

1/2016

Druhý Breh

Fórum pre duševné zdravie

Časopis Občianskeho združenia Otvorme dvere, otvorme srdcia (ODOS)

Ročník 7



Aktivity ODOS 2016

Jarná destigmatizačná kampaň

Podujatia združení v regiónoch

Aktivity LDZ 2016

Online poradňa

Jubilejný koncert

Téma - Problematika samovrážd

Ako sa vyrovnat' so stratou

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
Marián Chrenko, 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
Mobil: 0911 404 656 - prvý kontakt pre klientov
RHS: Soc. poradenstvo RHS, podporované bývanie
Adresa: Haanova 10, 852 23 Bratislava
E-mail: info@dss-most.sk
socialne.poradenstvo@dss-most.sk
rehabilitacne.stredisko@dss-most.sk
socialne.poradenstvo@dss-most.sk
podporovane.byvanie@dss-most.sk
Web: www.dss-most.sk
Facebook: https://www.facebook.com/DSSMOST

Názov: **Občianske združenie Opora G+N**
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: 0950 663 192
Bc. Mária Čurillová, podpredseda združenia
0915 430 374, tel.: 055/ 6789 807
E-mail: katarina.irsova@gmail.com
ozpohlad@centrum.sk
Adresa: OZ Pohľad, Pekinská 6, 040 13 Košice

Názov: **Občianske združenie Pozdrav**
Kontakt: Ing. Dolobáč Ľubomír, predseda združenia
Mobil: 0940 349 139, 0903 679 233
Mgr. Sabolová Monika, podpredseda združenia
0902 205 588, 0949 150 886
E-mail: ozpozdrav@gmail.com
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
Sídlo: Dom Služieb Alfa Februárová 1478/2,
Partizánske
Adresa: Prvosienka o.z. na podporu deševného zdravia
Malá Okružná 1014/11, 958 01 Partizánske

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

Názov: **Občianske združenie Sanare**
Kontakt: PhDr. Eva Trepáčová, predseda združenia
Mobil: 0917 560 062
Katarína Kossárová, podpredseda,
štatutárny zástupca združenia
0908 807 617
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: Mgr. Adriana Karáseková, predseda združenia
Mobil: 0903 700 917
Eva Fulajtárová, štatutárny zástupca združenia
0904 475 590
Mobil: 0904 475 590
E-mail: stastiesity@post.sk
Web: www.stastiesity.eu, stastiesity@gmail.com
Adresa: OZ ŠŤASTIE SI TY,
Kancelária
Hviezdoslavova 3 (budova Priemstav)
a klub: 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
Silvia Brachňáková, podpredseda združenia
Mobil: 0904 856 769
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 Zdravecká, predseda združenia
E-mail: zofia.frankova@gmail.com
Mobil: 0904 932 453
Adresa: Dom svätej Anny, Štúrova 5
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,

v prvom čísle siedmeho ročníka časopisu *Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie v roku 2016* nájdete aktivity celoslovenského združenia ODOS z konca roka 2015 a tie, ktoré združenie realizovalo v prvej polovici roka 2016. V tomto čísle Vám predkladáme aj pestrú mozaiku podujatí organizovaných našimi členskými združeniami v Košiciach, Bratislave a Prievidzi.



Predstavíme vám už tradične ocenených na Slávnostnom koncerte *Ligy za duševné zdravie*. V tomto čísle vám prinášame neľahkú tému *Samovražda a psychologička* vám poradí ako sa vyrovnáť so stratou

Prajem vám príjemné prežitie leta a pohodové čítanie.

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

Aktivity ODOS

- 8 *Jarná destigmatizačná kampaň ODOS*
10 *Medzinárodný seminár Gamian-Europe*

13 Úrad komisára pre ZP

14 Aktuality

14 Podujatia združení v regiónoch

Fašiangová zábava v Radosti
Tetralógový maškarný ples v Integre
Opekačka na hornom Bankove
Združenie Sofia v znamení športu

20 Aktivity LDZ

- Online poradňa*
22 *Jubilejný koncert*

24 Téma

- Problematika samovrážd*
27 *Ako sa vyrovnáť so stratou a smútkom*

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 Sauermannová, Mgr. Anna Kočibalová, MUDr. Marcela Barová

Peter Kaňuk a František Hovanec

Zuzana Ebringerová - Bob Dylan (pastel, 2016)

Ministerstvo kultúry EV 1355/08

dvakrát ročne

október 2016

Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciam.

Občianske združenie Otvorme Dvere, Otvorme Srdcia Schválené projekty v roku 2016



S finančnou podporou:



- *Členský príspevok v medzinárodných organizáciach v sociálnej oblasti*



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

S finančnou podporou:

- *EPF program budovania kapacít patientskych organizácií 2016*



- *Distribúcia časopisu Druhý Breh - Fórum pre duševné zdravie*

Distribúcia na psychiatrické oddelenia, psychiatrické ambulancie, do členských združení ODOS v rámci Slovenska



ĎAKUJEME

- *Ďovoľte nám poďakovať sa všetkým vám, ktorí ste nás podporovali a prispeli 2 % alebo aj inou formou pomoci.*

Vďaka vám realizujeme rôzne projekty a aktivity.

OTVORME DVERE, OTVORME SRDCIA

Sídlo: Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava

Právna forma: Občianske združenie IČO: 35540125

ČÍSLO ÚČTU: SK020900000000176616888

www.odos-sk.com



Poznáme svoje základné ľudské práva?



zľava K. Batková, Z. Vašičáková- Očenášová, M. Barová, O.Valentová

Svoje základné práva mnohí dostatočne nepoznajú. Neznalosť zákona však neospravedlňuje, zákony platia aj vtedy, keď o nich veľa nevieme. Práve znevýhodnené skupiny obyvateľov, vrátane ľudí s duševnou poruchou, by mali poznať svoje práva čo najlepšie, aby ich vedeli účinnejšie obhajovať.

Liga za duševné zdravie pripravila za roky 2014 a 2015 štyri stretnutia odborníkov – právnikov, psychológov, terapeutov a pracovníkov mimovládnych organizácií, aby prispela k informovanosti v oblasti obhajoby ľudských práv. Videozáznam z decembra 2015 je k dispozícii na webovej stránke LDZ SR.

Koncom roka 2015 organizovala Ing. Oľga

Valentová, pracovníčka Ligy za duševné zdravie SR, dva okrúhle stoly, ktorých sa zúčastnila aj MUDr. Marcela Barová, riaditeľka ODOS.

Prvý okrúhly stôl bol zameraný na tému **Diskriminácia a ochrana ľudských práv**. Podujatie sa uskutočnilo v rámci projektu LDZ - **Informácie pomáhajú uplatniť právo na ľudskú dôstojnosť a znížiť diskrimináciu**. Do diskusie sa zapojili odborníci JUDr. Zuzana Stavrovská, komisárka pre osoby so zdravotným postihnutím, právnička Katarína Batková, Zuzana Vašičáková – Očenášová a riaditeľka ODOS. Pozvaní hostia sa z rôznych uhlov pohľadu dotkli definície diskriminácie,

jej rôznych foriem, hovorili o tom aké sú ľudské práva, ako ich obhajovať ale aj o tom, ako rozpoznať diskrimináciu a aké sú spôsoby predchádzať diskriminácii. Spoločne sa zhodli na tom, že **všetci by sme mali poznať svoje práva a vedieť, na koho sa obrátiť pri ich účinnej obhajobe**.

Druhý okrúhly stôl sa týkal problematiky **Uplatňovania práva na spravodlivé a uspokojujúce pracovné podmienky**. Hostia hovorili o tom, aká je situácia so zamestnaním znevýhodnených skupín, zdravotne postihnutých a konkrétne ľudí, ktorí majú skúsenosť s liečbou na psychiatrii. Pomerne málo z nich si nájde prácu, často kvôli duševnému ochoreniu majú problém si pracovné miesto udržať a o svoje zamestnanie nakoniec prídu. Účastníci okrúhleho stola konštatovali, že napriek existencii zákona, ktorý umožňuje pracovať aj popri invalidnom dôchodku, **mnohí zamestnávateľia nie sú ešte stále pripravení zamestnať ľudí s duševnou poruchou**. Boja sa, že nebudú v práci podávať požadovaný výkon, že budú často vypadávať na PN, prípadne že negatívne ovplyvnia ostatných členov pracovného kolektívu... Moderátorka diskusie Oľga Valentová sa hostí pýtala, či existuje cesta, ako si zdravotne postihnutí môžu vhodne uplatniť požiadavky na uspokojujúce pracovné podmienky a akú konkrétnu podobu môžu takéto pracovné podmienky mať.



Účastníci okrúhleho stola LDZ

Aktivity ODOS v prvom polroku 2016



M. Knut a O. Valentová vítajú hostí na Kapustnici

V polovici januára sme prijali pozvanie na Tradičnú ligovú kapustnicu, ktorá sa, ako zvyčajne, Danke Kevélyovej a Ivke Prokopovej znamenite vydarila. Zišli sme sa s bývalými pracovníkmi Ligy, Elenkou Sulovskou a na naše veľké prekvapenie prišiel tento raz medzi nás aj MUDr. Peter Breier. Otázok bolo neúrekom, všetci sme boli zvedaví, ako to s tou psychiatrickou starostlivosťou o pacienta a liečbou v Anglicku, kde bývalý primár Psychiatrickej kliniky v Ružinove pôsobil niekoľko rokov, v porovnaní so situáciou na Slovensku vyzerá. Zavítala medzi nás ako každý rok aj poslankyňa PhDr. Janka Šipošová. Jedno miesto už tradičného hosťa, žiaľ, ostalo tento raz prázdne – chýbal vzácný človek - Anton Srholec, dlhoročný člen Dozornej rady Ligy za duševné zdravie,

ktorý 7. januára 2016 prehral boj so zákerou rakovinou. O tom akú osobnosť v ňom slovenský národ stratil dokazovali davy ľudí všetkých spoločenských vrstiev, ktorí sa s ním prišli do kostola Blumentál v Bratislave rozlúčiť.

Február bol veľmi hektický, v znamení prípravy balíkov s druhým číslom časopisu Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie 2015, ktorý pomohla ODOS-u distribuovať prepravná spoločnosť TNT do všetkých kútov Slovenska – do členských združení ODOS v regiónoch, na Psychiatrické kliniky a Psychiatrické oddelenia všeobecných nemocníc, do Denných psychiatrických stacionárov a do vybraných psychiatrických ambulancií. Koncom februára sme začali realizovať projekt Destigmatizačná kampaň – Diskusie

s verejnosťou na tému Prevencia depresií a suicidií v mestách Slovenska, ktorý sa uskutočnil v 7 mestách na Slovensku – dňa 25. februára v Prievidzi, Rimavskej Sobote a Bratislave, dňa 26. februára v Banskej Bystrici, 1. marca v Košiciach, 3. marca v Žiline a dňa 7. marca v Považskej Bystrici. Marec patril jarnej kampani Ligy za duševné zdravie, v rámci ktorej sa konal 17. marca Slávnostný koncert pri príležitosti odovzdávania cien združeniam alebo osobnostiam a médiám za prínos v oblasti duševného zdravia. Koncert sa konal už tradične v Zrkadlovej sieni Primaciálneho paláca v Bratislave.



zľava J. Šipošová, J. Kusá a E. Sul'ovská

Výkonná riaditeľka ODOS, MUDr. Marcela Barová a Doc. MUDr. Dagmar



Kapustnica v LDZ zľava E. Sulovská, P. Breier, M. Barová, S. Knutová



Účastníci vzdelávania EPF v Rusovciach

Breznoščáková, predsedkyňa Regionálneho ODOs-u v Košiciach, sa zúčastnila v dňoch 18. – 20. Marca v Prahe seminára medzinárodnej organizácie GAMIAN-Europe, ktorej je ODOS od roku 2010 riadnym členom. Koncom marca sa dvaja zástupcovia ODOS – Mgr. Adriana Karáseková a MUDr. Barová – zúčastnili v termíne 30. 3. – 31. 3. školenia, ktoré pod gesciou Európskeho pacientskeho fóra (EPF), organizovala Asociácia na ochranu



Lektor P. Gušťařík, B.A., z PDCS



Lektor I. Polakovič, Centrum pre filantropiu

práv pacientov (AOPP) v Rusovciach. V apríli až júni sa zapojili mnohé členské združenia ODOS do prípravy pozvánok na podujatia v rámci Slovenského psychiatrického zjazdu v Košiciach. Využili pritom rôzne výtvarné techniky a pozvánky boli označené aj logom organizácie, ktorá pozvánku vytvorila. Konečný výsledok

bol naozaj nádherný. Za spoluprácu členských organizácií ODOS vyslovila oficiálne poďakovanie aj MUDr. Ľubomíra Izáková, predsedkyňa Slovenskej Psychiatrickej spoločnosti pri otváracom ceremoniáli XII. Slovenského psychiatrického zjazdu v hoteli Double Tree By Hilton v Košiciach, na ktorom boli prítomní aj zástupcovia ODOS – Mgr. Drahoslava Kleinová, predsedkyňa združenia Radosť, Igor Marchevka, člen združenia Pohľad, so sídlom v Košiciach a MUDr. Marcela Barová, ktorá prezentovala poster o aktivitách celoslovenského združenia ODOS. Podrobnejšie informácie o jarnej destigmatizačnej kampani ODOS, o slávnostnom koncerte LDZ, seminári GAMIAN-Europe v Prahe a Psychiatrickom zjazde sa dozviete v samostatných príspevkoch tohto čísla časopisu.

Text: MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka ODOS, o. z.

Jarná Destigmatizačná kampan' ODOS

Diskusie s verejnou v mestách Slovenska

Diskusie s pacientmi, ich príbuznými, študentmi a širokou verejnou sa uskutočnili s cieľom prispieť k búranu mýtov a nepráv o duševných poruchách, pomôcť tiež k prekonávaniu predsudkov voči liečbe na psychiatrii a v neposlednom rade voči ľuďom, ktorí trpia duševnými poruchami. Získavanie pravdivých informácií o možnostiach prevencie depresí a suicidií, o súčasných možnostiach modernej liečby duševných porúch a príležitosť diskutovať o nich mimo psychiatrie, prispieva k znižovaniu stigmy duševne chorých, k zlepšeniu kvality ich života a postupnému zlepšeniu akceptácie duševne



Diskusia v Žiline

chorých spoločnosťou.

