

1/2015

Druhý Breh

Fórum pre duševné zdravie

Časopis Občianskeho združenia Otvorme dvere, otvorme srdcia (ODOS)

Ročník 6



Aktivity ODOS 2015

Podujatia združení

Aktivity LDZ 2015

Jarná kampaň

Slávnostný koncert

Téma

Komunitné sociálne

služby na Slovensku

Príbeh

Názov: **Otvorme dvere, otvorme srdcia, o.z. (ODOS)**
Kontakt: MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka
Mobil: 0911 325 676, 0910 325 787
Telefón: 02/6381 5500
E-mail: odosba@stonline.sk
Kontakt: Ing. Matej Berenčík, predseda združenia
Adresa: OZ ODOS,
Ševčenkova 21, 85101 Bratislava
Web: www.odos-sk.com

Názov: **ROZ ODOS Bratislava**
Kontakt: MUDr. Janíková Eva
Telefón: 02/6381 5500
Adresa: Ševčenkova 21, 85101 Bratislava

Názov: **Regionálny ODOS Košice**
Kontakt: MUDr. Breznoščáková Dagmar
Telefón.: 055/640 44 34
Adresa: 1. Psychiatrická klinika LF, UPJŠ a FNLP Košice

Názov: **Občianske združenie Dotyk**
Kontakt: Kopček Milan, predseda združenia
Mobil: 0904 505 100
E-mail: dotyk.oz@centrum.sk
Adresa: OZ Dotyk, Nemocnica Philippa Pinela
Malacká cesta 63, 902 01 Pezinok
Kontakt: Novomestského 32, 902 01 Pezinok

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

Názov: **Dom sociálnych služieb – MOST, n.o.**
Kontakt: PhDr. Andrea Beňušková, riaditeľka
Adresa: Medveďovej 21, 85104 Bratislava
Mobil: 0911 404 656 - sociálne poradenstvo

Adresa kontaktná: Haanova 10, 852 23 Bratislava, Petržalka
E-mail: info@dss-most.sk
socialne.poradenstvo@dss-most.sk

Web: www.dss-most.sk
Adresa RHS: Haanova 10, 852 23 Bratislava, Petržalka
Mobil: 0904 986 084 - vedúci rehabilitačného strediska
E-mail: rehabilitacne.stredisko@dss-most.sk
Mobil: 0911 404 656 - prvý kontakt pre klientov

Názov: **Občianske združenie Opora G+N**
Adresa: Dom duševného zdravia, Kraskova 3
979 01 Rimavská Sobota
Kontakt: Mgr. Elena Martinovičová - predseda
Mgr. Júlia Ferleťáková - podpredseda
Telefón: 047/5634070, 047/5634093
E-mail: opora@oporagn.sk
Web: www.oporagn.sk

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

Názov: **Občianske združenie Pohľad**
Kontakt: Katarína Iršová, predseda združenia
Mobil: 0948 440 683
E-mail: katarina.irsova@gmail.com
Adresa: OZ Pohľad, Pekinská 6, 040 13 Košice

Názov: **Občianske združenie Pozdrav**
Kontakt: Ing. Dolobáč Ľubomír
Mobil: 0940 349 139, 0903 679 233
Mobil: Mgr. Sabolová Monika, podpredseda združenia
0902 205 588, 0949 150 886
E-mail: ozpozdrav@azet.sk
Web: www.pozdrav.6f.sk
Adresa: OZ POZDRAV, Námestie osloboditeľov 77
071 01 Michalovce

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

Názov: **Združenie príbuzných a priateľov Radosť**
Kontakt: Mgr. Drahoslava Kleinová, riaditeľka
Mobil: 0905 508 014
Telefón: Kancelária: 055/678 27 38, 0907 461 813
E-mail: radost@mailbox.sk, zpp.radost@gmail.com
Web: www.zpp-radost.sk
Adresa: **Združenie príbuzných a priateľov Radosť,**
Bauerova 1, 040 23 Košice
RHS: **Rehabilitačné stredisko Radosť,**
Bauerova 1, 040 23 Košice

Názov: **Občianske združenie Sanare**
Kontakt: PhDr. Eva Trepáčová, predseda združenia
Anna Hanesová, podpredseda združenia
Mobil: 0917 560 062
E-mail: e.trepac@gmail.com
Web: www.sanare.estranky.sk
Adresa: ČSA 4, 974 01 Banská Bystrica

Názov: **Občianske združenie Šťastie si Ty**
Kontakt: Karáseková Adriana, predseda združenia
Krajčíriková Miriam, podpredseda združenia
Mobil: 0903 700917 (Karáseková),
0904 475590 (Fulajtárová),
0917 435057 (Krajčíriková)
E-mail: stastiesity@post.sk
Web: www.stastiesity.eu
Adresa: OZ Šťastie si Ty,
Kancelária a klub:
Hviezdoslavova 3 (budova Priemstav)
971 01 Prievidza

Názov: **Občianske združenie Zdravá Duša**
Kontakt: Eva Dzurjaníková, predseda združenia
Mobil: 0915 511 439
E-mail: zdravadusa@centrum.sk
Web: www.ozzdravadusa.wbl.sk
Adresa: Nemocničná 986/1, 017 01 Považská Bystrica

Názov: **Občianske združenie Omega**
Kontakt: Mgr. Nela Miková
E-mail: nemi40@gmail.com
Mobil: 0904 474 574
Adresa: OZ Omega, Legionárska 28,
(FN, Psychiatrický stacionár)
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

Názov: **Občianske združenie Kridla**
Kontakt: PhDr. Minichová Katarína,
predseda združenia
E-mail: katkaminichova@gmail.sk, kridla@mail.t-com.sk
Telefón: 02/ 544 101 58
Adresa: Partizánska 2, 811 02 Bratislava

Názov: **Občianske združenie Sofia**
Kontakt: Mgr. Hrda Stanislav, ml., predseda združenia
Mobil: 0911 811 588
Silvia Brachňáková, podpredseda združenia
E-mail: zdruzeniesofia@gmail.com
Web: www.zdruzeniesofia.xf.cz
Adresa: OZ Sofia, Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava 5

Názov: **Občianske združenie No a čo?!**
Kontakt: Žofia Franková, predseda združenia
E-mail: zofia.frankova@gmail.com
Mobil: 0904 932 453
Adresa: Letná 6, Ľubovnianska knižnica
064 01 Stará Ľubovňa

Názov: **DSS a RS Samária**
Kontakt: Ing. Alojz Marek, riaditeľ arcidiecéznej charity
PhDr. Zuzana Štadlerová
Tel: 02 43413180
Adresa: Krasinského 6, 821 04 Bratislava
E-mail: samaria@charitaba.sk
Web: www.charitaba.sk



Sídla členov ODOS



Milí čitatelia,

predkladáme vám prvé číslo šiesteho ročníka časopisu Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie v roku 2015.

Priblížime vám aktivity, ktoré realizovalo celoslovenské združenie ODOS na prelome roka 2014 a 2015, resp. tie, ktoré organizovala Liga za duševné zdravie za aktívnej účasti ODOS.

Už tradične nechýbajú informácie o aktivitách ODOS a podujatiach v jeho regionálnych členských združeniach v Košiciach, Prievidzi, Starej Ľubovni, Partizánskom, Považskej Bystrici a v Bratislave. Predstavíme vám aktivity Ligy za duševné zdravie SR a ocenených na jej Slávnostnom koncerte. V rámci odborných príspevkov vám prinášame tému Komunitné sociálne služby na Slovensku.

Na stránkach časopisu nájdete aj príbeh pacientky, ktorá sa naučila žiť so závažnou duševnou chorobou.

Prajem vám pohodové prežitie leta a zábavu pri čítaní.



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

6 Aktivity ODOS 2015

*Kreatívne stretnutie
Školenie AOPP*

13 Podujatia regionálnych združení

*Šťastie si Ty - Prievidza
Prvosienka - Partizánske
Zdravá duša - Považská Bystrica
Sofia - Bratislava
No a čo?! - Stará Ľubovňa
RHS Radosť - Košice*

18 Aktivity LDZ

*Jarná kampaň - "Len 5 minút"
Edukačný film ADHD
Najčastejšie otázky
o psychických problémoch
Jubileum Pinelovej nemocnice*

22 Slávnostný koncert LDZ

24 Téma

Komunitné sociálne služby v SR

27 Príbeh

29 Zamyslenie

Sme tiež len ľudia

www.odos-sk.com

Vydanie časopisu finančne podporili:

Ministerstvo kultúry SR

Občianske združenie Otvorme dvere, otvorme srdcia, (ODOS)

ISSN 1339-0651

Vydavateľ:

Šéfredaktorka:

Odborní garanti:

Grafická koncepcia:

Autor ilustrácie na obálke:

Registrácia:

Časopis vydávaný:

Vydané:

* Texty neprešli jazykovou úpravou.

Otvorme dvere, otvorme srdcia, o. z., IČO 35540125, Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava

MUDr. Marcela Barová e-mail: odosba@stonline.sk, telefón: 02/ 6381 5500,

MUDr. Dagmar Breznoščáková, PhDr. Andrea Beňušková, Mgr. Zina Halašková,

PaedDr. Kamila Saueremannová, Mgr. Anna Kočibalová, MUDr. Marcela Barová

Knut & Knut, s.r.o.

Zuzana Ebringerová - Chuanita, (technika - olej)

Ministerstvo kultúry EV 1355/08

dvakrát ročne

október 2015

Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciam.

Občianske združenie „Otvorme Dvere, Otvorme Srdcia“ Schválené projekty v roku 2015



S finančnou podporou:



- *Podpora rekondičných aktivít* - financované z grantu Ministerstva práce sociálnych vecí a rodiny SR
- *Členský príspevok v medzinárodných organizáciách v sociálnej oblasti*



- *Časopis Druhý Breh - Fórum pre duševné zdravie* - financované z grantu ministerstva kultúry SR

S finančnou podporou:



- *Česko - Slovenská výstava „Tvorba lieči“* - realizované s podporou spoločnosti Janssen a technickou podporou PR agentúry Bílý medvěd



- *EPF program budovania kapacít patientských organizácií 2015*



- *Distribúcia časopisu Druhý Breh - Fórum pre duševné zdravie* - na psychiatrické oddelenia, psychiatrické ambulancie, do členských združení ODOS v rámci Slovenska



- *Poskytnutie voľného vstupu pre členov ODOS* - na 34. ročník veľtrhu FLÓRA BRATISLAVA



Kreatívne stretnutie v združení ODOS

Liga za duševné zdravie, Bratislava, december 2014



Účastníci kreatívneho stretnutia

Vrátim sa v mojom úvode príspevku tohto čísla časopisu Druhý Breh do decembra minulého roka. Podujatia, ktoré sa realizujú koncom roka sa s železnou pravidelnosťou do Druhého Brehu, vydaného v danom roku, spravidla nedostanú. Má to veľmi prozaický dôvod – stáva sa to kvôli termínom tlače a dodržaniu termínu zúčtovania projektu na Ministerstvo kultúry SR.

Tak mi prosím, aspoň v tomto čísle Druhého Brehu, dovoľte urobiť výnimku a pospomínať si na veľmi príjem-

né minuloročné decembrové stretnutie v Bratislave.

Chcela by som vám priblížiť dve podujatia z konca roka 2014 – Tvorivé dielne v ODOS, ktoré organizovala kancelária celoslovenského združenia ODOS spolu so združením príbuzných OPORA, ktoré sídli spolu pod jednou strechou Ligy za duševné zdravie (LDZ) na Ševčenkovej ulici 21 v Bratislave – Petržalke. Prepožičali sme si priestor multifunkčnej miestnosti LDZ, ktorá ožila v polovici decembra atypickými farbami, hudbou



Tvorivé dielne

a nezvyčajným ruchom neustále prúdiacich usmievavých ľudí, ktorí sa tešili, že opäť môžu v príjemnom prostredí stretnúť známych, porozprávať sa spolu a vytvoriť niečo zmysluplné – originálne darčeky pre svojich blízkych pod stromček. Vo vzduchu sa vznášali lákavé vône zázvorového čaju so škoricou, kávy a nechýbal ani domáci zákusok, ktorý pre účastníkov napiekol, a všetkých milo prekvapil, Maťo Bereník – predseda združenia ODOS.

Na stoloch sa objavili pestrofarebné servítky s množstvom motívov, drobné goráliky, nožnice, lepidlá, rôzne druhy farieb - na sklo, akvarelové, olejové a samozrejme nemohlo chýbať ani nepreberné množstvo sklenených dóz, svietnikov a drevené šperkovnice.

Anička Kočibalová, podpredsedkyňa združenia OPORA, sa razom zmenila na fundovanú lektorku, čas od času nás usmernila radou ale aj aktívne pomáhala a korigovala drobné „chybičky krásy“ na našich „hand made“ výtvoroch. Musím uznať, že napriek tomu, že mnohí z nás skúšali niektoré techniky prvýkrát, pomaly vznikali milé drobné predmety. Všetci sme s utajeným dychom sledovali, ako Anka dotvára „obyčajnú“ drevenú škatuľku na nádhernú šperkovnicu. Na povrchu šperkovnice krásnu dekupáž v štýle „retro“ doplnila čipkovou stužkou. Anka nakoniec celú kompozíciu doladila jemnými ťahmi štetca v ružovom odtieni. Jednoducho nádherna. Priznala sa nám, že jej darček má už aj konkrétneho adresáta. Zuzka zasa „vyšperkovala“ sklenený svietnik servítkovou technikou, ktorú skombinovala s jemnými korálikmi (samozrejme v zmysle pravidla „tón in tón“). Sovičkám, ktoré sa pod šikovnými prstami Zuzky „usadili“ na stene skleneného svietnika, sa po zapálení čajovej sviečky krásne rozžiarili očka. Nina zasa skúšala dekupáž na kameň a sklenenú dózu. Celkovú príjemnú atmosféru dotváral Maťo melódiami z vianočného CD-čka.

Prišla nás podporiť a povzbudiť aj PhDr. Zlatka Bartíková, ktorá sa celý rok, vďaka spolupráci s OPOROU, stretáva raz mesačne s pacientmi a ich príbuznými v rámci podvečerných interaktívnych diskusií na veľmi zaujímavé témy v Lige.

Čas nám rýchlo uletel a tak bolo treba všetky potrebné pomôcky a materiály zbaliť a odložiť, snáď nie do budúcich predviac noc ale na ďalšie tvorivé dielne už tradične

pred veľkonočnými sviatkami. Lúčenie bolo tak trochu nostalgické, veď s mnohými sa uvidíme až v novom roku 2015. Všetci sme sa zhodli, že to bol zmysluplné a príjemne strávený podvečer.

Každý si svoj výtvor chránil ako vzácny poklad a niektorí odchádzali ešte s nedokonale vyschnutými práčičkami. Nepochodila som s návrhom, že im výtvary postrážim a o 2-3 dni si pre ne (už dokon-



Neformálne rozhovory



Privítanie účastníkov stretnutia

ale vyschnuté) môžu prísť. Na druhý deň som tak mohla ukázať kolegyniam z Ligy za duševné zdravie iba zopár ukážok našich výtvorov.



