

1/2017

# Druhý Breh

Fórum pre duševné zdravie

Časopis Občianskeho združenia Otvorme dvere, otvorme srdcia (ODOS)

Ročník 8





**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:** Mgr. Hrda Stanislav, ml., predseda združenia  
**Mobil:** 0904 856 769  
Mgr. Adriana Karáseková, podpredseda  
**Mobil:** 0903 700 917  
**Adresa:** OZ ODOS,  
Ševčenkova 21, 85101 Bratislava  
**Web:** www.odos-sk.com

**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:** 0903 491 527  
**E-mail:** ozmozaika@azet.sk  
**Adresa:** OZ Mozaika, Svätoplukova 8, 010 01 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  
**Mobil:** 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:** 0950 774 268  
Mgr. Sabolová Monika, podpredseda združenia  
**Mobil:** 0949 150 886, 0902 205 588  
**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@gmai.com  
**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 588 014  
**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  
**Mobil:** 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  
**Mobil:** 0904 475 590  
**E-mail:** stastiesity@post.sk  
**Web:** www.stastiesity.eu, stastiesity@gmail.com  
**Adresa:** OZ ŠŤASTIE SI TY,  
Kancelária  
a klub: Hviezdoslavova 3 (budova Priemstav)  
971 01 Prievidza

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

Názov: **Občianske združenie Omega**  
Kontakt: Mgr. Nela Miková  
E-mail: nemi40@gmail.com  
Mobil: 0904 474 574  
Adresa: OZ Omega, Legionárska 28,  
(FN, Psychiatrický stacionár)  
911 01 Trenčín

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

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

Názov: **Občianske združenie Sofia**  
Kontakt: Mgr. Hrda Stanislav, ml., predseda združenia  
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  
E-mail: hodalova@charitaba.sk  
Tel.: 02 43413180  
Adresa: Krasinského 6, 821 04 Bratislava  
E-mail: samaria@charitaba.sk  
Web: www.charitaba.sk



# Sídla členov ODOS



Milí čitatelia,

do rúk sa vám dostáva prvé tohoročné číslo časopisu *Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie*, ktorý sa už ôsmy rok venuje téme duševného zdravia.

V tomto čísle prinášame informácie o činnosti ODOS v prvom polroku 2017, o vzdelávaní zástupcov členských združení ODOS v rámci poslednej časti medzinárodného projektu Program budovania kapacít patientskych organizácií, ktorý zastrešuje Európske Patientske Fórum (EPF) od roku 2014.

Dozviete sa o aktivitách členských organizácií ODOS v Bratislave, Prievidzi a Košiciach. Predstavíme vám podujatia organizované Ligou za duševné zdravie na prelome rokov 2016 a 2017 a priebeh slávnostného koncertu Ligy v marci 2017.

V rámci poradne sa psychologička venuje téme rozvodu a rozchodu.

Prajem vám príjemné čítanie.



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

## 6 Aktivity ODOS

## 9 Aktuality

- Voľby do výboru pre osoby so ZP
- LDZ zredukovala priestory
- Zasadanie Rady duševného zdravia

## 12 Vzdelávanie členov združení

- SZÚ – Pacient a liek
- Budovanie kapacít patientskych organizácií

## 16 Aktivity LDZ

- Vzdelávanie
- Novoročné stretnutie
- Slávnostný koncert 2017

## 19 Aktivity členov ODOS

- Krídla, o. z. (Bratislava)
- Prvosienka, o. z. (Partizánske)
- Sofia, o. z. (Bratislava)

## 24 Tlačovka LDZ

- Svetový deň zdravia

## 25 Aktivity členov ODOS

- Radosť, o. z. (Košice)
- Zdravá duša, o. z. (P. Bystrica)
- OPORA, o. z. (Bratislava)

## 28 Poradňa psychologičky

- Ako na rozvod, rozchod?

[www.odos-sk.com](http://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](mailto:odosba@stonline.sk), mobil: 0911 325 676

MUDr. Dagmar Breznoščáková, PhDr. Andrea Beňušková

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

František Hovanec

Zuzana Ebringerová - Vo víre tanca (technika – suchý pastel)

Ministerstvo kultúry EV 1355/08

dvakrát ročne

Október 2017

Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciam.

# Občianske združenie Otvorme Dvere, Otvorme Srdcia Schválené projekty v roku 2017



## S finančnou podporou:



- Podpora rekondičných aktivít
- 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 2017



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

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



## ĎAKUJEME

- Chceme poďakovať všetkým, ktorí ste nás podporovali v roku 2017, prispeli 2 %, alebo ste nám pomohli inou formou.

Iba vďaka vám realizujeme rôzne projekty a aktivity.

### OTVORME DVERE, OTVORME SRDCIA

Sídlo: Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava

Právna forma: Občianske združenie IČO: 35540125

IBAN: SK02 0900 0000 0001 7661 6888

[www.odos-sk.com](http://www.odos-sk.com)



- FIRMA KULA





# Aktivity ODOS v prvej polovici roka 2017



Workshop LDZ – Ako sa zviditeľniť na sociálnych sieťach

Koncom roka 2016 prijali pozvanie Ligy za duševné zdravie zástupcovia členských združení ODOS – ZPP Radosť z Košíc, Sofia, DSS Samaria a DSS-Most z Bratislavy a Šťastie si Ty z Prievidze – na vzdelávací workshop pre lídrov a vedúcich pracovníkov občianskych združení na tému „*Ako sa zviditeľniť na sociálnych sieťach*“. Získané poznatky mohli účastníci v budúcnosti aplikovať pri propagácii združenia počas jesennej kampane LDZ a Zbierky Dni nezábudiek.



Uvítanie účastníkov workshopu  
Mgr. Danielou Kevélyovou

Rok 2017 odštartoval balením druhého čísla časopisu Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie 2016, ktorý priviezli z tlačiarne v prvých dňoch januára. Distribúciu časopisu zabezpečila do členských združení ODOS, na Psychiatrické kliniky a Psychiatrické oddelenia všeobecných nemocníc, do Denných psychiatrických stacionárov a do vybraných psychiatrických ambulancií prepravná spoločnosť TNT. V Bratislave distribuovala časopis kancelária ODOS. V polovici januára si členovia LDZ pochutili na výbornej ligovej kapustnici, ktorú opäť uvarili a podávali Danko Kevélyová a Ivka Prokopová.



Posedenie pri novoročnej kapustnici

V priebehu februára sme pripravovali účtovné podklady na podanie daňového priznania ODOS za rok 2016. Koncom februára (v termíne 27. 02. – 1. 03. 2017) organizovala medzinárodná organizácia Európskeho pacienského fóra (EPF) v spolupráci s Asociáciou na ochranu práv pacientov (AOPP) poslednú časť cyklu vzdelávania pod názvom „*Budovanie kapacít pacient-ských organizácií*“, ktoré sa konalo v hoteli Magnólia v Piešťanoch. Zúčastnilo sa na ňom 6 zástupcov členských združení ODOS: zo združenia ZDRAVÁ DUŠA v Považskej Bystrici (Peter Kardoš), z MOZAIKA v Žiline (PaedDr. Kamila Sauermannová), zo združe-



Zľava: M. Barová, P. Kardoš, K. Sauermannová, M. Krajčírniková, N. Miková a A. Karaséková

nia ŠŤASTIE SI TY v Prievidzi (Mgr. Adriana Karáseková a Mgr.



Účastníci školenia EPF  
Zľava: M. Krajčírniková, A. Karaséková, M. Barová a J. Dobšovičová

Miroslava Krajčíriková), z OMEGA v Trenčíne (Mgr. Nela Miková) a MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka ODOS. **Cieľom** tohto školenia bol **mediálny tréning** pod vedením lektorov Anny Michalkovej, Tomáša Grečka a Lenky Demovičovej z agentúry SEESAME. Tréning sa začal veľmi netypickým ale zaujímavým programom – Kurzom prvej pomoci, ktorý pozostával z konkrétnych praktických ukážok.

Na prvého marca pozvala tajomníčka **Rady duševného zdravia (RDZ)** na Ministerstvo zdravotníctva SR Mgr. Veronika Mészárosová, z poverenia MUDr. Štefana Laššána, predsedu RDZ, riadnych členov Rady na zasadanie Rady. Na programe bola príprava návrhu materiálu týkajúceho sa ďalšieho postupu realizácie **Národného programu duševného zdravia** na obdobie nasledujúcich rokov a bod rôzne. Podrobnejšie o zasadaní rady sa dočítate v samostatnom článku.

Začiatkom Marca sa konal **Slávnostný koncert** Ligy za duševné



Redaktorka T. Šušková počas interview s E. Dzurjanikovou

zdravie pri príležitosti odovzdávania cien združeniam alebo osobnostiam a médiám za prínos v oblasti duševného zdravia, ktorý je súčasťou jarnej kampane Ligy. Koncert s konal v priestoroch Zrkadlovej siene Primaciálneho paláca v Bratislave, ktorú tento rok rozozvučali vystúpenia študentov Bratislavského Konzervatória. **Cenu Ligy za duševné zdravie pre združenia a jednotlivcov** si od-



M. Hamáček, šéfdramaturg rádia Regina

niesli v roku 2017 **MUDr. Marcela Barová**, výkonná riaditeľka celoslovenského občianskeho združenia ODOS a **Bc. Eva Dzurjaníková**, ktorá stojí na čele združenia Zdravá duša z Považskej Bystrice, na základe rozhodnutia Správnej rady LDZ a nominácií jej člen-



Medzinárodná výstava Flóra 2017

ských združení. Držiteľom **Ceny Ligy za duševné zdravie SR pre novinárov a médiá** za šírenie korektných informácií o duševnom zdraví sa stalo **Rádio REGINA**.

Dňa 12. apríla sa konalo na Ministerstve zdravotníctva SR druhé zasadanie Rady duševného zdravia (RDZ) v roku 2017. Na programe zasadania bolo zhrnutie návrhov zmien a doplnení Národného programu duševného zdravia na obdobie dvoch až piatich rokov.

Začiatkom mája za členovia ODOS, ktorí majú záujem o pestovanie a aranžovanie kvetín, zúčastnili medzinárodnej výstavy Flóra v priestoroch výstavniska Incheba v Bratislave. Súťaže v tvorbe kvetinových aranžmánov, organizované v rámci výstavy, boli v roku 2017 tematicky zamerané na 300- ročné výročie narodenia Márie Terézie.