Destigmatizačná kampan' bola realizovaná v siedmych mestách v rámci celého Slovenska - v Prievidzi, Rimavskej Sobote, Bratislave, Banskej Bystrici, Košiciach, Žiline a Považskej Bystrici, v termíne od 25. februára do 7. marca 2016.

Diskusie vo všetkých mestách viedli skúsení lektori – psychiatri a psychológovia, pri organizovaní podujatí v regiónoch a ich propagácii (kontaktovanie miestnych médií, oslovanie študentov na školách) pomáhali miestne členské združenia ODOS pacientov a príbuzných. V rámci prípravnej fázy Destigmatizačnej



Diskusia v Považskej Bystrici

kampane Národný koordinátor zabezpečil fundovaných lektorov (psychiatrov, psychológov), grafickú prípravu a tlač plagátov a pozvánok pre jednotlivé mestá. Ďalej zabezpečil grafickú prípravu a tlač informačných materiálov o združeníach, ktoré sa do diskusií zapojili.

Regionálni koordinátori v siedmych mestách počas prípravnej fázy Destigmatizačnej kampane oslovovali primátorov miest so žiadosťou o prevzatie záštity nad podujatím, zabezpečili vhodné priestory a ich ozvučenie. Distribuovali plagáty na školy a informovali o podujatí v regionálnych médiách ako aj cez banery kultúrnych zariadení, kde sa podujatia konali, resp. cez miestne televízie. Pozvánky na diskusie boli zároveň priebežne zverejnené na webovej stránke ODOS (www.odos-sk.com). Po realizácii jednotlivých diskusií boli postupne na webovej stránke ODOS zverejnené fotografie z týchto podujatí.



MUDr. Nábělek, lektor, B. Bystrica



Diskusia v Košiciach

Návštevníci podujatí si mohli odniesť brožúry o depresii, suicídiách, ako aj o ďalších duševných poruchách, ktoré sa na Slovensku vyskytujú najčastejšie. Rovnako bol k dispozícii aj časopis Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie, ktorý ODOS vydáva dvakrát ročne. Sú v ňom publikované aktuálne kontakty na regionálne združenia pacientov a príbuzných, články odborníkov o duševných poruchách, informácie z konferencií ako aj rôzne zaujímavosti o aktivitách členských organizácií ODOS. Pacientske organizácie ponúkajú v mieste ich pôsobenia poradenstvo a združenia príbuzných prevádzkujú rehabilitačné strediská poskytujúce služby pre duševne chorých. Účastníci diskusií si mali možnosť zobrať informačné letáky o združeníach, ktoré fungujú v danej lokalite.

Opakovane sa nám potvrdilo, že stretnutia návštevníkov diskusií s odborníkmi mimo prostredia psychiatrie, vytvárajú dobré podmienky na búranie komunikačných bariér a umožňujú bezprostredný interaktívny dialóg medzi zúčastnenými. Po prezentácii lektorov nasledovala v každom z miest bohatá diskusia, v rámci ktorej sa niektorí prítomní podelili so svojimi autentickými skúsenosťami s depresiou a liečbou na psychiatrii. Získanie pravdivých informácií o duševných poruchách a ich prevencii a možnosť priameho stretnutia verejnosti s pacientmi a lídrami regionálnych združení jednoznačne prispieva nielen k búraniu mýtov a predsudkov, ktoré v spoločnosti voči duševne chorým stále pretrvávajú, ale pomáha aj znižovať stigma



MUDr. D. Hrabovská, lektorka, Prievdzia

ľuďi s duševne chorých a ich príbuzných. Napriek tomu, že téma suicídií nie je ľahkou témou, padali otázky aj v tejto oblasti, nielen zo strany príbuzných ale aj študentov, ktorí boli na podujatí zastúpení v hojnom počte. Pýtali sa najmä ako pomôcť mladému človeku, priateľovi, od ktorého sa dozvedia, že zvažuje predčasne ukončiť svoj život.



MUDr. Korczog, lektor R. Sobota



Diskusia v Prievdzia



Diskusia v Rimavskej Sobote



MUDr. Breznoščáková, lektorka, Košice

Medzinárodný seminár GAMIAN – Europe a KOLUMBUS, o.s. v Prahe

Duševné zdravie a migrácia



Otvorenie seminára - Yoram Cohen, prezident Gamian-Europe

Medzinárodná organizácia GAMIAN-Europe sa venuje monitorovaniu dodržiavania práv a ochrane práv ľudí s duševnými poruchami. Naša organizácia ODOS je už niekoľko rokov riadnym členom tejto organizácie, čo nám umožňuje výmenu informácií a skúseností s prácou v združeníach pôsobiacich v oblasti duševného zdravia v rôznych krajinách Európy. Organizácia GAMIAN-Europe organizovala 18. – 20. marca 2016 regionálny seminár v Prahe s názvom Duševné zdravie a migrácia, v spolupráci so združením Kolumbus – organizáciou psychiatrických pacientov v Čechách. Na seminár pricestovali členovia výkonného výboru GAMIAN-Europe - Yoram Cohen (organizácia Enosh, Israel), Katerina Nomidou (organizácia Sofpsi N Serron, Grécko), Aušra Mikulskiene (organizácia Club 13 & Co, Litva) a Dolores Gauci (Malta) a z Belgicka pracovníci Gamian - Paul Arteel, Erik Van der Eycken a Nigel Olisa.

Stretli sa zástupcovia pacientov z 8 krajín, z Českej republiky boli prítomní Jan Jaroš z organizácie Kolumbus a Daniel Černík z ČAPS, z organizácie OZARA v Slovinsku pricestovali do Prahy Peter Ravnic and Dimitrij Marusic, Ligu za duševné zdravie v Rumunsku zastupovala Maria - Marilena Mítica a z Maďarska to boli zástupcovia organizácie Awakenings, István Gallai a

Merey Zsolt. Z Grécka zastupoval organizáciu Kinapsy Evangelos Asprogerakas a Maltu reprezentovala Daniella Calleja Bitar z Nadácie Richmond. Zo Slovenska sa podujatia zúčastnila MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka ODOS a MUDr. Dagmar Breznoščáková, predsedá Regionálneho združenia ODOS v Košiciach, ktoré reprezentovali celoslovenské združenie ODOS.

Účastníkov seminára privítala Lenka Ptáčková – Melicharová, zástupkyňa Ministerstva zdravotníctva ČR a vice-prezidentka Senátu ČR – Libuše Horská poslala pozdravný list.

S úvodnou prednáškou vystúpila Katrine Camilleri z Malty. Potom nasledovali prezentácie zástupcov patientských organizácií z Českej republiky, Slovenska, Slovinska a Maďarska. Jednotlivé organizácie informovali aká je situácia so žiadateľmi o azyl v ich krajinách a prezentovali svoje prípadné skúsenosti so zapájaním sa patientských organizácií do starostlivosti o migrantov a azylantov.

Dan Černík z organizácie Kolumbus v Čechách infomoval prítomných, že nemajú skúsenosť s prácou s migrantami a ani nemali doteraz možnosť sa s migrantmi stretnúť. Ich patientska organizácia nemá kapacitu na tieto aktivity.

MUDr. Marcela Barová predstavila účastníkom seminára ODOS, jeho ciele, víziu a najdôležitejšie aktivity celoslovenského



Účastníci seminára GAMIAN-Europe v Prahe



zľava Dagmar Breznoščáková, Nigel Olisa

združenia – každoročné jarné a jesenné kampane a program patientskej advokácie, ktoré združenie realizovalo v minulých rokoch.

MUDr. Dagmar Breznoščáková prezentovala systém azylovej politiky na Slovensku, ktorý spadá pod Migračný úrad MV SR (vznik 13. júla 1993 po rozdelení Československa). Od roku 2013 sa Migračný úrad stal súčasťou MV SR. Na Slovensku bol zriadený záchytný tabor v Humennom, pobytový tabor v Opatovskej Novej Vsi a pobytový tabor v Rohovciach. Ďalej bolo vytvorené integračné stredisko vo Zvolene. Momentálne sa v záchytnom tábore v Humennom nachádza 149 asýrčanov, sú v karanténe. V Nitrianskej arcidiecéze v združení “Pokoj a dobro” čakajú na prijatie 21 asýrskych kresťanských rodín a v zariadení v Gabčíkove – malo byť umiestnených 42 žiadateľov o azyl zo Sýrie ale prišlo ich iba 18.

Vláda a inštitúcie chcú zabrániť strachu a dezinformáciám, ktoré sú živnou

pôdou pre nárast prejavov neznášanlivosti, xenofóbie a extrémizmu. Na Slovensku chceme presunúť migrantov, ktorí utekajú pred vojnou a násilím od slovenských hraníc do táborov. Určenie jednotlivých azylových zariadení (záchytné tábory alebo pobytové tábory), sa stanovuje podľa reálnych potrieb na umiestnenie žiadateľov o udelenie azylu - upravuje ich formou pokynu riaditeľ migračného úradu MV SR. Do starostlivosti o azylantov na Slovensku sa zapájajú aj mimovládne organizácie Slovenská humanitná rada realizuje projekt

blížšie k cudzincom, Slovenská katolícka charita zasa projekt *Rafael III*. Liga za ľudské práva prevádzkuje *Právnu poradňu pre pobyt a občianstvo* a Slovenská humanitná rada realizuje projekt Slovenská humanitná rada *KOMPAS*, organizácia ÚHCP projekt *Dobrovoľný návrat a re-integrácia v krajine pôvodu* a organizácia IOM projekt *Nútený návrat*.

Celoslovenské združenie ODOS, podobne ako patientska organizácia Kolumbus v Čechách a zástupca pacientov zo Slovin-



Efektívne služby žiadateľom o azyl v SR, Centrum právnej pomoci má projekt *CPP*

ska informovali prítomných, že nemajú skúsenosť s pomocou migrantom. Uvedená prezentácia bola publikovaná v elektronickom časopise Gamian- Europe.

V poobedňajšom bloku vystúpili zástupcovia z Grécka, Malty, Izraela a Rumunska. Evangelos Asprogerakas z Grécka premietal veľmi emotívne video o tom ako prichádzajú migranti v stovkách až tisícoch na grécke ostrovy a ako sa im snažia Gréci pomôcť budovaním kamenných prístreškov (nie dočasných kontajnerov) a ďalšími aktivitami. Toto vystúpenie, spolu s prezentáciou Danielly Calleja Bitar na mňa veľmi zapôsobili. Maria - Marilena Mitica z Rumunska uviedla, že považuje za najzákladnejšie kroky zastaviť ilegálnu migráciu stoviek ľudí, ktorí sa plavia po mori a prísnu ochranu európskych hraníc. Prichádzajúci migranti môžu dramaticky zmeniť náš život. V súčasnosti je ťažké akceptovať rozdeľovanie migrantov a



zľava Erik Van der Eycken, M.Barová, D.Breznoščáková



zľava M. Barová z ODOS, o. z., J. Jaroš a T. Nusková z Kolimbus, o. z.

ich prijatie v rámci ktoréhokolvek miesta v Rumunsku. Každý vie, že kultúra a vzdelávanie muslimov je rozdielna od tej v Európe. Najväčší problém je, že nás neakceptujú takých aký sme.

Druhý deň seminára v Prahe zástupca patientskeho združenia Voice Hearing, ktoré je svojpomocnou skupinou, prezentoval príklady dobrej praxe. Majú 2 organizácie v Budapešti a jednu organizáciu vo Veszpréme a v Székesfehérvári. V blízkej budúcnosti by mala svojpomocná skupina vzniknúť aj v Szegede. Vydávajú brožúry - Život s hlasmi, v ktorých informujú čitateľov, čo sa udialo v priebehu dvoch posledných týždňov. Školia ľudí, ktorí majú skúsenosť s liečbou na psychiatrii, v komunikačných zručnostiach, o sociálnych sieťach o podporovanom bývaní, zvyšujú ich povedomie, učia ich variť. Po

skončení tréningu získava každý účastník diplom. Organizovali zbierku na podporu violončelistu. Od štátu majú minimálnu podporu. Komunitná psychiatrická starostlivosť takmer neexistuje. Podporujú aj rodinných príslušníkov ľudí s duševnou poruchou. Od septembra 2015 do mája 2016 organizuje združenie tréning pre 8 rodinných príslušníkov a 5 pacientov, ktorého cieľom je hľadať možnosti zamestnania vyškoleným pacientom. Do budúcnosti by chceli vydať knihu o komunitnej psychiatrii a zintenzívniť spoluprácu s nadáciou Awakenings.

Žiadatelia o udelenie azylu a rozhodnutia v I. stupni za obdobie rokov 1993 - 2016

ROK	Žiadatelia o azyl	Udelený azyl	Neudelený azyl *	Zastavené konanie	V riešení I. stupňa	Udelené štát. obč.
2010	541	15	180	361	132	3
2011	491	12	186	270	121	7
2012	732	32	334	383	128	0
2013	441	15	124	352	94	7
2014	331	14	197	163	88	12
2015	330	8	124	148	173	5

* Neudelený azyl - zahŕňa tiež rozhodnutia o zamietnutí žiadostí o udelenie azylu ako zjavne neopodstatnených a ako neprípustných



Spoločné záverečné foto účastníkov seminára GAMIAN-Europe v Prahe

Erik Van der Eycken z Belgicka predstavil projecty Master Mind, ktorý Gamian-Europe realizuje od marca 2014 do februára 2017 a project MoodFood, ktorý končí vo februári 2018. Nový výkonný riaditeľ Gamian Europe, Nigel Olisa z Belgicka by chcel v budúcnosti zlepšiť komunikáciu cez webovú stránku Gamian – Europe a prostredníctvom Newsletteru.



Úrad komisára pre osoby so zdravotným postihnutím



“Za prioritu našej práce považujem odstraňovanie predsudkov spoločnosti, nedostatočnej empatie s problémami ľudí so zdravotným postihnutím a neochoty riešiť životné podmienky ľudí so zdravotným postihnutím tak, aby sa čo najviac priblížili životným podmienkam ľuďom bez zdravotného postihnutia.“

JUDr. Zuzana Stavrovská
komisárka pre osoby
so zdravotným postihnutím

Kto je komisárka pre osoby so zdravotným postihnutím?