Organizátori, zľava: A. Kočibalová, M. Berenčík, Z. Ebringerová, M. Barová

Text: Ing. Oľga Valentová, kontakty s verejnosťou, Liga za duševné zdravie SR

Diskusie pri Okrúhлом stole na tému Ľudské práva Liga za duševné zdravie, Bratislava, december 2014

Liga za duševné zdravie v rámci projektu „Informácie pomáhajú uplatniť právo na ľudskú dôstojnosť a znížiť diskrimináciu“ realizuje množstvo aktivít, ktoré informujú o potrebách poznať svoje práva a účinne ich obhajovať. Odborníci pri dvoch okrúhlych stoloch sa zhodli, že ľudské práva nezanikajú znevýhodneným skupinám občanov – aj keď to tak niekedy vyzerá.

Ľudské práva sa spravidla členia na tri generácie. Toto členenie vyjadruje nielen podstatu a znaky jednotlivých typov ľudských práv, ale aj historickú genézu ich vzniku.

Svoje základné práva nepoznáme

Prvá generácia ľudských práv zahŕňa občianske a politické práva. Sú to práva, ktoré sa týkajú slobody jednotlivca a jeho účasti na politickom živote. Do prvej gen-

erácie ľudských práv patria najmä občianske práva: právo na život, právo na nedotknuteľnosť osoby a jej súkromia, právo na osobnú slobodu a zákaz nútených prác



Zľava: Mgr. K. Farkašová, PhDr. J. Kusá, MUDr. M. Barová

a služieb, právo na ochranu ľudskej dôstojnosti, osobnej cti, dobrej povesti a na ochranu mena, právo na súkromie, právo

na vlastníctvo, právo na nedotknuteľnosť obydlia, sloboda pohybu a pobytu, sloboda myslenia, svedomia a podobne.

Druhá generácia ľudských práv zahŕňa aj sociálne práva: právo na primerané hmotné zabezpečenie v starobe a pri nespôsobilosti na prácu, ako aj pri strate živiteľa, právo na ochranu zdravia, právo na osobitnú ochranu manželstva, rodičovstva a rodiny.

Ľudské práva nezanikajú ani postihnutým

Neznalosť zákona neospravedlňuje! Skutočnosť, že o ľudských právach veľa nevieme, neznamená, že neplatia. Práve znevýhodnené skupiny obyvateľov musia presnejšie poznať svoje práva, aby ich vedeli účinne obhajovať a presadzovať. Liga pripravila stretnutie odborníkov – právnikov, psychológov a terapeutov, ktorí diskutovali pri okrúhlym stole na



Zľava: Mgr. L. Práznovská, Mgr. K. Farkašová, PhDr. J. Kusá, MUDr. M. Barová, Ing. O. Valentová

témy ľudských práv. V mesiaci decembri sa uskutočnili dva okrúhle stoly a videozáznam z nich je zverejnený na webovej stránke LDZ SR. Diskusie pri okrúhlych stole moderovala Ing. Oľga Valentová, ktorá je v Lige za duševné zdravie zodpovedná za styk s verejnosťou.

Prvý Okrúhly stôl : „Ľudské práva pre každého, poznáme ich?“

Mgr. Zuzana Vašičáková - Očenášová, terapeutka s právnickým vzdelaním hovorila o tom, že ľudské práva sú pre všetkých. Porozprávala o tom, aké ľudské práva existujú, akú máme sieť poradcov v rámci Centrua právnej pomoci, čo je to obmedzenie spôsobilosti na právne úkony – ako súdy kontrolujú opatrovníka, a pod.

Mgr. Katarína Batková, PhD., právnička: hovorila o tom, prečo sú informácie o našich právach životne dôležité? Čo sú to ľudské práva všeobecne? Čo robiť s blízkou osobou, ktorá sa nevie sama o seba postarať (nevie si vybavovať právne veci), ako jej pomáhať s právnymi úkonmi?

Mgr. Anty Heretik, ml. PhD., psychológ, pedagóg na Univerzite Komenského v Bratislave: zdôraznil, že Liga za duševné zdravie robí destigmatizačné a antidiskriminačné kampane – čo je to tá stigma, čo je to diskriminácia? Ako bývajú diskriminovaní ľudia s duševnou poruchou? PREČO by sme my zdraví mali vnímať, že aj ľudia, ktorí si svoje práva „nevedomujú“ kvôli svojej chorobe, tieto práva majú a PREČO je to pre nás ostatných dôležité?

Druhý Okrúhly stôl: „Ľudské práva pre všetkých a dodržiavanie ľudských práv pre ľudí s duševnými poruchami“

Mgr. Lenka Práznovská, psychologička: uviedla tému slovami, ľudia s psychickými problémami sa správajú akosi čudne – teda nie podľa našich predstáv. My ostatní máme tendenciu vnímať ich ako čudných a vyčleňovať ich z nášho streda. PREČO vyčleňujeme odlišných ľudí? PREČO máme problém s

každým kto vyčnieva z radu: farba pleti, choroba, postihnutie?

PhDr. Jolana Kusá, poradkyňa, rodinná terapeutka: hovorila o tom, či poznáme svoje práva, či vieme aké existujú „ľudské práva“ a prečo máme tak málo týchto informácií.

MUDr. Marcela Barová, riaditeľka celoslovenskej organizácie ODOS, hovorila o skúsenostiach pacientov a ich príbuzných s neznalosťou svojich práv a z toho vyplývajúcou diskrimináciou ľudí s diagnostikovanou duševnou poruchou. Zdôraznila, že často VIAC trpia chorobou svojho blízkeho člena rodiny práve príbuzní. Dotkla sa aj problému, ako môže oddialiť psychiatrickú liečbu pacienta, ktorá mu pomáha, práve stigmatizácia, neznalosť pravdivých informácií o duševných poruchách a hlavne predsudky voči psychiatrii ako takej, jeho blízkeho okolia.

Mgr. Katarína Farkašová, riaditeľka Aliancie žien Slovenska, dostala otázky, či sú ženy tiež tou znevýhodnenou skupinou, ktorá nevie obhajovať svoje „ľudské práva“ a či sa stretáva vo svojej práci s neschopnosťou žien (alebo aj ľudí vôbec) poznať a byť si vedomí svojich práv.

Liga za duševné zdravie zverejnila video z obidvoch Okrúhlych stolov s pestrými názormi odborníkov na tému ľudských práv. Cieľom bolo sprístupniť názory účastníkov diskutujúcich za okrúhlym stolom širokej verejnosti. Vedieť viac o ľudských právach – mať relevantné informácie – nám môžu prispieť k zlepšeniu kvality života.

www.dusevnezdravie.sk

Realizované s finančnou podporou Ministerstva zahraničných vecí a európskych záležitostí SR v rámci dotačného programu Podpora a ochrana ľudských práv a slobôd LP/2014.



Diskusia pri Okrúhlym stole, 29 december 2015



MINISTERSTVO ZAHRAJNIČNÝCH VECÍ
A EURÓPSKÝCH ZÁLEŽITOSTÍ
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Novoročná kapustnica v Lige za duševné zdravie



Zľava Ing. O Valentová, Mgr. art M. Knut - privítanie účastníkov

V druhej polovici januára 2015 pripravili Mgr. Danka Kevélylová a Mgr. Ivanka Prokopová - pracovníčky sekretariátu Ligy za duševné zdravie už tradične vynikajúcu novoročnú kapustnicu. Na úvod všetkých privítali Mgr. art Martin Knut, prezident Ligy za duševné zdravie a Ing. Oľga Valentová, ktorá zodpovedá v Lige za styk s verejnosťou. Vo svojom príhovore prezident Ligy poďakoval všetkým prítomným za aktívnu spoluprácu s Ligou a načrtoval hlavné plánované aktivity ligy – najväčšej strešnej organizácie v oblasti duševného zdravia na Slovensku. Priblížil tiež inovatívne prístupy Ligy v komunikácii s verejnosťou – vynovená webová stránka Ligy, opätovné oživenie webovej stránky galérie Nezábudka a tiež atraktívny Facebook Ligy a blogy, ktoré navštevujú najmä mladí ľudia.

Medzi pozvanými hosťami boli najmä zástupcovia členských združení Ligy za duševné zdravie – z DSS Samária, z občianskeho združenia príbuzných Krídla a zo združenia pacientov Sofia, ktoré sídli v Bratislave. Opakovane k vzácnym hosťom patrí na kapustnici PhDr. Šipošová, ktorá v súčasnosti pôsobí ako poslankyňa parlamentu SR.

Prišli aj spolupracovníci Ligy – akad. Miliard Vlado Kordoš, Mgr. Katka Vitková

a Mgr. Nad'ka Kančevová, ktorí sa v minulosti starali o Galériu Nezábudka resp. v súčasnosti tvoria odborný program tejto galérie, ktorú založil v Lige za duševné zdravie psychiater a primár MUDr. Peter Breier v roku 2004.

Na stretnutí hostí Ligy nechýbali ani bývalí pracovníci – šéfka sekretariátu Elenka Sulovská, ďalej dobrovoľník Ing. Edko Kaluš, ktorý dlhé roky poskytoval technickú podporu pracovníkom kancelárie

Ligy a externá spolupracovníčka PhDr. Jolana Kusá, ktorá v súčasnosti poskytuje psychologické poradenstvo cez telefón pre verejnosť v Lige za duševné zdravie.

Užívali sme si nielen príjemnú gurmánsku stránku stretnutia ale hlavne možnosť stretnúť ľudí pracujúcich v rôznych oblastiach duševného zdravia v rámci Bratislavy a vzájomne zdieľať svoje skúsenosti ako aj získavať inšpirácie na činnosť v budúcnosti.



Kapustnica, január 2015

Činnosť ODOS AKTIVITY v prvom polroku 2015

Rok 2015 sa v ODOS „rozbehol“ skutočne tryskom. Už 14. – 15. januára sa riaditeľka ODOS zúčastnila dvojdňového školenia, ktoré organizovala Asociácia ochrany práv pacientov (AOPP) v priestoroch Tenisového centra v Bratislave. O tomto podujatí sa dozviete neskôr podrobne. V druhej polovici januára sa zástupca ODOS zúčastnil Valného zhromaždenia AOPP, ktorého sme členom. Bolo to veľmi búrlivé zasadanie spojené s voľbou nového predsedníctva. Pre nedostatočnú prípravu finančnej správy predsedom pánom Kučerom a chýbajúcu správu revízora, sme si valné zhromaždenie AOPP ešte niekoľkokrát v priebehu prvého štvrťroka zopakovali. Vo februári prišlo sme v rámci kancelárie ODOS v Bratislave balili druhé číslo časopisu Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie 2014 a pripravili balíky na distribúciu cez TNT do členských združení v regiónoch, Denných psychiatrických stacionárov a psychiatrických ambulancií v rámci Slovenska. V polovici februára



Flóra Bratislava 2015

sa výkonná riaditeľka ODOS, MUDr. Marcela Barová stretla so zástupkyňou PR agentúrou Bílý medveď z Brna a dohodli spôsob spolupráce na príprave Česko-slovenskej výstavy obrazov ľudí so schizofréniou. Nasledovalo oslovenie výtvarne činných členov našich združení a rámovanie

obrazov, ktoré vybrala odborná komisia. V rámci jarnej kampane Ligy za duševné zdravie sa konal už tradične 10. marca Slávnostný koncert v Zrkadlovej sieni Primaciálneho paláca v Bratislave, v rámci ktorého odovzdávali ceny združeniam a médiám za prínos v oblasti duševného zdravia. Veľmi ma potešilo, že medzi ocenenými bolo aj členské združenie ODOS – Prvosienka so sídlom v Partizánskom. Koncom marca sme sa výkonná riaditeľka ODOS zúčastnila zasadania Výboru pre ľudí so zdravotným postihnutím na MPSVR, kde zastupuje skupinu ľudí s duševnými poruchami. Na prelome apríla a mája niektorí členovia ODOS navštívili už tradične medzinárodnú výstavu kvetov - Flóra 2015. Koncom mája oslavovalo Slovenské Združenie sklerózy multiplex svoje 25. výročie fungovania a pozvali výkonnú riaditeľku ODOS odprezentovať aktivity nášho celoslovenského združenia na slávnostnom medzinárodnom seminári v hoteli Magnólia v Piešťanoch. Koncom júna sa konalo definitívne Valné zhromaždenie AOPP, na ktorom malo opakovane zastúpenie aj združenie ODOS ako člen tejto celoslovenskej organizácie venujúcej sa právam pacientov.



Účastníci slávnostného seminára, SZSM

Školenie AOPP na tému „Podpora a rozvoj patientskych organizácií na Slovensku”

Program podpory a rozvoja patientskych organizácií na Slovensku a jeho ciele



Účastníci školenia AOPP

Zástupcovia členských organizácií celoslovenskej Asociácie ochrany práv pacientov (AOPP) sa zišli 14. januára na zaujímavom školení, ktoré malo dve časti. Prvá časť trvala 2 dni (14.–15. január) a druhá 3 dni (27.–29. január).

Školenie zahájila **Katarína Slezáková**, výkonná riaditeľka Asociácie inovatívneho farmaceutického priemyslu (AIFP) prednášala na tému **Kódex vzťahov medzi patientskymi organizáciami a farmaceutickým priemyslom – Etika a transparentnosť**.

Pacientske organizácie obhajujú záujmy pacientov, ktorí by mali mať zabezpečený prístup nielen ku kvalitným liekom a zdravotnej starostlivosti, ale aj k informáciám o ochoreniach.

Mgr. Zuzana Čížmaríková, Kancelária Ministra zdravotníctva SR, nás oboznámila s témou **Spolupráca patientskych organizácií a Ministerstva zdravotníctva SR**. Ako príklad uviedla Skúsenosti z úspešného projektu spolupráce pod názvom **“Pýtajte sa lekára”**.

Ďalší príspevok patril **MUDr. Darine Sedlákovej, MPH**, riaditeľke kancelárie Svetovej zdravotníckej organizácie na Slovensku. Jej témami boli



MUDr. D. Sedláková, MPH,
riaditeľka kancelárie WHO v SR

Zdravotná politika, zdravotnícky systém – dva základné piliere starostlivosti o zdravie - 1. a 2. časť.

Vypočuli sme si aké sú princípy tvorby zdravotnej politiky. Oboznámili sme sa

s Trendmi chorobnosti a úmrtnosti a ich vplyvu na zmenu zdravotnej politiky a štruktúry zdravotníckeho systému na Slovensku. Prezentácia nám načrtla a vysvetlila postavenie a vzťahy subjektov v sektore zdravotníctva. Nechýbali ani informácie o podiely zodpovednosti štátu a občana na stave zdravia. Dozvedeli sme sa, kto sú najväčší medzinárodní hráči v oblasti zdravia.

