

1/2019

Druhý Breh

Fórum pre duševné zdravie

Časopis Občianskeho združenia Otvorme dvere, otvorme srdcia (ODOS)

Ročník 10



Názov: **Otvorme dvere, otvorme srdcia, o.z. (ODOS)**
Mobil: 0910 325 787
E-mail: odosba@stonline.sk
Kontakt: Mgr. Hrda Stanislav, ml., predseda združenia
Mobil: 0904 856 769
PhDr. Adriana Karáseková, podpredseda
Mobil: 0903 700 917
Kontakt: Ing. Martin Brilla, člen VV ODOS
Mobil: 0911 963 943
E-mail: martin.brilla@gmail.com
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 Mirosla, 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: Ing. Dana Reháková, 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**
Adresa: Dom duševného zdravia, Kraskova 3
979 01 Rimavská Sobota
Kontakt: Mgr. Erika Rimavcová – predseda
Mgr. Júlia Ferleťáková-Brindzová, 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: Bc. Mária Čurillová – predseda združenia
Telefón: 055/ 6789 807
Mobil: 0915 430 374, 0908 541 000
E-mail: Martin Staňa, podpredseda združenia
curilla.rajmund@atk.sk, ozpohľad@gmail.com,
eduardia@gmail.com
Adresa: OZ Pohľad, Ludmanská 5, 040 01 Košice – Juh

Názov: **Občianske združenie Pozdrav**
Kontakt: Mgr. Iveta Ščerbáková, predseda združenia
Mobil: 0944 550 702
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: **Združenie príbuzných a priateľov Radosť**
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 Radosť
Bauerova 1, 040 23 Košice
RHS: Rehabilitačné stredisko Radosť
Bauerova 1, 040 23 Košice

Názov: **Občianske združenie Sanare**
Kontakt: PhDr. Eva Trepáčová, predseda združenia
Mobil: 0917 560 062
Lucia Verešová, podpredseda
štatutárny zástupca združenia
Mobil: 0902 256 688
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: PhDr. 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: Hollého 2, Sociálno-integračné centrum
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 Krídla**
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 združenie
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: PhDr. Boris Hrdý, riaditeľ arcidiecéznej charity
Bc. Slávka Kročková, zástupkyňa riaditeľstva
krockova@charitaba.sk
Mobil: 0910 842 995
Telefón: 02/442 50 374
Adresa: Krasinského 6, 821 04 Bratislava
E-mail: samaria@charitaba.sk
Web: www.charitaba.sk



Sídla členov ODOS



Milí čitatelia,

desiaty ročník časopisu *Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie*, vám v prvom čísle predkladá činnosť celoslovenského občianskeho združenia ODOS v prvom polroku 2019.

Prinášame už tradične podujatia regionálnych členských organizácií ODOS – *Radosť v Košiciach*, *Pozdrav v Michalovciach*, *Sofia v Bratislave* a *Šťastie si Ty v Prievidzi*.

Predkladáme vám ocenených na Slávnostnom koncerte Ligy za duševné zdravie v kategórii združenia, osobnosti, média a školy.

Predstavíme vám v medailóne zaujímavú tvorbu Lucie Verbovskej z občianskeho združenia *Radosť*.

Prajem vám príjemné chvíle a pohodu pri čítaní.



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

- 6 **Činnosť ODOS**
- 8 **Aktivity združení**
- *Sofia, o. z. (Bratislava)*
- *Šťastie si Ty, o. z. (Prievidza)*
- 14 **Stretnutie organizácií pacientov**
- 18 **Kampaň „Neprežívaj. Ži.“**
- 20 **EASY – cup 2019 Praha**
- *Aktivita Pozdrav, o. z. (Michalovce)*
- 22 **Slávnostný koncert LDZ**
- 25 **Rekondičný pobyt ODOS**
- 29 **Medailón**
- *Výtvarná tvorba Lucie Verbovskej*

Vydanie časopisu finančne podporili:

Ministerstvo kultúry SR

Občianske združenie Otvorme dvere, otvorme srdcia, (ODOS)

www.odos-sk.com

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, mobil: 0910 325 787

MUDr. Dagmar Breznoščáková

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

PhDr. Adriana Karáseková, Mgr. Žaneta Kovačíková a Mgr. Laura Kundrátová

František Hovanec

Lucia Verbovská (technika - fix)

Ministerstvo kultúry EV 1355/08

dvakrát ročne

Október 2019

Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciam.