Medzinárodná výstava Flóra 2017

Na Ministerstve práce, sociálnych vecí a rodiny SR sa 9. mája konali voľby do Výboru Zdravotne postihnutých, osobitne pre každú skupinu postihnutia. Výsledkom voľby reprezentantov skupiny organizácií osôb s duševnými poruchami a poruchami správania bolo zvolenie JUDr. Ivana Štubňu z organizácie SPOSA a MUDr. Marcely Barovej z organizácie ODOS.

V polovici mája navštívili kanceláriu ODOS na Ševčenkovej



MUDr. P. Breier pri odovzdávaní cien LDZ  
Zľava: E. Dzurjaníková a M. Barová





Účastníci vzdelávania kurzu *Pacient a liek na SZU - zástupcovia členských združení ODOS z Mozaiky v Žiline a Zdravej duše v Považskej Bystrici*

ulici 21 v Bratislave zástupcovia členského združenia Mozaika zo Žiliny, z ktorých väčšina bola v priestoroch ODOS prvýkrát. Mozaikáči sa na druhý deň, spolu s dvoma členmi združenia Zdravá duša z Považskej Bystrice, zúčastnili tematického kurzu kontinuálneho vzdelávania *Pacient a liek* na Slovenskej zdravotníckej univerzite na bratislavských Kramároch. Bližšie informácie o programe kurzu prinesie samostatný článok.

V polovici mája sa v Piešťanoch konala VI. Konferencia o biologickej psychiatrii. Prvý deň konferencie sa zúčastnila výkonná riaditeľka ODOS a poskytla účastníkom časopis *Druhý Breh*. V rámci prvého popoludnia konferencie sa konalo sympóziu *Nový pohľad na liečbu schizofrénie*, organizovaný firmou Janssen, odznela zaujímavá prednáška MUDr. Zuzany Janíkovej – *Čo vieme ponúknuť pacientom v liečbe schizofrénie*. Nasledovala pútavá plenárna prednáška pána Mistríka – *Cesta do molekulových hlbín*

mozgu a *Sympóziu psychiatickej kliniky LF UK a UNB na tému Hormonálna regulácia a psychické poruchy*, za predsedníctva prof. MUDr. Jána Pečeňáka a MUDr. Ľubomíry Izákovej.

Do konca mája pripravila MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka ODOS, abstrakt na 17. Česko – slovenský psychiatrický zjazd, ktorý sa bude konať v Radisson Blu Carlton hoteli v Bratislave od 19. – 21. októbra 2017. Hlavná

téma zjazdu bude. Spoločne za zmenami v psychiatrii.

Dňa 9. júna sa konalo Valné zhromaždenie Asociácie na ochranu práv pacientov (AOPP), ktorého sa zúčastnili dvaja zástupcovia ODOS - PaedDr. Kamila Sauermannová (za výkonný výbor) a výkonná riaditeľka MUDr. Marcela Barová. Prezidentka AOPP, PhDr. Mária Lévyová, oboznámila prítomných zástupcov členských organizácií AOPP (má 41 členských organizácií) s činnosťou asociácie a predložila na schválenie rozpočet AOPP. Mirka Fovényes, viceprezidentka AOPP, informovala o **vypracovaní brožúry Sprievodca právami pacienta na sociálnu a zdravotnú starostlivosť** (je zverejnená na webe ODOS pod **Práva pacientov**) **Ďalej hovorila o úspešnom pilotnom projekte Poradenského stánku AOPP**, ktorý funguje v utorok a štvrtok v Roosewelterovej nemocnici v Banskej Bystrici **a do budúcnosti chcú vytvoriť sieť poradní pre pacientov**. V rámci projektu EUPATY chce AOPP vytvoriť elektronickú knižnicu. Plánu-



Účastníci vzdelávania kurzu *SZU - Pacient a liek* v Bratislave



jú realizovať celoslovenský edukačný projekt týkajúci sa racionalizácie spotreby liekov pod názvom **Lieky s rozumom**. partnermi projektu budú lekárnici a zdravotné poisťovne. Ambasádorom bude minister zdravotníctva. Hlavné riziká nadmernej spotreby sú ekonomické, psychosociálne (môžu vznikáť závislosti na niektorých liekoch) a zvýšené výdavky pacientov na lieky. Pán Marčan informoval o **kampani AOPP na webe v trvaní od mája 2017 do apríla 2018**.

Koncom júna kancelária ODOS pripravovala Rekondičný pobyt združení ODOS, ktorý plánovala realizovať vo Vile Paula v Novom Smokovci vo Vysokých Tatrách v termíne od 10. – 16. júla 2017.



Zaslúžený relax účastníkov pobytu

Podrobne sa dočítate o tomto podujatí v druhom čísle časopisu Druhý Breh 2017.



Výlet na Štrbské Pleso

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

## Vol'by do Výboru pre osoby so zdravotným postihnutím

Dňa 9. mája 2017 sa uskutočnilo na Ministerstve práce, sociálnych vecí a rodiny volebné zhromaždenie organizácií osôb s duševnými poruchami a poruchami správania. Volebné zhromaždenie organizácií osôb s duševnými poruchami

a poruchami správania volilo na svojom zasadaní dvoch reprezentantov do Výboru pre osoby so zdravotným postihnutím, ktorí budú v súlade s čl. 5 ods. 10 štatútu výboru vymenovaní za členov výboru na funkčné obdobie 5 ro-

kov. Na základe voľby budú reprezentovať organizácie osôb s duševnými poruchami a poruchami správania **JUDr. Ivan Štubňa** (OZ SPOSA) a **MUDr. Marcela Barová** (OZ ODOS).

## Liga za duševné zdravie zredukovala svoje priestory

Riaditeľ Ligy za duševné zdravie Mgr. Art. Martin Knut informoval členov Správnej rady Ligy na jej zasadaní, že navrhuje odpredaj priestorov LDZ, okrem kancelárie Ligy. Svoj návrh odôvodnil kritickým znížením prichádzajúcich finančných prostriedkov, čo neumožňuje kryť prevádzkové náklady Ligy do budúcnosti. Priznám sa, že nás členky Správnej rady Ligy (mňa aj MUDr. Alexandru Bražinovic) táto informácia veľmi prekvapila a zaskočila.

Pre občianske združenia ľudí s duševnou poruchou **Sofia** a občianske združenie príbuzných **OPORA**, ktoré majú sídlo

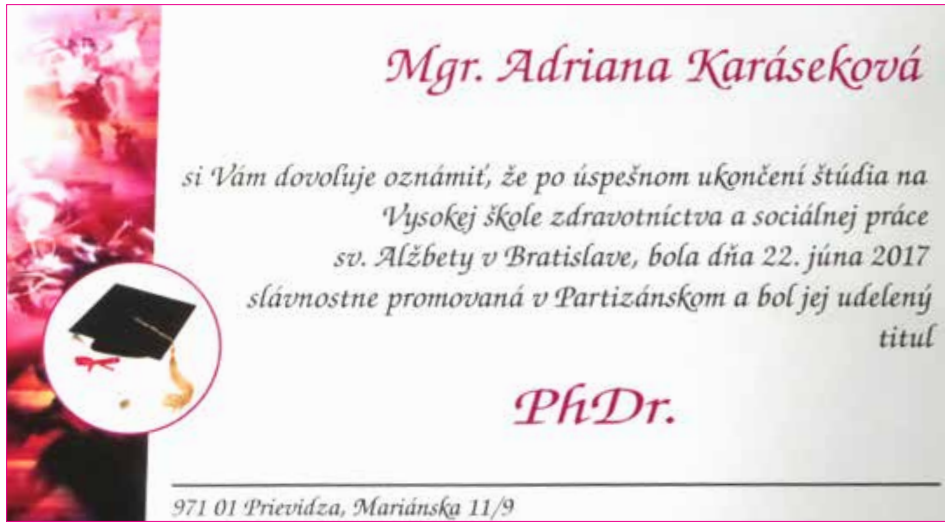
v priestoroch Ligy a svoju činnosť realizujú v Bratislave, to znamená, že v budúcnosti nebudú môcť využívať bývalú multifunkčnú miestnosť Ligy na stretávanie sa svojich členov a realizáciu svojich



Zasadanie Správnej rady LDZ

programov (Čítačky Sofie, Stretnutia s psychológom Podpora na ceste organizované Oporou). **Kancelária ODOS**, v ktorej sme sa stretávali, sa presťahovala a v súčasnosti funguje v jednej časti kancelárie Ligy. Bolo to veľmi náročné sťahovanie a vypratávanie, bolo potrebné redukovať materiály nazhromaždené za 16 rokov. **Od konca septembra sme zrušili pevnú linku ODOS**. Chcem poďakovať členom bratislavského patientskeho združenia Sofia a pracovníckam sekretariátu Ligy za ich aktívnu pomoc pri sťahovaní mobiliáru kancelárie ODOS.

# Slávnostná promócia v Prievidzi



Slávnostná torta

Srdečne blahoželáme, v mene členov celoslovenského združenia ODOS, našej milej PhDr. Adke Karásekovej, predsedníčke občianskeho združenia ŠŤASTIE SI TY so sídlom v Prievidzi a podpredsedníčke ODOS, k úspešnému ukončeniu rigorózneho štúdia

na VYSOKEJ ŠKOLE ZDRAVOTNÍCTVA A SOCIÁLNEJ PRÁCE sv. ALŽBETY a získaniu titulu PhDr.

Je obdivuhodné ako si Adka Karáseková, popri každodenných povinnostiach, našla energiu na rigorózne diaľkové štúdium a nadviazala tak

na získanie bakalárskeho a magisterského titulu na uvedenej vysokej škole.

Adka, prajeme Ti úspešné uplatnenie dosiahnutého vzdelania pri práci s ľuďmi, ktorí potrebujú pomoc v sociálnej oblasti.



PhDr. A. Karaseková pri preberaní titulu



Zľava: p. Karaseková s dcérou Adrianou



*Blahoželáme!*



# Zasadania Rady duševného zdravia na Ministerstve zdravotníctva SR



*MUDr. Štefan Laššán, PhD. predseda Rady duševného zdravia na Ministerstve zdravotníctva SR*

Nový generálny riaditeľ Sekcie zdravia MZ SR, MUDr. Štefan Laššán, zvolal na 1. marca 2017 riadne zasadanie Rady duševného zdravia (RDZ). Zúčastnilo sa jej 9 stálych členov, ďalší dvaja členovia Rady menovali za seba svojich zástupcov. Riadneho zasadania RDZ sa ďalej zúčastnili dvaja pozvaní hostia – MUDr. Ľubomír Okruhlica, CSc., hlavný odborník MZ SR pre medicínu drogových závislostí a Mgr. Kristián Kovács – za MPSVaR.