Za komisárku pre osoby so zdravotným postihnutím bola Národnou radou SR dňa 2.12.2015 zvolená JUDr. Zuzana Stavrovská na obdobie 6 rokov. Pôsobnosť, postavenie, voľbu, podmienky výkonu funkcie a zánik výkonu funkcie upravuje zákon č. 176/2015 Z.z. o komisárovi pre deti a komisárovi pre osoby so zdravotným postihnutím a o zmene a doplnení niektorých zákonov. Úlohy spojené s odborným, organizačným a materiálno-technickým zabezpečením činnosti komisárky zabezpečuje Úrad komisára pre osoby so zdravotným postihnutím.

Aké je postavenie komisárky?

Komisárka svoju funkciu vykonáva nezávisle od iných orgánov. Funkcia komisárky je verejná funkcia. Podstatou jej činnosti je špecializovaná verejná ochrana práv. Špecializácia spočíva v tom, že sa zaoberá výlučne právami osôb so zdravotným postihnutím uznanými v Dohovore OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím a v Ústave Slovenskej republiky.

Pôsobnosť komisárky sa vzťahuje na:

- orgány verejnej správy,
- orgány štátnej správy,
- orgány územnej samosprávy,
- právnické a fyzické osoby, ktoré podľa osobitného predpisu zasahujú do práv a povinností fyzických a právnických osôb v oblasti verejnej správy,
- právnické osoby a fyzické osoby – podnikateľov neuvedené v písmene a) až d).

Na koho sa pôsobnosť komisárky nevzťahuje?

Na výkon právomoci Národnej rady SR, prezidenta SR, vlády SR, ústavného súdu, prokuratúry, súdu, Najvyššieho kontrolného úradu SR, verejného ochrancu práv, komisára pre deti, spravodajských služieb a na výkon rozhodovacích právomocí policajta, ktorý je orgánom činným v trestnom konaní; to neplatí, ak ide o právomoci, ktoré tieto orgány vykonávajú ako orgány verejnej správy.



Budova Úradu komisára pre osoby so zdrav. postihnutím

Aké sú kompetencie komisárky?

Komisárka najmä:

- posudzuje na základe podnetu alebo z vlastnej iniciatívy dodržiavanie práv osoby so zdravotným postihnutím,
- monitoruje dodržiavanie práv osoby so zdravotným postihnutím,
- uskutočňuje prieskumy na sledovanie stavu a vývoja v oblasti práv osoby so zdravotným postihnutím,
- organizuje aktivity na podporu dodržiavania práv osoby so zdravotným postihnutím,
- môže pri vybavovaní podnetu aj z vlastnej iniciatívy požadovať informácie a údaje na účely posúdenia dodržiavania práv osoby so zdravotným postihnutím,
- navrhuje prostriedky nápravy, ak zistí, že došlo k porušeniu práv osoby so zdravotným postihnutím,
- vydáva stanoviská vo veciach dodržiavania práv osoby so zdravotným postih-

nutím,

- predkladá oznámenia v mene osoby so zdravotným postihnutím,
- zúčastňuje sa súdneho konania z pozície „dohľadu“ – ochrancu práv osoby so zdravotným postihnutím, má oprávnenie zúčastniť sa konania na súde.

Kto sa môže obrátiť na komisárku?

Na komisárku má právo obrátiť sa každý vo veci porušovania alebo ohrozovania práv osoby so zdravotným postihnutím. Aj fyzická osoba, ktorá nemá spôsobilosť na právne úkony v plnom rozsahu alebo ktorá bola pozbavená spôsobilosti na právne úkony alebo dieťa so zdravotným postihnutím, má právo obrátiť sa na komisárku priamo alebo prostredníctvom inej osoby bez vedomia zákonného zástupcu a bez úradnej kontroly. Každý, kto má právo obrátiť sa na komisárku, má právo pri styku s komisárkou používať svoj materinský jazyk a komunikovať s komisárkou vo forme komunikácie pre neho prístupnej.

Ako je možné podať podnet?

Písomne poštou na adresu:

Úrad komisára pre osoby so zdravotným postihnutím, Račianska ulica č. 153, 831 54 Bratislava 35,

@ elektronickou poštou

na adrese sekretariat@komisar.sk alebo prostredníctvom on-line formulára na www.komisarprezdravotnepostihnutych.sk cez „podať podnet“, s výberom možnosti „podať elektronicky“;

osobne, ústne

do zápisnice priamo v priestoroch Úradu počas úradných hodín. Možno je dohodnúť si vopred termín prostredníctvom adresy webového sídla

www.komisarprezdravotnepostihnutych.sk cez „podať podnet“, s výberom možnosti „podať osobne“.

Viac informácií nájdete na www.komisarprezdravotnepostihnutych.sk

NEKONEČNÉ ŠTAHOVANIE A EŠTE TOMU NIE JE KONIEC



Súčasťou aktivít nášho občianskeho združenia ŠTASTIE SI TY je v priebehu posledných rokov aj stále sťahovanie. Od začiatku našej činnosti v našom prievidskom regióne sme sa sťahovali už 6-krát. Prečo je tomu tak?

Naše združenie vzniklo v roku 2001. Najskôr sme sa stretávali v rodinnom dome Evky Fulajtárovej, ktorá je zakladateľkou našej organizácie. Po niekoľkých sedeniach s vtedajšími predstaviteľmi mesta sa nám podarilo dohodnúť sa s vtedajším primátorom, že nám poskytne dvakrát do mesiaca zasadačku na MÚ. Svoju činnosť sme začali rozvíjať nielen pre verejnosť ale hlavne pre pacientov psychiatrickej nemocnice v Bojniciach. Takto sa nám postupne rozrastala aj členská základňa.

Prvé priestory sme získali v roku 2003 na sídlisku Sever. Išlo o malú miestnosť bez WC. Na vybavenie priestorov sme napísali projekt a získali finančnú podporu z MZ SR. Tu sme boli tri roky a stretávali sme sa trikrát do týždňa.

Po rokovaní s predstaviteľmi mesta a aj s ostatnými občianskymi združeniami, ktoré sa venujú iným zdravotným postihnutiam v našom regióne nás spolu s ostatnými združeniami integrovali do jednej budovy Sociálno-integračného centra (SIC) na Svätoplukovej ulici, kde bolo predtým predškolské zariadenie. Tu sme boli päť rokov. Na tieto priestory majú naši členovia najkrajšie spomienky. Tu sme začali s rôznymi projektmi - projekt Zdravo a chutne, na ktorý sme získali finančné prostriedky z Farmaceutickej spoločnosti Eli-Lilly. Ďalej sme v týchto priestoroch nakrútili dokumentárny film o patientskej advokácii, ktorý viackrát vysielať v Slovenskej televízii v relácii CESTY.

Keďže naša činnosť sa rozširovala, začal výbor občianskeho združenia rozmýšľať ako zamestnať jednotlivých členov a pokračovať tak v aktivitách, ktoré boli naplánované. Začali sme s dobrovoľníckymi prácami našich členov a postupne sme pokračovali so zamestnávaním cez chránené dielne v spolupráci

s ÚPSVaR. Náplňou ich práce bola prevádzka a organizácia činnosti združenia Štastie si Ty. S tým súviselo aj ďalšie sťahovanie. Chránené dielne sme začali prevádzkovať na sídlisku Sever, kde sme získali 2 veľké miestnosti od Správy majetku mesta. Tu sa stretávali členovia OZ a realizovali sa aj klubové dni. Väčšie aktivity sme robili v SIC na Svätoplukovej ul., kde zostalo aj sídlo OZ.

Ale aj z priestorov SIC sme sa museli vystáhnovať, pretože v na prizemí budovy začala svoju prevádzku Jednodňová chirurgia, ktorá sa časom rozrástla a potrebovala ďalšie miestnosti. Mesto našlo pre SIC náhradu a to ďalšie predškolské zariadenie na Závodníckovej ulici, kde sa aj všetky organizácie presťahovali. V týchto priestoroch sme boli asi dva roky. Žiaľ, statika budovy bola nevyhovujúca, tak súčasní predstavitelia mesta našli riešenie a celé Integračné centrum presídlili do budovy PRIEMSTAVU, kde fungujeme zatiaľ doteraz. Naše aktivity na Severe sme ukončili tým, že skončili aj chránené dielne a už sme v nich ďalej nepokračovali. Bolo nám ľúto nábytku a všetkého, čo sme si zadovážili, tak sme si v budove PRIEMSTAVU prenajali malú miestnosť, kde sme si niektoré veci uložili za poplatok 50€ mesačne.

Začali sme rokovať s riaditeľom Nemocnice v Bojniciach a po roku sa nám podarilo za výhodných podmienok prenajať si tri miestnosti v budove bývalej polikliniky na Starom sídlisku. Tu sme zriadili dielňu - KREATÍVNY SVET, ktorá bola zameraná na individuálnu ergoterapiu a arteterapiu pre našich členov. Pokračovali sme tu aj v dobrovoľníckych prácach našich členov. Tieto priestory sme mali len rok. Koncom júna 2016 sme aj tieto priestory museli opustiť. Je nám ľúto nábytku a stolov, ktoré sme museli odviezť na likvidáciu do zberného miesta TEZAS, pretože sme ich nemali kde dať.

Už sme sa toľkokrát sťahovali, že máme na to vypracovaný „manuál“. Každé sťahovanie nás stálo aj nemálo finančných prostriedkov.

Všetky priestory sme si museli sami vymalovať. Písali sme aj projekt na nové lino- leum a dokonca sme si museli kúpiť dvere na kanceláriu, nehovoriac o zariadení - stoly, stoličky, skrine, koberec, sedacie súpravy..... Našťastie sme ich nemuseli kupovať. Našli sa dobrí ľudia a cez známych našich členov a rodinných príslušníkov sa vždy našiel niekto, kto sa chcel nepotrebných vecí zbaviť a tak ich poskytol občianskemu združeniu na zariadenie nových priestorov.

Keďže sme sa už toľkokrát sťahovali, našli sme si firmu, ktorá nám pomohla s prevozom ťažkých vecí. Touto cestou sa chceme poďakovať pracovníkom MÚ, ktorí nám vždy pomohli a poskytli nám aj šikovných chlapov, ktorí si odrábajú hmotnú núdzu, na sťahovanie ťažkých vecí. Bez nich by sme si sťahovanie nevedeli ani len predstaviť.

V súčasnosti sme opäť pred ďalším sťahovaním. Budovu PRIEMSTAVU, a samozrejme aj všetky občianske združenia, čaká ďalšia reorganizácia. Kde to bude tentoraz? Sami nevieme! Hreje nás pri srdci len terajšie rozhodnutie zastupiteľstva mesta, že do konca roka 2016 sa nič sťahovať nebude.

Na druhej strane priestory, ktoré nás čakajú, budú možno ešte výhodnejšie ako máme teraz. Kto vie....? I napriek tomu, že máme za sebou toľko sťahovaní, vždy sme ako členovia stáli pri sebe a v ťažkých situáciách nám pomohli aj naši rodinní príslušníci.

Týmto príspevkom by som chcela podporiť a povzbudiť aj iné občianske združenia, ktoré svoju činnosť poskytujú v nevyhovujúcich podmienkach. Neobávajme sa zmeny! Prinesie nám iné podmienky, okolnosti, zmýšľanie a iný pohľad na život, ako sme mali doteraz. Na nových miestach sme začínali vždy od začiatku, snažili sme sa, a o tom je aj život! Podobné výzvy a zmeny nás posúvajú dopredu.

Zmena sídla združenia

Občianske združenie ŠTASTIE SI TY
v Prievidzi
Sídlo: Hviezdoslavova ulica 3
budova PRIEMSTAV
971 01 Prievidza

Občianske združenie PRVOSIENKA
v Partizánskom
Sídlo: Dom Služieb Alfa
Februárová 1478/2
958 01 Partizánske

Občianske združenie NO A ČO?!
v Starej Ľubovni
Sídlo: Dom sv. Alžbety
Štúrova 5
064 01 Stará Ľubovňa

Slávnostné promócie v Prievidzi



zľava Mgr. M. Krajčíriková, E. Fulajtárová, Mgr. A. Karáseková

Dve členky nášho celoslovenského združenia ODOS získali v júni 2016 akademický titul **MAGISTER** v odbore **Sociálna práca** na Vysokej škole zdravotníctva a sociálnej práce Sv. Alžbety v Bratislave

Srdečne blahoželáme!



Text: PhDr. Miroslava Tóthová, sociálna pracovníčka ZPP Radosť, Košice

Fašiangová zábava 2016 v Radosti



Fašiangová zábava

Fašiangy predstavujú obdobie od Troch kráľov (šiesteho januára) do Popolcovej stredy. Tá v roku 2016 pripadá na desiateho februára. Názov je odvodený z nemčiny. Označoval posledné dni pred pôstom, ktoré sú vyvrcholením prechodného obdobia medzi zimným a jarným cyklom. (Zdroj: <http://www.panorama.sk>).