Občianske združenie Otvorme Dvere, Otvorme Srdcia Schválené projekty v roku 2019



S finančnou podporou:



- Podpora rekondičných aktivít
- Členský príspevok v medzinárodných organizáciách v sociálnej oblasti



MINISTERSTVO KULTÚRY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

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

S finančnou podporou:



- Distribúcia časopisu *Druhý Breh* – Fórum pre duševné zdravie 2019



Flóra
Bratislava 2019
4. - 7. apríl

- Flóra Firma KULA



Ďakujeme všetkým za podporu formou 2 % - 3 % v roku 2019
Iba vďaka vám realizujeme rôzne projekty a aktivity. www.odos-sk.com

OTVORME DVERE, OTVORME SRDCIA

Sídlo: Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava

Právna forma: Občianske združenie, IČO: 35540125

IBAN: SK02 0900 0000 0001 7661 6888

AKTUALITY

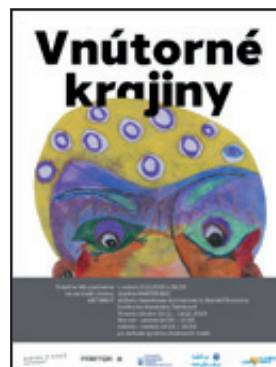
Členovia Výkonného výboru občianskeho združenia Pozdrav, so sídlom v Michalovciach, v zložení Ing. Eubomír Dolobáč, Mgr. Monika Sabolová, Slávka Burinská, Mgr. Iveta Ščerbáková a Ladislav Butka, si zvolili spomedzi seba predsedníčku združenia Pozdrav Mgr. Ivetu Ščerbákovú a Mgr. Moniku Sabolovú za podpredsedníčku združenia, na svojom zasadaní 14. januára 2019.

Dovoľujeme si Vás srdečne pozvať, v mene Galérie Nezábudka pôsobiacej pri Lige za duševné zdravie, na vernisáž výstavy 17 autorov art brut – Vnútorne krajiny, ktorá sa uskutoční v Galérii PARTER BSC Alžbety Gwerkovej – Golinerovej 6 v Banskej Štiavnici, v sobotu 9. 11. 2019 o 16.00 hodine. Kurátorka výstavy je Alexandra Tamášová. Výstava bude trvať od 10.11. do 14. 12. 2019 v dňoch štvrtok – piatok 14.00 – 17.00, sobota – nedeľa 14.00 – 18.00, po dohode aj mimo otváracích hodín.

Tešíme sa na stretnutie!



PARTER



Činnosť ODOS v prvom polroku 2019

V prvom týždni roku 2019 sme v celoslovenskom združení ODOS pripravili zúčtovanie projektu Časopis Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie, realizovaného s podporou Ministerstva kultúry SR v roku 2018. Venovali sme sa tiež zúčtovaniu a vecnému vyhodnoteniu projektov Podpora členstva v medzinárodných organizáciách a Podpora rekondičných aktivít, ktoré finančne podporilo Ministerstvo práce sociálnych vecí a rodiny SR. V druhej polovici januára 2019 sme, s pomocou dobrovoľníkov, balili druhé číslo časopisu Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie 2018, ktorý sme prostredníctvom spoločnosti TNT distribuovali ako po iné roky, do regiónov Slovenska (do členských združení ODOS, na psychiatrické kliniky a psychiatrické oddelenia všeobecných nemocníc, do denných psychiatrických stacionárov a do vybraných psychiatrických ambulancií). V Bratislave distribuovala časopis kancelária ODOS.

Začiatkom februára sme v kancelárii ODOS pripravovali podklady pre účtovníčku za účelom vypracovania daňového priznania celoslovenského združenia ODOS za rok 2018. Dňa 5. februára zavítala do ODOS Ing. Oľga Valentová, ktorá moderovala natáčanie dvoch krátkych dokumentov o ODOS a bratislavskom združení pacientov Sofia. Pred kamerou prezentovali uvedené združenia MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka ODOS a Mgr. Stanislav Hrda, predseda združenia Sofia a predseda ODOS. Dokumenty boli zverejnené na webovej stránke Bratislavskej televízie. Ministerstvo práce sociálnych vecí a rodiny SR zvolalo na 6. februára zasadanie Výboru pre ľudí so zdravotným postihnutím. ODOS, ktorý je členom uvedeného výboru, zastupoval

Ing. Martin Brilla, člen výkonného výboru ODOS.

V marci sa uskutočnilo na Ministerstve zdravotníctva SR zasadanie Rady duševného zdravia, ktorú na 19. 3. 2019 zvolal jej predseda MUDr. Bdžoch, generálny riaditeľ Sekcie zdravia MZ SR. Na zasadnutí rady zhrnula MUDr. Izáková podstatu Národného programu duševného zdravia (NPDZ), ako programového dokumentu. NPDZ je **komplexný program starostlivosti o duševné zdravie na Slovensku**, ktorým sa **problematika duševného zdravia stáva politickou prioritou v celej jej komplexnosti**. Bol vytvorený na princípe systémového prístupu k starostlivosti, so snahou zabezpečiť **rovnaký prístup** k starostlivosti o duševné zdravie tak, ako k starostlivosti o telesné zdravie. Je to strategický materiál popisujúci rámcové opatrenia v 10 kľúčových oblastiach, ktorých cieľom je zlepšenie duševného zdravia slovenskej populácie. NPDZ vyžaduje spoluprácu viacerých rezortov – zdravotníctva, sociálnych vecí, kultúry, školstva, vnútra, financií a spravodlivosti.