Fundraising patientskych organizácií
Školiteľ: Peter Guštafik, B.A, organizácia PDCS, tréner a konzultant fundraisingu a samofinancovania v neziskových organizáciách Pacientske organizácie zväčša zabezpečujú svoju finančnú udržateľnosť kombináciou zdrojov z verejných prostriedkov a grantov na projekty. V tomto bloku školenia sme sa oboznámili aj s ďalšími možnosťami získavania zdrojov formou **fundraisingu** od jednotlivcov a firiem. V rámci programu sme si vypočuli témy:

Terminológia používaná v oblasti fundraisingu

Miesto darcov v neziskovej organizácii
Prehľad fundraisingových nástrojov

Komunikácia s možnými a existujúcimi individuálnymi a firemnými darcami
Filantropické štýly

Online fundraising – komunikácia žiadostí o podporu v online prostredí – crowdfunding a sociálne siete.

Súčasťou tohto bloku bola práca v skupinách, „hranie rolí“, prezentácia spoločnej práce skupiny pred účastníkmi školenia a rozbor výsledku tejto našej tímovej práce školiteľom.

V rámci školenia sme postupne nadobudli prehľad o spôsoboch získavania negran-



P. Gušťařík, B.A., PDCS

ových neverejných zdrojov, oboznámili sme sa s inšpiratívnymi príkladmi zo Slovenska ale aj zahraničia. Dozvedeli sme sa o tom, ako takýto fundraising v organizácii zaviesť a ďalej rozvíjať. Tento blok školenia nám pomohol porozumieť interným procesom vo fundraisingu ako aj motivácii darcov aby prispeli na aktivity organizácie. Veľmi zaujímavou časťou boli informácie o tom ako budovať a dlhodobo udržať vzťahy s donormi. Akými metódami a nástrojmi získavajú finančné zdroje neziskové organizácie na Slovensku, aké sú ich prínosy a riziká a ich vhodnosť pre konkrétne typy neziskovej organizácie. Pre mnohých boli nové informácie ako komunikovať výzvu na podporu v osobnom kontakte a pri online fundraisingu rovnako ako spôsoby budovania databázové základne pravidelných darcov.

Rozdiel v budovaní vzťahu s firemným a individuálnym darcom. Aj keď o kladení otázok v rámci diskusie nebola núdza, k aktívnej participácii počas fundraisingového bloku nás „vybudili“ najmä Skupinové cvičenia. Pomohli nám najmä ujasniť si, ktoré metódy fundraisingu sú vhodné konkrétne pre našu organizáciu a ako postupovať pri jeho zavádzaní do praxe, prípadne ako postupovať pri jeho zlepšovaní.

Strategické plánovanie patientských organizácií

Školiteľka: Ing. arch. Karolína Miková, PhD. riaditeľka občianskeho združenia PDCS, špecialistka na komunikáciu, budovanie reputácie a prácu so zástupcami patientských organizácií dlhoročná facilitátorka procesov strategického plánovania v neziskových a verejných inštitúciách **Cieľom druhého školenia**, ktoré sa uskutočnilo koncom januára 2015, bolo poskytnúť

núť nám vedomosti potrebné na prípravu strategického plánovania a pomôcť nám získať základné zručnosti vedenia strategických stretnutí. Patientske organizácie, ktoré chcú fungovať dlhodobo a sú zamerané na pomoc členom, pacientom, alebo na ovplyvňovanie verejných politik, ktoré upravujú postavenie pacienta v zdravotníckych zariadeniach, či kvalitu zdravotníckych služieb, potrebujú strategicky plánovať. Tiež sme porozumeli tomu, v čom strategické plánovanie našej organizácii pomôže a v čom nie. Prostredníctvom skupinových diskusií a vlastného precvičovania sme zistili, či je situácia v našej organizácii vhodná na strategické plánovanie. Získané poznatky nám v budúcnosti môžu pomôcť pripraviť sa na spustenie takéhoto procesu. Minimálne polovicu času tohto bloku školenia sme pracovali v menších skupinách na príprave podkladov pre strategické plánovanie vlastnej organizácie. Bolo pre nás inšpiráciou počuť a porovnať skúsenosti z iných patientských organizácií. Témy tohto bloku školenia boli: **Aké strategické plánovanie potrebujete?**



Mgr. Z. Čižmáriková, vedúca komunikačného odboru MZ SR

Prehľad možných prístupov a procesov strategického plánovania. Postup strategického plánovania (SP); jednoduchý postup SP: misia, vízia, analýza vnútorného a vonkajšieho prostredia, ciele organizácie, pomenovanie stratégií, akčných plánov, implementácia a vyhodnotenie. Mapovanie zainteresovaných aktérov (stakeholdrov) organizácie a mapovanie mandátov organizácie SWOT analýza a jej interpretovanie, tvorba stratégií na základe SWOT analýzy **Identifikovanie strategických oblastí** (napr. rozvoj členskej základne, tvorba organizácie, kampaň zvyšujúca povedomie verejnosti o právach pacienta...). **Prístupy tvorby akčných plánov a ich monitorovanie a evaluácia SP. Význam a možné spôsoby zapojenia zainteresovaných aktérov a členov do tvorby strategického**

plánu Presadzovania záujmov pacientov – Efektívny Advocacy Program

Cieľom tréningu bola príprava stratégie, budovanie koalícií a výber partnerov, voľba nástrojov, riadenie projektov, ich vyhodnocovanie a vyjednávanie. Súčasťou školenia boli aj praktické ukážky toho, ako sa pripraviť na rokovanie a presadiť svoje záujmy.

Školiteľka: Mgr. Michaela Benedigová, PhD. riaditeľka PR agentúry Seesame, špecialistka na komunikáciu, budovanie reputácie a prácu so zástupcami patientských organizácií.

Posledný deň školenia sme si vypočuli nasledovné témy:

Príprava stratégie, budovanie koalícií a výber partnerov Voľba vhodných nástrojov, riadenie projektov a ich vyhodnocovanie Techniky vyjednávania Praktický nácvik a ukážky prípravy na rokovanie

Médiá na strane pacientov

Školiteľka: Mgr. Michaela Benedigová, PhD. riaditeľka PR agentúry Seesame, špecialistka na komunikáciu, budovanie reputácie a prácu so zástupcami patientských organizácií.

Súčasťou úspešného budovania vzťahov s verejnosťou je aj efektívna komunikácia s médiami. Cieľom tohto bloku, ktorý bol zaradený na posledný deň školenia, bolo zvládnuť techniky správnej komunikácie našich posolstiev a získania pozornosti médií pre našu tému.

Tvorba efektívnej komunikačnej stratégie Ako získať pozornosť médií a „ako predať našu tému“

Aké nástroje a postupy zvoliť a kedy (event, online nástroje, médiá)

Mediálny tréning s nácvikom na kameru

Z môjho pohľadu bolo najnáročnejšie predstúpiť pred kameru, aj keď sme vedeli, že redaktorka z TV Markíza je fiktívna, rozbúchalo sa mi srdce a mala som čo robiť, aby som počas rozhovoru s ňou dokázala „diplomatically“ zareagovať na jej otázky. Školenie bolo náročné na udržanie pozornosti vzhľadom na jeho hutný obsah ale na druhej strane musím jednoznačne skonštatovať, že som doteraz na podobnom školení, z ktorého som si, okrem certifikátu, odnášala nielen tlačené materiály ale aj veľmi užitočné poznatky, ešte nebola. Všetci sme odchádzali s mnohými užitočnými kontaktmi na nových skvelých ľuďoch.

Aktivity združení ODOS

Aktivity v združení Stastie si Ty v Prievidzi

Fašiangova diskotéka spojen s tombolou

Koncom februára 2015 zorganizovali členovia občianskeho združená Stastie si Ty fašiangové posedenie v Integrano-sociálnom centre. Podujatie bolo spojen s diskotékou a tombolou. Stretnutie bolo milé a príjemné. Zúčastnilo sa na ňom 19 naších členov. Po počiatocnom ostychu sme to poriadne roztoili. Hudbu mal na starosti Paľko, len nášho združená. Zlatým klincom bola všetkými očakávaná tombola. Tak ako vani aj tento rok sa vylosovania tomboly zhostila pani Ľudka Haľanova, ktorá zvládla tuto ulohu na výbornú. V tomto roku viacer naší členovia posluchli výzvu organizátorov a priniesli veci do tomboly. Bolo ich toľko, že kademu uastníkovi sa ušo aj po 2-3 ceny. Pre tých čo neboli vylosovani bola pripravená sladká odmena. Po príjemne strávenom dni sme mnohí vyjadrili želanie, aby sme sa o rok streli opäť.

Maľované vajíčko

V druhej polovici marca sme pripravili tvorivé dielne - Maľované vajíčko - pre členov občianskeho združená Stastie si TY, pre členov spriateleneo združená AURA a pacientov z psychiatrického stacionára



Maľovanie vajíčok

z nemocnice v Bojniciach. Podujatie sa konalo v zasadačke nášho Integrano-sociálneho centra (ISC) a zúčastnilo sa ho spolu 23 záujemcov. Bolo to veľmi pekne dopoludnie. Zainali sme po 9 hodine, hneď ako prišli pacienti z psychiatrického stacionára. Na uvod pani Adka Karáseková všetkých privítala a predstavila združenie

Stastie si Ty, ktoremu už niekoľko rokov predsedá. Pribliila pritomnm akcie, ktoré v priebehu roka robia pre svojich členov... Potom odovzdala priestor pani Šimovej, ktorá pritomnm pribliila tradície Veľkej noci a zhotovovania veľkonočných kraslic. Nasledovala inštruktaz pani Adky Karasekovej, počas ktorej pritomnm vysvetlila jednotlivé techniky zdobená vajíčok. Každý si vybral techniku, ktorú si chcel vyskúšať a ktorá ho zaujala. Nasledovalo samotné maľovanie. Na jedno vajíčko bolo možné pouitiť aj viacero technik. Pacientov najviac zaujala technika maľovania voskom. Naše krásne výtvory sme samozrejme zachytili aj na fotografie vdka čomu vám ich tu možeme prezentovať. Napriek tomu, že sme takúto aktivitu robili prvýkrát konštatovali sme, že sa stretla s veľmi pozitívnym ohlasom. Všetkm sa u nás pacio. Uastníkom zo spolupracujúcich organizácií sme dali vizitky s kontaktmi na naše združenie. Ak bude budúci rok opäť záujem, možeme toto podujatie o rok zopakovať.

Text: PhDr. Eva Trepcova, predsedá a Katka Košiarova, Sanare, o. z., Banská Bystrica

Združenie Prvosienka v Telgárte 2015

Na pozvanie priatelov z Prvosienky so sídlom v meste Partizánske sme sa v nedeľu ráno stretli na železničnej stanici v Banskej Bystrici. Boli sme trochu sklamané, že náš vlak, ktorým sme šli na Telgárt, meškal vyše 30 minút. Vo vlaku sme sa pozdravili so zvolenanmi a popriali sme si šťastnu cestu. Potom sme sa s nimi stretli až v Telgárte. Tam sme sa spoločne presunuli do Penziónu Hanka. O chvíľu za nami prišli aj členovia Prvosienky z Partizánskeho a všetci spolu sme sa najprv ubytovali, trošku porozprávali o naších novinkách a zrazu bol večer. Zišli sme dolu v jedálni na fajnovu večeru: moracie na bylinkach a pre vegetariánov čosi z tofu.

Prvý deň ráno sme sa rozdelili podľa zdatnosti na dve skupinky. Jedna mala „vyšší“ cieľ. Jej členovia išli na Krovu hoľu, my

ostatní sme išli k prameňu Hrona.

Na druhý deň sme všetci išli vlikom na Dedinky. Tam nás však čakalo dost veľké sklamanie. V priehrade bolo málo vody a nemala upravené ani okolie, takže nám iné neostávalo, len si posedieť na lavičkách a sledovať pár odvzlivcov na lnkoch a vyznávačov windsurfingu. Keďže sme nemali obed, zgustli sme si na večeri, ktorá bola doplnená o zmrzlinovy pohár. Veľmi sme to ocenili v tej horucave.

V stredu sme sa vybrali na Prednu Horu, kde liečia závislosti – nebojte sa nenechali si nás tam. Prezreli sme si lovecký zamocek grofa Coburgha, ktorý bol jeden čas aj bulharskm carom. Bol to múdry panovnik a všestranny človek, vášnivý poľovnik, ale aj pozorný botanik, geológ a za svojej vlády v Bulharsku založil nie-

koľko prírodovedných múzeí a botanickú záhradu.

V štvrtok sme šli do Revúcej. Chceli sme si prezrieť Prvé slovenské gymnázium – na ktoré sú domáci patrične hrdí – ale práve prebiehala reorganizácia múzea a tak sme sa nedostali dnu. Zato staré námestie sa nám veľmi pacio, bolo tam viacero vzácnych stavieb.

Spokojne s pekne preitym týždňom sme sa v piatok vracali do Banskej Bystrice.



Uastníci rekondicneho pobytu

Leto v občianskom združení Zdravá duša z Považskej Bystrice



Relaxačno - rekondičný pobyt v Štúrove

Horúce dni skončili a v nás zostali už len spomienky na naše dovolenkové oddychovanie. Toto leto sa naše združenie opakovane zúčastnilo relaxačno-rekondičného pobytu v Štúrove. Aj keď si polovicu nákladov hradíme z vlastných prostriedkov, je to pre nás viacerých jediná dovolenka ktorú si môžeme dovoliť. Všetci sa vždy tešíme na oddych a ak nám to náš zdravotný stav dovolí, užívame si dovolenku so všetkým čo k tomu patrí. Vodu, slnko, opekačky, kultúru, posedenie s priateľmi.

V Štúrove som bola opakovane, no vždy tu nájdem niečo nové. Tento krát to bola návšteva Baziliky v Ostrihome v Maďarsku. Navštívili sme ju vo večerných hodinách. Cez otvor v kopule presvecovalo slniečko, vrhalo svetlo do stredu baziliky a pritom hrala hudba. Naskytlo sa nám potešenie pre oči aj dušu.

Na rekondičáku ma sprevádzala moja sestra, čo bolo pre mňa tiež dôležité. Spoznala mojich priateľov a ich rodiny. Trávili sme kolektívne dni aj večery. Vzá-

jomne sme sa rozprávali, dozvedeli sme sa viac o sebe, počúvali hudbu, spoločne varili a dobre papkali, no a hlavne sme sa veľa nasmiali.

Za všetkých zúčastnených členov zo združenia Zdravá Duša ďakujem všetkým tím, ktorí nás finančne podporili a vďaka ktorým sme mohli prežiť tento oddychový týždeň. Hlavne Mestu Považská Bystrica, spoločnosti FUTURUM a všetkým darcom 2 % daní.