Pre fašiangy je typické bujaré veselie, preto pri tejto príležitosti Združenie príbuzných

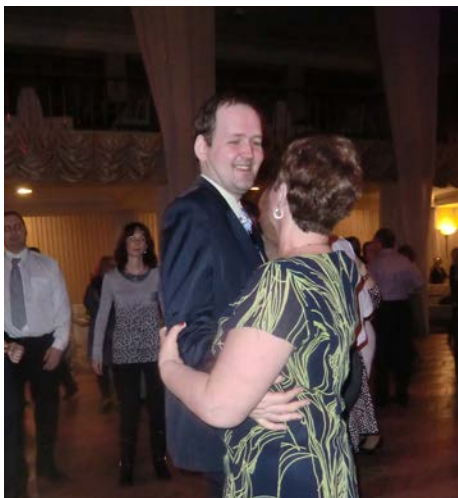
a priateľov „Radosť“ – Rehabilitačné stredisko pre duševne chorých, zorganizovalo dňa 31. januára 2016 každoročnú tanečnú zábavu v Dome umenia, ktorá má terapeutické a integračné zameranie. Terapiou hudbou a tancom sa spoločne obohatili pracovníci, klienti, rodičia aj sponzori. Tanec má pre klientov veľký význam pretože vychádza z ich prirodzeného pohybového prejavu, z vnútorných impulzov a je súčasťou ich se-

baexpresie. Vplyv pohybovej aktivity na psychiku stavu je všeobecne známy a v zásade ho môžeme charakterizovať ako antidepresívny. Využitím tanca a pohybu sa človek môže kreatívne zapojiť do procesu podporujúceho emocionálnu, fyzickú a sociálnu integráciu. Tanec pomáha ľuďom objavovať ich samých, vplýva na dosiahnutie väčšieho sebauvedomenia a správneho bytia. Vyvoláva zmeny v duševnom živote a v správaní jedinca, do-

sahuje pravdivejšie sebazpoznanie, umožňuje človeku jasnejšie vnímať a orientovať sa vo vzťahoch k druhým, aj k sebe samému. Súčasťou tanca je hudba, ktorá pomocou zvukov priaznivo ovplyvňuje psychický a fyzický stav človeka. Tóny a ich spájanie do celkov podľa istých hudobných a psychických zákonitostí sú neverbálnym komunikačným médiom (Zdroj: <http://www.paula.sk>). Pre našich klientov je to liek a radosť zároveň. Sú šťastní ak môžu pomocou akcií Rehabilitačného strediska Radosť prísť na iné myšlienky, zabaviť sa a uvoľniť. Naším hlavným úmyslom je však prepojenie vzájomných vzťahov medzi ľuďmi s duševným ochorením a verejnosťou. Pretože prípravou podobných podujatí prispievame k integrácii klientov, kde sa orientujeme na kontakt týchto ľudí s okolím a ich zapojenie sa do spoločenského diania. Klienti dostávajú možnosť overiť si svoje spoločenské správanie v praxi, čo v konečnom dôsledku naplní dôležitú úlohu v živote človeka ako spoločenskej bytosti, správať sa v súlade s normami a tým sa začleniť do života.

Všetci sme si veľmi dobre zatancovali a zrelaxovali o čom svedčia aj spätné väzby našich klientov a niektorých rodinných príslušníkov. Občerstvenie bolo bohaté, podávalo sa na okrúhlych stoloch na znak rovnosti ako to bolo za čias rytierov. Okrem predjedla sme si pochutnávali na špecialite a nechýbal ani každým očakávaný zákusok. Medzi chodmi

bola vždy niekoľko minútová prestávka na tanec v pozadí živej kapely, ktorá vyhrávala až do neskorých večerných hodín. Tešíme sa na ďalší rok!



Fasíangová zábava

Spätná väzba rodinných príslušníkov:

Zduženie príbuzných a priateľov Radosť v Košiciach pre svojich klientov, príbuzných, priateľov, ako aj pre členov Združenia Pohľad Košice zorganizovalo účasť na Fasíangovej zábave v Dome umenia. Bola tam výborná nálada a skvelá atmosféra, tanec, pohostenie,

tombola, atď. Už od prvých chvíľ výborne sa zabávajúcich účastníkov nebolo potrebné nikoho do tanca núkať. Živá hudba s krásnymi pesničkami lákala na parket a tak sa všetci pustili s chuťou do tanca. Kto bol na tejto fasíangovej zábave, určite neľutoval. Veselé, príjemné podujatie bolo obohatením a spríjemnením každodenného života. Tie chvíle skutočnej zábavy, radosti, veselosti určite stáli za to.

Za všetkých klientov ZPP Radosť, ich rodičov, príbuzných priateľov, ako aj za členov Združenia Pohľad Košice vyjadrujem úprimné poďakovanie a tešíme sa na ďalšie stretnutia. (Bc. Mária Čurillová)

Ďakujeme za pozvanie, výborná organizácia. Veľmi sa mi páčilo, ako sa pracovníčky venovali klientom aj na parkete aj mimo neho. Páči sa mi rodinná atmosféra na každej vašej akcii. Paľko mi ešte dnes opisoval celý priebeh čo a ako prebiehalo. Je úplne skvelé čo pre našich rodinných príslušníkov robíte. Ďakujeme. (Jana Orininová)

Spätná väzba našich klientov:

Zábava s pohostením boli veľkolepé. Najviac ma očarila hudba, skvelé hity. Spievalo sa aj na živo. Dobré sme si zatancovali s pracovníčkami a zabavili sa. Je super, že sme boli medzi toľkými ľuďmi, ako na veľkom plese.



Text: Mgr. Beáta Lučanová, sociálna pracovníčka, ZPP Radosť, Košice

Mini karneval v Radosti

Fasíangy sú obdobím veselých zábav, súčasťou ktorých je aj karneval. Počas neho sú ľudia oblečení v rôznych maskách, ktoré si požičali v dnes už všade dostupných požičovniach, alebo ich vytvorili doma z toho, čo majú. V minulosti sa ľudia obliekali do masiek aby sa ochránili pred zlými silami, zabezpečili úrodný rok a plodnosť hospodárskych zvierat. Robili to vo fasíangových sprievodoch. Hlavným motívom boli zvieratá.

Na Slovensku bola najvyužívanejšia maska býk alebo vól, ktorého robia dvaja, pričom jeden stojí vpredu a druhý vzadu, aby bol býk vyšší. Na hlave mal vyplazený jazyk a obrovské rohy. Symbolizoval zdravie, vitalitu a plodnosť. Ako sa však hovorí: iný kraj - iný mrav. Preto aj v rôznych oblastiach našej krajiny vyzeral karneval, alebo fasíangový sprievod a obrady s ním spojené inak (zdroj: www.zena.sme.sk).

Aj v našom Rehabilitačnom stredisku Radosť sa dňa 5. februára 2016 uskutočnil mini karneval. Témou tohto roku bola „Zoo v Radosti“. Už týždeň pred tým si klienti spolu s pracovníčkami vyrobili vlastné masky na tvár, ktoré doladili vhodnými doplnkami. Masky si klien-



Účastníci Mini karnevalu

ti vyberali podľa toho, aké oblečenie mali doma a ktoré zvieratká majú najradšej. Tak sa stalo, že sa u nás v Rehabilitačnom stredisku Radosť stretli zvieratá z každého kúta sveta.

Už od rána sme sa všetci pripravovali na túto udalosť. Chlapci pomáhali pripravovať stoly, dievčatá občerstvenie, ktoré priniesli niektorí klienti. Prispelo aj naše združenie. Na začiatok sme maškarný ples zahájili spoločnou fotkou v ateliéri. Nasledovali hudobné súťaže, odmenené miskou chipsov podľa vlastného výberu. Pokračovali sme tanečnou zábavou až do obeda, počas ktorej sme sa všetci osviežili nápojmi a občerstvili rôznymi pochutinami. Keďže náš Paľko oslavoval krásne okrúhle

narodeniny, všetci sme mu spoločne zaspievali „Živíó“.

V závere mini karnevalu sme masky vyhodnotili. Prvé až piate miesto boli lety na rôzne kontinenty našej Zeme, pod ktorými sa ukrývali sladké, ale zdravé ovocné pochúťky. Ceny venovali sponzori leteckých spoločností, zabezpečujúce jednotlivé lety. Okrem toho každý účastník dostal sladkú odmenu, ovocný pernik. Výhercom, ako aj všetkým ostatným účastníkom nášho bálu gratulujeme.

Tento bál bol plný zábavy, tancovania a hier, pri ktorých sa každý z nás uvoľnil. Niektorí klienti sa dokonca otvorili natoľko, že nám ukázali odlišný pohľad na nás všetkých a na naše vnútro.

Spätná väzba našich klientov:

Karneval sa nám páčil. Hrali pekné pesničky a všetci sme tancovali. Zabávali sme sa s maskami a mali sme dobrú náladu. Zúčastnili sa všetci klienti. Pracovníčky nám spravili pekný program a súťaže. Veľmi sme sa tešili. Atmosféra bola super.

Tetralógový maškarný ples v Integre v Michalovciach



Maškarný ples v Integre

Ako každý rok, aj v tomto roku sme už tradične v Michalovciach zorganizovali tetralógový maškarný ples pre všetkých, ktorým nie je ľahostajné duševné zdravie a majú radi netradičnú zábavu bez drahých plesových rób a bez alkoholu. Dňa 22. januára sa stretli priaznivci Integry, o. z. v reštaurácii Zlatý Bažant v Michalovciach, aby sa spolu už po devätnásť-krát zabávali v maskách spolu ľudia s problémami duševného zdravia, ich príbuzní a priatelia, odborníci i široká verejnosť. Ples otvorila slávnostným prípitkom Ing. Janka Hurová, riaditeľka občianskeho združenia Integra. Teší nás, že každým rokom sa objavu-

je na tomto plese viac a viac nových a kreatívnych nápadov na masky, či maskovania. Veď, kde by sme inak v dospelom veku na jednom mieste mohli stretnúť indiána, bohatého araba, zajačika, princeznú, či iné zaujímavé postavy, keď nie na maškarnom plese Integry?

Úvodný program nám pripravila dievčenská tanečná skupina Estrelka zo Súkromnej umeleckej školy Talent-Um z Michaloviec. Dievčatá nám predviedli tri krásne skupinové vystúpenia v kostýmoch, za ktoré im srdečne ďakujeme. Do tanca nám až do ranných hodín hral DJ Peter, ktorý bral ohľad na naše hudobné žánre a tak sme

mali možnosť sa baviť o to viac. Okrem účastníkov z Michaloviec a blízkeho okolia, sa tohto maškarného plesu zúčastňujú pravidelne rôzni hostia. V tomto roku to bol Martin zo Zvolena, ktorý každý rok prejde veľa kilometrov, len aby sa mohol zúčastniť nášho plesu, zástupcovia občianskeho združenia Radosť z Košíc, zástupcovia Slovenskej únie sluchovo postihnutých spolu s jej predsedníčkou a tiež hostia zo zahraničia – konkrétne z Ukrajiny.

Na plese nechýbala bohatá tombola, ktorá mnohých prítomných potešila. Ďakujeme darcom z okolia za podporu nášho plesu a za ceny do tomboly.

A potom, všetci správne unavení od tanca, rozprávania a pozerania, sme sa ráno rozišli do svojich postelí s kopou spomienok na krásny večer. Už sa tešíme znova o rok a rozmyslíme aké ďalšie masky vymyslíme. Maškarný ples je určený všetkým priaznivcom duševného zdravia ale i masiek, preto neváhajte a pridajte sa na nás pozrieť nasledujúci rok, kedy to už bude v poradí dvadsiaty ples.

www.integradz.sk

Text: Bc. Mária Čurillová, podpredseda Pohľad, o.z., Košice

Opekačka na Hornom Bankove v Košiciach

Motto akcie: „Aby sme sa viac spoznali...“

Opekačka je akciou ako nenásilným a spontánnym spôsobom, môžeme naväzovať kontakty, spoznávať nových ľudí, utužovať kolektív, neformálne komunikovať s ľuďmi, ktorých ešte nepoznáme, budovať vzájomne vzťahy a hlavne ako sa integrovať do spoločenského života.

Združenie pre integráciu, obnovu a rozvoj duševného zdravia Pohľad v Košiciach preto usporiadalo pre svojich členov, pre členov Združenia príbuzných a pacientov Radosť v Košiciach a pre všetky patientske organizácie v Košiciach dňa 17. júna 2016 opekačku.

Stretli sme sa na zastávke štadiónu lokomotív, odkiaľ sme autobusom MHD v Košiciach č. 14 priestoovali na Horný Bankov. Je

tam krásna rekreačná oblasť, veľa pahrieb na opekanie, obrovské stromy, priestraná zeleň, bufety, minigolf, možnosť zahrať si rôzne loptové a iné spoločenské hry. My sme na loptové ani iné hry nemali už čas, pretože naša opekačka skončila približne o 14,30 hodine. Počas opekania sme sa zoznamovali, odovzdávali si kontakty, spievali sme, dokonca niektorí aj tancovali...

Akcie sa zúčastnili nielen členovia združenia Pohľad, ale aj klienti Rehabilitačného strediska Radosť, odborní sociálni pracovníci Stacionáru FNŠP SNP 1, členovia Klubu slobodných a osamelých a tiež aj mnohí naši rodinní príslušníci.

Bolo nám perfektne a už teraz sa tešíme na čo najbližšiu spoločnú akciu.



Účastníci opekačky

Združenie Sofia Bratislava tradične v znamení športu a turistiky



Výlet na hrad Červený Kameň

V našom združení Sofia Bratislava sme aj v roku 2016 nadviazali na tradíciu športovania, pridali sme turistiku s výletmi a nezabudli sme ani na kultúru v našom hlavnom meste.

Tradičné športové stretnutia v telocvični pokračovali každú sobotu. Pred športom sme si dali spoločné posedenie na kofole v Mlynskej doline. Potom občerstvení sme hrávali hlavne ping-pong. Našou obľúbenou verziou je tzv. kolotoč, niekedy

(neoficiálne, oficiálny názov je most Slobody) križujúceho pre chodcov a cyklistov rieku Moravu. Naša cesta pokračovala potom po hrádzi cestou k zámku Schloss Hof. Tam sme si okrem prehliadky pamiatok pozreli aj rozsiahly areál, kde sú stále koní, výbehy pre ďalšie kopytníky a aj skleníky pre tropické rastliny. Nakoniec sme výlet zakončili spoločným obedom pod zrúcaninou hradu Devín.

V rámci tretieho výletu sme sa vybrali na kopec oproti Devínu na rakúskej strane. Nad mestečkom Hainburg na Dunaji sa týči zrúcanina Schloss Berg. Do Hainburgu sme sa dostali za 1 euro pravidelnou linkou autobusu z Bratislavy. Potom sme vyšľapali serpentíny na zrúcaninu. Naša námaha bola odmenená, užili sme si krásny výhľad na samotný Hainburg, okolo ktorého sa kľukatí Dunaj a za ktorým vidno aj bralo so zrúcaninou Devínskeho hradu.