Generálny riaditeľ sekcie zdravia a predseda RDZ, MUDr. Štefan Laššán, PhD., otvoril zasadanie k príprave návrhu materiálu: „Informácia o návrhu ďalšieho postupu o realizácii Národného programu duševného zdravia na obdobie nasledujúcich rokov“ v zmysle úlohy B. 3. uznesenia vlády SR č. 388 zo dňa 8. júla 2015.

V rámci diskusie k prvému bodu MUDr. Ľubomíra Izáková, PhD.,

prezidentka SPsS SLS uviedla, že Národný program duševného zdravia bol dobre sformulovaný, mal široký záber, napriek tomu by bola potrebná zmena niektorých úloh. Doc. MUDr. Ivan Dóci, PhD., hlavný odborník MZ SR pre odbor psychiatrie poznamenal, že rada má koordinovať úlohy v rámci národného programu, z toho vyplýva aj následné usmernenie rezortov. Rada má plniť nielen úlohy národného programu, ale svojou činnosťou aj prispievať k trvalému udržiavaniu duševného zdravia.

MUDr. Štefan Laššán, PhD., na záver zasadania RDZ formuloval úlohu RDZ predložiť na rokovanie vlády návrh ďalšieho postupu o realizácii Národného programu duševného zdravia na obdobie nasledujúcich rokov do 30. júna 2017. Zároveň vyzval zúčastnených, aby pouvažovali nad zmenami úloh Národného programu duševného zdravia (NPDZ), schváleného uznesením vlády SR č. 947/2004 a poprosil účastníkov, aby svoje podklady zaslali na MZ SR. MUDr. Štefan Laššán, PhD., navrhol opätovné zasadnutie rady v čo najkratšom čase, aby sa prípadné vyselek-

tovanie úloh dôkladne prediskutovalo.

V rámci diskusie MUDr. Orgonášová vyzdvihla dôležitosť podpory duševného zdravia, význam podpory prevencie duševných porúch a poukázala na chýbajúcu sieť služby včasnej intervencie a potrebu zjednotenia výkonu posudkových činností. MUDr. Ján Šuba, MPH, hlavný odborník pre detskú psychiatriu na MZ SR, navrhol pri aktualizácii NPDZ zohľadnenie problematiky pedopsychiatrie.

V závere zasadania predseda RDZ navrhol vymenovanie doc. MUDr. Ivana Dóciho, hlavného odborníka pre MZ SR za psychiatriu, do funkcie podpredsedu RDZ. Členovia RDZ tento návrh MUDr. Laššána, predsedu RDZ, odsúhlasili.

Dňa 12. apríla sa konalo na Ministerstve zdravotníctva SR druhé zasadanie Rady duševného zdravia (RDZ) v roku 2017. Na programe zasadania bolo zhrnutie návrhov zmien a doplnení Národného programu duševného zdravia na obdobie najbližších dvoch rokov.



*Členovia a hostia zasadania Rady duševného zdravia na Ministerstve zdravotníctva SR*

# Vzdelávanie členov združení ODOS na Slovenskej zdravotníckej univerzite



Členovia zo združenia Mozaika v Žiline a Zdravá duša v Považskej Bystrici

V termíne 11. mája 2017 sa konal na Slovenskej zdravotníckej univerzite (SZU) v Bratislave **Tematický kurz kontinuálneho vzdelávania pod názvom Pacient a liek**. Na toto vzdelávanie sa z našich združení prihlásili 4 zástupcovia občianskeho združenia Mozaika

zo Žiliny a dvaja z organizácie Zdravá duša so sídlom v Považskej Bystrici. Program bol veľmi zaujímavý. Úvodnú tému Pacient – súčasť alebo cieľ zdravotníctva? predniesol prof. Jozef Holomáň, odborný garant tematických kurzov SZU.

Členka Asociácie na ochranu práv pacientov (AOPP) Mgr. Petra Balážová oboznámila účastníkov vzdelávania o Aktualitách z projektu EUPATI a z projektu Európskej únie Fit for work. MUDr. Pertináčová z Úradu verejného zdravotníctva SR prednášala na tému Význam, riziká a prínosy vakcinácie.

O aktualitách z Asociácie na ochranu práv pacientov (AOPP), hovorila prezidentka AOPP, Mária Lévyová.



Prezidentka AOPP Mária Lévyová

Účastníkov kurzu veľmi zaujala prednáška doc. MUDr. Jozefa Glasa na tému Nanotechnológie v medicíne.



Prof. Jozef Holomáň a účastníci kurzu na SZU v Bratislave



doc. MUDr. Jozef Glasa

## Zástupcovia združení ODOS na vzdelávaní EPF - Budovanie kapacít organizácií

Zástupcovia 6 regionálnych členských združení ODOS sa zúčastnili v termíne od 27. februára do 1. marca 2017 poslednej časti cyklu vzdelávania pod názvom „**Budovanie kapacít patientskych organizácií**“, ktoré sa konalo v hoteli Magnólia v Piešťanoch. Organizovala ho medzinárodná organizácia Európske pacienske fórum (EPF) v spolupráci s Asociáciou na ochranu práv pacientov (AOPP).

Stretli sa tu ľudia zo združení ZDRAVÁ DUŠA v Považskej Bystrici (Peter Kardoš), MOZAIKA v Žiline (PaedDr. Kamila Sauer-mannová), zo združenia ŠŤASTIE SI TY v Prievidzi (Mgr. Adriana Karáseková a Mgr. Miroslava Krajčiriková), zo združenia OMEGA v Trenčíne (Mgr. Nela Miková) a MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka celoslovenského združenia ODOS.

Cieľom tohto školenia bol **mediálny tréning** pod vedením lektorov Anny Michalkovej, Tomáša Grečka a Lenky Demovičovej z agentúry SEESAME.

Tréning sa začal 27. februára slávnostnou večerou a po nej nasledovalo v prednáškovej miestnosti privítanie účastníkov a predstavenie lektorov. Nasledoval veľmi netypický ale zaujímavý program –





Účastníci vzdelávania EPF

**Kurz prvej pomoci.** Pozostával z konkrétnych praktických ukážok. Lektorka nás rozdelila do skupín, v ktorých sa stretli ľudia z občianskych združení, ktoré sa venujú pacientom s rôznymi ochoreniami. Inštruktori prvej pomoci vytvorili stanovišťa, ktorými postupne prechádzali všetky skupiny účastníkov školenia. Najprv nám stručne vysvetlili, o akú pomoc ide a v akých situáciách ju môžeme aplikovať. Potom nasledovala ukážka inštruktora a potom si niekoľkí členovia skupiny prakticky vyskúšali to, čo ukázal inštruktor.

V úvode druhého dňa školenia sme mali za úlohu formulovať na pestré papieriky naše očakávania od školenia. Flipchart zrazu „ožil“ pestrými farbami. Prvá 90 minútová

prezentácia bola na tému **Ako fungujú médiá**. Doobeda ešte odznela prednáška s názvom **Komunikácia s médiami**.



Nácvik organizácie tlačovej konferencie

Poobede bola prvá prezentácia venovaná téme Štruktúra tlačovej konferencie a po krátkej prestávke nasledovala prednáška **Organizácia tlačovej konferencie** a praktické precvičenie, ako realizovať tlačovú konferenciu.

V rámci programu prezentovala zástupkyňa medzinárodnej organizácie **Európskeho pacientskeho fóra**

(EPF) celkové **Zhodnotenie cyklu školení**, ktoré uvedená organizácia na Slovensku uskutočnila.

Posledný deň školenia bol venovaný prezentáciám Kampaní, ktoré si mali účastníci školenia pripraviť ako domácu úlohu na základe poznatkov, ktoré získali na predchádzajúcom školení. Každé združenie dostalo prideleného tútora z radov lektorov. S ním mohli priebežne konzultovať obsah pripravovanej kampane. Naša konzultácia sa uskutočnila 19. januára v priestore kancelárie ODOS.

Za združenia, ktoré sa venujú ľuďom s duševnými poruchami, prezentovali projekt KAMPAŇ dve zástupkyne zo združenia ŠTASTIE SI TY z Prievidze – magisterky Aďka Karáseková a Mirka Krajčíriková.

So samotným priebehom prezentácie sa môžete oboznámiť v nasledujúcom článku. Účastníci školenia sa v poobedňajších hodinách rozšli do rôznych miest Slovenska.



Praktické cvičenie kurzu prvej pomoci



Účastníci vzdelávania EPF v Piešťanoch

# Posledný deň školenia EPF v Piešť'anoch

Prvého marca nadišiel posledný deň školenia „**Budovanie kapacít patientských organizácií**“, ktoré organizovala medzinárodná organizácia Európske patientske fórum (EPF) v spolupráci s Asociáciou na ochranu práv pacientov (AOPP). Niesol sa prezentáciami jednotlivých patientských organizácií, ktoré sa zúčastnili celého cyklu vzdelávania. Prípravu Kampane každá organizácia konzultovala s lektormi školenia. Bola to etapa tzv. koučingu.

Koučovanie sa realizovalo jednak virtuálne formou mailov – cez internet, ale aj osobnými stretnutiami. Experti pomohli nastaviť kampaň tak, aby bola správne spracovaná a skutočne realizovateľná. My sme mali možnosť konzultovať s pani Benedekovou a Lenkou Demovičovou, ktoré nás navštívili v kancelárii ODOS 19. januára 2017.



Stretnutie k príprave kampane ŠŤASTIE SI TY  
Zľava: A. Karáseková, Benediková  
a L. Demovičová

**Každá kampaň mala jednotlivé časti, ktoré bolo treba rozpracovať:**

**Formulár kampaní** obsahoval východiskovú situáciu organizácie, kde sa **spracoval cieľ a pomenoval problém**, na ktorý sa malo kampaňou reagovať. Ďalšou dôležitou

časťou boli **cieľové skupiny**, ktoré mala kampaň osloviť tak, aby sa dosiahol základný cieľ. V neposlednom rade bolo treba spracovať **posolstvá a hlavné odkazy** kampane. Súčasťou formuláru boli tiež **nástroje kampane**. V tejto časti formuláru sme pracovali na tom, ako najefektívnejšie osloviť našu cieľovú skupinu. Jednou z možností bolo **usporiadanie tlačovej konferencie, články v médiách** (vrátane regionálnych), pokúsiť sa o stretnutie s ministerstvom práce, sociálnych vecí a rodiny SR, poslancami miestneho zastupiteľstva, Dôležitou formou oslovenia cieľovej skupiny môžu byť aj online diskusie s verejnosťou o probléme, ktorý kampaňou chceme riešiť...

Ďalšou časťou formuláru boli **merateľné želané výsledky**, kde sme uviedli to, čo sa bude považovať za úspech. **V závere formuláru sme spracovali celkové ciele**, týkajúce sa toho, na čo chceme kampaňou upozorniť a čo chceme ovplyvniť.