Plán realizácie úloh NPDZ na obdobie rokov 2017 – 2018 bol schválený vládou vlády SR 10. januára 2018. Najčastejšími otázkami, ktoré z jeho aktualizovaného znenia vyplynuli boli: nedostatok a nadmerné zaťaženie psychiatrov, spolupráca psychiatrov a všeobecných lekárov pri liečbe depresívnych a úzkostných porúch, nedostatok lôžkových psychiatrických zariadení a nedostatok denných psychiatrických stacionárov. Členom RDZ pripomenula kľúčové témy verejnej výzvy na dotácie na podporu duševného zdravia, ktoré RDZ prijala dňa 13. 12. 2018.

Na zasadnutí Rady duševného zdravia 19. 3. 2019 bola účastníkmi prijatá téma Výzvy pre projekty RDZ na rok 2019:

Podpora zachovania duševného zdravia, psychohygieny, zdravého životného štýlu, rozvoja komunitnej starostlivosti o duševne chorých – programy zamerané na podporu všetkých vekových skupín, s akcentáciou na podporu zachovania duševného zdravia detí a adolescentov a integráciu duševne chorých do komunity.

Dňa 27. Marca sa konala Správna rada Ligy za duševné zdravie, na ktorej sa zúčastnila MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka ODOS a členka rady. Na zasadnutí LDZ schválila ocenených za rok 2018, na základe prijatých nominácií.

Na koncerte Ligy za duševné zdravie, ktorý sa konal 10. apríla v Zrkadlovej sieni Primaciálneho paláca v Bratislave, sa odovzdávali ocenenia Ligy za rok 2018. Podujatie sa konalo pod záštitou primátora Bratislavy Matúša Valla. Hudobný program zabezpečoval Marcel Palonder, ktorého na klavíri sprevádzal Ondrej Krajňák. Na úvod slávnostného večera privítal hostí Mgr. Art. Martin Knut, riaditeľ Ligy za duševné zdravie. Cenu za prínos



Mgr. Anna Kubaliaková Kočibalová



Zľava: PhDr. Katarína Minichová, Ing. Tatiana Žáčková a MUDr. Ľubomíra Izáková

v oblasti duševného zdravia získalo občianske združenie **OPORA Bratislava**, pod vedením skúsenej psychologičky Mgr. Anny Kubaliakovej Kočibalovej, z rúk MUDr. Pavla Černáka PhD., generálneho riaditeľa Psychiatrickej nemocnice Philippa Pinela v Pezinku.

V kategórii pre jednotlivcov získalo ocenenie tandem dvoch skúsených odborníčov, PhDr. Katarína Minichová a Ing. Tatjana Žáčková, za dlhoročný osobný prínos a preukázateľné výsledky práce v oblasti starostlivosti o duševné zdravie. V roku 2003 boli spoluzakladateľky občianskeho združenia **KRÍDLA**, združenia príbuzných a ľudí s psychickými poruchami a v roku 2005

založili Rehabilitačné stredisko Krídla. Cenu odovzdala MUDr. Izáková, PhD., hlavná odborníčka pre odbor psychiatria v SR.

Cenu pre novinárov a médiá, za dlhodobý prínos v oblasti duševného zdravia, získal, po rozhodnutí Správnej rady LDZ, kolektív spravodajstva RTVS. Cenu z rúk Martina Knuta, riaditeľa Ligy, prevzali pán Peter Nittnaus, šéf spravodajstva v rozhlase a redaktorka pani Iveta Gombošová.

Cenu Ligy za výrazný vklad a prínos v oblasti duševného zdravia uviedol a odovzdal opäť Martin Knut, riaditeľ LDZ SR, reklamnej agentúre **MARK BBDO Bratislava**, za hlavnú

myšlienku, prípravu a profesionálnu realizáciu kampane Ligy *“Vyliečme nezaujem*.”



Zľava: Vlado Slivka a Marián Timoracký

Cenu pre úspešné školské kolektívy odovzdala pani Lucia Langová, hovorkyňa spoločnosti Kaufland, školským kolektívom, ktoré roku 2018 vyzbierali najviac prostriedkov počas Zbierky Dni Nezábudiek. Cenu v rámci Bratislavy opakovane získalo **Prvé súkromné gymnázium Bajkalská**, ktorého dobrovoľníci vyzbierali sumu 2 515,21 EUR.