Čo sa týka kultúrnych podujatí, využili

sme ponuku kultúrneho leta a navštívili sme viac krát Sad Janka Kráľa. V parku sme si zahrali freesbie s lietajúcim tanierom. Zároveň sme si vypočuli viacero hudobných telies s ponukou klasických hudobných diel pre kvarteto, trio, sólo hru na sláčikové nástroje, či harfu alebo flautu. Program kultúrneho leta v Sade Janka Kráľa ponúkal pestré hudobné menu pravidelne každú sobotu. V lete tam hralo až 5-6 hudobných zoskupení, medzi ktorými sme sa presúvali a užívali si nádhernú klasickú hudbu známych aj neznámych skladateľov. Na konci roku 2016 opäť plánujeme vianočný výlet na Christkindl Markt – vianočné trhy vo Viedni. Všetko bude závisieť od toho koľko príspevkov sa nám podarí vyzbierať počas zbierky Dni Nezábudiek, ktorá sa pomaly blíži. Tento rok bude v polovici októbra. Plánujeme, že prostriedky z výnosu zbierky nám pomôžu uhradiť výdavky na vlak do Viedne.

Naše poďakovanie za príspevok na prenájom telocvične pre ľudí s duševnou poruchou patrí Magistrátu hl. mesta Bratislava, vďaka ktorému môžeme opakovane športové stretnutia realizovať.



Hainburg Schloss Berg

hráme badminton, alebo sporadicky aj futbal. Hráčov futbalu už máme pomenej a preto je futbal iba občas.

Na jar sme si pridali aj turistické výlety do okolia Bratislavy s prehliadkou blízkych pamätihodností. Jeden z výletov bol výlet na hrad Červený kameň, ktorý opakujeme rok čo rok pre jeho veľkú popularitu. Tento rok sme pridali navyše aj prehliadku blízkeho zámku Schloss Hof v Rakúsku za riekou Moravou. K zámku sme išli z Devínskej Novej Vsi cez most Chucka Norrisa



Členovia združenia Sofia v telocvični

**BRATISLAVA**

Návšteva členov ŠŤASTIE SI TY na GASTRO DNI v Prievidzi



Gastro dni v Prievidzi

Členovia nášho združenia sa 28. apríla 2016 zúčastnili na podujatí Gastro-dni 2016, ktoré usporiadala SOŠ so sídlom na ulici J. Kalinčiaka v Prievidzi.

Túto akciu radi navštevujeme každoročne a vopred sa na ňu tešíme.

Aj tento rok bolo čo obzerať. Videli sme prípravu stolovania pri rozličných príležitostiach, napr. z príležitosti Dňa baníkov, recepcie pre športovcov, úpravu svadobných stolov a iných.

Veľmi nás zaujala retro-reštaurácia, kde sme mali možnosť ochutnať výrobky študentov, napr. brokolicovú polievku, krupicový nákyp z lesného ovocia, vtáčie mlieko a ďalšie dobroty. Videli sme prípravu ozdôb na torty aj finalizáciu torty a už torty hotové. Zaujalo nás aj ozdobné

vyrezávanie ovocia a zeleniny.

Mali sme možnosť kúpiť si zákusky zo študentských dielni za prijateľnú cenu. Zúčastnili sme sa módnej prehliadky a prác kaderničok a kozmetičiek. Navštívili sme aj Pirátsky bar, na ktorom prebiehali praktické skúšky pre barmanov. Niektorí naši členovia si pochutili na kapustnici a bryndzových haluškách v slovenskej reštaurácii. Počas našej návštevy sme videli aj delegáciu na čele s ministrom školstva Plavčanom sprevádzanú okresnými funkcionármi.

Nečudo, že sa toto podujatie, ktorého sa v roku 2016 zúčastnilo 11 členov z radov pacientov a jeden rodinný príslušník, dostáva do plánu činnosti nášho združenia ŠŤASTIE SI TY každý rok.



Gastro dni v Prievidzi



Členovia združenia ŠŤASTIE SI TY na Gastro dni v Prievidzi



Gastro dni v Prievidzi

Liga za duševné zdravie a Modrý koník predstavujú novú Online poradňu



Tlačová konferencia

Od 8. februára sa môžete obrátiť mailom na odborníkov na duševné zdravie na webe Ligy. Na Modrom koníku sa najviac ľudí zaujíma o rodinné problémy. Ambasádorka Martina Wäldl, vyštudovaná psychologička bude na Modrom koníkovi zastrešovať túto problematiku a posilať záujemcov, ktorí sa neboja hovoriť o svojom duševnom zdraví na novú ONLINE PORADŇU. Poradňa nadväzuje na staršie poradenské aktivity a odštartuje 8. februára 2016 na webe Ligy za duševné zdravie.

Mário Šmýkal, Modrý koník :

Krok po kroku rozbiehame projekt www.pomoc.modrykonik.sk a pridávame nové ambasádorky.

Máme k dispozícii údaj, že najviac ľudí (až 9%) navštevuje vo fóre časť Rodinné problémy človeka nenechá pokojným. Alkoholizmus, depresie, úmrtia, drogy, rozvody, smútok. Preto k nám prichádza Liga za duševné zdravie a ambasádorka sa pokúsi otvárať témy, ktoré si zaslúžia viac podpory a o ktorých sa píše málo, zato sú veľmi dôležité. Úlohou ambasádorky bude prinášať skúsenosti odborníkov a vaše problémy či otázky posúvať odborníkom. Bude vytvárať články, robiť rozhovory, od-

porúčať zaujímavé iniciatívy a pomáhať. Viac informácií o Ambasádorku pre Ligu za duševné zdravie nájdete na Modrom koníkovi.

Martina Wäldl, psychologička, ambasádorka Ligy za duševné zdravie na portáli Modrý koník:

„Keď som na Modrom koníku videla konkurz na ambasádorku Ligy, neváhala som ani chvíľu. Vedela som, že sa ma to týka. Že chcem byť toho súčasťou a že je to dobrá vec. Ambasádorkou chcem byť preto, lebo ako psychologička, matka a žena mám čo povedať. Môžem pomôcť, byť oporou, šíriteľkou dobrej veci. Tiež som vedela, že to veľa môže dať mne samej, že je to šanca pre mňa byť lepšou. Duševné zdravie je dôležité, lebo duševné zdravie je pevným základom spokojného života. Týka sa každého z nás. Ovpľyňuje celého človeka a jeho fungovanie vo svete a to každý deň. Ovpľyňuje jeho vzťahy. S inými aj so sebou samým. Ovpľyňuje zdravie celého tela. Duševné zdravie je úsmev na tvári, aj v srdci a duši, je to všetko“.

Hovorme spolu o duševnom zdraví, o citových problémoch a rodinných

problémoch – je to viac než normálne, je to nutné! Dnes sa už zhovárane o všetkom, o zdraví, o peniazoch, politikoch, deťoch, chorobách a liekoch, 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. A pri tom je duševné zdravie také dôležité! Po 15 rokoch sa Lige za duševné zdravie darí rozhýbať stojaté vody 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 ostávajú sami a poniesiete ich dlho, možno navždy ... Ani nevieme, že nevieme hovoriť o svojich citových, rodinných a iných duševných problémoch. Skúsme spolu zrušiť spoločenské stereotypy, upozorniť spoločnosť na to, že ani nevieme o tom, že nevieme o DUŠEVNOM ZDRAVÍ hovoriť.

Predstavujeme odborníkov novej Online poradne na webe Ligy:



zľava: D. Kevélyová, J. Kusá, O. Valentová, M. Šmýkal, M. Wäldl

PhDr. Zuzana Polt'áková, PhD., psychologička na detské, rodičovské a školské problémy

Štúdium psychológie ukončila v roku 2004 na UCM v Trnave. Pracovala v ambulancii klinickej psychológie, kde sa naučila ako pracovať s klientom či už dieťaťom alebo dospelým. Hlavnou náplňou bola psychologická diagnostika, s deťmi realizovala aj terapeutickú relaxáciu a poradenstvo. Po narodení detí pokračovala v práci v oblasti klinickej psychológie, ktorú neskôr vystriedalo poradenstvo, ktorému sa venuje doteraz aj počas materskej dovolenky.

PhDr. Jozef Ďanovský, psychológ, aj témy závislostí (alkohol a podobne)

Absolvoval Prešovskú univerzitu v odbore psychológia. Závislostiam a ich liečeniu sa venuje od roku 2008 ako psychológ a od roku 2015 ako klinický psychológ po dokončení atestácie. Je frekventantom dlhodobého výcviku v gestalt terapii - metóda osobného rastu prostredníctvom sebaopoznania. Venuje sa aj liečbe závislostí.

PhDr. Jolana Kusá, terapeutka, rodinné a partnerské problémy

Vyštudovala Filozofickú fakultu UK v Bratislave v odbore filozofia, z ktorého ma aj doktorát, následne absolvovala postgraduál z poradenstva pre jednotlivca, pár a rodinu. V tejto oblasti pracovala 35 rokov ako poradkyňa v predmanželskej a manželskej poradni. Okrem mnoho rokov

skúseností z praxe absolvovala niekoľko výcvikov, naposledy Prácu s traumou, násilím a nešťastím v rodine, čím získala vynikajúce poradenské komunikačné a sociálne zručnosti v oblasti poradenstva osobnostného, pre jednotlivcov, párov či rodiny. Pracuje ako terapeutka Ligy za duševné zdravie.

PhDr. Eva Černíčková, psychologička, osobnostné, partnerské a rodinné problémy

Absolvovala psychológiu na Filozofickej fakulte UK v Bratislave. Svoje odborné skúsenosti uplatnila po štúdiu ako psychológ v poradenstve pre jednotlivca, pár a rodinu, konzultant na linke dôvery, terénny pracovník v krízovej intervencii a metodik - psychológ. V súčasnosti sa venuje aj pravidelnej publikačnej činnosti. Počas praxe absolvovala aj viaceré kurzy a štáže, vďaka ktorým je na slovo vzatým odborníkom v svojom odbore.

Mgr. Katarína Vítková, psychologička a terapeutka

Štúdium psychológie a arteterapie absolvovala na Masarykovej Univerzite v Brne. Zameriava sa na Gestalt terapiu, poruchy príjmu potravy, psychotraumatológie a radu ďalších metód a problémov. Ako riaditeľka LDZ pred 9 rokmi bola pri zrode svojpomocnej skupiny porúch príjmu potravy. Od roku 2007 vedie svoju terapeutickú prax a aj naďalej sa zúčastňuje na aktivitách LDZ ako poradca, školiteľ a

supervízor v programe pre školy (Zippyho kamaráti).

Mgr. Zuzana Vasičáková Očenášová, sociálno-právna orientácia, psychologické poradenstvo, mediácia, tanečno-pohybová terapia

Je absolventkou štúdia práva a komunikácie, ako aj výcviku v mediácii a v tanečno-pohybovej terapii. Je pokročilou študentkou psychoterapeutického výcviku v proces-orientovanej psychológii a doktorandkou psychológie. Má skúsenosť s krízovým aj dlhodobým rozvojovým poradenstvom ako aj s terapeutickou prácou s ľuďmi s fyzickou či mentálnou inakosťou, s ľuďmi s psychiatrickými ochoreniami, s ľuďmi so skúsenosťou domáceho násillia. Je lektorka a facilitátorka. Pôsobí v pohybovom divadle Len tak tak, je spoluzakladateľka Labanovho ateliéru Bratislava LAB.



Jubilejný koncert Ligy za duševné zdravie



Privítanie účastníkov koncertu, M. Knut, riaditeľ LDZ

Napriek tomu, že stretnutia priaznivcov a podporovateľov Ligy sa už niekoľko rokov so železnou pravidelnosťou stretávajú v marci pri odovzdávaní ocenení za prínos v oblasti duševného zdravia, bol tohoročný koncert skutočne výnimočný. Hostia zaplnili 17. marca Zrkadlovú sieň Primaciálneho paláca takmer do posledného miesta. Liga za duševné zdravie spojila tento rok odovzdávanie cien s oslavou svojho jubilea -15. výročia založenia tejto reprezentatívnej organizácie.

Moderátor Dado Nagy zaželel na úvod všetkým príjemný podvečer a odovzdal slovo Martinovi Knutovi, výkonnému riaditeľovi Ligy za duševné zdravie, výtvarníkovi a odborníkovi na reklamu a marketing, ktorý si

zaspomínal ako v januári 2000, spolu s psychiatrom MUDr. Petrom Breierom, prišli na



Ocenení zľava I. Marchevka, M. Bariak -Košíková, Z. Šipošová

myšlienku založiť mimovládnu organizáciu, ktorá bude zameraná na destigmatizáciu ľudí s duševnými poruchami. Reagovali tak na množstvo predsudkov, ktoré sa spájali s chorobami duše a bránili ľuďom s duševnými poruchami získať včasnú a kvalitnú odbornú pomoc a terapiu. V krátkosti pripomenul najdôležitejšie míľniky počas 15 ročnej existencie Ligy a nezabudol spomenúť aj významné osobnosti, ktoré s Ligou spolupracovali a žiaľ dnes už nie sú medzi nami – pána Antona Srhoľca, člena Dozornej rady LDZ v SR, Sašku Fisherovú

– riaditeľku Ligy za duševné zdravie a Profesora Novotného, prednostu Psychiatrickej kliniky FN na Mickiewiczovej ulici v Bratislave.

Po tomto úvodnom slove prišli medzi prvými podporiť a pozdraviť jubilujúcu Ligu za duševné zdravie v duchu hesla „chvála bláznovstva“ členovia legendárneho zoskupenia Kopytvcov -Ludovít Mravec Jakubove, Marcel Nemeč a Sava Popovič, ktorý prítomným prezradil svoje heslo dňa: „vydržať“!

Moderátor Dado Nagy pozval na pódium speváčku Simu Martausovú, dlhoročnú podporovateľku Ligy za duševné zdravie, ktorej texty piesní akoby vychádzali z duše mnohých z nás. Po jej hudobnom vystúpení



Pozvaní hostia



Hostia koncertu



Igor Marchevka, Pohľad, o. z., Košice

pokračoval jubilejný koncert udeľovaním ocenení.

Cenu Ligy za duševné zdravie za prínos v oblasti duševného zdravia v kategórii občianske združenia a výnimočné osobnosti za rok 2015 si prevzal **Igor Marchevka**, člen predsedníctva občianskeho združenia **Pohľad v Košiciach**, od MUDr. Pavla Černáka, riaditeľa Psychiatrickej nemocnice v Pezinku a člena Správnej rady Ligy. Je príkladom ako pracovať na sebe, je aktívny v združeniach Pozdrav a Radosť, ktoré vznikli v roku 1998 ako prvé organizácie pacientov s duševnými poruchami a ich príbuzných. Aktívne sa podieľal aj na oživení činnosti združenia Pohľad v Košiciach. Pravidelne prispieva do časopisu Druhý Breh. Dlhé roky je členom tímu **Školského projektu**, ktorý zastrešuje združenie Integra v Michalovciach. Ďalej sa priebežne venuje individuálnej podpore pacientov s duševnou poruchou a navštevuje ich v zariadeniach sociálnych služieb. V tejto kategórii prišlo 15 nominácií.