Areál Termálneho kúpaliska Vadaš v Štúrove

Text: Mgr. Stanislav Hrda, predseda, Sofia, o. z., Bratislava

Sofiánci športom ku zdraviu

V združení Sofia Bratislava máme už dlhodobú tradíciu športovania. V minulosti sme si dlhodobejšie prenajímali telocvičňu vďaka projektu Grudtvig, ktorý bol hrađený z finančných prostriedkov Európskej komisie. Keď tento úspešný projekt skončil, riešili sme ako ďalej pokračovať v prenájme telocvične.

Počas roku sa viacerí naši členovia zaujímali, či budeme opäť hrať futbal, volejbal, basketbal a nohejbal a preto sme sa snažili získať grant na prenájom telocvične na viacerých miestach. Nakoniec nám vyšiel v ústrety magistrát hlavného mesta Bratislava, kde sme uspeli s grantom za účelom športovania a trávenia voľného času ako prevencie drogových závislostí. Teda aj vďaka magistrátu sme si prenajali telocvičňu od Univerzity Komenského, tak ako v minulosti v Mlynskej doline. Začali sme na týždňovej báze hrať futbal a volejbal. Pravidelne sa stretávame v sobotu o 16,30 hodine, dáme si spoločne kofolu a nealko nápoje a potom od 17,00 do

18,00 hodiny hráme v telocvični uvedené loptové hry.

Na naše pozvánky do telocvične reagovali aj priatelia z DSS Most v Bratislave, ktorí nám navrhli zahrať si priateľský futbalový zápas. Spoločné stretnutie bolo veľmi fajn, i keď sme nakoniec proti mostšákovi, na čele s Adamom Kurilom, prehrali 5:3. Adam tiež organizuje futbal v DSS Most po celý rok, tak predpokladáme, že v budúcnosti naplánujeme aj ďalšie spoločné pri-

ateľské športové stretnutia.

Okrem športových podujatí máme v pláne aj návštevu divadla pre členov, ktorí skôr ako športu holdujú kultúre. Divadelné Vianoce pre ľudí s duševnou poruchou podporila pre nás Sofiáncov Nadácia Orange, v grantovom programe Darujte Vianoce. Koncu roku plánujeme aj spoločný výlet do Viedne na vianočné trhy. Vyrážime tam vlakom, dáme si malé občerstvenie a určite budeme mať na čo spomínať.



Členovia združenia Sofia na športovom stretnutí

Čo nového v združení „No a čo?!“



Členovia združenia No a čo?! s hercami na Ľubovnianskom hrade

Činnosť nášho združenia je naozaj bohatá a obsiahla. Zúčastňujeme sa rôznych kultúrnych podujatí v našom meste alebo aj mimo Starej Ľubovne, podľa vzniknutých možností. Naše občianske združenie nemá vlastné priestory. Pri pravidelnom stretávaní sa využívame priestory Ľubovnianskej knižnice. Pri čaji alebo kávičke si zdieľame svoje trápenia a radosti a popri tom sa učíme vyrábať rôzne drobné výrobky. Každý ovláda nejakú techniku a tak si navzájom odovzdávame svoje zručnosti a vedomosti. Pomerne často navštevujeme divadelné predstavenia, z ktorých odchádzame obohatení a nasýtení „duchovným pokrmom“. V máji sme boli v Prešove v ukrajinskom divadle, kde tanečný súbor ATAK predviedol biblický príbeh Jána Krstiteľa a

Salome. Hneď druhý deň sme túto ťažkú tému „odsunuli“ a navštívili sme vystúpenie Kandráčovcov, ktorí nás bavili v Starej Ľubovni. V júni sme zase navštívili predstavenie Radošinského naivného divadla. Nepodarilo sa nám síce urobiť z



Robo Kačánek, autorská výstava v LDZ

podujatia fotky ale vystúpenie zanechalo v nás výrazné stopy. Teraz pán Štepka naštudoval život komika Friga a začiatky kinematografie.

Ďalšou skvelou akciou bola opekačka. Po nej sme zašli na náš Ľubovniansky hrad, kde sme si pozreli divadielko, ktoré bolo inscenované na jednotlivých nádvořiach hradu. Po divadle mali predstavenie sokoliari, lepšie povedané dve dievčinky, ktoré nádherne ovládali sokolov. Urobili sme si fotografie. Je tu však malý „zádrhel“. Všetci naši členovia sú relatívne menej technicky zdatní, IT komunikácia mierne zlyháva. Ale snažíme sa.

Máme medzi sebou nadaného mládenca Roba, ktorý svoje maliarske diela

vystavuje a zúčastňuje sa amatérskych výtvarných súťaží. Každoročne cestuje na týždenný výtvarný workshop v Shaubarovom mlyne v Pezinku. Tu pod vedením výtvarníkov Vlada Kordoša, Dušana Nágela a kunsthistoričky Nadi Kančevovej z Ligy za duševné zdravie, spolu s ostatnými účastníkmi vytvára svoje nové obrazy. Keď sme sa s Robom Kačánekom rozprávali o jeho tvorbe povedal nám, že sa do obrazu, ktorý maľuje vcíti. Vníma to, akoby bol súčasťou obrazu, ktorý maľuje. Najnovšie sa Robo chystá na sústredenie na Morave, kde sa stretnú rovnako nadaní ľudia ako on. Robo má Tento rok v septembri sprístupnili Robove obrazy v rámci sprievodných aktivít kampane „Dni duševného zdravia“ v priestoroch Ligy za duševné zdravie v Bratislave – Petržalke. Niektoré Robove obrazy z jeho autorskej výstavy vám prinášame v tomto čísle Druhého Brehu.



Mgr. Nad'a Kančevová, kurátorka výstavy



Robo Kačánek - Maľba

Výlet RHS Radost' do Drieňovca

Máme sa tu farebne



Členovia združenia Pohľad a RHS Radost' v Drieňovci

Keď som sa raz zhováral o dôležitosť umenia s bývalým členom filharmónie Mgr. Vladislavom Kleinom, dnes už vedúcim rehabilitačného strediska pre ľudí s duševnými poruchami - Radost' v Košiciach, pozval ma na výlet do Drieňovca. „Pod' uvidíš“, povedal. Tušil som, že otázky sú zbytočné, že slová nedokážu vyjadriť, čo tam je...

V jedno horúce júlové ráno sa opäť stretli členovia patientskej organizácie Pohľad a Rehabilitačného strediska Radost', aby spoločne strávili deň plný tvorenia. Všetci sme sa stretli na stanici v Košiciach, odkiaľ sme vyrazili na cestu.

Po 45 minútach cesty sme prišli pred dom v Drieňovci, ktorý už svojou originalnosťou čosi predznačoval. Hneď za bránou sa

pomaly začalo tajomstvo domu odhaľovať. Na dvore nás uvítala asi 7 metrová ceruza a svojim zaostreným koncom ukazovala smer. Nad ňou sa týčilo asi desať metrov dlhé a 3 metre vysoké dielo, na ktorom bolo asi 500 malých divadelných plagátov všemožného druhu. To už na nás dýchala samotná atmosféra domu – kreativita. Po chvíli sa objavila domáca pani s makovníkmi, čajom a ponukou kávy. „Po odpočinku z cesty a prvom prevzapaní z domu“, nám navrhla prehliadku objektu. Celý sa skladal z vidieckeho domu po jednej strane, polozastrešeného dvora v strede a množstva malých miestností po strane druhej. Všetko v ohromujúcej dĺžke asi 30 metrov. Všade, kde bolo len malé miesto, nachádzali sa predmety od zeme až po strop. Staré vidiecke poľnohospodárske náradie,

tiež množstvo úžitkových a umeleckých predmetov z dôb minulých. Pozreli sme si Recykl Art- ukážky prác z odpadových materiálov. Zbierku súčasného umenia študentov a výtvarníkov karpatského regiónu. Rómsku galériu - priestor pre tvorbu detí a veľkú zbierku ich prác. Malé múzeum ceruziek, kde bolo množstvo všakovakých farbičiek a rôznych artefaktov na tému ceruza. Zbierku fotografickej techniky, podobeniak. Množstvo miestností na tvorbu zdobili diela a dielka všemožných tvarov a rozmerov.

Dozvedeli sme sa, že tu trávia dni a noci deti z rôznych škôl, od základných cez stredné, umelecké, až po absolventov vysokých škôl. Ako nám povedala výtvarníčka Jana, odsťahovali sa z manželom Vladimírom,



Tvorivé dielne v Drieňovci

umeleckým fotografom, z košického sídliska a presťahovali sa v roku 2000 sem. Mali zámer vytvoriť priestor na stretávanie sa a tvorbu umelcov. Postupom času sa ale zámer rozširoval a oni pristavovali stále ďalšie a ďalšie priestory. Reklamu nemajú, meno domu sa šíri samo prostredníctvom spokojných návštevníkov. Dokonca až tak, že súčasný dopyt po tvorivých dielňach stiahajú len tak - tak. Tento Tvorivý dom na vidieku - Artfarm, prázdnotou veru nezíva. Na konci prehliadky sme už všetci „previbrovali“ na frekvenciu domu. Na tvorbu boli vybudení aj tí, čo tvoriť neplánovali. Kartón, nožnice, lepidlo, farby a už sa tvorili ježkovia, vtáci, všemožných tvarov a farieb. Ja som si urobil kartónový fotoaparát. Dostal som myšlienkovú predstavu fotoaparátu cez nervové zakončenia



Účastníci výletu v Drieňovci



Tvorivé dielne v Drieňovci

prstov a svaly do hmotnej reality. Bez bloku.

Pri práci niekomu zazvonil telefón. V jednej ruke štetec, v druhej mobil. Bolo počuť: „Ako sa máte?“ Po chvíli rozpakov zaznela odpoveď: „Máme sa tu farebne.“ Krátko po tomto výstižnom slovom pomenovaní našej vnútornej atmosféry, prišla ponuka na guláš v tieni domu. Dobro padol aj s dupľou. Po obede som oslovil oproti sediaceho Marcela. Rozhovoril sa ľahko: „Som tu štvrtýkrát. Je tu vždy niečo nové. Stále nejaká nová práca. Dobrý kolektív, dobrí domáci a dobrý guláš. Cítim sa tu bezpečne, bez stresu. Je to pre mňa veľmi dôležité. Odporúčam sem prísť každému,

je tu veľa zaujímavých vecí, dokonca aj na povale.“ Marcel odišiel a na jeho stoličku si sadol Vlado. Mohol som pokračovať v rozhovore: „Bol som tu asi sedemkrát. Zaujali ma všadeprítomné umelecké predmety. Chodím sem rád aj preto, že nemaľujem sám, môžem sa pri maľbe a o maľbe samotnej pozhovárať s odborníkom. Je pre mňa prospešné počuť rady výtvarníka. Oceňujem tu možnosť sociálneho kontaktu a tvorivá atmosféra ma tiež inšpiruje. Nikto nikoho do ničoho nenúti. Maľovanie v prírode je pre mňa „bytovkára“, niečo výnimočné.“ Na Vlada prezradím, že mu maľovanie naozaj ide...

Ani neviem ako, šesť hodín prešlo neuver-

iteľne rýchlo. Na stanici som sa ešte pustil do reči s mamou Doda: „Bola som tu prvýkrát. Veci, ktoré som tu našla, mi veľmi živo pripomenuli detstvo. Najmä atrament, ktorý som nosila denne vo fľaštičke do školy. Prenikol ma z toho všetkého radostný pocit. Veru, ešte je tu toho veľa na poznanie.“ Vo vlaku sa do rozhovoru pridala Dodo: „Dnes som sa naozaj umelecky vyžil. Namaľoval som asi svoj najväčší obraz doteraz. Veľmi si cením pomoc výtvarníka pána Igora Sokolovského, jeho objektívny a odborný pohľad. Doma tiež kreslím a maľujem, potom kresby rozebieram z psychológom. Kedysi som na tom nebol najlepšie, bol som uzavretý, nedokázal som hovoriť o svojich problémoch. Vedel som, že to takto ďalej ísť nemôže, vyhľadal som pomoc odborníkov, tí mi odporúčali nemocnicu v Pezinku. Kreslil som aj tam, svoje momentálne pocity, emócie, nálady som podvedome vložil do kresieb. S psychologičkou sme z nich potom lúštili a definovali môj stav. Pomenovanie vnútorných dejov, pocitov, strachov ma posunulo ďalej. Podarilo sa mi otvoriť sa. Dnes takisto pokračujem v Košiciach. Cez kresby spoznávam seba. Je to pre mňa cesta vpred.“



Vidiecky dom v Drieňovci

Aktivity Ligy za duševné zdravie

Jarná kampaň LDZ „len 5 minút“



Martin Knut

Od odborníkov vo Veľkej Británii pracovníci Ligy za duševné zdravie odkukali krásny a jednoduchý projekt, ktorý vyzýva ľudí, aby sa nebáli hovoriť o svojom vlastnom duševnom zdraví. Každý kto vie, aké to je nesmierne prínosné pre neho aj pre druhých, si urobí svoju fotku s nadpisom podporujúcim komunikáciu tém duševného zdravia – alebo jednoducho len text „len5minút“.

Kampaň sa týkala jedného dňa 5. mája 2015. Vyzývala ľudí:

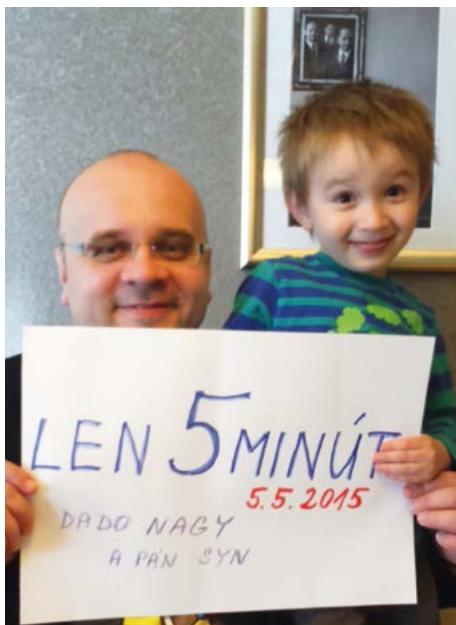
„SKÚS HOVORIŤ ASPOŇ DNES LEN 5 MINÚT O DUŠEVNOM ZDRAVÍ“

Dnes sa už zhovárame o všetkom, o



Anton Heretik s kolegynami

dôchodkoch, zdravotníctve, politikoch, peniazoch, chorobách a liekoch, deťoch, sme angažovaní, chrumkaví aj zložití. Ale máme tu ešte stále aj témy, ktoré riešime radšej doma v kuchyni, alebo ich vytesňujeme z našich myslí. Medzi ne patrí aj duševné zdravie naše a našich blízkych alebo naše prežívanie a naše citové problémy. Pritom je duševné zdravie také dôležité! Skúsme si preto nájsť 5.5.2015 len 5 minút a porozprávajme sa o svojom duševnom zdraví so svojimi blízkymi, známymi alebo len so sebou... Pomôžte nám rozhýbať stojaté vody ticha, mlčania o tom, čo nás trápi. Skúste to a zistíte, že už len rozhovorom sa vám uľaví. Len tým, že sa o svoje problémy podelíte, môžete získať možnosť ich riešenia. Inak s nimi ostávate sami



Dado Nagy a syn

a poniesiete si ich dlho, možno navždy ...