Každá organizácia mala pripravenú svoju kampaň, ktorá by mala pomôcť pri ich každodennom boji s liečením svojej choroby. Kampaň združenia ODOS vypracovali z najväčšej časti zástupkyne občianskeho združenia ŠŤASTIE SI TY, ktorého predseda je zároveň podpredsedom celoslovenského združenia ODOS.

V rámci prezentácie predstavili svoju kampaň lídri OZ ŠŤASTIE SI TY. Vychádzali sme z toho, že v okrese Prievidza, ako aj v celom regióne Horná Nitra, nie je Rehabilitačné stredisko, ktoré by bolo



Prezentácia projektu združenia Lymfoma Slovensko

zamerané na cieľovú skupinu – ľudí s duševnými poruchami. Za pracovný názov našej kampane sme si zvolili: **Vytvorenie rehabilitačného strediska RS-ŠŤASTIE**. Vystúpenie pred zástupcami ostatných združení



Prezentácia projektu  
Zľava: A. Karáseková a M. Krajčíriková





Práca v skupine

nebolo ľahké, ale zvládli sme to so čťou.

Okrem občianskeho združenia ŠŤASTIE SI TY, pôsobiaceho v Prievidzi, prezentovala svoju kampaň aj Mgr. Nella Miková z občianskeho združenia OMEGA so sídlom v Trenčíne. Ich kampaň bola zameraná na prevenciu suicídneho správania (prevencia samovrážd).

V závere tréningu „**Budovanie kapacít patientskych organizácií**“ sme si ešte spoločne prešli tabuľu, kde boli očakávania, ktoré sme napísali na začiatku stretnutia. Zistili sme, že takmer všetky naše očakávania sa splnili.

Po prezentácii všetkých združení sme si ešte urobili tradičnú spoločnú

fotografiu. Záverom sme organizátorom vyslovili požiadavku, aby sa spracoval ďalší projekt, ktorý by bol zameraný na vzdelávanie s podobnými témami, ktoré by nám mohli pomôcť pri našej ďalšej práci v patientskych organizáciách.

- vedenie kampane
- verejné presadzovanie
- vzťahy s médiami – techniky a rozličné nástroje na vybudovanie cieľeného oznamovania médiám
- etika a transparentnosť.



Priprava prezentácie

Celkovým cieľom vzdelávacieho modulu bolo posilnenie kapacity patientskych organizácií.

Vzdelávacie aktivity boli navrhnuté tak, aby zúčastnené organizácie dokázali prakticky aplikovať teoretické vedomosti pomocou súboru zručností na podporu práce v občianskom združení.

Zúčastnené organizácie získali zručnosti v nasledovných oblastiach:

- prezentačné zručnosti
- vyjednávací techniky na účinné spojenie darcov a partnerov

Takéto stretnutia sú veľmi dôležité a cenné pri práci v našich občianskych združeniach. Pôsobia aj preventívne, lebo počas stretnutí sme mali možnosť zoznámiť sa aj s inými organizáciami pôsobiacimi na Slovensku, ktoré združujú ľudí trpiacich inými ako duševnými chorobami, ale aj takých ochorení, ktoré sú zatiaľ v spoločnosti málo prezentované.



Účastníci školenia



Spoločná fotografia účastníkov vzdelávania EPF v Piešťanoch

# Workshop Ligy o modernom spôsobe komunikácie

AKTIVITY LDZ



Bc. Mikuláš Kevély – lektor

Koncom roka 2016 pozvala Liga za duševné zdravie (LDZ SR) zástupcov členských združení ODOS – ZPP Radosť z Košíc, Sofia, DSS Samaria a DSS-Most z Bratislavy a ŠŤASTIE SI TY z Prievidze - na work-

shop pre lídrov a vedúcich pracovníkov občianskych združení na tému *Ako sa zviditeľniť na sociálnych sieťach*. Získané poznat-



Účastníci workshopu

ky budú môcť účastníci využiť pri propagácii združenia počas jesen-

nej kampane LDZ a Zbierky Dni nezábudiek.



Účastníci workshopu

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

## Novoročné stretnutie v LDZ



Tím Ligy za duševné zdravie SR

Zľava: M. Knut, O. Valentová, I. Prokopová, M. Kevély a D. Kevélyová

V priestoroch Ligy za duševné zdravie sa zišli dňa 19. januára 2017 zástupcovia členských združení

LDZ a pozvaní hostia. Kapustnica bola, ako každý rok, vynikajúca, družná atmosféra sa niesla v zna-

mení stretnutí a rozhovorov o vy-darených podujatiach, ale aj o problémoch, s ktorými sa združenia v priebehu minulého roka stretli. Možnosť vzájomnej výmeny skúseností z fungovania organizácií v regiónoch, ich práce s klientmi, ale rovnako tak zdieľanie radostí z osobného života, sú na takýchto podujatiach vzácné a jedinečné.



Stretnutie na kapustnici



# LIGA NA MARCOVOM KONCERTE odovzdávala ocenenia

Začiatkom Marca sa konal tradičný **Slávnostný koncert** Ligy za duševné zdravie pri príležitosti odovzdávania cien združeniam alebo osobnostiam a médiám za prínos v oblasti duševného zdravia, ktorý je súčasťou jarnej kampane Ligy.

Nominanti na ocenenie aj pozvaní hostia sa zišli v reprezentatívnych priestoroch Zrkadlovej siene Primaciálneho paláca v Bratislave. Podujatím sprevádzal moderátor Martin Vanek (mnohí ho poznáte v roli *kakaovníka*). Na úvod slávnostného večera sa prítomným nominantom na ocenenie a hosťom prihovoril Mgr. Art. **Martin Knut**, riaditeľ Ligy za duševné zdravie SR. Spomenul aj tému tohoročného



Mgr. Art. M. Knut - privítanie hostí

Svetového dňa duševného zdravia – *Depresia, hovorme o nej*. V rámci úvodu koncertu vystúpil aj primátor mesta Bratislava **Ivo Nesrovnal**.



Zľava: P. Breier a I. Nesrovnal

Sprievodný program tento rok zabezpečili vystúpenia študentov Bratislavského Konzervatória.



Vystúpenie študentov Bratislavského Konzervatória

**Cenu Ligy za duševné zdravie pre združenia a jednotlivcov** si odniesli v roku 2017 **MUDr. Marcela Barová**, výkonná riaditeľka celoslovenského občianskeho združenia ODOS a **Bc. Eva Dzurjaníková**, ktorá stojí na čele



MUDr. P. Breier pri odovzdávaní cien LDZ Zľava: E. Dzurjaníková a M. Barová

združenia *Zdravá duša z Považskej Bystrice*. Rozhodla o tom Správna rada LDZ na základe počtu nominácií členských združení LDZ. Cenu odovzdal MUDr. Peter

Breier, zakladateľ Ligy za duševné zdravie a jej čestný prezident.

MUDr. Marcela Barová sa od roku 2002 venuje práci s ľuďmi s duševnou poruchou, v rámci preventívnych programov organizuje destigmatizačné kampane formou diskusií s verejnosťou, zamerané na odbúravanie predsudkov voči duševne chorým a psychiatrii, v rôznych mestách Slovenska. Každoročne sa zapája, za kanceláriu ODOS v Bratislave, do kampaní *Dni nezábudiek* a koordinuje študentov – dobrovoľníkov z 1. Súkromného gymnázia na Bajkalskej ulici v Bratislave. Venuje sa celoslovenským vzdelávacím projektom pre ľudí so skúsenosťou s duševnou poruchou. Reprezentuje celoslovenské združenie pacientov a príbuzných ODOS na zahraničných konferenciách a seminároch. Prezentuje požiadavky a potreby duševne chorých a ich príbuzných na pôde Ministerstva zdravotníctva v rámci Rady duševného zdravia, ktorej je členkou od roku 2005.



Cena LDZ za aktivity v roku 2016

Bc. Eva Dzurjaníková pôsobí už 15 rokov v oblasti starostlivosti o ľudí s duševnou poruchou nielen ako

profesionál, ale hlavne im venuje svoj voľný čas ako dobrovoľníčka. Založila občianske združenie Zdravá duša v Považskej Bystrici, ktoré má približne 60 stálych členov. Každý týždeň organizuje pravidelné stretnutia členov združenia. Svojou prácou sa snaží skvalitňovať život tejto znevýhodnenej skupiny a niekoľko rokov sa zasadzovala za zriadenie Denného psychiatrického stacionára pri oddelení psychiatrie v NsP Považská Bystrica. V minulom roku stacionár otvoril svoje brány. Na slávnostný koncert ju pricestovali podporiť aj členovia združenia Zdravá duša z Považskej Bystrice



Ocenená E. Dzurijaniková a členovia jej združenia Zdravá duša z P. Bystrice

Po odovzdaní uvedenej ceny nasledoval hudobný blok - trio pre flautu, klarinet a klavír P. I. Čajkovského, v podaní Kláry Jasenčákovej (flauta), Albína Blaha (klarinet) a Radky Hlaváčovej (klavír).

Moderátor pozval na pódium ďalšieho nominanta na cenu LDZ. Držiteľom **Ceny Ligy za duševné zdravie SR pre novinárov a médiá** za šírenie korektných informácií o duševnom zdraví sa stalo **Rádio REGINA**. Cenu prevzal **Marcel Hamáček, šéfdramaturg rádia Regina**.



M. Hamáček, šéfdramaturg rádia Regina

Redaktori Rádia Regina pravidelne šíria osvetu a prispievajú k odbúravaniu predsudkov voči psychickým poruchám. Do relácií počas dvadsiatich rokov pozývajú odborníkov, ktorí sa podieľajú na odbúrání stigmy marginalizovanej skupiny duševne chorých v spoločnosti. Rádio Regina pomáha šíriť korektné informácie a vytvárať tak prostredie pre veľmi potrebnú prevenciu.

V rámci záverečného hudobného bloku zazneli v podaní študentov Bratislavského Konzervatória diela P. I. Čajkovského a G. Bizeta.

Súčasťou každoročného oceňovania Ligy za duševné zdravie je odovzdávanie ceny **spoločnosti Kaufland** – poukážky v hodnote 300 EUR - pre najúspešnejšie školy v celoslovenskej Zbierke *Dni nezábudiek*. Hodnotia sa školy v Bratislave a osobitne v ostatných mestách Slovenska zapojených do zbierky. V roku 2016 v Bratislave získali najvyšší výnos (1 814,64 EUR) dobrovoľníci –



Ocenení študenti – 1. Súkromného gymnázia na Bajkalskej v Bratislave

**študenti Prvého súkromného gymnázia na Bajkalskej ulici 20**. V rámci ostatných slovenských miest získali ocenenie **spoločnosti Kaufland** študenti **Strednej zdravotníckej školy v Žiline** so sídlom na Hlbokej ceste 23, ktorí vyzbierali sumu 1 145,10 EUR.