Študenti Prvého súkromného gymnázia Bajkalská, Bratislava

Z mimobratislavských škôl bola najúspešnejšia **Stredná zdravotnícka škola na Hlbokaj ceste 23 v Žiline**, ktorej študenti vyzbierali sumu 2 053,17 EUR. Obidva školské kolektívy dostali poukážku od spoločnosti Kaufland v hodnote 250 EUR.



Mgr. Mária Korbelová, Stredná zdravotná škola Hlboká cesta 23, Žilina



Zľava: Mgr.art. Martin Knut, Peter Nittnaus a Iveta Gombošová



Kvet Flóra 2019, magnólia

Začiatkom apríla niekoľkí členovia ODOS navštívili medzinárodnú výstavu kvetov Flóra 2019

Dňa 29. apríla sa v Bratislave uskutočnilo **stretnutie patientskych organizácií** venujúci sa duševnému zdraviu. Toto stretnutie zastrešila PR agentúra Seesame. Celoslovenské združenie ODOS boli zastúpené jeho členskými organizáciami – združením Zdravá duša z Považskej Bystrice, združením Mozaika zo Žiliny a združením Šťastie si TY z Prievidze. Na stretnutí sa ďalej zúčastnila pracovníčka Ligy za duševné zdravie SR a riaditeľka Rehabilitačného strediska *Kridla*, so sídlom v Bratislave. Prítomných na úvod privítala Mgr. Júlia Hurná PhD., ktorá má, v rámci spoločnosti Janssen, na starosti komunikáciu s pacient-

skými organizáciami. Spoločnosť Janssen je za všetky aktivity, ktoré sieťujú potrebu pacientov, chcú podporiť a spolupracovať s nami. Preto sme poskytli naše námety, ako zlepšiť situáciu pacienta v rôznych oblastiach.



Kvetinový aranžmán

V ďalšej časti podujatia prezentovali prítomným globálnu kampaň o liečbe schizofrénie. Táto kampaň prichádza z Európy a ide sa implementovať aj vo viacerých krajinách. Kampaň má názov: Cieľom kampane je vyvrátiť mýty o duševných poruchách a destigmatizácia v rôznych smeroch. Kampaň má za úlohu ukázať, ako je pre pacienta dôležitá liečba, aby dokázal žiť kvalitný život a bol schopný sa postupne integrovať do spoločnosti.

Koncom mája sa MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka ODOS zúčastnila Tlačovej konferencie, usporiadanej PR agentúrou Seesame, ktorá prezentovala kampan pod názvom „**Neprežívaj. Ži!**“. Cieľom kampane je vyvrátiť mýty duševných poruchách a destigmatizácia



Tlačová konferencia kampane *Neprežívaj. Ži!*

v rôznych smeroch. Kampaň má za úlohu ukázať, ako je pre pacienta dôležitá liečba, aby dokázal žiť kvalitný život a bol schopný sa postupne integrovať do spoločnosti. Viac informácií nájdete v samostatnom dokumente.

Zástupcovia ODOS, PaedDr. Kamila Sauermannoivá, členka Výkonného výboru ODOS a Miroslav Kováč, predseda občianskeho združenia Mozaika v Žiline, sa zúčastnili 31. mája 2019 Valného zhromaždenia Asociácie na ochranu práv pacientov (AOPP). Na zasadnutí zástupcovia členských organizácií AOPP schválili ročný členský príspevok vo výške 50 EUR.

V priebehu júna začali pripravovať PhDr. Adriana Karáseková a PaedDr. Kamila Sauermannová, podpredsedníčky ODOS, v spolupráci s kanceláriou ODOS, rekondičný pobyt 2019, pre 26 zástupcov členských združení ODOS.



Účastníci stretnutia patientskych organizácií, 29.4. 2019, Bratislava



Vila Paula, Nový Smokovec, Vysoké Tatry

Už tradične sme plánovali uskutočniť pobyt aj v roku 2019 v júli vo Vile Paula v Novom Smokovci vo Vyso-

kých Tatrách. Na veľké prekvapenie boli termíny, vďaka rodinným rekreačným poukazom, na celé leto

obsadené. Prvý raz sme strávili rekondíciu v Tatrách v septembri (15. – 21. 9.).