Ani nevieme, že nevieme

Cieľom tohto projektu, ktorý sme našli v Anglicku je priniesť komunikačnú inováciu – vyrušiť spoločenské stereotypy, upozorniť spoločnosť na to, že ani nevieme o tom, že nevieme o DUŠEVNOM ZDRAVÍ hovoriť. Ďalej chceme odkázať ľuďom,



Saša Bražinová

že žiť s duševnou poruchou je normálne a chceme získať pre Ligu za duševné zdravie sympatie, podporu a porozumenie jej snaženia.

Prostredníctvom médií posielame informáciu o zaujímavom dni 5.5.2015, počas ktorého skúsíte nájsť cestu k svojim “búľtavým vrbam”, teda k niekomu, s kým sa môžete porozprávať o vašom duševnom zdraví, teda o tom ako sa cítite, čo vás teší ale aj o tom, čo vás trápi.

Na webovej stránke Ligy za duševné zdravie a na Ligovom Facebooku môžete vidieť, kto sa odfotil, poslal fotku a napísal, že rozprávať sa treba. Pridali sa MUDr. Černák, PhDr. Heretik s kolegynami, Dado Nagy, výtvarník, novinárka, herečka, trénerka jógy aj kozmonaut Ivan Bella s manželkou.



Ivan Bella s manželkou Juditou, prvý slovenský kozmonaut

Slávnostné uvedenie edukačného filmu o duševnej poruche – ADHD v Kine Lumière v Bratislave



Film ADHD v dospelosti

Podujatie pripravila 18. mája 2015 Liga za duševné zdravie SR. Krátky dokumentárny film režisérky Miriam Petránovej o ADHD v dospelosti (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) pojednáva o poruche pozornosti s hyperaktivitou. Film bol nakrútený v spolupráci so štúdiom K2.

Uvedenie filmu sa konalo v spolupráci so Slovenským filmovým ústavom. Prijemné priestory Kina Lumière umocnila vôňa čerstvo mletej kávy, ktorá sa podávala hosťom v kaviarni Barzzus.

Pochopiť psychiatrické diagnózu môže v konečnom dôsledku pomôcť aj umelecké dielo. Je dôležité aby ľudia porozumeli svojmu ochoreniu. Pomáha to pri komunikácii s lekárom ale aj pri komunikácii s ich blízkymi. Rodina aj blízke osoby lepšie dokážu pochopiť správanie chorého a môžu podporiť jeho liečbu. Chorému to zasa uľahčí fungovanie v spoločnosti.

Film priblížil divákovi, aké podstatná je spolupráca celej rodiny a dobré manažovanie vlastného života s duševnou poruchou. Film ukázal, že duševná porucha ADHD, ktorú poznáme u detí, môže prerásť aj do dospelosti a tiež to, že život s ňou sa dá zvládať. Odkrýva divákovi príbeh Miroslava, mladého muža, otca

rodiny, ktorý sa “zhostil života s ADHD” s obrovskou odvahou, zručnosťou a energiou, ktorá je práve ľudom s ADHD vlastná. Presvedčil nás, že aj týmto ochorením je možné normálne žiť.

Je na škodu, že mnoho pacientov s duševnou poruchou sa bojí reakcií okolia a neprijatia zo strany zdravej spoločnosti a nie sú ochotní medializovať svoje úspešné zvládanie týchto porúch.



MUDr. Ján Pečeňák, CSc.
a Miriam Petránová, režisérka filmu

Čo je to ADHD?

Táto porucha pozornosti s hyperaktivitou má tri základné skupiny príznakov: **nepozornosť**, **hyperaktivitu** a **impulzivnosť**. ADHD nie je spôsobené nedostatkom disciplíny, slabou vôľou alebo nízkymi intelektom. Ide o neurobiologickú poruchu,

čo znamená, že jej príčiny sú biologické. V skutočnosti ju vyvoláva nerovnováha určitých chemických látok v mozgu. Tieto chemické látky sú zodpovedné za kontrolu aktivity, vrátane tej, ktorá súvisí s hyperaktivitou, impulzivnosťou a nepozornosťou.

Odborníci vo filme

Režisérka filmu Miriam Petránová má dlhoročné skúsenosti s nakrúcaním filmov o duševných poruchách. Pri príprave tohto filmu samozrejme spolupracovala s Ligou za duševné zdravie a so špičkovými psychiatrami ako sú český lekár prof. Cyril Höschl (Praha) a doc. Ján Pečeňák (Psychiatrická klinika LF UK a UNB, Bratislava).

„Vďaka filmu som začala uvažovať nad sebou a svojím okolím,” priznala Miriam Petránová, autorka dokumentu.

“Je veľmi dôležité, aby ľudia videli tento film, ktorý ich môže aj vyburcovať k tomu, že odbornú pomoc vyhľadajú,” uviedol Doc. MUDr. Ján Pečeňák, ktorý bol odborným poradcom filmu. V snímke sa možno nájdu viacerí roztržití, nepozorní či impulzívní jedinci. “Ľudia musia vedieť o tom, že je možné, že s problémom, ktorý považujú napríklad za svoj negatívny povahový rys, sa dá niečo urobiť,” dodal.

Najčastejšie otázky pri psychických problémoch



PhDr. Jolana Kusá

Vybrali sme časté otázky pacientov a príbuzných ľudí s psychickými problémami. Ponúkame viacero spôsobov, ako možno vyriešiť problémy pri hľadaní psychológa, sociálneho pracovníka alebo iného odborníka, ktorý pomôže ľuďom s duševnými ochoreniami a ich príbuzným. Človek pod psychickým tlakom nevie racionálne uvažovať, skúste mu poskytnúť tieto rady.

Ako zistím, že potrebujem pomoc psychológa alebo psychiatra?

Život so sebou prináša rôzne problémy a ťažkosti, ktoré prirodzene vyvolávajú smútok, hnev, úzkosť, neistotu. Pokiaľ tieto nepríjemné stavy dokážeme zvládnuť sami alebo za pomoci blízkych ľudí, odborník nie je nutný. Ale pokiaľ duševné ťažkosti pretrvávajú dlhšiu dobu, dlhodobo ovplyvňujú náš výkon, vzťahy (napr. sa stiahneme zo vzťahov, alebo naopak, svojich blízkych – napr. deti, neprimerane zaťažujeme), je dobré vyhľadať odborníka. Vždy radšej skôr ako neskoro. Návštevu odborníka nič nepokazíte. Prax ukazuje, že obvykle ľudia prídu do poradne, keď sa cítia zúfalí alebo keď si nevedia rady.

Kam mám ísť cez deň? Kto mi poradí?

Cez deň existuje veľa možností – navštíviť psychológa v nemocnici, v poradni alebo v súkromnej praxi, alebo ambulantného psychiatra. Ak neviete o žiadnej možnosti, dobre je začať u obvodného lekára ktorý vám poradí najvhodnejšieho odborníka v miestnom dosahu.

Kam mám ísť večer, v noci? (Je noc, neďaleko je nemocnica)

V noci je k dispozícii pohotovosť v nemoc-

niciach (alebo v akútnych prípadoch aj Rýchla zdravotnícka pomoc), kde je vždy v službe i psychiater, ktorý odporučí postup.

Potrebujem odporúčanie praktického lekára?

Na návštevu súkromného psychológa nie, odporúčanie nepotrebujete ani pri návšteve psychologickéj poradne, ktorá je najnovšie súčasťou odboru sociálnych vecí a rodiny na Úrade práce, sociálnych vecí a rodiny. V zdravotníctve sa teraz opäť zaviedol systém písomného odporúčania od obvodného lekára, ale momentálne ho k psychiatrovi nepotrebujete. Dlhodobo registrovaní pacienti a akútne stavy papier od obvodného lekára nepotrebujú nikdy.

Mám akútny problém, nie som schopný ísť k odborníkovi. Na koho sa môžem aspoň telefonicky obrátiť?

Funguje linka v Nitre: 037/6523 222 cez týždeň a 0905/609 242 cez víkendy. V Košiciach: 055/6441 155 nonstop a v Prešove: 051/7731 000 v pracovnom čase. V Bratislave funguje aj Linka detskej istoty UNICEF 0800 500 500. Pravda, je určená deťom, ale dokážu poradiť v organizačných otázkach, poskytnúť psychologickú prvú pomoc a v prípade ochoty aj viac.

Má ísť so mnou niekto k psychológovi/psychiatrovi? Rodinný príslušník alebo priateľ?

Pokiaľ ste plnoletý, nie je nutné ani potrebné, aby s vami išiel k psychológovi niekto blízky. Samozrejme, pokiaľ takúto potrebu vy sami necítite. V takom prípade je lepšie, keď vás niekto sprevádza aspoň prvýkrát.

Beriem dlhší čas lieky, ale môj stav je stále nedobrý. Čo mám urobiť?

Určite o tom treba informovať svojho psychiatra, ktorý vám môže liečbu upraviť. Účinok viacerých liekov sa dostavuje až po dlhšom čase. Veľmi dôležité je tiež vedieť, že liečba mnohých duševných porúch nespočíva len v liekoch – dôležitou metódou je psychoterapia. Preto je v takomto prípade načase pouvažovať o vyhľadaní psychoterapeuta. Taktiež je dôležitá zdravá životospráva, najmä pohyb, prechádzky, cvičenie, pitný režim, vynechanie alkoholu, sociálne kontakty a primerané zamestnanie sa rôznymi činnosťami

Lekár nemá voľný termín a chce ma objednať až o 10 dní. Vydržím dovtedy?

Pokiaľ je váš stav natoľko neznesiteľný, že 10 dní nevydržíte, informujte o tom lekára a trvajte na skoršom termíne.

Bol som dlho v nemocnici na psychiatrickej klinike, a stále nie som v poriadku. Čo ďalej?

Psychiatrická klinika nezabezpečí vyliečenie choroby – je skôr pomocou v akútnej kríze. Ak vás duševné problémy privedú na psychiatrickú kliniku, je pravdepodobné, že liečba sa ňou nekončí – v opačnom prípade možno očakávať len opakovanú sériu hospitalizácií. Preto je nevyhnutné po prepustení z nemocnice v liečbe pokračovať – u ambulantného psychiatra, psychológa, prípadne u oboch. Tiež treba rešpektovať všetky odporúčania psychiatra a to dlhodobo.

Máme v rodine člena rodiny, ktorý je „určite“ chorý. Ako postupovať?

Je dobré, pokiaľ sa s týmto členom rodiny dá o jeho probléme rozprávať – povedzte mu o svojich obavách, vyjadrite mu podporu, a povzbudíte k vyhľadaniu pomoci. Ak však váš blízky pomoc, dokonca existenciu svojich problémov odmieta, je to ťažšie. Pokiaľ trpí vážnymi poruchami ako bludy alebo halucinácie, je nutná okamžitá pomoc. Tá je možná proti vôli pacienta len vtedy, pokiaľ ohrozuje seba alebo svoje okolie. Často sú to prípady veľmi chulosťivé, treba dať pozor, aby ste nestratili jeho dôveru. Radšej vyhľadajte odborníka a poraďte sa s ním o najvhodnejšom postupe v konkrétnom prípade.

Počul som, že sa možno liečiť aj bez liekov. Je to tak?

Sú typy duševných porúch, ktoré lepšie ako na lieky reagujú na iný typ liečby – psychoterapiu. Je to metóda využívajúca psychologické metódy (rozhovor, práca s telom, relaxácia, predstavy...) k odstráneniu duševných problémov.

Služby psychoterapeuta sú pre mňa veľmi nákladné. Čo môžem urobiť?

Poisťovňa v súčasnosti prepláca 25 psychoterapeutických sedení, pri odôvodnení terapeuta môže i viac. Terapeuti, ktorí majú zmluvu s poisťovňou, by mali byť registro-

vaní v príslušnej poisťovni – dobre je teda informovať sa tam. Ale i ostatní odborníci v oblasti duševného zdravia (súkromní terapeuti alebo psychiatri) by vám mali vedieť odporučiť odborníkov, ktorí majú zmluvu s poisťovňou (a teda vy neplatíte). Tiež môžete vyhľadať občianske združenia, či iné typy neziskových organizácií v regióne, ktoré pracujú bezplatne.

Ako je chránená anonymita pacienta? Môžem ísť niekam inkognito?

Odborníci v oblasti duševného zdravia sú viazaní mlčanlivosťou, ktorá sa viaže na všetky údaje o pacientovi. Keď ale vašu starostlivosť prepláca poisťovňa, je nevyhnutná dokumentácia – aj s osobnými údajmi. Pokiaľ vašu starostlivosť nehradí poisťovňa, je na uvážení odborníka, či starostlivosť môže prebiehať inkognito. Určite je v takomto prípade dôležitý dôvod takejto potreby. Pri riešení vašich duševných problémov ale odborníci nevyhnutne potrebujú vedieť osobné, niekedy priam intímne údaje. Pokiaľ vo svojho psychológa (alebo psychiatra) nemáte dôveru, že vaše údaje nezneužije, je veľmi pravdepodobné, že vám nebude môcť pomôcť. Liečba duševnej choroby sa totiž zakladá na dôvere. Referáty poradensko-psychologických služieb na úradoch práce, o ktorých už bola reč vyššie, umožňujú aj príjem anonymných klientov.

Mám starších rodičov, o ktorých sa starám. Robím to dobre?

Neviem, na čo konkrétne sa vzťahuje táto otázka, je príliš široká. Starostlivosti o starnúcich a nevládných rodičov sa neraz nedá vyhnúť – skôr je dôležité, aby bola primeraná stavu a potrebe rodičov, a aby ste popri tom nezabúdali žiť aj svoj vlastný život. Niekedy sa stane, že kvôli starostlivosti o rodičov zabúdame na svoj vlastný život. Dokonca to môže byť spôsob, ako od vlastného života utekáme. Takáto cesta je ale zradná – ani najobetavejšia starostlivosť nás nezachráni pred vlastným životom a zodpovednosťou zaň. Starat' sa o starých a chorých rodinných príslušníkov je sčasti menežerská práca: hľadať všetky dostupné štátne i privátne formy pomoci, ktoré vám v konkrétnom prípade môžu byť užitočné a využiť ich.

Nie som spokojný s „ošetrením“. Čo môžem urobiť?

Na túto otázku je opäť ťažké odpovedať, pretože je veľmi široká. O aké ošetrenie ide? Čo na ňom nebolo v súlade s Vašimi

očakávaniami? Všeobecne možno povedať toľko, že voľba lekára je dnes dobrovoľná. Záleží na pacientovi: ak nie ste spokojný so svojím lekárom, môžete si vybrať iného.

Podozrievam dieťa, že užíva drogy. Potrebujem sa s niekým poradiť?