Študentom z 1. Súkromného gymnázia na Bajkalskej ulici sa za ich aktívnu spoluprácu na zbierke Dni nezábudiek poďakovala ich koordinátorka MUDr. Marcela Barová.



Zľava: Študentom z 1. Súkromného gymnázia na Bajkalskej ulici, Bratislava  
Zprava: študenti SZŠ, Hlboká cesta, Žilina

Na záver poďakoval Mgr. Art. **Martin Knut**, riaditeľ Ligy za duševné zdravie SR, všetkým ktorí podporili aktivity Ligy za duševné zdravie, primátorovi hlavného mesta Bratislavy za krásne priestory Zrkadlovej siene a v neposlednom rade potravinám YEME za vynikajúce a zdravé občerstvenie, na ktoré pozval všetkých prítomných.





# Občianske združenie KRÍDLA

## Neobyčajný deň - JULIÁLES s KRÍDLAMI

PhDr. K. Minichová  
predseda KRÍDLA, o.z.



Ku koncu júla zavítalo do Rehabilitačného strediska KRÍDLA vytúžené osvieženie – tradičný letný Juliáles. Kedy bol ten neobyčajný deň? Vo štvrtok 27. júla v priestoroch Ligy za duševné zdravie, lebo do tých našich „krídlových“ by sa toľkí nepomestili. Okrem klientov sa podujatia zúčastnili aj rodičia, priatelia, niektorí naši spolupracovníci a nemohla chýbať ani naša milá pani doktorka Eva Janíková. Všetci sme sa spoločne dobre zabávali. Popri jedení všelijakých dobrôt sme si zvládli aj zaspievať, zatancovať, či zasúťažiť. Ale poďme pekne po poriadku... S prípravami sme začali už v značnom predstihu, teda... aspoň v našich myšliach. Napriek tomu, že nápady sa sypali z každej strany, dostať sa k „naskúšaniam“ programu bolo nesmierne náročné. Po viacerých diskusiách sme sa však zhodli na presnom pláne a mohli sme sa naplno pustiť do príprav.

Program sme otvorili dvoma krásnymi piesňami od skupiny Beatles, ktoré s klientmi nacvičovala naša dobrovoľníčka Danka na hodinách angličtiny. Potom nasledovala krátka divadelná scéna podľa predlohy Ezopovej bájky „O somárovi a jeho tieni“. Humorné stvárnenie okorené o niekoľko nečakaných prvkov rozosmialo celú miestnosť. Po skupinových aktivitách sme dali priestor aj jednotlivcom, a to v tzv. „One Man Show“. Prvý odvážlivec sa hľadal ťažko, no postupne naberali odvahu aj ďalší klienti a krásne nám zaspievali, zarecitovali, či dokonca „zarepovali“. A keďže

v KRÍDLACH si ceníme každú aktivitu, nikto z vystupujúcich neodišiel naprázdno a dostal malý darček. „Oficiálny program“ sme ukončili rovnako, ako sme ho začali, spevom. Tentoraz sme však siahli po slovenských piesňach od Elánu, Tublatanky a Modusu. Obľúbené hity spieval naozaj každý.

Po krátkej prestávke prevzala velenie pani doktorka Janíková. Ako to vždy býva, pripravila si niekoľko zábavných hier a súťaží. Najprv sme sa preniesli do ríše zvierat a pomocou zvukových prejavov sme sa snažili nájsť si svojho zvieracieho partnera. Potom sa proti sebe postavili dva tímy klientov v snahe splniť zábavné disciplíny a získať tak bod pre svoj tím. Môžeme spomenúť napríklad preťahovanie sa ukazovák, krkolomné vzájomné odovzdávanie marhúl, či lovenie fazuliek pomocou čínskych paličiek. Na záver sme si všetci spoločne potrápili mozgové závitky tréningom pamäti. Radi by sme sa ešte poďakovali všetkým, ktorí sa zapojili do príprav tejto skvelej udalosti.

Ďakujeme pani doktorke, ktorá si nielen že našla čas, ale ešte nám aj pripravila zábavný program. Ďakujeme Katke, Táničke a Kristínke, ktoré zaobstarali občerstvenie a výzdobu. Poďakovanie patrí aj našej sociálnej pracovníčke Jarke, ktorá sa podieľala na príprave programu. A v neposlednom rade sa chceme poďakovať našim úžasným klientom, ktorí opäť ukázali všetko krásne, čo sa v nich skrýva.



*Sprievodný program Juliálesu*

Bol to naozaj neobyčajný deň – zážitkové popoludnie, z ktorého si každý z prítomných odniesol výbornú náladu. Tá bude ešte dlho doznievať...

*Už teraz sa tešíme na ďalší ročník!*



*Účastníci Juliálesu v priestoroch LDZ*

# Občianske združenie KRÍDLA

## KRÍDLA vystavovali v novootvorenej Galérii

Tento týždeň pribudla v Bratislave nielen nová výstava, ale aj nová Galéria, ktorá vznikla na **Úrade komisára pre osoby so zdravotným postihnutím na Račianskej ul.**



Zľava: moderátorka O. Valentová a Z. Stavrovská, komisárka pre osoby so ZP

Otvorila ju 21. marca Komisárka pre osoby so zdravotným postihnutím JUDr. Zuzana Stavrovská a pred-

stavuje zaujímavú kolekcie diel klientov zo Združenia príbuzných, priateľov a ľudí s psychickými poruchami, Rehabilitačného strediska KRÍDLA. Vystavené práce vznikli počas letných workshopov v júli, auguste, septembri 2016 pod vedením renomovaných výtvarníkov – akad. sochárky Ivicy Vidrovej, akad. maliara Dušana Nágela a spolupracovníkov KRÍDEL Karolíny Mrázkovej, Mgr. art. Alexandry Dúbravicej.

Téma workshopov „Pomôžme si skrášliť svet maľbou, keramikou a textilom“ sa prelína do rôznych výtvarných materiálov i techník, šíri radosť z tvorby a prináša hod-

notný umelecký zážitok. Projekt podporila Nadácia VÚB.

Výstava potrvá do 30. apríla.

Galéria bude slúžiť rôznym organizáciám, združeniam, atď. na prezentáciu ich tvorby.



Návštevníci vernisáže

TEXT: Milan Remeň, predseda Prvosienka, o. z. Partizánske

# Občianske združenie PRVOSIENKA

## Výstava občianskeho združenia Prvosienka



Výrobky členov združenia Prvosienka

Občianske združenie PRVOSIENKA, pod vedením Milana Remeňa, predsedu združenia, zorganizovalo v nových priestoroch združenia v Dome sociálnych služieb ALFA na Februárovej ulici v Partizánskom, výstavu drobných darčkových a úžitkových predmetov, ktoré zhotovili členovia združenia.

Výstava sa konala v dňoch 22. až 26. mája 2017. Podujatie spopagovali cez káblovú televíziu a miestne noviny *Tempo*. Návštevníkom,



okrem prezentácie svojich výrobkov, ponúkali aj letáky o duševných poruchách, vydaných Ligou za duševné zdravie v SR.

V horúcich letných dňoch členovia OZ Prvosienka navštívili kú-



Výlet členov združenia Prvosienka na kúpalisku Dúha v Partizánskom

palisko Dúha v Partizánskom, kde sa nielen schladili v bazéne, ale sa aj porozprávali pri malom občerstvení. Združenie Prvosienka získalo dotáciu MPSVaR SR na týždenný Rekondičný pobyt, ktorý sa uskutočnil od 6. do 12. augusta 2017. Účastníci strávili chvíle oddychu v Hoteli Tyrapol v Oravskej Lesnej.



# Rekondičný pobyt združenia Prvosienka

## Oravská Lesná, hotel Tyrapol

Sem tam si spomeniem na staré časy, keď sa na konci leta, na Šírave stretlo 100 ľudí z patientskych združení z celého Slovenska. Neskôr sa podarilo ODOsu zorganizovať sériu vzdelávacích stretnutí pre tiež početné skupiny. Peňazí je ale stále menej, zorganizovať niečo je stále náročnejšie.

Jedno ráno mi ale prišla ponuka od o.z. Prvosienka z Partizánskeho na rekondičný pobyt. Keďže sa mi všetky záležitosti usporiadali zázrakom tak, že som mal voľnú cestu, rozhodol som sa ísť. Aj som sa tešil na starých priateľov, ktorých som dlho nevidel.

V jednu augustovú sobotu sme sa teda stretli v najchladnejšej obci SR, v Oravskej Lesnej – dedinke roka 2011. Hotel Tyrapol mal voľné kapacity, pretože jeho sezóna bola zimná. Samotná dedinka leží skoro pri hranici s Poľskom a je charakteristická horami a všadeprítomnými hustými ihličnatými lesmi. Pre mňa turistu, veľmi pozoruhodný kraj. Veru, aj ostatní si prišli na svoje. V okruhu zopár kilometrov je toľko všakových zaujímavostí, že mesiac pobytu by bol málo.

Nejaké túry boli spoločné, iné individuálne, podľa záujmu. Keď som sa opýtal ostatných, kde všade boli, dostal som neveriteľné odpovede. Skúsím teda zhrnúť, čo za tých 5 dní členovia Prvosienky navštívili. Zároveň nechávam tip čitateľom. V prvom rade spomeniem mimoriadne dobre zásobenú Coop Jednotu s poštou a miestne krčmičky. Ďalej je to lesný náučný chodník v Oravskej Lesnej a cyklotrasa vedúca až na Moravu. Oravská Lesná

železnica, s návštevou múzea Goralskej dediny a vyhlídkovou vežou, Jánošíkové diery, sústava tiesňav a kaňonov v Krivánskej Malej Fatre, Orloj a rozhládňa v Starej Bystrici, Vodná nádrž Nová Bystrica, Staré kopaničiarske obydlia na Kysuciach v múzeu kysuckej dediny vo Vychylovke, Oravská priehrada a plavba na 12 miestnej loďke, s návštevou Slanického ostrova umenia a vylodením sa priamo v meste Námestovo. Oravský hrad s obrovským množstvom turistov z celého sveta s štýlovým Oravským Podzámkom. Kopec Bučina v Oravskej Lesnej, kde bol kedysi starý kostol a cintorín, dnes kaplnka Božieho milosrdenstva. Zázrivá – dolina Putrová, Havrania, Plešivá, turistická trasa z hotela Kohútik na hrebeň miestnych hôr a vyhlídkou na Oravskú Lesnú. Na záver spomeniem wellnes s bazénom a saunou v našom hoteli Tyrapol. Mňam.

