

- non-stop linka pre týrané ženy: 0800 120 024
- Alexis – E-mailová poradňa pre ženy a dievčatá: poradna@alexisporadna.sk
(mobil: 0911 350 200 (T-Mobile), 0917 350 200 (Orange))

Otvorte Vaše srdcia
a rozhodnite o svojich



21 z dane

OTVORME DVERE, OTVORME SRDCIA
Sídlo: Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava
Právna forma: Občianske združenie
IČO: 35540125
Číslo účtu: 0176616888/ 0900

www.odos-sk.com

ĎAKUJEME