Druhou kategóriou je Cena Ligy za duševné zdravie SR pre novinárov a médiá za dlhodobý prínos v oblasti duševného zdravia, ktorú získalo **Rádio Lumen pobočka v Košiciach**, si prevzala **redaktorka pani Mária Čigášová**. Spolupracuje so združením ZPP Radosť v Košiciach už 18 rokov. Vo vysielaní dáva priestor nielen odborníkom ale aj vyjadreniam klientov a rodičov na dôležité témy duševného zdravia. Rádio Lumen v Košiciach šíri korektné informácie a osvetu o duševných poruchách smerom k verejnosti, pomáha zbavovať sa predsudkov spoločnosti voči psychiatrii a duševne chorým.

Už piaty rok sa pridáva k oceňovaniu Ligy aj **Kancelária Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO)** na Slovensku. **Cenu za inovatívny prístup k podpore duševného**

zdravia v roku 2015 odovzdala MUDr. Darina Sedláková, riaditeľka WHO, **Mgr. Zuzane Šipošovej, projektovej referentke v Psychiatrickej nemocnici Philipa Pinnela v Pezinku**. V priebehu celého roka organizuje najrôznejšie podujatia, na ktorých často pacienti aktívne participujú alebo sa ako diváci pobavia. Hospitalizovaní pacienti trávajú v Psychiatrickej nemocnici v Pezinku často dlhý čas, mimo rodiny, priateľov a svojich blízkych. Tieto aktivity im pomáhajú prekonávať smútok a prispievajú k ich socializácii.

V rámci jubilejného koncertu Ligy za duševné zdravie venoval Martin Knut mimoriadnu cenu in memoriam s úctivou spomienkou na úžasnú osobnosť kňazovi Antonovi Srhoľcovi. Cenu prebrala jeho neter Mgr. Marta Bariak – Košíková. Anton Srhoľec bol rímsko-katolícky kňaz bez fary, celým Slovenskom milovaným človekom, ktorého komunistický režim nezlomil, napriek tomu, že bol väznený, vedel čo znamená sloboda. Venoval sa sociálne slabým a vylúčeným, bol aktivista a charitatívny pracovník. Dlhé roky viedol Konfederáciu politických väzňov. Bol členom Dozornej rady Ligy za duševné zdravie a pravidelne navštevoval podujatia, ktoré liga organizovala. Zomrel v Bratislave 7. januára 2016. Česť jeho pamiatke!

Program jubilejného koncertu obohatila svojím vystúpením speváčka, herečka a šansonierka -Katka Feldeková, ktorú sprevádzal saxofonista a klavesák Richard Šimurka. V priebehu večera vystúpilo na pódium viacero významných osobností - Lubomír Feldek a Lubo Dobrovoda, ktorí spolupracujú s Ligou dlhé roky.

Moderátor Dado Nagy pozval na pódium ďalších vzácných hostí Zuzku Vačkovú a Bibu Ondrejkovú. Herečka Anka Šišková sa prítomným prihovorela cez verše Ružen-



Herečka Anka Šišková

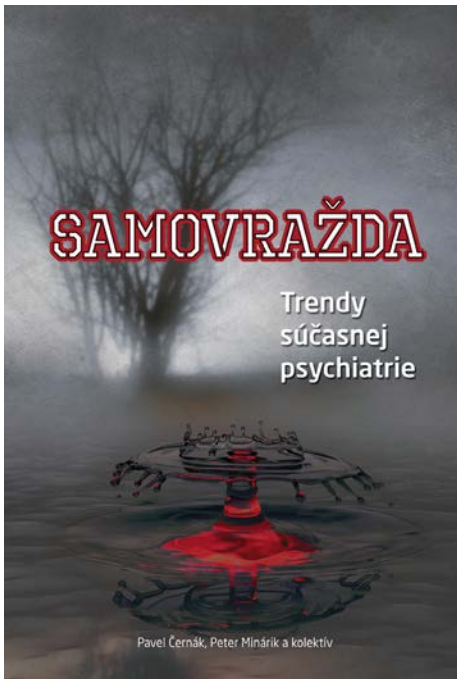


Ocenená M. Čigášová, Rádio Lumen, Košice

ky Šipkovej. Na záver boli ocenené školy a školské kolektívy v Bratislave a v mestách Slovenska, ktorým sa podarilo v 2015 roku vyzbierať najviac prostriedkov počas Zbierky DNI NEZÁBUDIEK. **V rámci Bratislavy bolo najúspešnejšou školou Prvé súkromné gymnázium na Bajkalskej ulici**, ktorého študenti, pod vedením profesorky Ľubice Joštovej, už niekoľko rokov ponúkajú v uliciach Bratislavy nezábudky v spolupráci s koordinátorom z kanceláriou ODOS. **V rámci miest Slovenska bola v zbierke 2015 najúspešnejšia Stredná zdravotná škola v Žiline**. Zástupcovia študentov uvedených škôl prevzali z rúk pána Martina Gärtnera, marketingového riaditeľa Kauflandu, darčkové nákupné poukazy. S posledným ocenením prišiel nečakane a neformálne Martin Knut, ktorý vyzval na pódium pána Martina Gärtnera. Poďakoval mu za mnohoročnú podporu a sponzorstvo Ligy za duševné zdravie a odovzdal mu obraz, ktorý vytvorila účastníčka výtvarných workshopov Ligy, Zuzka Ebringerová. Na záver uviedol Dado Nagy Patrícii Jariabkovú, ktorá si zaspomínala na spoluprácu s Ligou najmä v počiatočných rokoch jej fungovania, v súčasnosti sa venuje najmä pacientom s mentálnym postihnutím. Dado Nagy na koniec slávnostného večera, ktorý mal tento rok mimoriadne bohatý program, vyslovil v mene Ligy za duševné zdravie poďakovanie inštitúciám - Ministerstvu zdravotníctva SR, Ministerstvu zahraničných vecí SR a Ministerstvu kultúry SR - za finančnú podporu projektov, veľkým firmám, ktoré Ligu dlhodobo podporujú a v neposlednom rade Magistrátu mesta Bratislavy a primátorovi hlavného mesta za poskytnutie vzácných priestorov Zrkadlovej siene, ktoré dodávajú každoročne lesk tomuto podujatiu.

Problematika Samovraždy

TÉMA



Kniha Samovražda

Myšlienka napísať knihu o samovražde vznikla na pôde Psychiatrickej nemocnice Philippa Pinela v Pezinku, pri príležitosti 90. Výročia vzniku tejto významnej inštitúcie.

Pretože vývoj samovražednosti (suicidality) je v posledných rokoch až alarmujúco nepriaznivý, vedie nás to k výzve formulovať antisuicidálny program, aby sa tento venom stal celospoločenskou agendou, nielen vecou odbornej verejnosti.

Slovo samovražda vyvoláva nepríjemné pocity u ľudí, ktorí s ňou vo svojom živote neprišli do kontaktu, a ešte viac u tých, ktorí zažili blízkosť dobrovoľne volenej smrti, či už u seba, napríklad z dôvodu psychickej poruchy, alebo v rodine, či blízkom okolí, keď strata blízkej osoby vyvoláva bolesť, o ktorej sa dá len ťažko hovoriť. Každá samovražda bolí. Toho, kto sa k nej rozhoduje a márne čaká, že si jeho vyčerpávajúci vnútorný boj niekto všimne, a azda ešte viac bolí tých, ktorí po samovrahovi zostávajú. Tí sú často zmätení, ako skončil ich blízky človek,

navyše spôsob, akým skončil, v mnohých vyvoláva pocit hanby. Tí, ktorí trúchlia, prijímajú takýto násilný odchod a najmä spôsob, akým sa stal, len veľmi ťažko. Pritom je výsostne ľudské, že konflikt, v ktorom človek už ako dieťa zažíva poníženie a nespravodlivosť, neraz sprevádzajú samovražedné myšlienky. Z ľútosťi nad neprijatím, aj ako pomsta za krivdu. Často je to vtedy, keď sa bytie stáva neznesiteľným, v čase osobnej krízy alebo v čase patologicky zmenenej psychiky. Depresia je nepochybne najčastejšou takouto zmenou. Neznesiteľné utrpenie, ktoré sprevádza, býva často príčinou samovražedného konania.

Osud človeka je neraz v rukách iných. Keď správne rozhodnú, pretože vidia, čo sa deje, a vedia, ako konať, môžu zachrániť to najcennejšie, čo človek má – život v rôznych podobách, matku pre jej deti, otcov pre ich rodiny, mladých ľudí pre ich budúcnosť.

Samovražda k bytiu človeka žiaľ patrí. Každá predstavuje tragédiu jedinca. Nemôžeme však byť ľahostajní k tomu, koľkých sa to týka. Každý predčasne ukončený život z individuálneho rozhodnutia, či už motivovaný psychickou poruchou alebo asistenciou alkoholu či inej drogy, alebo vážnym vnútorným či vonkajším interpersonálnym konfliktom, je tichým výkričníkom pre spoločnosť, rodinu, priateľov i kolegov.

Prevenencia samovrážd (suicidií) sa stáva svetovým imperatívom s cieľom znížiť incidencia o 10% do roku 2020. Naše prognózy hovoria o opaku – počet samovrážd rastie a do roku 2020 bude o stotridsať predčasne stratených životov viac ako bolo v r. 2012. Preto vyzývame k vytvoreniu národného antisuicidálneho programu, podobne ako to je napr. v USA, Veľkej Británii

a pod.

V monografii Samovražda – edícia Trendy v súčasnej psychiatrii, ktorú kolektív autorov vydal k výročiu založenia nemocnice Philippa Pinela v Pezinku a prezentovali ju na XII. Psychiatrickom zjazde v Košiciach v júni 2016, ukázali, že výskyt samovrážd je nižší ako v predchádzajúcom režime. Porovnávali obdobie posledných päťnásť rokov do roku 1989 a obdobie 1998-2012. Z porovnania absolútneho počtu suicidií (samovrážd) za tieto obdobia autori zistili, že v súčasnosti je významne menej samovrážd, ako to bolo v období pred novembrom 1989.

Za posledných 15 rokov skončilo svoj život samovraždou priemerne o 22 % menej ľudí ako v porovnateľnom období predchádzajúceho režimu. Dojem, že je to naopak, súvisí s ich medializáciou a s náročnejšími životnými podmienkami, stratou istôt i nezamestnanosťou.

Dnes však opäť zaznamenávame zvýšený počet samovrážd a prognostické údaje sú dosť znepokojujúce, pretože do roku 2020 očakávame nárast až o 120 samovrážd ročne. Pod tento trend sa podpisuje dlhotrvajúca nezamestnanosť, poníženie v súvislosti s nedôstojným životom v chudobe, sociálna izolovanosť.



Ilustračná foto

Samovraždy v Slovenskej republike v rokoch 1993-2015



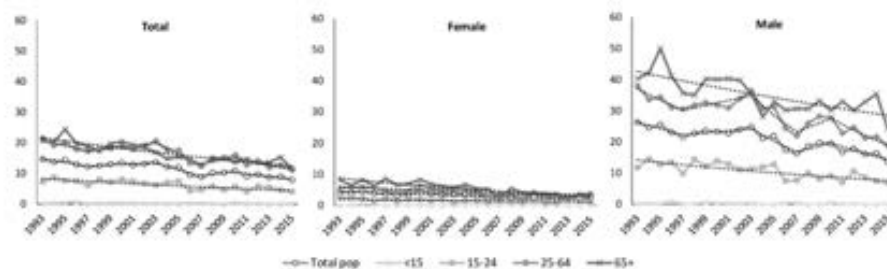
MUDr. Alexandra Bražinová, PhD, MPH

Samovražda je úmyselné ukončenie vlastného života. Čo spôsobuje, že sa človek rozhodne dobrovoľne ukončiť svoj život? Faktorov, ktoré sa na tom podieľajú, je mnoho, hovoríme, že sa jedná o multifaktoriálny problém spoločnosti. Samovražda je v súčasnosti jednou z hlavných príčin úmrtnosti najmä u mužov v produktívnom a staršom veku celosvetovo (1). Miera úmrtnosti na samovraždy je v jednotlivých krajinách rôzna a závisí od mnohých vplyvov – ako sú najmä pohlavie, vek, etnicita, zamestnanecký pomer, prítomnosť duševnej poruchy, sezonalita, socioekonomický status, vzdelanie (2, 3).

Z historického pohľadu pozorujeme v Európe a Severnej Amerike od polovice minulého storočia pokles miery samovrážd, v druhej polovici dvadsiateho storočia prudký, v posledných dekádach spomalený (4-6). Miera samovrážd však za posledných dvadsať rokov stúpa u starších mužov (7).

Ako sme na tom so samovražednosťou na Slovensku? Aby sme mohli odpovedať na túto otázku, uskutočnili sme prieskum miery samovrážd v Slovenskej republike od doby jej existencie, čiže v rokoch 1993-2015. Údaje sme získali z úmrtnostnej databázy Štatistického úradu Slovenskej republiky.

V Grafe 1 predstavujeme vekovo štandardizovanú mieru samovrážd v Slovenskej republike v rokoch 1993-2015 v celej populácii a zvlášť pre mužov a ženy.



Graf 1.