Keď som sa opýtal, aký najsilnejší zážitok si členovia odnášajú, dozvedel som sa toto: Jaro: páčil sa mi Slovenský orloj v Starej Bystrici. Gitka: ťažko vybrať, všetky zážitky boli jedinečné. Ak by som si ale mala vybrať jeden, bola by to návšteva Oravského hradu. Milan a Anna: najsilnejší zážitok sme mali z orloja v Starej Bystrici. Vlado: najsilnejší zážitok som mal z plavby na malej 12 miestnej loďke po Oravskej priehrade. Úžasný pocit z pohybu po hladine a pohľadu na blízke lesy a vzdialené hory. To všetko doplnené umeleckým pohľadom z kostolíka na Slanickom ostrove. Na záver pristátie takmer v centre Námestova. Nezabudnuteľný zážitok. Laco: najsilnejší

zážitok som mal z toho, že v tomto kraji na Orave vládne pokoj a pohoda. Emília: najsilnejší zážitok som mala z túry v Jánošíkových dierach. Alena: najsilnejší zážitok som mala z masáže vo wellnes v Tyrapole, spojenej s následným oddychom osamote a venovaním sa svojmu obľúbenému čítaniu motivačnej literatúry. Potrebovala som to, lebo po tunajšom pobyte to vypukne, vybavovanie pobytu v rehabilitačnom stredisku, čo nie je žiadna maličkosť. Jozef a Blanka: boli sme v Zázrivej, stretli sme rodinu, ktorú sme už dlhé roky nevideli. Bolo smutné, že si nás už pani nepamätala, pre svoje ochorenie. Na druhej strane sme ale videli miesta odkiaľ pochádza môj manžel. Sú krásne. Páčil sa nám aj orloj v Starej Bystrici, je to výnimočné dielo. Maroš: najsilnejší zážitok som mal, keď sme sa plavili loďkou po Oravskej priehrade. Sedeli sme v nej šiesti. Lodník nám všetkým spravil kávu. Igor: najsilnejší zážitok som mal na starom cintoríne. Na jednom hrobe som našiel tabuľu, kde je nápis, že tam leží človek, ktorý sa celý život živil žobrotou a na tento pomník si našetril sám.

Tak čo vy na to? Za seba môžem povedať, že sa páčilo všetko. Ak by sme sa teda niekedy na týchto miestach stretli, určite to nebude náhoda.



Orloj v Starej Bystrici

# Združenie SOFIA oslavovalo



Mgr. S. Hrda pri krájaní slávnostnej torty

Som členkou združenia Sofia asi tri roky. Zameriavame sa na športovú činnosť členov s duševnými poruchami, máme počas školského roka prenajatú telocvičňu, kde hrávame pinpong, bedminton alebo futbal. V telocvični sa stretávame každú sobotu. Tento rok sme kúpili nový pinpongový stôl.



Tvoríme veľmi dobrý kolektív. Každý prvý pondelok v mesiaci sa schádzame v priestoroch LDZ, kde hovoríme o pripravovaných akciách. Okrem športu v telocvični organizujeme rôzne výlety a opekačky na Partizánskej lúke, niekedy aj väčšie a menšie výlety, podľa stavu financií. Boli sme napríklad na výlete na hrade Devín, ale aj v Rakúsku na zámku Schloss Hof a na vianočných trhoch vo Viedni. Niektorí členovia navštevujú predstavenia v divadle Pavla Orsága Hviezdoslava. V lete sa zúčastňujeme programu kultúrneho leta. Tento rok sme boli na jeho otvorení na Kuchajde. Už druhý rok navštevujeme koncerty vážnej hudby v sade Janka Kráľa. V tomto roku organizovala naša členka Lesana Kralovičová popoludnia s poéziou. Hostami boli Daniel Hevier, Marta Fartelová a Sandra Vychlopenová. Svoju tvorbu čítajú aj členovia združenia.

V roku 2017 naše združenie SOFIA oslávilo dvadsiate výročie svojho vzniku. Mgr. Stanko Hrda, predse-

da združenia, nás sprevádzal pomocou obrázkov históriou združenia. Stretnutie bolo spojené aj s Valným zhromaždením Sofie.



Valné zhromaždenie združenia SOFIA

**Ďakujeme Magistrátu hl. mesta Bratislava za príspevok na prenájom telocvične.**



Oslava výročia a Valné zhromaždenie združenia SOFIA



# Čítačka v Lige za duševné zdravie



Zľava: D. Hevier a S. Hrdov

Združenie Sofia Bratislava zorganizovalo za výdatnej pomoci dobrovoľníkov na čele s Lesankou Kráľovičovou, v priestoroch Ligy za duševné zdravie na Ševčenkovej ulici 21 v Bratislave-Petržalke dňa 14. Marca 2017 už tretiu Čítačku.

Hlavným literárnym hosťom bol básnik, prozaik, dramatik, scenárista, textár a autor literatúry pre deti a mládež Daniel Hevier. Moderátorovi podujatia Stanislavovi Hrdovi, ktorý je predsedom Združenia Sofia Bratislava, a zvedavému publiku porozprával mnoho o svojom živote i literárnej tvorbe, ktoré sú u neho nerozlučne prepojené. Tiež prečítal ukážky z dvoch zo svojich mnohých knižiek – Vianočná pošta a Správca podstaty. Daniel Hevier je mojim veľkým vzorom a jeho básne mi pomohli dostať sa v ťažkom životnom období z tvorivej krízy. Preto som na Čítačku veľmi rada prišla. Bol dostatok priestoru

i na zvedavé otázky publika a Daniel Hevier na ne ochotne odpovedal. Dozvedeli sme sa napríklad, že najlepšie sa mu píše doma a pri hudbe, že ako gymnazista tvoril aj kreslené vtipy a hral v kapele a že v budúcnosti by rád napísal trilér (mystery a fantasy) a chcel by vytvoriť počítačovú hru pre autistov.



Po besede s hlavným hosťom nasledovalo spevácke vystúpenie Žanetky Kováčikovej, ktorá zaspievala zmes ľudových piesní o láske. Margita Haláková, Viera Štainigerová

a Ružena Šípková prečítali ukážky zo svojej poetickej tvorby. Jarmila Krčmarová sa s nami všetkými podelila so svojou úvahou o knihe svojich snov. Na záver sme si vy počuli dve rozprávky Žanetky Kováčikovej – O Jankovi a víle a O verných kamarátoch.



Ž. Kováčiková

Takto rozprávkovy sa skončil tento pekný literárny večer. Už teraz sa tešíme na štvrtú Čítačku, ktorá sa uskutoční 20. apríla 2017 a privítame na nej vzácnu účinkujúcu - poetku Mirku Ábelovú.



# Tlačová konferencia ku Svetovému dňu zdravia

Liga za duševné zdravie pripravila, v spolupráci s Kanceláriou WHO na Slovensku, dňa 5. apríla 2017 tlačovú konferenciu ku Svetovému dňu zdravia, ktorý každý rok pripadá na 7. apríla. Téma vyhlásená na tento rok bola: **DEPRESIA, HOVORME O NEJ!** Liga prevzala z webstránky WHO kampaň, ktorá poukazuje na dôležitosť poznania príznakov depresie a nutnosti jej včasnej diagnostiky a liečby. Všetky informácie nájdete na: <https://www.dusevnezdravie.sk/depresia-hovorme-o-nej/> **MUDr. Darina Sedláková**, riaditeľka Kancelárie WHO na Slovensku: „Hlavným cieľom kampane WHO je, aby čo najviac ľudí s depresiou vyhľadalo a dostalo potrebnú pomoc. Veľmi účinnou formou znižovania stigmy pacientov s depresiou je, aby sa o nej hovorilo na všetkých úrovniach, od vládnej až po komunitnú, od spoločenskej až po rodinnú. Integrácia podpory a služieb pre duševné poruchy do všeobecných zdravotných služieb prispeje k odstráneniu mylných predstáv o ľuďoch s duševnými chorobami a predsudkov voči nim. Depresia sa v súčasnosti dá dobre diagnostikovať aj dobre liečiť. Zdravý a vyvážený životný štýl pomáha v prevencii depresie, obzvlášť tej, ktorá vzniká ako reakcia na ťažko zvládnuteľné životné situácie.“

Na tlačovke vystúpil za Ministerstvo zdravotníctva SR **MUDr. Štefan Laššán, PhD.**, generálny riaditeľ Sekcie zdravia, ktorý hovoril o tom, prečo je depresia vážna choroba. Hlavná odborníčka MZ SR pre psychológiu, **PhDr. Katarína Jandová, PhD.**, vo svojom príspevku zdôraznila, že Depresiu liečia aj psychiatri aj psychológovia, netreba

sa jej báť. Na tlačovej konferencii sa prítomným prihovorila **MUDr. Zuzana Pitoňáková**, príbuzná pacientky s depresiou, ktorá hovorila o problémoch z praxe, o tom aké ťažké je pacientovi prijať psychiatrickú diagnózu.

Členka Správnej rady LDZ, **MUDr. Alexandra Bražinová**, hovorila o štatistike depresie. Na Slovensku sa na depresiu lieči okolo 2% populácie. Z porovnaní s populačnými prieskumami z iných krajín vieme, že ľudí, ktorí majú príznaky depresie, je určite v spoločnosti niekoľkonásobne viac. Mnoho ľudí, ktorých trápia príznaky depresie, nevyhľadá odbornú pomoc z viacerých dôvodov: niektorí nevedia, že práve na ich problémy existuje účinná pomoc, mnohí sa hanbia ísť k lekárovi z dôvodu stigmy psychických porúch, pre niektorých je možno odborná pomoc ťažko dostupná. Títo ľudia sa potom „trápia“ s depresiou sami, veľmi trpia – a to nielen oni, ale aj ich rodiny. V dôsledku potom

mnohí prichádzajú o zamestnanie, o rodinu, niekedy postupne o všetko. Pritom by vo väčšine prípadov stačilo vyhľadať odbornú pomoc.