Toto je vec na návštevu poradne, napr. Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva, alebo priamo školského psychológa, ktorý má na starosti psychologickú starostlivosť o deti a mládež a má k dispozícii aj testery na drogy. Pravdepodobne sa dá o tom hovoriť aj s personálom, ktorý sa zaoberá liečbou drogových závislostí (takých liečební je na Slovensku niekoľko, napríklad AT sanatórium na Osuského 10 v bratislavskej Petržalke) a niekde existujú skupiny rodičov závislých detí (v Piešťanoch).

Neviem, ako je organizovaná psychologická starostlivosť u nás.

Psychologická starostlivosť je organizovaná v rozličných rezortoch rôzne – ako to už na Slovensku chodí. V rezorte práce, sociálnych vecí a rodiny sú referáty poradensko-psychologických služieb na úradoch práce, sociálnych vecí a rodiny. Psychológovia pracujú aj v mnohých detských domovoch. V školstve existuje sieť Centier pedagogicko-psychologických poradní, ktoré úzko spolupracujú so školami vo svojom obvode. Okrem toho existujú niekde centrá výchovnej a psychologicko- preventívnej, tie však pomaly splyývajú s vedenými centrami. Zvlášť však existujú špeciálne-psychologické poradne, ktoré spolupracujú predovšetkým so špeciálnymi školami.

V zdravotníctve existuje sieť psychologických ambulancií alebo oddelení na poliklinikách a v nemocniciach. Úzko spolupracujú s psychiatrami. Nájdete ich v mnohých psychiatrických liečebniach. No a okrem týchto štátnych sektorov je už dnes mnoho psychológov v súkromných zariadeniach alebo majú svoju vlastnú súkromnú prax.

Ďalším okruhom sú rozličné cirkevné poradne, ktoré tiež zamestnávajú (niekedy len na čiastočný úväzok, ale predsa) psychológov a psychoterapeutov. Tomuto sektoru sa hovorí charita a vyznačuje sa – na rozdiel od súkromného sektora – tým, že poskytuje služby zdarma.

Platí „rajonizácia“? Nechcem, aby ma niekto spoznal v ambulancii. Smiem ísť inde?

Rajonizácia sa vracia do zdravotníctva.

Aj psychologická starostlivosť v štátnom sektore je rajonizovaná, ale nie je to až také prísne: psychológ je predovšetkým človek, až potom úradník. Ale spoznať Vás môže niekto aj v čakárni u súkromného psychoterapeuta... Úplne sa tomu vyhnúť asi nedá, ale v takomto prípade by som si dal záležať na dohovorení vhodného termínu návštevy. Napokon k psychológovi sa dnes treba vždy objednať vopred, inak máte malú šancu, že Vás prijme, pretože bude obsadený. Takže odporúčam dohodnúť si taký termín, kedy bude najmenej pravdepodobné, že tam bude aj niekto iný.

Podotýkame, že dnes už neplatí, že je hanbou navštíviť psychiatra. Skúste zmeniť trochu svoje postoje v tomto zmysle, veď k psychiatrovi dnes chodia prepracovaní podnikatelia a význačné osobnosti napríklad so syndrómom vyhorenia.

Možno si sám naordinovať lieky, ktoré lekáreň predá?

Lieky, ktoré nie sú na predpis, ale na voľný predaj, si možno ordinovať – samozrejme. Ale opatrnosti nikdy nie je nazvyš! Dnes už takmer všetky takéto lieky majú v príbalových letákoch upozornenie: poraďte sa so svojím lekárom, alebo lekárnikom. Môžu sa neznášať napríklad s inými liekmi, ktoré užívate.

Liga za duševné zdravie SR prevádzkuje tzv. internetového psychológa – môžete napísať na mailovú adresu : poradna@dusevnezdravie.sk svoju otázku a v priebehu niekoľkých dní dostanete odpoveď od odborníka.

Linky dôvery v slovenských mestách:

N i t r a

037 / 65 23 222 Od pondelka od 7,00 do soboty do 7,00.

0905 / 609 242 Počas voľných dní a sviatkov

K o š i c e

055 / 6441 155 nonstop

055 / 644 1155 Linka nádeje – rodinné problémy

P r e š o v

051 / 7731 000

Po: 7,00 - 15,30

Ut, St, Št: 7,00 - 15,00

Pi: 7,00 - 14,30

Slávnostný koncert Ligy za duševné zdravie marec 2015

Ocenenie osobností, združení a médií

Každoročne sa priaznivci Ligy za duševné zdravie (LDZ) a jej podporovatelia stretávajú v Zrkadlovej sieni Primaciálneho paláca v Bratislave na slávnostnom koncerte. V rámci koncertu LDZ udeľuje ocenenia osobnostiam, občianskym združeniam a médiám za aktivity na poli duševného zdravia. Tento rok sa koncert uskutočnil 10. marca a moderoval ho dlhoročný spolupracovník Ligy - Dado Nagy.



Zľava: Mgr. J. Blusková, A. Srholec, MUDr. D. Sedláková, MUDr. P. Černák

Cena Ligy za duševné zdravie za prínos v oblasti duševného zdravia pre združenia putovala v roku 2015 do rúk Milana Remeňa, predsedu občianskeho združenia Prvosienka, ktoré pôsobí v Partizánskom.

školy. Cenu odovzdala predsedovi združenia spisovateľka Oľga Feldeková.

Cenu LDZ pre novinárov a médiá získal časopis NOTA BENE za šírenie korektných informácií o duševnom zdraví. Cenu

prevzala od básnika Erika Ondrejičku Mgr. Sandra Tordová, šéfredaktorka časopisu a predsedkyňa správnej rady občianskeho združenia *Proti prúdu*.



Zľava: B. Jurčíková, M. Remeň, O. Feldekova

Občianske združenie Prvosienka rozvíja svoje aktivity už 10 rokov. Umožňujú stretávanie sa svojich členov a priaznivcov združenia vo svojich priestoroch v budove



S. Tordová, E. Ondrejička

Už po štvrtýkrát sa k oceňovaniu pridala aj **Kancelária WHO na Slovensku** za inovatívny prístup k podpore duševného zdravia. Riaditeľka kancelárie, MUDr. Darina Sedláková, **odovzdala cenu občianskemu združeniu Integra**, pôsobiacemu v Michalovciach, za 20 ročnú prácu na poli sociálnej inklúzie ľudí s duševnými poruchami, za inovácie, za vynikajúcu prácu a budovanie komunitných služieb pre



Ing. J. Hurová, riaditeľka Integry preberá ocenenie WHO

ľudí s duševnými poruchami na Slovensku. Ocenenie prevzala Ing. Janka Hurová, riaditeľka Integry.

V roku 2015 **LDZ udelila prvý raz aj Výnimočnú cenu LDZ za celoživotný prínos** v oblasti duševného zdravia **MUDr. Petrovi Nawkovi**, pri príležitosti jeho životného jubilea. Cenu prevzala v mene MUDr. Nawku Ing. Janka Hurová z rúk MUDr. Pavla Černáka, riaditeľa Psychiatrickej



Ing. J. Hurová, riaditeľka Integry, preberá cenu pre MUDr. P. Nawku

nemocnice P. Pinela v Pezinku a člena Správnej rady LDZ.

Celkovú slávnostnú atmosféru marcového podujatia umocnilo sprievodné vystúpenie skladateľky, gitaristky a speváčky **Soni Horňákovvej**.



Soňa Horňáková

V rámci tohoročného oceňovania nechýbalo vyhlásenie **najúspešnejšej školy z Bratislavy** a tiež v rámci **regiónov Slovenska**, ktorej študenti vyzbierali v uliciach počas zbierky Dni nezábudiek najvyššiu sumu.

V rámci Slovenska to v roku 2015 boli študenti Strednej zdravotnej školy v Žiline, pod vedením pedagogičky Mgr. Márie Korbelovej.

V Bratislave boli opäť najúspešnejší študenti 1. súkromného gymnázia na Bajkalskej ulici, pod vedením pedagogičky Mgr. Lubice Joštovej. Zástupcovia študentov prevzali za potlesku prítomných finančný dar od obchodnej spoločnosti Kaufland v hodnote 300 EUR.



Cena Ligy za duševné zdravie



Očenené školy - 1. súkromné gymnázium Bajkalská a Stredná zdravotná škola Žilina



Hostia a novinári v Zrkadlovej sieni Primaciálneho paláca

Komunitné sociálne služby na Slovensku

6. fórum EASPD, Bratislava 24. jún 2014



Helena Woleková, SocioFórum

V čom pochybili Adam a Eva po vyhnaní z Raja – bájka o inakosti

Adam a Eva založili rodinu a mali veľa potomkov. Niektorí z nich sa narodili Inakší ako ostatní. Ich telo a duša reagovali na podnety inak ako väčšina ľudí. Čo s nimi? Niektoré kmene ich zhadzovali z vysokej skaly. Iní im nevenovali žiadnu pozornosť. Adam a Eva im povedali: „Ste síce trochu iní ako my, ale to nevádi. Pomôžeme vám, aby sme mohli byť spolu.“

A ustanovili centrá včasnej intervencie, aby fyzioterapeuti, logopédi, špeciálni pedagógovia a sociálni pracovníci spoločne pomáhali narodeným deťom rozvinúť všetky schopnosti, ktoré v nich sú. Rodinám v centre poskytovali pomoc a radu pri hľadaní odpovede na často opakovanú otázku „ako máme ďalej žiť?“ . Odpoveď dostávali nielen od odborníkov, ale aj od tých, čo odpoveď na túto otázku už našli – od rodičov ostatných Inakších detí.

A všetky deti rástli a ľudstvo sa rozhodlo postaviť pre nich školu, aby boli vychované a vzdelané. Škola bola pre všetkých, aj pre tých Inakších. O ich inakosti všetci vedeli. Aj murár čo staval školu, aj metodik, čo písal učebné osnovy, aj riaditeľ, ktorý rozhodoval, kto bude koho učiť a akých bude mať k tomu asistentov.

Deti rýchlo dospievali a odchádzali zo školy do sveta dospelých. Do sveta práce. Tí Inakší išli tiež s nimi. Keď bol niekto menej šikovný, prideliť mu pracovného asistenta, ktorý mu pomáhal. Žiadny sudca nerozhodoval, či sú spôsobilí na uzavretie pracovnej zmluvy alebo na iné

právne úkony.. Veď mali okolo seba ľudí, ktorí im vždy múdro poradili.

Po práci mali voľný čas pre seba. Venovali sa svojim koníčkom. Boli trochu iné ako mala väčšina mladých ľudí, ale všetkým sa páčili a občas ich aj spoločne vyskúšali. Keďže boli v stálom kontakte s druhými ľuďmi, stretli aj tí Inakší svoju lásku. Nezáležalo na tom, či bola Inakšia alebo nie. Ľudia vymysleli jednoduchý jazyk, ktorým Inakším vysvetlili, čo je to láska a partnerský sex a aké následky môžu byť s tým spojené. Aj to, že teraz už potrebujú vlastné bývanie.

A tak to šlo ďalej až do smrti prvej generácie človečenstva. A v čom pochybili prarodičia Adam a Eva? V tom, že nenaučili svojich potomkov, aby tento prirodzený model spoluzitia väčšinovej populácie a tých Inakších udržali a vylepšovali až do našich čias. Toľko bájka.

A čo hovorí skutočnosť v našich časoch? Ľudí s postihnutím – tých Inakších – zatvárame do zariadení izolovaných od ostatných obyvateľov obce alebo ich rodina schováva doma, aby im ostatní neublížovali. Len 12,5 % ľudí odkázaných na služby ich dostáva vo svojom prirodzenom prostredí formou ambulantnej alebo terénnej starostlivosti. Ostatní sú v pobytových zariadeniach. To chceme zmeniť väčšou podporou komunitných sociálnych služieb.

V kontexte komunitných sociálnych služieb je komunitou skupina ľudí, obývajúca spoločné územie, ktorí zdieľajú rovnaké hodnoty a cítia zodpovednosť za ľudí a prostredie, v ktorom žijú. Potrebná miera premeny obyvateľa obce na člena/ku komunity sa dosiahne, keď občania vnímajú potreby druhých, zasadujú sa za ich uspokojovanie primeranými službami a robia tak aj vlastnou aktivitou.

Sociálna služba je komunitnou, keď - uspokojuje individuálne potreby občana bez toho, aby musel trvalo opustiť svoje doterajšie bydlisko

- je poskytovaná ambulantnou alebo terénnou formou; výnimkou je služba podporovaného bývania a zariadenia opatrovateľskej služby

- je poskytovaná obyvateľom obce, prípadne susedných obcí, ktorých dostupnosť je v rámci normy (25 km alebo 40

minút)

- je poskytovaná obcou alebo iným registrovaným poskytovateľom so sídlom v obci a v okolí

- je dopĺňaná dobrovoľníckou činnosťou a darcovstvom miestnych obyvateľov

- vytvára sa na základe komunitného plánu alebo po dôkladnej analýze potrieb a po diskusii s cieľovou skupinou o podobe a kapacite služby

- zvyčajne je kombinovaná s príspevkom na osobného asistenta alebo opatrovateľa

- Je poskytovaná v inkluzívnom prostredí, ktoré umožňuje prijímateľovi využívať aj ostatné verejné služby a verejné priestory. Uvádzané požiadavky na komunitné sociálne služby musia byť splnené súčasne.

Komunitnou sociálnou službou NIE JE: zariadenie pre seniorov, domov sociálnych služieb, špecializované zariadenie – pokiaľ sú poskytované formou celoročného pobytu v zariadení. O miere inštitucionalizácie v týždennom pobyte treba ešte diskutovať .

Diskusiu vyžadujú aj osobitné cieľové skupiny, ktoré sa dostali do krízovej situácie aj v dôsledku nedostatočnej prevencie v miestnej komunite. Klientmi komunitných služieb potom sú:

· závislé osoby - klienti resocializačných stredísk v poslednom štádiu resocializácie a najmä po návrate zo zariadenia;

· deti z detských domovov, ak sú v náhradnej rodinnej starostlivosti alebo v domove na pol cesty,

· osoby po skončení väzby alebo trestu a osoby odsúdené na verejné práce na slobode.

Otázkou do diskusie potom je: Je vhodné, aby sa vrátili do komunity, ktorá zlyhala pri ich ochrane?

DESATORO NA PRÁCU, ktorú treba vykonať

1. Vytvoriť akreditovaný vzdelávací projekt Manažment komunitných sociálnych služieb pre sociálnych pracovníkov obcí a miest s podporou ESF (národný projekt pre OP EŽ alebo OP EVS) – čím skôr

2. Vytvoriť spoločný tím MNO a obcí / ZMOS-u, ktorý urobí reprezentatívny benchmarking vybraných komunitných služieb, aby sa vypočítala reálna cena služby a navrhol model viac zdrojového financovania – podporiť takýto národný projekt z OP ZaSI, prioritná os 4, ešte v tomto programovom období do konca roku 2015.