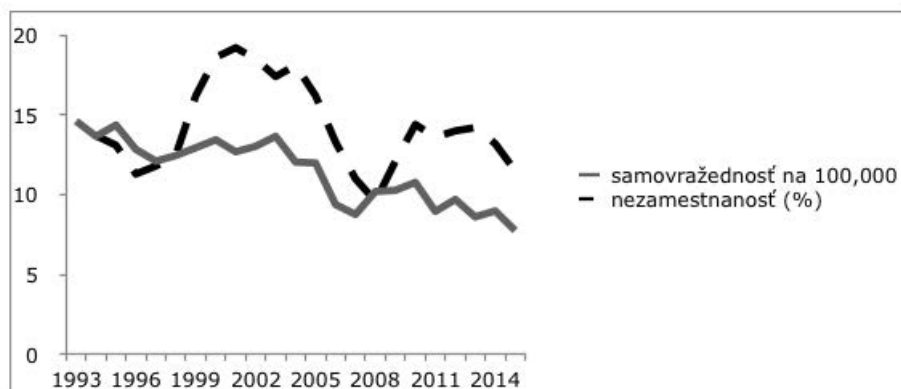
Vekovo štandardizovaná miera samovrážd v Slovenskej republike v rokoch 1993-2015 v celej populácii (total), u žien (female) a u mužov (male), v štyroch vekových skupinách (do 15 rokov, 15-24 rokov, 25-64 rokov, nad 65 rokov).

Vidíme, že samovražednosť za celé sledované obdobie klesá. Keď sa porovnáme s inými krajinami sveta, môžeme konštatovať, že situácia v počte samovrážd je u nás lepšia ako je priemer

Nakoľko zamestnanie je považované za jeden z najdôležitejších faktorov duševnej pohody, v našej štúdií sme ďalej sledovali časový trend miery samovražednosti v Slovenskej republike spolu s vývojom miery nezamestnanosti (Graf 2).

Graf 2. Časový trend miery samovražednosti a miery nezamestnanosti v Slovenskej republike.

V Grafe 2 vidíme, že obe krivky majú podobný trend – pokles a nasledovný vzos-



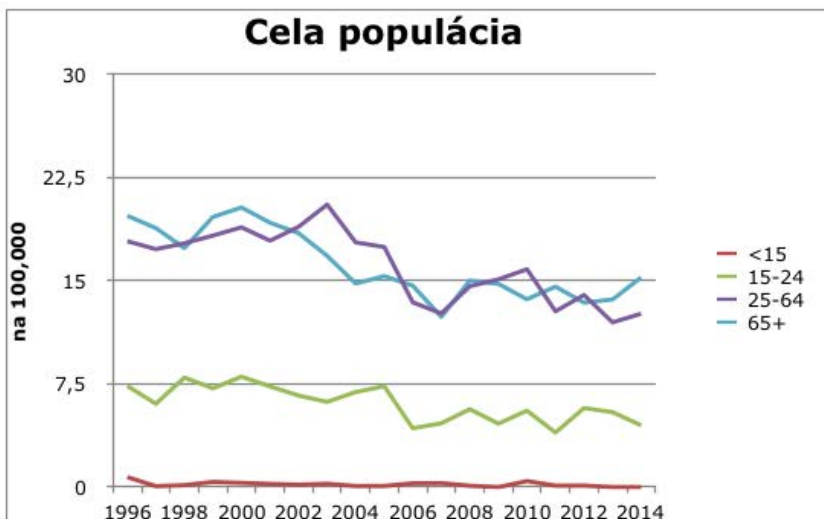
Graf 2.

za krajiny Európskej únie (EU). V roku 2011 bola priemerná miera samovrážd v EU-27 12,3 na 100 000, kým v Slovenskej republike 10,8 na 100 000 obyvateľov. Pre porovnanie, krajiny s najvyššou mierou samovražednosti boli Litva (34,1 na 100 000), Južná Kórea (31 na 100 000) a Rusko (30,1 na 100 000 obyvateľov) (8).

Z pohľadu veku je najvyššia miera samovražednosti u ľudí vo veku nad 65 rokov, nasledovaná vekovou skupinou 25-64 rokov.

Pokles pozorujeme u samovražednosti do roku 2007, u nezamestnanosti do roku 2008, potom nasleduje u oboch vzostup. Tento vývoj sa dáva do súvislosti so svetovou ekonomickou krízou, ktorej dôsledky sme aj my na Slovensku začali pociťovať po roku 2008. Vývoj nie je úplne rovnaký, nakoľko miera samovražednosti je ovplyvnená mnohými ďalšími faktormi na spoločenskej, aj individuálnej úrovni, nielen zamestnaním (2).

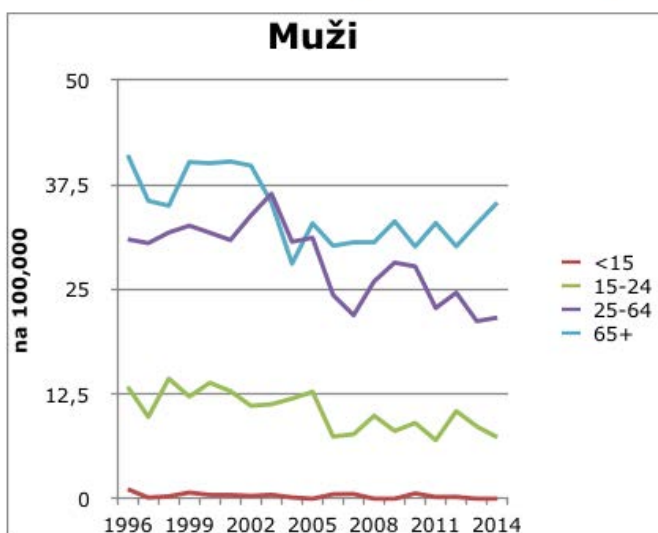
Úmrtnosť na samovraždy – podľa veku



Naším ďalším zaujímavým zistením, viditeľným na Grafe 1, je oveľa (takmer 6krát) vyššia miera samovražednosti u mužov ako u žien v Slovenskej republike. V ostatných krajinách je tento pomer nižší (ale vždy s vyššou mierou u mužov), v európskom priemere ide o pomer tri úmrtia mužov k jednému úmrtiu ženy. Podobne ako na Slovensku sú na tom viaceré post-komunistické krajiny (napr. Poľsko, Litva, Moldavsko, Rusko, Česká republika a ďalšie), kde taktiež

spoločnosti, že muž je ten, ktorý musí zabezpečiť rodinu a v prípade ohrozenia tejto pozície to nie každý psychicky zvláda uniesť. Ďalším dôležitým faktorom sú dôkazy zo zahraničných štúdií, že vo viac ako 90% dokonaných samovrážd sa potvrdí prítomnosť duševnej poruchy (10, 11). V našej spoločnosti stále do istej miery pretrváva tabu duševných porúch, ľudia sa zdráhajú hovoriť o svojich psychických problémoch. V prípade kumulácie problémov bez vyhľadania od-

Úmrtnosť na samovraždy – podľa veku a pohlavia



pomer muži:ženy v samovražednosti je 5 až 6 ku jednej (1, 3, 9). Prečo si naši muži viacnásobne častejšie ako ženy siahajú na život? Nemáme na to jednoznačnú odpoveď, ale viacerí odborníci sa zhodujú, že dôvodom je pretrvávajúca predstava

bornej pomoci môže prepuknúť duševná kríza. Muži v našej spoločnosti obzvlášť neradi hovoria o svojich pocitoch a psychickom rozpoložení. Často sa snažia zachovávať zdanie, že všetko je v poriadku, že všetko zvládajú. Napokon,

vychovávame ich tak od malička. Stále pretrvávajú aj pri výchove detí stereotypné predstavy a odporúčania typu „Chlapi neplačú“, „Nebud' baba!“, „Zatni zuby a vydrž, si predsa nejaký chlap!“. Je pravdepodobné, že aj v dôsledku týchto stereotypov keď prestane muž zvládať životné situácie, s oveľa menšou pravdepodobnosťou ako žena vyhľadá odbornú pomoc a častejšie sa uchýli k radikálnemu riešeniu – ukončeniu života.

U mužov v produktívnom a post-produktívnom veku sme za celé sledované obdobie 1993-2015 sledovali najvyššiu mieru samovražednosti. Pozorujeme podobný vývoj časového trendu samovražednosti a nezamestnanosti.

Tieto zistenia predstavujú základ pre ciele prevenciu či liečbu duševnej krízy najmä u mužov v čase ohrozenia či straty zamestnania ako aj pri a po odchode do dôchodku.

Jedným z možných preventívnych krokov na zníženie miery samovražednosti v Slovenskej republike je skorá detekcia a liečba depresie a iných duševných porúch už v ambulancii praktického lekára. Samovražda je konečným výsledkom interakcie mnohých faktorov, pričom rozhodujúci hlas majú duševné problémy danej osoby. Z viacerých iniciatív na redukciu samovrážd, vychádzajúc z iných krajín, sa ako najúčinnnejšie ukazujú zaškolenia praktických lekárov v detekcii a liečbe depresie (12). Naším odporúčaním je použiť prezentované údaje v kontinuálnom vzdelávaní praktických lekárov a špecialistov. Dôležité je tiež zvyšovanie celkového povedomia verejnosti o varovných signáloch, ktoré vysiela človek, pomýšľajúci na samovraždu (13). Veľmi dôležitou primárnou prevenciou je posilňovanie sociálnych zručností, takzvaných „zručností pre život“ už u malých detí – jedná sa o schopnosť identifikovať, pomenovať a sformulovať svoje vlastné pocity, efektívne komunikovať, riešiť konflikty a celkovo zvládať záťažové situácie bez ujmy na duševnom (a celkovom) zdraví. Hlavným zámerom nácviku týchto zručností je „imunizovať“ deti voči záťaži, ktorej sú vystavené a budú vystavované v ďalšom živote a tým predchádzať eventuálnym možným duševným krízam.

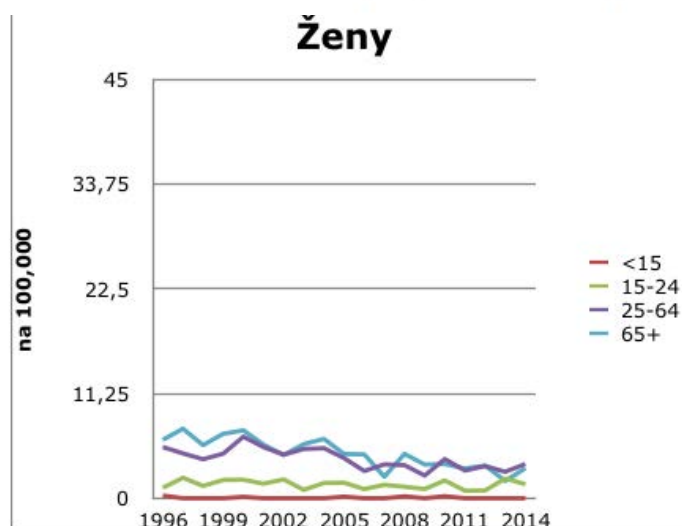
Programy, ktoré poskytujú výučbu

a tréning takýchto zručností sú v mnohých vyspelých krajinách bežnou súčasťou školských osnov. U nás sa zatiaľ vyskytujú sporadicky, jedným z takýchto ucelených programov je medzinárodný program Zippyho kamaráti, ktorý realizuje Liga za duševné zdravie už štvrtý školský rok.

Literatúra je k dispozícii u autorky.



Úmrtnosť na samovraždy – podľa veku a pohlavia



Text: PhDr. Jolana Kusá, rodinná a manželská poradkyňa LDZ., o. z.

Ako sa vyrovnat' so stratou a smútkom.

TÉMA



PhDr. Jolana Kusá

Žiaľ nám umožňuje liečiť, spomínať skôr s láskou ako s bolesťou.

Je to ako proces triedenia.

Jednu za druhou nechávame odísť veci, ktoré už nie sú

A smútime za nimi.

Jednej za druhou sa zmocňujete vecí, ktoré sa stali súčasťou

Toho, kým ste a koho znovu budujete.

R. N. Remen

Človek sa v priebehu života musí vyrovnat' s množstvom strát. Strácame blízke osoby, lásku, lojalitu, zdravie, zuby a niekedy dokonca aj časť svojho tela (napr. pri amputáciách), postavenie, mladosť, atraktivitu, slobodu, ilúzie, majetok, miesto...územie..

Strata patrí k najväčším stresorom a výzvam na adaptáciu. Záleží hlavne od typu straty, vulnerability a protektívnych faktorov, či reakcia na stratu bude prebiehať ako normálny smútkový proces, alebo či spustí ochorenie, poruchy.

Do jedného roka po strate blízkeho bola zaznamenaná štatisticky významná mortalita (úmrtnosť) oproti kontrolnej skupine, alebo štart závažného ochorenia.

Najlepšiu šancu zvládnuť stratu, majú ľudia s dobrou, bezpečnou vzťahovou väzbou. Ľudia s neistou, ambivalentnou, či dezorganizovanou vzťahovou väzbou to majú ťažšie a ich okolie, ktoré sa im snaží pomôcť, tiež. Na organickej úrovni sa prežívaným osamotením znižuje imunita, dokonca aj génová expresia.

Pre psychoterapeuta je dôležité, aby mal

čo najlepšie spracované vlastné straty, aby sa mu neobjavovali vlastné bolestivé spomienky a pocity v čase, keď má venovať pozornosť tým klientovým.

Strata je definitívnym a nezvratným prerušením vzťahovej väzby. Keď ponímate vzťahovú väzbu ako prostriedok na získanie pocitu bezpečia, istoty a pohody v živote, je pochopiteľné, že strata otrasie človekom na hlbokú úroveň, že nastupujú somatické, citové, a isté špecifické prejavy smútku a smútenia, ktorý je univerzálnym typom reakcie na stratu a obsahuje v sebe negatívne pocity z neprítomnosti, chýbanie, túžbu vrátiť späť objekt smútenia.

Príklady zo živočíšnej ríše i ľudské nám ukazujú, podobnosť i odlišnosť foriem smútenia, ktoré sa odlišuje sofistikovanosťou prejavov. V živočíšnej ríši ale partneri po strate občas jednoducho uhynú, podobne ako ľudia zomrú.

Porozumieť procesu smútenia je kľúčové. Je pomerne známy koncept štádií smútenia E. Kubler-Rossovej.

Keďže nemusia nasledovať za sebou,

Parkes a ďalší autori vytvorili koncept fáz smútenia.

Po strate nastupuje prvá fáza otupenia (šoku), potom druhá fáza túžby po návrate chýbajúceho, kedy nastupuje významne hnev na jeho odchod.

Tretou fázou je dezorganizácia a neschopnosť fungovať vo svete a štvrtou reorganizácia.