**MUDr. Ľubomíra Izáková**, prezidentka Slovenskej psychiatrickej spoločnosti, zdôraznila, že depresia je vážne biologické ochorenie, ktoré vie dnešná medicína diagnostikovať a úspešne liečiť. Edukačná kampaň na webstránke Ligy hovorí okrem iného aj o tom, aké má depresia príznaky a ako sa lieči.“

Vedúca sekcie medzinárodných vzťahov a komunikácie Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky, **Ing. Dagmar Némethová**, informovala o podujatí na výstave Zdravý životný štýl 2017 v Trenčíne, kde oslávia Svetový deň zdravia v stánku VŠZP. Návštevníkom poskytnú poradenstvo v prevencii kardiovaskulárnych ochorení, budú zdarma vykonávať antropometrické merania, vyšetrenie hladiny cholesterolu v krvi, meranie tlaku krvi a % telesného tuku



Zľava: A. Bražinová, K. Jandová, Š. Laššán, L. Izáková a Z. Pitoňáková



# PAKTIVITY ČLENOV ODOS

## Pohovorme si o depresii

### Stretnutie členov združenia RADOSŤ a klientov RHS



Príhovor Mgr. D. Kleinovej, predsedkyne ZPP RADOSŤ v Košiciach

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) vyhlásila 7. apríl za deň, kedy máme hovoriť o depresii. Združenie príbuzných a priateľov Radosť spolu s klientmi Rehabilitačného strediska pre ľudí s duševnými poruchami, Regionálneho občianskeho združenie ODOS (ROZ-ODOS-KE), ktorému predsedá MUDr. Dagmar Breznoščáková PhD., viceprezidentka Slovenskej lekárskej spoločnosti, pripravili stretnutie na ktorom odznela téma depresie.

Predseda ZPP Radosť, Mgr. Drahoslava Kleinová, vysvetlila dôleži-

tosť rehabilitácie ľudí s duševnými poruchami a šírenia osvedy vo verejnosti, ktorá je súčasťou prevencie duševných porúch a podpory duševného zdravia. Zrozumiteľnú prezentáciu MUDr. Dagmar Breznoščákovvej, obohatenú o rôzne mýty o týchto chorobách spolu so vstupmi našich klientov Rehabilitačného strediska, boli pre poslucháčov nádejou, že choroba je liečiteľná a kvalita života týchto ľudí nemusí byť znížená.

Táto vydarená a potrebná aktivita bola uskutočnená v krásnom prostredí, aké si duševné zdravie zaslúži – v historickej sále Košického vládného programu na Hlavnej ulici 27. Tému depresie priblížili MUDr. Dagmar Breznoščáková, PhD. a Mgr. Drahoslava Kleinová aj poslucháčom rádia Lumen a divákovi TV Naša v Košiciach.

Veríme, že pravidelné získavanie pravdivých neskreslených infor-

mácií pomôže mnohým ľuďom uľahčiť si život s duševnou poruchou a možno im aj zachrániť život. Rápidne narastanie depresií a suicidií môže obmedziť aj budovanie komplexnej starostlivosti (vrátane komunitných služieb) o zdravie duševné, duchovné a telesné. Zbavovaním sa predsudkov, ako aj destigmatizáciou psychicky chorých a odborníkov psychiatrie, môžeme všetci prispieť k prevencii duševných porúch. Možno by bolo dobré, keby bol od malička na školách zavedený vyučovaci predmet Moje zdravie.



Účastníci stretnutia

TEXT: Bc. Eva Dzurjaníková, predseda Zdravá Duša, o.z., Považská Bystrica

## Združenie ZDRAVÁ DUŠA na jarmoku



Dobročinný bazár v Považskej Bystrici

Kontaktní rodičia mesta PB prišli s krásnou myšlienkou ako dať veciam druhú šancu. Oslovili obyvateľov mesta a zozbierali veci ktoré viaceré domácnosti už nepotrebovali. Potom ich ponúkli formou dobročinného bazáru na bystrickom jarmoku.

Mladé mamičky mesta venovali tejto akcii niekoľko desiatok hodín. Podarilo sa im vyzbierať krásnych

937 Eur za ktoré následne zakúpili 10 relaxačných kresiel a biskop pre denný psychiatrický stacionár. Ušľachtilá myšlienka a dobrý nápad Evky Bednárovej a Zuzky Tamášiovej bol zrealizovaný s pomocou Kataríny Kolekovej z Kreativných potrieb a vedúcej nášho združenia Evy Dzurjaníkovej. Veľká vďaka patrí celému klubu Kontaktní rodičia mesta Považská Bystrica.

# Občianske združenie OPORA

## Program - Podpora na ceste



**Občianske združenie príbuzných a priateľov ľudí s duševným ochorením – OPORA pokračuje aj v roku 2017 v organizovaní podporných a psychoedukačných stretnutí pre príbuzných a ľudí s duševnými problémami pod názvom *Podpora na ceste*.**

Podpornú bálintovskú skupinu, ktorá vytvára priestor pre zdieľanie vlastných skúseností z každodenného života s duševnou poruchou, už niekoľko rokov vedie **PhDr. Zlatka Bartíková**. Po absolvovaní

štúdia psychológie na FFUK v Bratislave pracovala na Filozofickej fakulte UK. Neskôr ukončila svoj psychoterapeutický výcvik a pôsobila ako klinický psychológ a psychoterapeut na Psychiatrickej klinike NsP Ružinov v Bratislave. Po zriadení Dennej psychiatrickej nemocnici Psychiatrickej kliniky NsP Ružinov, pôsobila na tomto pracovisku niekoľko rokov - pre pacientov bolo toto pracovisko známe skôr pod názvom Denný psychiatrický stacionár *HESTIA*, ktorý fungoval v Bratislavskej časti Ružinov - Dol-

né hony. PhDr. Zlatka Bartíková sa postupom času venovala ďalšiemu vzdelávaniu v oblasti práce s traumou a supervízie. V súčasnosti má svoju súkromnú psychologickú ambulanciu, kde sa venuje svojim klientom. Sú to najmä ľudia v osobnej kríze - partnerskej, rodičovskej a pracovnej a tiež klientom s duševnými poruchami.

Stretnutia bálintovskej skupiny v Lige za duševné zdravie na Ševčenkovej ulici 21 v Petržalke sa konajú každý posledný štvrtok v mesiaci o 17,00 hodine. Sú zamerané na spoločné hľadanie riešení v konkrétnych životných situáciách, jednak z pohľadu príbuzných duševne chorých a na druhej strane samotných ľudí s duševnou poruchou.

**Prvé a druhé stretnutie** v roku 2017, pod vedením skúsenej psychologičky Zlatky Bartíkovej, sa uskutočnilo 9. mája, resp 27. apríla. V letných mesiacoch počas školských prázdnin sa stretnutia nekonali.





# V zajatí krehkej krásy



Začiatkom mája za členovia ODOS, ktorí majú záujem o pestovanie a aranžovanie kvetín, zúčastnili medzinárodnej výstavy Flóra v priestoroch výstavniska Incheba v Bratislave. Mňa tento rok osobne prekvapil Kvet flóry – Delphinium hybridum, pripomínal mi šľachtenu strachu nôžku, ktorú som poznala v nešľachtenej forme zo záhrady mojej mamy.



Kvet Flóry 2017

Pomerne značnú pozornosť venovali vystavovatelia rôznofarebným variantám zvončekov – bielych ružových a fialových, ktoré som mala veľmi rada a vídala ich v detstve každo-



ročne v záhrade mojej starej mamy na dedine. Pri prechádzaní výstavnými miestnosťami ma zaujali aj nevšedné aranžmány z kvetín, ktoré napodobňovali melón alebo tortu, krásnu benátsku masku či pávi chvost.



Zaujímavá a inšpiratívna bola aj ukážka ako rozdeliť alebo spestriť priestor stenou zo živých kvetín. Napriek tomu, že mám najradšej živé kvety, zlákala ma pútavá dekorácia pri vstupe do kóje s umelými kvetmi. Boli priam na nerozoznanie od tých živých.



Pre mnohých návštevníkov medzinárodnej výstavy bola veľkým lákadlom súťaž v tvorbe a aranžovaní kvetov.



V roku 2017 bola tematicky zameraná na 300- ročné výročie narodenia Márie Terézie. Bola považovaná za jednu z najvýznamnejších panovníčok Habsburského rodu. Jej celý titul bol Mária Terézia, cisárovná Svätej ríše rímskej nemeckého národa, Kráľovná Uhorska a Česka (1740 – 1780), Chorvátska a Slavónska, arcivojvodkyňa Rakúska v roku 1740), vojvodkyňa Parmy a Piacenzy a veľkovoľvodkyňa Toskánska. Bola to jediná žena, ktorá vládla na českom tróne.



Bolo zaujímavé sledovať šikovné ruky floristov pri tvorbe kytíc. Okoloidúci obdivovali odvážne kombinácie rôznych kvetinových druhov a ich farieb, ktoré boli po skončení súťaže vystavené. Ani tento rok som neodolala, a tak, ako mnohí návštevníci, som u predajcov pod holým nebom nakúpila množstvo črepníkov so všakovými kvetmi. Robili mi radosť celé leto a svojimi nádhernými kvetmi sa mi odvdáčili za moju starostlivosť.

ĎAKUJEME firme KULLA za voľné vstupenky!

# Ako na rozvod, rozchod?

## PORADŇA



Rozchod, opustenie, ukončenie vzťahu jednostranné, či dohodou je vždy náročná situácia. Jednou z najťažších je rozvod manželov s deťmi. V súčasnosti, keď sa čoraz častejšie rozchádzajú partneri, ktorí neuzavreli manželstvo, často nevenujú rozchodu potrebnú pozornosť.

Na zvládnutie týchto situácií je veľmi užitočné použiť rozvodové poradenstvo, aby sme mali istotu, že situáciou sme prešli zdravo a s minimálnymi stratami.

Rozchod začína vtedy, keď manželstvo, či partnerstvo končí rozpadom, šance na záchranu sú minimálne, či nulové.

Základným zmyslom tohto poradenstva je byť sprievodcom na tomto ťažkom úseku života.

Na tejto trnistej ceste, či spleti ciest a cestičiek. Cieľom je prispievať k tomu, aby sa straty nezväčšovali. Aby sa všetci zúčastnení vyrovnali s rozvodovou a porozvodovou situáciou a dokázali naďalej žiť bez ubližovania sebe i druhým, najmä deťom. (I. Pláňava)

(Pre zjednodušenie budeme ďalej používať pojem rozvod, ale myslíme ním každé ukončenie vzťahu).

Cieľom je dosiahnutie psycho-sociálneho rozvodu – psychorozvodu.

**Psychorozvod:** Je to sled procesov a úloh, ktorých zmyslom je vyrovnáť sa s rozpadom manželstva tak, aby sa minimalizovali straty a utrpenie a utvárali sa predpoklady k uspokojivému životu po rozvode.