Výlet na Popradské pleso



Septembrový sneh na končiaroch Tatier



Účastníci Rekondičného pobytu ODOS 2019

Text: Mgr. Silvia Baluchová, sociálny pracovník Radosť, o. z., Košice

AKTIVITY ZDRUŽENÍ

Podujatia združenia ZPP Radosť Košice



Jarné upratovanie na KVP

Tak, ako všetkým ľuďom so zodpovedným vzťahom a postojom k ekológii a prírode, aj nám záleží na tom, aby prostredie okolo nás s prichádzajúcou jarou prekvitalo prebúdžajúcimi sa kvietkami, aj čistotou. Všetci sa radi prejdeme po upravenom parku, alebo ulici pred svojim domovom, no nie každý sa o takúto príjemnú prechádzku pričíní udržiavaním poriadku a čistoty. My sme však chceli byť

užitoční, urobiť niečo pre iných, pre životné prostredie a prispieť svojou činnosťou k zveľadeniu svojho okolia. Naše združenie Radosť preto prijalo výzvu mestskej časti KVP na jarné upratovanie. V sobotu 6. apríla sme nepresedeli pred televízorom, ale spravili sme niečo pre seba aj pre ostatných obyvateľov a vybrali sme sa skrásliť a vyčistiť uličky, trávniky a všetky zákutia okolia Rehabilitačného strediska Radosť na Bauerovej ulici 1 v Košiciach. Či sa nám to podarilo, posúdia obyvatelia a návštevníci sídliska KVP.



Prednáška odborníkov Regionálneho úradu verejného zdravotníctva o životnom štýle

Na našom zdraví, nie len tom duševnom, ale aj telesnom nám veľmi záleží. Pozvali sme do nášho združenia Radosť odborníkov na slovo vzatých, aby nám predstavili a priblížili oblasť zdravého životného štýlu. Z Úradu Verejného zdravotníctva prišli medzi nás



pracovníci Oddelenia prevencie a formou zaujímavej prednášky nás do hĺbky oboznámili s problematikou dodržiavania zdravého životného štýlu. Táto téma je veľmi často diskutovaná, no nikdy nezaškodí, aby sme si občerstvili naše poznanie o veciach, ktoré ovplyvňujú naše zdravie a ktoré hlavne môžeme ovplyvniť aj my sami. Stáva sa, že hoci teóriu niekedy dobre ovládame, horšie ju aplikujeme v praktickom živote. Často krát na naše telo zabúdame a zdravie berieme ako samozrejmosť. Pri prvých príznakoch akéhokoľvek zdravotného problému podliehame panike a čudujeme sa, prečo nás náš organizmus „zrádza“. Pravda je však taká, že nášmu telu nevenujeme takú pozornosť, akú by si zaslúžilo, ba často mu hádzeme doslova „polená pod nohy“. Takto si sami podkopávame to najcennejšie čo máme – naše zdravie. Naše telo je veľmi dômyselný a takmer dokonalý mechanizmus, ktorý je sám schopný nápravy. Jeho zdroje však nie sú nevyčerpatelné. Preto naň nesmieme zabúdať a zanedbávať ho. Každým dňom nášho života sa mierne opotrebuje a preto mu musíme prinajmenšom dopriať dostatočné množstvo pohybu na čerstvom vzduchu, vyváženú a zdravú stravu, dostatok oddychu a spánku a takisto nesmieme zabúdať ani na udržiavanie psychickej kondície, ktorá má veľký vplyv na celkovú funkčnosť organizmu. Je prinajmenšom vhodné, aby sme sa priebežne nad našim životným štýlom zamysleli, zhodnotili jeho kvalitu a v prípade nepriaznivého stavu, urobili v čo najkratšom čase nápravu. Telo nám to vráti dvojnásobne.



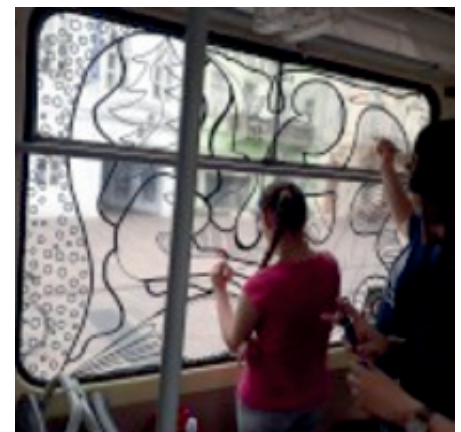
Projekt mesta Košice „Dobry trolejbus“

Sme síce nevelké združenie, avšak so smelými ambíciami a cieľmi a preto využívame každú príležitosť, ktorá sa nám naskytne na to, aby naša práca a poslanie, v ktorom sme našli zmysel, bolo viditeľné pre stále viac ľudí a zaujalo tých, ktorí by sa k nám možno chceli pridať. Tento krát sa nám to podarilo **prostredníctvom propagačno-prezentačnej akcie Mesta Košíc**, ktorá sa uskutočnila 13. mája pod názvom „Dobry trolejbus“. Počas tradičnej premávky trolejbusu sme predstavili cestujúcim doterajšiu činnosť nášho občianskeho združenia Radosť, jeho vízie a poslanie a Rehabilitačnom stredisku Radosť, ktoré naše združenie prevádzkuje. Veríme, že sme oslovili počas našej prezentácie nielen cestujúcich v trolejbuse, ale aj všetkých tých, ktorí si niečo o tejto propagačnej akcii prečítali v lokálnych médiách. Mali sa možnosť dozvedieť, že práve v mestskej časti, v ktorej bývajú, existuje zariadenie,



v ktorom nám záleží na tom, aby sme pomohli ľuďom so zdravotným postihnutím. Ak sami pomoc nepotrebujú, možno majú chuť nám v týchto našich aktivitách pomôcť.