Je to podobné piatim fázam Sandersovej: šok, uvedomenie si straty, udržiavanie stiahnutia, liečenie, obnova.

Predkladáme koncepciu, založenú na koncepte úloh, ktoré musí smútiaci v procese smútenia zvládnuť.

Má viacero výhod: je to aktívny prístup, zhodný s Freudovou koncepciou práce so zármutkom, pomáha porozumieť procesu smútenia i prijať pomoc zvonka, urobiť aktívne niečo pre to, aby smútiaci zvládol stratu milovaného, čiže dáva nádej a vieru v budúcnosť bez neho.

Teoretický prístup zvládnutia úloh je tiež v zhode s koncepciou vývinových úloh v ontogenéze človeka. Ak mladý človek preskočí, zanedbá, nenaučí sa úlohu, prislúchajúcu vývinovej fáze, bude mu to chýbať a bude to musieť dobiehať v budúcnosti.

Tak aj úlohy smútenia sú povinné, ak chceme zvládnuť adaptáciu na stratu. Nemusia nevyhnutne nasledovať v uvedenom poradí, aj keď toto má svoju logiku.

Je zjavné aj to, že zvládnutie každej úlohy si vyžaduje určitú námahu, nasadenie, energiu. Smútiaci nemôže len pasívne prežívať fázy, ale účinnejšia je jeho aktívna participácia na úlohách. Či už sám, alebo s pomocou blízkych, alebo terapeuta.

Terapeutom je tento prístup tiež veľmi nápomocný, aj keď si, samozrejme môžu voľiť svoj.

Základné úlohy smútenia sú štyri:

1. Akceptovanie straty, čo znamená prejsť šokom, popieraním v jeho najrozmanitejších podobách. Poznáme popieranie smrti klasickým spôsobom – uchovaním jeho izby, jeho vecí, ako i menej zjavné popieranie, keď naopak veci hneď odstráni, napríklad pri konfliktných vzťahoch a selektívne zabúdanie pri náročnom prijímaní faktu úmrtia.

Všetky tieto a ďalšie spôsoby prijatia reality, ktorá môže byť často niekde na polceste „middle knowledge“, čiže smútiaci vedia aj nevedia, že ich blízky je mŕtvy, podobne ako smrteľne chorí vedia aj nevedia, že zomierajú. Termín je z existenciálnej

filozofie a vypovedá o tom, ako si človek radí s návalom negatívnych emócií.

2. Spracovanie bolesti zo smútku, pričom je dôležité vedieť rozpoznať bolesť emocionálnu, behaviorálnu a fyziologickú. Čiže výrazom bolesti môže byť tak bizarné správanie ako bolenie niektorej telesnej časti. Aká forma symptómov bolesti a v akej intenzite sa objaví na to má vplyv niekoľko základných mediátorov smútenia, ktoré uvádzame ako prílohu č. 2.

Okolie má veľký vplyv na priebeh smútenia. Medzi ľuďmi koluje množstvo mýtov o smútení, ktorými priatelia a známi môžu komplikovať smútiacim život, v lepších prípadoch však môžu významne pomôcť. Negácia druhej úlohy vedie k necítaniu, k odpojeniu sa od cítenia, ktoré ale vedie k odloženému smúteniu, komplikuje proces.

Aj únikové riešenia, ako alkohol, cestovanie a iné figle majú podobný účinok.

Tiež je potrebné podotknúť, že súčasťou bolesti zo zármutku nie je len smútok a dysfória, ale aj hnev, pocity viny, osamelosti a celý rad špecifických individuálnych pocitov.

3. Prispôsobenie sa svetu bez zosnulého. Toto prispôsobovanie sa má svoju štruktúru. Obsahuje vonkajšie, vnútorné a spirituálne zložky, s každou z nich treba vedome pracovať.

Najmúdrejšou z úvah na tieto témy sa javí uvažovanie o tom, že riešenie problému nespočíva v tom, nájsť odpoveď prečo, ale ako žiť ďalej bez toho, ktorý odišiel, či už náhle, alebo po chorobe. Kým sme, ako sa zmenili naše role a identita.

4. Nájdenie trvalého spojenia so zosnulým uprostred púšťania sa do nového života.

Stiahnutie emocionálnej energie od zosnulého a jej reinvestovanie do nových vzťahov, bolo cieľom smútenia podľa Freuda. Dnes už vieme, že smútiaci sa nikdy úplne neodpúta od mŕtveho. Jeho úlohou je nájsť pre neho také miesto vo vlastnom živote, ktoré smútiacemu umožní byť s ním naďalej v kontakte, ale neprekáža mu v jeho živote.

Úloha je splnená vtedy, keď napríklad vdova si kladie vlastné životné ciele, nie také, ako by si kládli spolu s manželom.

Môžeme mať naďalej to, čo sme stratili a to trvalú, aj keď transformovanú lásku k zosnulému.

Nestratili sme jeho vplyv, inšpirácie a hodnotu, ktorú zosnulý pre nás mal, ale

začleňujeme to do nových vzorcov nášho života bez neho.

Nesplnenie tejto úlohy znamená nežitie vlastného života. Niektorí sa zaseknú v bode straty a určitým spôsobom sa im zastavil život. Nie sú schopní aktivovať sa najmä emocionálne. Až keď povedia niečo ako „mám rada xy, to však neznamená, že mám menej rada toho, ktorý odišiel“, až vtedy je úloha dokončená. Tento bod je nesmierne dôležitý aj pri rozchodoch partnerov.

Duálny model smútenia popisuje proces smútenia ako viac vrstvový, minimálne dvojvrstvový. Súčasne môže prebiehať aj smútenie aj zotavovanie.

Diagnóza komplikovaného zármutku je stále v procese vývoja. Je zrejmé, že obsahuje traumatický distress a separačný distress, hoci inak je ťažké odlišiť zármutok a depresiú merateľným spôsobom.

Problémom je aj trvanie zármutku, teda otázka aké dlhé trvanie už znamená prekročenie hraníc normálneho smútenia.

V súčasnosti sa preferuje termín „komplikované smútenie“, ktoré v sebe môže obsahovať štyri kategórie: chronický zármutok, oneskorené smútenie, prehnaný zármutok, maskovaný zármutok.

Každá z týchto kategórií je riešiteľná v korelácii s úlohami smútenia.

Existujú kľúče, podľa ktorých je možné stanoviť diagnózu komplikovaného smútenia. Jeden z nich je napríklad, keď počujete človeka hovoriť o smrti blízkeho a máte dojem, že sa to stalo včera a v skutočnosti sa to stalo pred rokmi.

V týchto prípadoch nastupuje smútková psychoterapia. Od poradenstva sa líši tým, že jej cieľom je identifikovať separačné konflikty, ktoré bránia naplneniu úloh smútenia a tak je proces komplikovaný.

Terapia spočíva v aktualizácii smútenia, prežívania myšlienok a pocitov, kvôli ktorým od smútenia utiekol. Čím väčší konflikt so zosnulým je v pozadí, tým viac odporu sa môže objaviť, preto s ním treba aktívne pracovať. Pozor treba dať aj na synergický efekt s poruchami osobnosti, alebo inými symptómami.

V terapii sú dobre využiteľné rôzne techniky od prázdnej stoličky až po písanie listov.

Existuje merateľná úľava od symptómov komplikovaného smútenia, ako ústup telesných symptómov, zmenšenie úzkosti a depresie, ktoré sa dajú zistiť aj dotazníkmí na meranie smútku, depresie, či úzkosti.

Špeciálne typy strát v nás vzbudzujú rešpekt a vyžadujú si modifikované intervenčné poradenie.

Ide napríklad o samovraždu, kedy u pozostalých dominuje zvyčajne pocit hanby. Častý je aj pocit viny a utkvelá predstava, že mohli niečo urobiť. Môže prejsť v obviňovanie okolia, druhých za stratu a za to, čo sa stalo. Niekedy je silnejší hnev, najmä ak je v pozadí nízke sebavedomie a poznáme to podľa opakovaného „prečo, prečo mi to urobil?“ Nápadný býva aj strach u pozostalých, najmä u synov, ktorých otcovia spáchali samovraždu. Majú tendenciu k sebadeštrukcii, často sa samovraždou zaoberajú ako témou. Strach z genetického predisponovania k samovražde býva prítomný spolu s inými problémami rodín, pretože často ide o komplikované sociálne prostredie. Zažívajú extrémny pocit opustenosti, pretože boli opustení vlastným rozhodnutím. Dôležité je pracovať s celou, prípadne aj širšou rodinou, ktorá sa môže cítiť stigmatizovaná a vytvárať distorzie, skreslenia o úmrtí.

Náhle úmrtie si tiež vyžaduje zvláštne porozumenie, pretože smútenie je ťažšie a dominuje mu pocit nereálnosti straty. Nastupujú tiež pocity viny, keby...a masívna potreba obviňovať, niekedy aj seba za želania. Prítomnosť lekárov a právnikov pri náhlom úmrtí je ďalším faktorom predlžovania smútenia, až po rozsudku napríklad nastúpi katarzia, prítomná je často bezmocnosť, pretože svet stratil svoju bezpečnú podobu a je mimo našej kontroly. Pozostalí môžu byť agitovaní, mať zvýšený adrenalin a prechádzať do agi-

tovanej depresie.

Ďalšou starosťou pozostalých pri náhlých úmrtiach sú aj nedokončené záležitosti, ako slová, ktoré padli, alebo nepadli. Toto je potrebné uzavrieť.

Porozumieť, nájsť zmysel tohto úmrtia býva ešte úpornejšie ako pri iných druhoch smrti. Je to súčasť naplňania úlohy 3. Úlohy smútenia, ktorej naplnenie je ťažké najmä pri násilných a tragických úmrtiach. Intervenciu v týchto prípadoch je potrebné ponúkať pozitívnym spôsobom: som vám k dispozícii na rozhovor, nie otázkou „nepotrebuje pomoc?“

Musíme brať do úvahy celý komplex traumy a posttraumatického syndrómu, ktorý obsahuje aj vyhýbanie sa smúteniu, vtieravé myšlienky, dezintegráciu.

Ďalšie úmrtia, ktorými sa je potrebné zaoberať sa týkajú detí, náhle úmrtie, mŕtvo narodené, potrat.

Anticipačný zármutok sa vzťahuje na očakávanú stratu. Vcelku je užitočný, riziká sú spojené s tým, že vlastne predčasne pochovávajú a opúšťajú zomierajúceho, najmä keď to trvá dlho.

Anticipačný zármutok môže pociťovať aj zomierajúci, pretože sa lúči so všetkými.

Zvláštna pozornosť je venovaná rodinným systémom po strate, ktoré sa môžu po nevyriešenej strate patologizovať a dlhodobo negatívne vplývať na svojich členov. Existujú aj úlohy rodiny v procese smútenia, a keď ich nezvládne môžu poznačiť niektorých členov rodiny, ako obetných baránkov a rodina nemusí byť funkčná už nikdy. Stáva sa to najmä ak zomrie dominantná žena-matka, alebo patriarchálny muž-otec.

Deti, ktorým zomrie rodič sú prípadom pre zvláštnu pozornosť. Ak k tomu príde v detstve, alebo adolescencii, deti nemusia adekvátne smútiť a potom sú ohrozené depresiou, neschopnosťou vytvárať blízke vzťahy. Intervencia spočíva v reaktivovaní procesu smútenia.

Strata matky býva horšie znášaná ako strata otca. Smútenie detí závisí značne od toho ako sa so stratou vysporiada druhý rodič a ako je kohézna ostatná rodina.

Deťom pomáha, keď sa zúčastnia na pohrebe a na ostatných obradoch a rituáloch. Majú šancu sa lúčiť a prijímať situáciu. Deti sa cítia vylúčené, odlišné od iných detí, potrebujú podporu, starostlivosť a kontinuitu. Smútenie dieťaťa sa môže kedykoľvek reaktivovať, pri relevantných podnetoch.

Podobne obtiažnou stratou je aj úmrtie dieťaťa. Poznačí celú rodinu. Rodičia sú odlišne správajú k deťom, ktoré zostali. Dieťa reprezentuje pre rodiča to najlepšie i najhoršie z jeho self. Strata vzbudzuje existenciálny pocit viny. Rodičia prežívajú stratu odlišne, čo medzi nimi môže vzbudzovať

napätie a nedorozumenia. Otvorené vyjadrovanie napätia môže partnera vystrašiť, zablokovať a vzdialiť.

To všetko je dôvodom pre odbornú pomoc, ktorá môže byť veľmi účinná. Pozornosť musí byť venovaná aj vlastnému smúteniu poradcu.

Osobná skúsenosť je zdrojom poznania a inšpirácie, empatie a zdieľania.



Ilustračná foto

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





ĎAKUJEME ZA VAŠU PODPORU FORMOU

2 / Z DANE



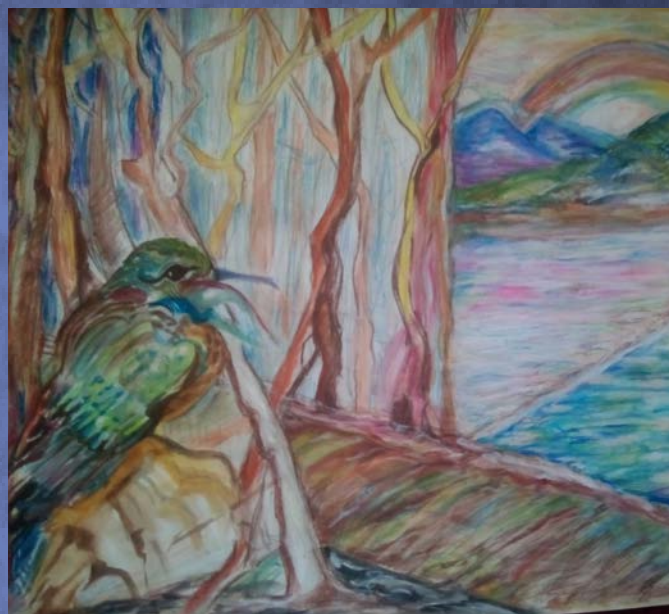
OTVORME DVERE, OTVORME SRDCIA

Sídlo: Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava

Právna forma: Občianske združenie IČO: 35540125

ČÍSLO ÚČTU: SK0209000000000176616888

www.odos-sk.com



ĎAKUJEME