3. Zabezpečiť dostupnosť komunitných služieb pre všetky cieľové skupiny. Zlepšiť spoluprácu a koordináciu obcí, VUC a neverejných poskytovateľov. Aj zariadenia pod gesciou VUC musia dodržiavať požiadavky na komunitné služby.

4. Zabezpečiť objektívnosť a odbornosť posudzovania odkázanosti na pomoc inej osoby prenesením pôsobnosti na spoločný obecný úrad s osobitne školenými zamestnancami

5. Využiť kapacity a pružnosť neziskových organizácií pre poskytovanie služieb vo vidieckom prostredí.

6. Nevytvárať jednotlivé služby, ale komplexy vzájomne nadväzujúcich / dopĺňajúcich sa služieb (napr. opatrovateľská služba s prepravnou a malým denným stacionárom pre seniorov); je to dôležité pre tvorbu regionálnych integrovaných územných stratégií (RIUS), na základe ktorých budú financované projekty z Integrovaného regionálneho operačného programu (IROP)

7. Účelne kombinovať a plánovať profesionálne služby so starostlivosťou poskytovanou členmi rodiny a dobrovoľníkmi

8. Stratégia sociálneho začleňovania sa musí stať jednou z najdôležitejších častí PHSR, pretože sociálne začlenenie

nie je len sociálnou otázkou – týka sa aj zamestnávania, vzdelávania, zdravotnej starostlivosti a prístupnosti objektov, verejných priestorov a informácií pre všetkých obyvateľov.

9. Vychádzajme z toho, že kvalitné komunitné služby nebudú lacnejšie ako pobytové, ale treba to overiť

10. Cena služby bude prijateľnejšia, ak budú služby racionálne organizované a služby odborníkov budú dopĺňané dobrovoľníckymi aktivitami

Úlohy sú zoradené bez nároku na určenie dôležitosti.

Text: Helena Woleková, SocioFórum, prevzaté z Prílohy časopisu Humanita, 3,2014

Odporúčania zo 6. Fóra poskytovateľov

Bratislava, jún 2014

Komunitné služby pre všetky cieľové skupiny vykazujú určité spoločné znaky, ktoré je potrebné brať do úvahy pri koncipovaní stratégie rozvoja komunitných služieb na Slovensku a určení národných priorít rozvoja sociálnych služieb. Sú nimi:

1. **Zameranie služby** nielen na osobu, ktorá žiada o pomoc, ale na celú jej užšiu či širšiu rodinu, ktorá môže byť významným zdrojom pomoci

2. **Vytváranie siete pomoci**, pretože životný cyklus prináša nové potreby a vyžaduje ich uspokojovanie novými službami

3. **Vytvorenie nezávislej pracovnej pozície** „case“ manažéra, ktorý dlhodobo sprevádza jednotlivých prijímateľov služieb

4. **Kombinovanie služieb** a finančných príspevkov

5. **Dlhodobosť podpory** rizikových skupín a rôzna miera jej intenzity

6. **Zvyšovanie citlivosti obyvateľov** na prístupnosť verejných objektov a verejných priestranstiev

WORKSHOP 1: Komunitné služby pre ľudí so zdravotným postihnutím

1. **Chýbajú osvetové a komunikačné programy o komunitných službách a DI špeciálne zamerané na úradníkov v štátnej a verejnej správe, pretože ich neinformovanosť a odstup predstavuje dosť významnú prekážku ďalšieho rozvoja**

• podporujúce komunikáciu medzi VÚC a miestnou samosprávou

• napomáhajúce užšej spolupráci sociálnych služieb a služieb zamestnanosti

2. **Podpora spolupráce všetkých relevantných partnerov v komunite je kľúčom pre tvorbu komunitných služieb**

• treba spracovať programy na podporu komunít

• komunita nevyužíva všetky svoje prirodzené zdroje a dostupné možnosti, a to sa netýka len oblasti sociálnych služieb.

3. **Zvýšenú pozornosť venovať podpore zamestnávania OZP**

• Podpora programov na prechod zo školy do práce, duálne vzdelávanie, „job training“ priamo na pracovisku a mali „job coaches“

• „Kariérne poradenstvo“ – služba, ktorá klienta sprevádza celú dobu zamestnania, pomáha človeku aj zamestnávateľovi

• Vytvorenie podmienok stimulujúcich zamestnávanie OZP na pracovnom trhu

Workshop 2 - Komunitné služby pre seniorov

Cieľom komunitných služieb má byť vytvorenie zaujímavého životného priestoru, ktorý ovplyvní rozhodovanie ľudí

zvoliť si ho za svoj domov. Komunitné služby nie sú iba o poskytovaní služieb seniorom, ale prinášajú uspokojenie potreby dobrej kvality života pre všetky vekové skupiny obyvateľov.

Komunitné sociálne služby sú koncept individualizovanej starostlivosti napĺňanej aktivizáciou prirodzených podporných skupín (rodina, neformálni pomocníci) a profesionálnou službou.

1. Ak sú cieľovou skupinou sociálne služby seniori, je dôležité rozšíriť ju aj na podporu rodine. Rodina potrebuje poradenstvo, informácie, spájať služby opatrovania a ošetrovania podľa aktuálneho zdravotného stavu, pomoc pri plánovaní a zvládaní starostlivosti o svojho blízkeho.

2. Vytvoriť systém poradenstva a podpory ako metóda a podpora komunit

- Je potreba jasne komunikovať, že rodina je zodpovedná za starostlivosť o svojho člena rodiny, nie obec/štát/poskytovateľ služby.

- Hľadať zdroje prioritne v rodine a v neformálnych skupinách. Pôjde prevažne o fyzické zdroje, ale aj možné finančné zdroje na úhradu služieb.

- Obec, štát, poskytovateľ služieb – sú formálne zdroje na pomoc rodine a je dobre ak prinášajú individualizované riešenia (príklad zo Štajerska)

3. Komunitné služby dovoľujú hľadať a inovovať uspokojovanie potrieb novými službami -príklad dobrej praxe – obecná služba Rodinný asistent (Kálna nad Hronom)

4. Program SOS senior odporúčame zaviesť celoslovensky. Existuje už opora v zákone a operátori sú tomu otvorení. Finančne by to na celonárodnej úrovni bolo dostupnejšie. Keďže výjazdy RZP sú veľmi drahé je potreba vytvoriť, hľadať sociálnu terénnu službu pre tento účel.

5. Uplatňovať holistický prístup v prevencii

- Hľadať riešenia ako udržať ľudí, čo na-

jdlhšie doma - spolupráca so starostami. Napr. schvaľovanie stavebných povolení a podnecovanie investorov aj občanov, aby pri rekonštrukcii mysleli na bezbariérovosť

- Hľadanie riešení pre budovanie infraštruktúry – sociálna investícia do ľudí, rodín a ich života = balíček opatrení v oblasti sociálnych investícií

- Technická asistancia – potrebujeme učiť ľudí ich používať, často to nie je o nákladoch, ale o neschopnosti využívať dostupné riešenia

- Príspevok pri odkázanosti – odkázaný sa rozhodne, či chce podporu od príbuzného, blízkeho alebo od profesionála

6. Budovať kontaktné miesta informačné a poradenské – napr. pri zdravotných zariadeniach/poliklinikách, alebo mosty charity, rodinný asistent

7. Komunitné plány a plány hospodárskeho a sociálneho rozvoja – zvýšiť ich váhu a vyžadovať aj ich vyhodnocovanie

8. Zabrániť neefektívnemu využívaniu európskych finančných zdrojov (administratívna byrokracia a pod.) vytvorením silnej a dobre zorganizovanej skupiny od európskej úrovne cez národnú, regionálnu a miestnu pre monitoring využívania zdrojov (momentálne monitoring robí iba štát a Brusel). Je potrebné zorganizovať sa na lokálnej úrovni, zvládnuť projektové financovanie a využívať programy pre miestny rozvoj, „investovať čas do toho, ako systém funguje“.

Workshop 3: Služby krízovej intervencie

1. Akútne problémy krízovej intervencie

- Doriešiť problematiku ošetrovania v teréne (streetwork)

- Potreba transportu v ohrození života (bezdomovci...)

- Doriešiť financovanie služieb o 120 € na noc/ľaháraň/klient/rok, ale ostatné služby KI MPSVR nefinancuje

o Podobným spôsobom určiť klient/rok pre denné centrá, KC a osobohodiny v teréne alebo streetwork (kvôli neujasnenému financovaniu radšej využívajú zákon 305)

2. Posilniť komunitu pre zvýšenie kvality života jej obyvateľov

- komunitné služby sú o obyvateľstve v danej lokalite a pre ich potreby

- podporiť a zacieliť pomoc na rodinu, nie na vybrané cieľové skupiny či jednotlivcov

- nevyhnutnosť investovať do prevencie

- rozvoj dobrovoľníctva – prirodzené vzniká, keď sú služby v komunite

- chýbajú nástroje/programy/kampane na scitlivovanie verejnosti

3. Bezdomovci

- nedostatočná kapacita a zlé geografické rozmiestnenie služieb pre bezdomovcov – nemôžu byť na jednom dvoch miestach, ale mali by byť v každej mestskej časti

- prepájanie s bežnou komunitou sa deje v dennom centre (Domec, VAGUS). Chudoba je rozšírená – ozývajú sa iné cieľové skupiny, seniori, ohrození splátkami,...

- vzhľadom na rôznorodosť skupiny ľudí ohrozených chudobou nízkoprahovosť nie je dostatočná – potrebujeme aj vyšší prah (úroveň)..

4. Sociálne bývanie

- sociálne bývanie by malo byť prístupné každému, kto spĺňa podmienky – ale tie treba zmeniť

- odporúča sa štrukturovať úrovne ubytovania a bývania, stanoviť prechodné obdobia a využívať službu podpora samostatného bývania

- zvýšiť flexibilitu možností pre ľudí aj pre tých, ktorí s klientmi pracujú

- nedostatočný počet bytov

- absentuje koncept sociálneho bývania, akým je napr. fínsky model Housing first.

- Príklad iracionality systému núdzového bývania – 150€ na hlavu pre zariadenie. Ak by tieto peniaze dostala 4-členná rodina zrejme sa jej problém s bývaním vyrieši (4x150€).

Volám sa Alena. Mám 34 rokov, rodinu, trinásť rokov praxe ako úradníčka. Túto jar uplynulo päť rokov od vzplanutia akútnej schizoafektívnej poruchy. Aspoň tak to nazvali lekári. Hoci som odvtedy na invalidnom dôchodku a mnohým som sa musela „prebrodiť“, svoj príbeh viac vnímam ako rozprávku o Popoluške s dobrým koncom. Rada vám ho napíšem.

K detstvu sa mi viažu asociácie ako – neželaná, neľúbená, zakríknutá, zasnívaná, čudná, provokujúca, z rozvráteného manželstva. Žalúdočná neuróza ma postrela ako desaťročnú, keď som si nevedela zvyknúť na „čerstvého“ otčima. Vtedy som bola prvýkrát liečená.

Takmer pred prahom dospelosti sa, ako keby šibnutím prútika, zrušila pre mňa tak ťaživá existencia rodiny. Ostala som sama. Nie celkom. Starí rodičia si ma vzali do pestúnskej starostlivosti. Po skončení školy som sa zamestnala vo veľkom podniku. Jednotvárnu prácu na výkon som zvládala so zaťatými zubami, často s veľkou únavou. Každý si so mnou mohol robiť čo chcel, či šéf, či kolegyne. „Nie!“ – som prvýkrát zo seba dokázala povedať až u šéfa na novom pracovisku a to hneď na začiatku. Vedela som, že mi ide o veľa.

Nikomu som nerozprávala, že som sirota žijúcich rodičov. Veď to viete, i napriek tomu si o tom kolegovia veselo rozprávali. Moja situácia vzbudila seriózný záujem u nastávajúceho manžela, tiež kolegu. Prijal ma do svojho života, takú aká som bola. Dal a stále mi dáva, vravím tomu „vagón lásky“, porozumenie, takt, ochotu spolupracovať.

„Princ“ ma však dokonalo šťastnou neurobil. Sama som sa necítila v poriadku. Časté a prudké striedanie nálad manžel bral ako moju povahu. Tiež to, že som v sebe „živila“ vnútorných nepriateľov. V duchu som sa s nimi hádala, dokazovala svoje práva.

Konstruktívnejšie bolo, keď som si v rámci psychoterapeutickej skupiny riešila postoj k autoritám, najmä k matke a k otčimovi. Stále som kráčala vpred a zároveň prešľapovala na mieste lebo nikto zo psychológov mi neodporúčal psychiatra, ku ktorému, ako každý neinformovaný človek, som mala vzťah poznačený mnohými mýtami. Lieky na vyrovnávanie nálad a zmiernenie vnútorného napätia som však naozaj potrebovala.

Dostala som sa k nim pred piatimi rokmi. Akosi sa toho na mňa naraz veľa nakopilo. Depresia z čiastočnej izolácie počas materskej dovolenky, babičkiné zlyhanie zdravia, podstúpila som dve operácie, z toho poslednú sprevádzali komplikácie,



Ilustračná foto

teploty, bolesti. Tie boli posledným štartovacím kolieskom do psychózy. Vyčerpaná štvormesačným náročným obdobím som začala pociťovať Božiu prítomnosť. Tá ma prenášala cez bodavé zášklby v brušnej dutine. V tom období som sa začala zajakávať, najmä keď som chcela vyjadriť niečo, čo bolo plné emócií. Myslenie som mala zrýchlené, každý problém bol gombička. Všetko vytrhnuté z reality.

Chcela som získať babičkin byt, hoci svoje zdravotné problémy prežila, rozvieť sa kvôli tomu s manželom, hoci sme spolu dobre žili. Mať byt do zásoby pre dvo-

jročnú dcéru, urobiť si z neho ateliér, i keď som sa výtvarníctvu dávno nevenovala. Ako to už pri tejto diagnóze môže byť, telefonicky som sa „zavesila“ na jedného verejného činiteľa. Nech mi to odpustí! Čudujem sa mu, že sa vydržal hodiny so mnou rozprávať. V závere som mu ponúkla lásku, manželstvo a jednu izbu v našom byte. Keď to neprijal, so všetkým zápalom agresivity som mu vynadala.

Milá som nebola ani na manžela, veď predsa som „musela“ nájsť dôvod k rozvodu. Najväčším a najbolestivejším „šípom“ – dvomi nevhodnými slovami do telefónu, ktoré ako keby chceli vyjadriť odplatu za minulosť, som zasiahla svoju matku. Po troch dňoch „vyublávania“ mojich psychotických príznakov na povrch, som sa ocitla v tvrdej a ničím nezvratnej noci. Halucinácie so mnou metalí a ja som len vládala kričať a kričať. Na druhý deň ma čakal prevoz z Kramárov do psychiatrickej nemocnice v Pezinku.