Existujú štyri hlavné úlohy:

- Dištancovať sa od manželstva a odpútať sa od partnera

Vidieť faktory, ktoré sa podpísali pod zlyhanie manželstva. Prijatť fakt, že sme zvlášť, nič si nedlžíme a nemáme čo vybavovať smerom do minulosti, už vôbec nie sa mstiť. Dosiahnuť emocionálne nulový stav vzťahu (ľahostajnosť).

- Oddeliť manželstvo od rodičovstva. Aj keď sú rodičmi za zvláštnych okolností, môžu byť dobrými rodičmi.

- Chrániť deti, rešpektovať ich potreby a záujmy. Mať na pamäti, že deti rozvodom vždy strácajú a trpia, mať ohľady na ich prežívanie.

- Pracovať na tvorbe porozvodovej životnej perspektívy a osobnej identity.

Aby k tomu došlo, je nevyhnutné prejsť obdobím prežívania silných emócií. Psychorozvod nie je ale len otázkou zranených citov, ale celej osobnosti a celého rodinného systému.

**Reštrukturalizácia osobnostnej identity** (osobnej): Je odpoveďou na otázky: kto som, kto ku mne patrí, za koho som zodpovedný (á), čo považujem za správne a na čom staviam svoje vedomie vlastnej hodnoty (sebaúctu).

Čo som chcel, čo dosiahol a čo sa stratilo?

Ako sa vysporiadavam s pocitom viny za rozpad manželstva. Prijal som svoj podiel, spracoval a odpustil?

Rodina je dôležitou súčasťou identity, jej rozpad ňou otriasa. Človek musí hľadať nové ukotvenie, nové vzťahy, ciele, nové rodičovstvo a pod. Ak si človek túto veľkú zmenu nepripustí, neuvedomí a neintegruje do svojej osobnosti, napríklad keď ide hneď do druhého vzťahu, vytvára v sebe i okolo seba chaos a raz bude riešiť situácie, ťažko zrozumiteľné aj jemu samému.

Po prekonaní psychorozvodu sa pohľad obracia do prítomnosti a krátkej budúcnosti. Zvládli sme zmeny a zranenia sa zmenili na jazvy, budúcnosť je oddelená od zlosti, hnevu a pocitov krivdy

### PO ROZVODE

**Kritické chvíle:** nastavajú po odchode jedného z partnerov. Sú kritické aj pre deti a zostávajúci rodič, akokoľvek mu je ťažko, nesmie prestať ani na chvíľu fungovať. Nielen dieťa tíšiť a utešovať, ak je treba, ale aj držať v chode domácnosť, povinnosti, hranice, vedieť aj potrebať, aj keď je rodina neúplná a situácia výnimočná. Je to ťažké, ale pomôže to aj rodičovi k normalizácii.

Nesmie sa uchýliť k hnevu a nenávisti a viesť k nemu aj deti.

Spájať má to spoločné, čo zostalo – domov, povinnosti, vzťahy. Opustenému partnerovi je potrebné viac pomáhať a ona/on si to zorganizuje.

**Priatelía:** mnohé vzťahy, ktoré patrili k manželom, budú stratené.



Pestovať treba hlavne vlastné priateľstvá, ale ak to je možné, pokračovať aj v tých spoločných, najmä, ak sa poznali deti – trebárs každý zvlášť.

**Širšia rodina:** Blízka rodina zvyčajne ponúkne pomoc, ktorú treba prijať. Pozor na návrat k detskému statusu. Je dobré využiť deda, strýka, či iné mužské postavy, namiesto vzdialeného otca, ktorý nebýva príliš poruke.

**Širšia rodina** musí mať zakázané komentovať rozvod a partnera, ťuťovať deti a rozmaznávať ich na konto rozvodu.

Rozvod má byť oddelený od kontaktu s vnúčatami.

Niekedy sa rozvedená žena a svokra spoja, ale v zásade nemajú riešiť s vnukmi problémy oni, ale rodičia.

**Domácnosť po rozvode:** Prázdno v byte sa dá zvládnuť preorganizovaním nábytku, priestorov, s ohľadom na rastové potreby deti, eventuálne starnúcich rodičov.

Kľúče odoberieme partnerovi, pretože majú hlbší psychologický význam. Ich ponechanie symbolizuje pootvorené dvere.

Energetickú úsporu tiež hľadáme, kde sa dá, hľadáme opravára...

Rozvedený manžel by mal vypadnúť z bytu čím skôr, keď tvrdí, že nemá kam, nie je to poväčšine pravda, ale nezvládnutý psychorozvod.

## ROZVEDENÍ OTCOVIA

Diaľkový rodič – taký, ktorý má úprimný záujem o styk s dieťaťom a o život dieťaťa.

Dištančný rodič - má zvládnutý psychorozvod. Je potrebné sa ním stať aj keď si žena našla iného, alebo

inak zlyhala. Najhoršie je bojovať za zmenu nezmeniteľného po celý zbytok života. Deti žijú v permanentnej neistote a strese.

Otcovia potápači – stratia sa a vynoria iba keď sa im to hodí.

## DETI A ROZVOD

Po rozvode sa rozpadá hlavná os rodinného spolužitia, rozdeľuje sa láska materská a láska otcovská aj priestorovo, dvojica muž-otec a matka-žena prestáva fungovať.

Deti to určite masívne vnímajú, po svojom. Často majú pocity viny, často dúfajú a snívajú o tom, že rodičia sa dajú znova dokopy.

Na ohrozenie a frustráciu reagujú často agresívne, únikom, depresiou, zlyhávaním v škole..

Štatisticky významne majú anormatívne správanie.

### Zneužívanie detí po rozvode a počas rozvodu

Dieťa ako poštar – ako komunikačný kanál, rodičia si po ňom posielajú odkazy, sprevádzané negatívnym emocionálnym nábojom.

Dieťa ako dutá vŕba - na udeľovanie odpustkov – navalí na neho strasti a neistoty, vytvára koalíciu proti druhému rodičovi a chlácholí si svedomie.

Dieťa ako laso – s cieľom pritiahnúť si partnera, ktorý sa vzdáľuje, cieľ je iný ako napríklad školské problémy dieťaťa.

Dieťa ako žuvačka – enormné pripútanie sa k dieťaťu, alebo dieťaťa k sebe. Spôsobuje problémy v dospievaní a dospelosti dieťaťa.

Dieťa ako lano preťahujú ho, dostávajú ho do konfliktu lojality. Dieťa ako rukojemník – je použí-

vané na vydieranie jedného partnera druhým.

Všetky tieto spôsoby zaobchádzania s deťmi po rozvode právom označujeme ako zneužívanie detí, pretože má na ne aj podobne škodlivý dopad ako ktorýkoľvek iný typ zneužívania.

Zatiaľ, žiaľ, nikto toto zneužívanie netrestá.

Deti sú traumatizované správaním rodičov, ktorí od nich chcú neadekvátne veci, nevytvárajú im bezpečie a istotu, nerešpektujú ich samostatný vzťah k druhému rodičovi. Deti sa cítia nemilované, vystavené negatívnym emóciám voči druhému rodičovi, ktorého oni milujú, sú brané ako veci, nie ako ľudské bytosti.

Takéto správanie sa rozvedených partnerov ako rodičov svedčí o ich nezrelosti, o tom, že nespracovali negatívne emócie k partnerovi, hnev, zranenie, či vlastné pocity viny za rozbitie rodiny, neveru..., svedčí o ich neistote a duševnom chaose.

Aj rozvodové poradenstvo by malo byť v záujme detí, povinne uložené súdom, ale žiaľ, tento segment sociálnej starostlivosti je skôr v deštrukcii ako v rozvoji.

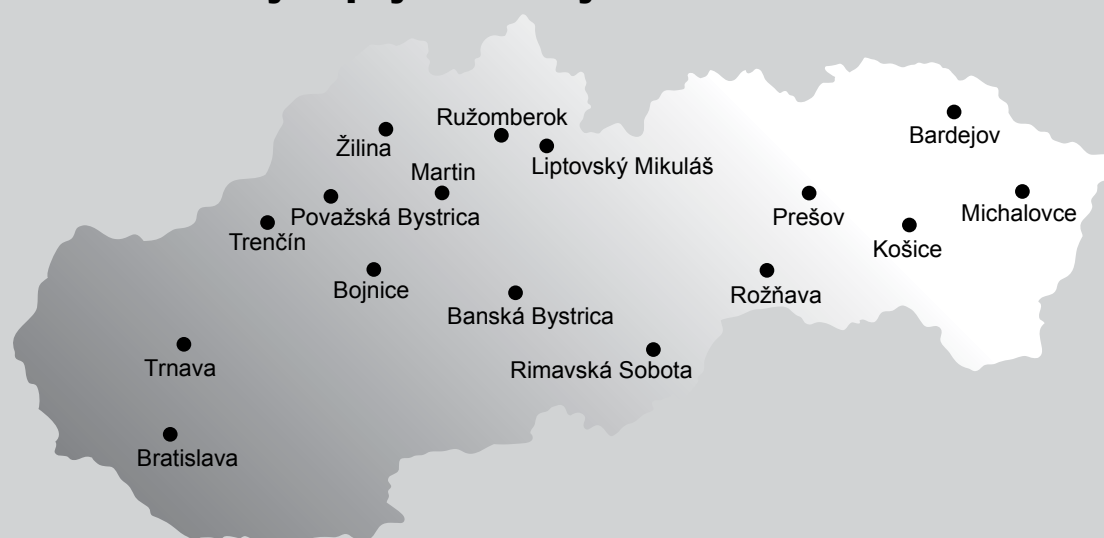
Pritom škody na vývine detí počas rozvodu (rozchodu) sú obrovské, na celý život a iba vtedy, počas rozvodu sa im dá zabrániť.



# Denné psychiatrické stacionáre v SR

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

## Mapa so sídlami denných psychiatrických stacionárov na Slovensku





# 24 X7

## Schizofrénia

Webové stránky  
pre všetkých, ktorých sa  
týka otázka schizofrénie

prístup  
k užitočným zdrojom  
a interaktívnym nástrojom  
na stiahnutie

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

informácie  
o schizofrénii  
a dostupných formách  
jej liečby

[www.schizofrenia24x7.sk](http://www.schizofrenia24x7.sk)

Janssen 

# ĎAKUJEME ZA VAŠU PODPORU FORMOU

2 / Z DANE



**OTVORME DVERE, OTVORME SRDCIA**  
Sídlo: Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava  
Právna forma: Občianske združenie IČO: 35540125  
ČÍSLO ÚČTU – IBAN: SK0209000000000176616888

[www.odos-sk.com](http://www.odos-sk.com)



# ĎAKUJEME