Arteterapeutická aktivita v rámci projektu (Use the city)



S príchodom júnových dní sa vrece rozsypano s rôznymi kultúrnymi podujatiami a akciami, ktoré sa realizujú prostredníctvom projektu organizovaného v meste Košice pod názvom „Use the city“. Na zahájenie tejto akcie na Hlavnej ulici v Košiciach, nás 5. júna pozvala naša spolupracovníčka Zdenka Košová. Jednalo sa o zaujímavú výtvarnú aktivitu – vymaľovanie mozaikových a obrázkových šablón na oknách



vystaveného vagóna električky. Presvedčili sme sa, že vymalovanie drobných plôch a tvorba obrazu si vyžaduje veľa trpezlivosti, ale zároveň cíbí estetické cítenie. Svet okolo nás oplýva pestrými farbami, niekedy je však veľkou výhodou, že si ten svet farieb môžeme prispôsobiť svojim vlastným predstavám.

Úlohy sme sa zhostili s radosťou a s veľkou vytrvalosťou sme zdobili interiér električky. Výsledný efekt stál za to. Pri tejto aktivite sme dostatočne zrelaxovali a nasýtili svoje výtvarné cítenie.

Karička s čardášom - hromadný tanec v Košiciach

S príchodom slnečných a teplých dní sme privítali aj tento rok možnosť opäť sa zapojiť a svojou účasťou dopomôcť k tvorbe ďalšieho slovenského rekordu pri tancovaní Zemplínskej karičky a čardáša. Toto podujatie sa realizovalo dňa 20 júna, znovu v období slnovratu, na Hlavnej ulici v Košiciach, pod organizačnou záštitou Folklórneho súboru Železiar. Po absolvovaní výukového nácviku karičky v Dome ľudového tanca pod



vedením skúseného choreografa pána Vlada Urbana, sme sa aj v priestoroch nášho Rehabilitačného strediska Radosť snažili, v rámci tanečných



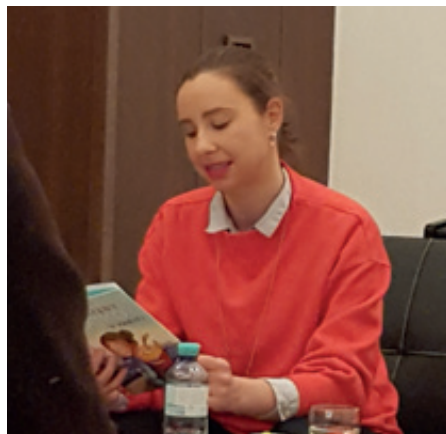
a pohybových aktivít, čo najlepšie reprodukovat kroky a celkovú tanečnú choreografiu. Počas opakovania a cvičenia sme si užili veľa zábavy, napokon sa nám naše úsilie zúročilo a na Hlavnej ulici sme sa, počas hromadného tanca, nedali pred ostatnými zahanbiť. Sme radi, že sme prispeli svojou troškou k siedmemu slovenskému rekordu, ku ktorému sa pokúsili dopracovať počtom sústredených kruhov. Počasie nám aj tento rok prialo, hoci sa semtam pritrafil malý letný dážď, ktorý však bol napokon len príjemným osviežením. Po dobrom výkone sme sa odmenili sladkou zmrzlinou. Vytancovaní a v dobrej nálade sme sa až neskoro večer rozlúčili s centrom mesta a Zemplínskou karičkou. Už teraz sa tešíme na to, čo nám organizátori tejto krásnej súťaže pripravia na budúci rok.



Členovia ZPP Radosť v Košiciach pri tanci Karička

Čítačka združenia Sofia s Dianou Mašlejovou v Bratislave

Čo nám chcú prezradiť veveričky



Diana Mašlejová

Vo štvrtok 31. januára 2019 o 17.00 hod. sa v Mestskej knižnici v Bratislave uskutočnila už trinásta Čítačka, organizovaná Združením Sofia Bratislava a ochotnými dobrovoľníkmi na čele s Lesankou Kráľovičovou a s jej mamou.