Žila som pravý „schizoafektívny sen“. Každý mi niekoho pripomínal až som verila, že je to on a vyskala pri tom od radosti. Verila som tomu, že všetci o mne všetko vedia a že ma skúšajú, že musím prejsť určitú cestu. Áno, cestu k osveteniu. Zároveň som však strácala pocity vlastnej identity. Dookola som nahlas opakovala kto som, ako sa volám a že ľubím dotyčného už spomínaného pána – verejného činiteľa. Keď som sa priveľmi rozpínala v prejavoch a chcela rozbiť sklenné vchodové dvere, dali mi injekciu na utlmenie a pár hodín som si pospala. Liečili ma nielen vysokými dávkami liekov ale i elektrošokmi, ktoré mi veľmi pomohli. Zo začiatku som ani nevnímala o akú procedúru ide, a keď áno, nenabehli mi žiadne emócie, taká som bola utlmená. Pocity pred posledným razom podania elektrošoku si dobre pamätám. Duša malá ako oriešok. S novou priateľkou Máriou sme sa tuho držali za



Ilustračná foto

ruky a dodávali si odvahy. Mária sa stala významnou osobou v mojom živote. Na prechádzkach sme sa posilňovali spevom piesne „Zvíťazíme určite“. Náš vzťah trvá naďalej. Je vzácny.

Mojim pánom sa stala ospalosť, strnulosť, potreba prešľapovať na mieste. Všetko vedľajšie účinky masívnej liečby. „Myšlienky ako splašené kone“ sa upokojili. V hlave ostalo prázdno. Odtrhnutie od predchádzajúceho života. Bolo treba začať od znova. Vytvárať si vzťah k sebe, k hodnotám, k cieľom, k mojím najbližším a v neposlednej miere k tomu, čo sa stalo. Nepovažovala som to za chorobu, no netočila som sa k týmto najsilnejším zážitkom môjho života chrbtom. Dva roky som ohmatávala udalosti tých pár dní a vravela s údivom: „Ó Bože, čo som to len vyvádžala!“ Bola to skôr hanba ako pocity viny.

Dnes viem, že to všetko boli prejavy choroby. Keď som si to priznala, rozhodla som sa pokračovať v rehabilitačnej liečbe v dennom stacionári Hestia. Bola to dlhá púť, no mohla byť kratšia, keby som nebola tvrdohlavo odmietala lieky, ktoré mi predpísali. To viete, opäť mýty o liekoch, tak ako predtým o psychiatrii. Bola v tom i nedôvera voči lekárom všeobecne. Nepovažovala som ich za dosť kompetentných. Do stacionára som chodila rada,

veľa som sa tam naučila o sebe, o chorobe, rôzne praktické veci ako cvičiť Tai-chi, pliesť bábiky a čo je dôležitejšie, pracovať s vlastnou energiou, psychohygienu v spojení s telom, ako napríklad: striasť nepríjemnosť z plic, udupať „čertíkov“ (hnev, zlosť) do zeme, či cez chodidlá uzemniť svoje myslenie. Spolužitím s ťažkými, chronickými pacientmi sa mi podarilo spojiť so svojou vnútornou zraniteľnosťou. Nepohádať sebou kvôli diagnóze, ani druhými za to, že sú menej obratní, menej vnímaví, chápuvajú a viac uzavretí do seba. Veď to bolo nakoniec i o mne. **Akceptovať limit a neprestávať v komunikácii prináša so sebou veľký kus tolerancie a pokory zároveň.**

V tomto svete lekárov a pacientov sa mi podarilo objaviť zákonitosti vlastného fantazijného sveta, ako úniku pred realitou, pred nepríjemnými pocitmi. To čo som si nezažila ako dieťa v rodine sa stalo v terapeutickej skupine. Bolo to bezpodmienečné prijatie, i keď som sa cítila mizerne a dávala to na vedomie ostatným útočným spôsobom, lebo som to v danej chvíli inak nevedela. Zjednodušene povedané, žiadne: „Si zlá, nie podľa našich predstáv, nebavíme sa s tebou!“, ale „My s tebou počítame, prijímame ťa a snažíme sa ti porozumieť“. **Spomienka na náruč terapeutky ma zohrieva dodnes.**

Nebyť môjho pobytu v dennom psychiatrickom stacionári by sa môj záporný, už spomínaný, vzťah k liekom možno zmenil až po opakovaných pobytach v nemocnici a po ďalších akútnych vzplanutiach ochorenia. To by však bolo tvrdo zaplatené poznanie.

Dnes viem, že užívať dobre nastavené lieky je základ liečby a prevencie. Až potom u mňa nastalo postupné zlepšovanie.

Začala som vnímať a rozumieť televíznym novinám, reagovať na dcérkine otázky, viac sa zaujímať o svoj život i život blízkych, menej času tráviť v posteli, mať viac cieľov a reálnych snov. Jeden z nich bol vrátiť sa späť do zamestnania, možno ako úradníčka, ale skôr ako masérka. Svoje „prachom zájdené“ pracovné schopnosti si oprašujem v združení pacientov s duševnými poruchami ako tajomníčka. Mám hlavu plnú projektov. Aktivita mi nechýba, ale zato kontakt so zemou ešte trochu áno. Choroba sa podpísala na tele, dosť som pribrala, častým ležaním ochablo svalstvo, trpím bolestivosťou v krížovej oblasti.

Som toho veľa dlžná najmä dcérke. V súčasnosti sa úplne oddávam láske k nej, k manželovi, k životu. Teším sa z toho, že veci sú také aké sú, či už ide o zdravie, vzťahy, či financie. Môj život mi pripadá ako ráno, po prebudení sa z tmavého, strnulého sna bez schopnosti prijímať podnety. Cítim sa ako pútnik, ktorému po náročnej s významnej ceste rozkvitla duša.

- Alena -



Ilustračná foto

Sme tiež len ľudia

Pohľad príbuzného na duševnú chorobu v rodine

Príbeh psychicky chorého je pre čitateľa zaujímavý ba až atraktívny. Každý v ňom očakáva čosi zvláštne. Nie je totiž bežné, že človek otvorene hovorí o svojej psychickej poruche. Ved' kto by sa dobrovoľne priznal, že je občas „blázon“ alebo „pomätenec“? Je tu riziko, že by sa potom mohlo okolie na neho pozerat' „cez prsty“.

Človek s duševným ochorením, je síce iný, ale má svoje miesto medzi normálnymi ľuďmi, pretože má aj normálne dni a normálne túžby.

Chce žiť, mať svoju rodinu, priateľov, záujmy a záľuby, sny ... mať svoje miesto na zemi. O našich chorobách však treba hovoriť a písať, aby blízke okolie vedelo rozpoznať nástup takejto choroby u príbuzného, priateľa, spolužiaka. Aby lepšie mohli porozumieť, čo môže človek trpiaci duševnou poruchou prežívať a aké prejavy sa môžu s chorobou spájať. Lieky a liečba majú svoj zmysel. I keď mnohí tvrdia, že chorobu iba potláčajú. Pre chorých to znamená veľa. Je to pre nich, ale aj pre jeho rodinu, obrovská úľava.

Odbremeňujú pacienta od bludov, halucinácií, depresívnych príznakov. Kto to prežil vie, aké je to veľké utrpenie. A až keď sú príznaky choroby v úzadí, potom sa môžu hľadať príčiny.

Veľká noc, horúčavy v lete, jesenné daždivé počasie, Vianoce, rôzne životné udalosti – to sú situácie, ktoré ovplyvňujú naše emócie po celý rok a môžu spustiť psychické problémy.

Aj my samy ubližujeme svojim blízkym, avšak nevedomky. Nechceme sa ísť liečiť. Odmietame oddelenie psychiatrie. Až keď terapia urobí svoje, vieme sa pozrieť späť z nadhľadom a s „chladnou hlavou“ a chorobu aspoň na čas položiť na lopatky.

Aké sú vyhliadky človeka trpiaceho psychózou?

Ľudia so schizofaktívnou poruchou sú prevažne invalidizovaní. Strácajú zamestnanie, respektíve ťažko sa s takouto diagnózou vedú zamestnať. Chorobou sa zúži aj okruh ich záujmov. Neraz pre ne-

pochopenie strácajú priateľov aj rodinu.

Žijú z invalidného dôchodku, ktorý často ledva pokrýva ich vlastné potreby a musia ich „dotovať“ partneri alebo rodičia. Takže nie len zdravotná ale i finančná situácia je neľahká. Ťažko hľadajú svoje uplatnenie v živote.

Keď človek ochorie vo vyššom veku, keď má už rodinu a stabilného partnera, má nádej na pomoc. Deti a hlavne životný partner sa o neho postarajú. Aj keď žiť so psychotikom, ktorému choroba mení jeho osobnosť, nie je jednoduché. Ešte horšie je to so slobodnými dospelými deťmi. Majú veľmi slabé vyhliadky. S chorobou si už ťažko nájdu trvalý vzťah a prácu. Nedokážu sa osamostatniť od rodičov a po ich odchode, resp. úmrtí sú odkázaní na pobyt v ústave a často, žiaľ, relatívne v mladom veku.

Vychádzajúc z tejto úvahy chcem podotknúť že človek nikdy nevie čo dobré ho ešte v živote čaká a preto si treba chrániť každú peknú chvíľku, ktorá sa dá žiť teraz a tu a prežiť ju radostne.

Text: Ing. Oľga Valentová, kontakty s verejnosťou, Liga za duševné zdravie SR

Smutná správa

Zomrela PhDr. Boba Hábovčíková.

Dôstojné písanie o smrti je tá najťažšia úloha, to som sa dnes dočítala v novinách. Je to pravda. Doc. Bohuslava Hábovčíková bola zakladateľka občianskeho združenia s názvom Kultúrne združenie národnosti a etník SR a druhého združenia Multikultúra v nás. Sú to dve členské združenia Ligy za duševné zdravie, ktoré podporujú ľudí so skúsenosťou s duševnou poruchou v ich literárnych aktivitách. Vydávajú ročne množstvo kníh a publikácií, za približne desaťročie je to viac ako štyridsať kníh. Či už sú to knihy s poéziou, prózou alebo divadelné hry. Bohuslava „Boba“ Hábovčíková bola dušou týchto združení, pomáhala ľuďom chopiť sa pera a zaradiť sa medzi nádejných budúcich literátov. Ve-

dela ľudí milujúcich písané slovo združiť, vedela ich podporiť, vedela im zabezpečiť divákov. Viedla združenia, písala pre ne projekty, ktoré prinášali financie. Chodila s nimi na festivaly a vyhrávala s nimi súťaže. Dokázala sa sebe a aj svojim členom, že sú schopní písať pekné veci, že sú talentovaní a žiadani. Dokázala vrátiť ľuďom s duševnou poruchou, alebo ľuďom inak vylúčených z našej spoločnosti, že nie je dôvod na ich vylúčenie, dokázala, že ich máme radi, dokázala, že si ich vážime. Nie len my tu v Lige, alebo tu na Slovensku ale aj inde v zahraničí: v Čechách, v Poľsku.

Boba Vargová – Hábovčíková bola dramatičkou, režírovala malé javiskové formy, viedla Divadlo poézie Kultúrneho združenia národnosti a etník SR.

B. Hábovčíková písala do novin a časopisov, v roku 1992 vydala knihu poézie a prózy pre deti, mládež i dospelých „Rómčatá a Rómčence“ a „Ako sa stať dievčaťom“. V roku 2003 jej vyšla ďalšia básnická zbierka pre dospelých „Sliepka s podstrihnutým krídlom“ a v roku 2007 knižka pre najmenších čitateľov „Mačka v skrýši tíši myši“. V lige si na ňu spomíname ako na vynikajúcu šéfkku združenia, ktoré sa krásne staralo o ľudí so skúsenosťou s duševnou poruchou, ako na učiteľku písania, sprievodkyňa pri terapeutickom písaní režisérka divadelných predstavení, mama a kamarátka.

**Bude nám za ňou smutno!
Čeť jej pamiatke!**

Denné psychiatrické stacionáre v SR

1. Denný psychiatrický stacionár
Liptovská NsP MUDr. Ivana Stodolu
Palúčanská 25
031 01 Liptovský Mikuláš
2. Denný psychiatrický stacionár
Psychiatrické oddelenie NsP FDR
Cesta k Nemocnici 1
974 00 Banská Bystrica
3. Denný psychiatrický stacionár
FNsP V. Spanyola 43
010 01 Žilina
4. Denný psychiatrický stacionár
Psychiatrické oddelenie NsP
Nemocničná 2
972 01 Bojnice
5. Denný psychiatrický stacionár
Psychiatrická nemocnica
071 01 Michalovce
6. Denný stacionár doliečovacieho typu
Psychiatrické oddelenie NsP
Kraskova ul. 1
979 12 Rimavská Sobota
7. Denný psychiatrický a psychoterapeutický
stacionár FN TN
Legionárska 28
911 71 Trenčín
8. Denný psychiatrický stacionár
Psychiatrická klinika FN
Mickiewiczova ul. 13
831 69 Bratislava
9. Denný psychiatrický stacionár HESTIA
Psychiatrická klinika SZU a UNB
Krajinská 91
825 56 Bratislava
10. Centrum mentálneho zdravia MATKA
Haanova 7
851 04 Bratislava
11. Denný psychiatrický stacionár
Praemium Permansio s.r.o.
Poliklinika nad Jazerom
040 12 Košice
12. Denný psychiatrický stacionár
Psychiatrické oddelenie NsP
Sv. Jakuba
085 01 Bardejov
13. Denný stacionár
Psychiatrické oddelenie ÚVN SNP
ul. Generála Vesela
034 26 Ružomberok
14. Sanatórium Dr. Márie Sýkorovej
pre deti s rizikovým vývojom
Donnerova 1
840 10 Bratislava
15. Denný stacionár SPIRARE
Americké nám. 3
811 08 Bratislava
16. Denný psychiatrický stacionár
pri Psychiatrickom oddelení
Trieda SNP 1, 040 11 Košice
17. Denný psychiatrický stacionár UNM
Kollárova 2
036 59 Martin
18. Denný psychiatrický stacionár
Psychiatrická klinika UN LP
Rastislavova 43
041 90 Košice
19. Denný psychiatrický stacionár
FNsP J. A. Reimana
J. Hollého 14
081 81 Prešov
20. Denný psychiatrický stacionár
Nemocnice sv. Barbory
Špitálska 1
048 74 Rožňava
21. Denný psychiatrický stacionár
Psychiatrické oddelenie FN
A. Žarnova 11
917 75 Trnava

Mapa so sídlami denných psychiatrických stacionárov na Slovensku



24 x7

Schizofrénia

Webové stránky
pre všetkých, ktorých sa
týka otázka schizofrénie

prístup
k užitočným zdrojom
a interaktívnym nástrojom
na stiahnutie

Pacienti i osoby,
ktoré sa o nich starajú,
tu môžu získať:

informácie
o schizofrénii
a dostupných formách
jej liečby

www.schizofrenia24x7.sk

janssen 

ĎAKUJEME ZA VAŠU PODPORU FORMOU

2 / 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