Menšou zmenou bolo, že Čítačka tentoraz prebiehala v priestoroch Hudobného štúdia, o poschodie nižšie pod Galériou Artotéka. Tá bola miestom konania predošlých Čítačiek. Umiestnenie Čítačky do Hudobného štúdia bolo viac ako vhodné: vzácnu literárnu hostkou bola totiž

spisovateľka, rozprávkarka, literárna publicistka a popularizátorka detskej literatúry Diana Mašlejová, ktorej priateľ je okrem iného hudobník, textár a hudobný producent. O Čítačku bol značný záujem, prišlo vyše 20 ľudí.

Úlohy moderátorky sa zhostila Ružena Šípková. Literárnej hostke položila veľa zvedavých otázok. Diana Mašlejová vyštudovala žurnalistiku na Filozofickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave. Najskôr jej vyšli knihy poviedok a lyrizovaných fragmentov pre dospelých: *Aj o vetre* (2009) a *Maják* (2013). Neskôr sa začala venovať písaniu rozprávkových kníh pre deti: *Tajný cirkus* (2015), *V modrej izbičke* (2016), *Stratený zajko v Paríži* (2017) a *Kráľovskí agenti* (2018). Svojou literárnou publicistikou prispieva do mnohých slovenských médií (kultúrny magazín *InBA*, *Rádio Devín*, časopis *Glosolália*, *Medzi-knihami.sk* atď.). Vymyslela viacero vzdelávacích projektov, ktoré rozvíjajú fantáziu detí a ich čitateľskú gramotnosť.

Diana Mašlejová priniesla na Čítačku ukázať svoje knihy. Z niektorých prečítala krátke ukážky. Svojou bezprostrednosťou, výrečnosťou a sebaistotou si publikum hravo získala. Dozvedeli sme sa napríklad to, že ako dieťa veľmi rada trávila čas u svojej babičky, a tiež v knižnici. Prezradila aj zdroj svojej inšpirácie: námety na príbehy jej často napadli v zahraničí, keď mala dostatok času pozorovať dianie okolo seba a premýšľať o ňom. Konkrétne nápad na knižku *Kráľovskí agenti* sa zrodil v jej hlave v Londýne, pri pozorovaní čulých a zvedavých veveričiek v parku. Do jej knižiek sa občas premietnu aj niektoré autobiografické prvky.

Diana Mašlejová nemá ambície písať poéziu či texty piesní. Ako vraví, má pred takýmto druhom tvorby rešpekt a ani neplánuje žiadny spoločný hudobno-literárny projekt so svojim priateľom, hoci hudbu má rada. Pracuje však na románe i na pokračovaní jednej zo svojich rozprávkových knižiek. Tentoraz bude o tom, ako sa zajko stratil na Islande.

Čítačka s Dianou Mašlejovou bola veľmi podnetná a zaujímavá, mnoho poslucháčok i poslucháčov sa zaujímalo hlavne o jej tvorbu pre deti. Cestou domov sme mohli rozmýšľať napríklad nad tým, či je jednoduchšie vyznať sa v hudbe alebo v literatúre, no tiež nad tým, čo nám možno chcú prezradiť veveričky, ktoré skáču po stromoch v parkoch a pred oknami domov.



Zľava: Diana Mašlejová a Ružena Šípková

Čítačka s Luciou Molnár Satinskou v Galérii Artotéka

Vášeň pre slová i pre blues

Vo štvrtok 28. marca 2019 smerovali kroky viacerých bratislavských milovníkov literatúry i hudby do Galérie Artotéka v Mestskej knižnici v Bratislave. Uskutočnila sa tam ďalšia, už štrnástá z Čítačiek, ktoré usporadúva Združenie Sofia Bratislava za výdatnej pomoci dobrovoľníčok, predovšetkým Lesanky Kráľovičovej a jej mamy. Konkrétne táto Čítačka, ako už viaceré pred tým, bola zorganizovaná v spolupráci so Slovenskou bluesovou spoločnosťou.

Podujatie sa začalo o 17.00 hod. Privítali sme na ňom vzácnu literárnu hostku: jazykovedkyňu Luciú Molnár Satinskú, dcéru Júliusa Satinského. Jej otec mal široké pole pôsobnosti, bol hercom, komikom, dramatikom, prozaikom, publicistom i autorom literatúry pre deti. Lucia Molnár Satinská vydala viacero kníh z jeho pozostalosti.

Čítačku obohatili i výborní hudobní hostia – Juraj „Dura“ Turtev & priatelia. Za týmto názvom sa skrývali: spevák a gitarista Juraj „Dura“ Turtev, hráč na ústnych harmonikách Erich „Boboš“ Procházka a poetka Judita Kaššovicová.

V komornom prostredí Galérie Artotéka nás svojou prítomnosťou poctili aj spisovatelia Ľubomír Feldek a Ľubo Dobrovoda.

Podujatie moderovala Ružena Šípková.

Lucia Molnár Satinská rozprávala pútavo, obecenstvo ju počúvalo so záujmom. Dozvedeli sme sa, že vyštudovala komparatistiku, anglistiku-amerikanistiku a slovakistiku na Filozofickej fakulte Karlovej univerzity v Prahe. Nikdy nechcela, aby ju ľudia vnímali len ako dcéru slávneho herca, a preto



Zľava: PhDr. Lucia Molnár Satinská a Mgr. Ružena Šípková

si našla vlastnú oblasť, v ktorej sa úspešne realizuje. V súčasnosti pracuje v Jazykovednom ústave Ľudovíta Štúra Slovenskej akadémie vied. Vo svojich vedeckých výskumoch sa venuje napríklad viacjazyčnosti v rámci Bratislavy i v rámci Slovenska či rodovo citlivému jazyku. Okrem angličtiny a nemčiny ovláda aj maďarský jazyk. Je popularizátorkou jazykovedy, slovenčiny, maďarčiny a iných menšinových jazykov na Slovensku. Zdôrazňuje, že je potrebné pristupovať k používaniu jazyka s citlivosťou pre rod a ženský rod zviditeľňovať. Pretože, keď malé dievčatka takmer nepočujú napríklad o politických alebo o vedkyniach, je menšia pravdepodobnosť, že sa nimi budú chcieť stať. V súčasnosti Lucia Molnár Satinská pripravuje svoju vlastnú odbornú knihu o viacjazyčnosti v Bratislave. Manželom Lucie Molnár Satinskej je režisér Csaba Molnár a ich malá dcérka vyrastá v dvojjazyčnom, slovensko-maďarskom prostredí.

Keď Lucia Molnár Satinská študovala na gymnáziu, jej otec zomrel a ona sa stala správkyniou jeho pozostalosti.

Po čase sa pustila do odborného spracovania tejto pozostalosti – veľkého množstva rukopisných materiálov – tak, ako sa to naučila na vysokej škole. Niektoré rukopisy tiež pripravila na vydanie. Najprv to boli texty, ktoré už predtým boli publikované, no nie knižne. Po nich prišli na rad dovedy nepublikované texty. Vďaka editorskej práci Lucie Molnár Satinskej vyšla kniha Expedície 1973 – 1982, ktorá je výberom z cestovných denníkov jej otca, kniha Listy Oľge, obsahujúca korešpondenciu Júliusa Satinského a jeho prvej manželky z rokov 1962 – 1965, a kniha, vlastne dve knihy v jednom balení, Gundžovníky, ktoré obsahujú rodinné časopisy rovnakého názvu. Július Satinský ich sám vytváral v rokoch 1967 – 1984 a posielal ich Oľginým bratom do cudziny (jeden z nich emigroval do Ameriky a druhý do Švajčiarska). Texty písal na stroji a časopisy vlastnoručne ilustroval. Dalo sa z nich dozvedieť veľa o dianí v rodine, v Bratislave i v Československu. Zachovalo sa 87 čísiel. Lucia Molnár Satinská na Čítačke prečítala krátky humoristický text z jedného Gundžovníka

a obecnosť sa dobre bavilo. Tiež vysvetlila pôvod názvu Gundžovník: v hovorovej bratislavčine existovalo slovo „gundžovať“, čo znamenalo „nadávať“ alebo „frflať“. Keďže v roku 2008 vyšlo aj nové rozšírené vydanie rozprávkovej knižky Júliusa Satinského Rozprávky uja Klobásu, moderátorku zaujímalo, či jeho dcéra chodí i na besedy s detskými čitateľmi. Lucia Molnár Satinská vysvetlila, že síce chodí aj na besedy s deťmi, ale nie s detskou knihou, ktorú napísal jej otec. Na besedy chodí ako jazykovedkyňa a snaží sa deti nadchnúť pre toto povolanie. Niektoré deti oň skutočne prejavujú záujem.

Ľubomír Feldek sa tiež zapojil do debaty o Júliusovi Satinskom. Prezradil, že Július Satinský v roku 1958 vyhral recitačnú súťaž Hviezdoslavov Kubín a že už tam niekde treba hľadať začiatky jeho spolupráce s Milanom Lasicom.

V podaní hudobného zoskupenia Juraj „Dura“ Turtev & priatelia sme si vypočuli napríklad skladby Juraja Turteva s textami Judity Kaššovicovej *Pieseň moruši*, *Modroblues* a *Krásny*

pacit. V skladbe *Modroblues* Juraj „Dura“ Turtev pridal aj alikvótny spev a skladbu *Krásny pacit* zaspieval v slovensko-maďarskej verzii. Niektoré skladby spestrila recitáciou svojej poézie z trilógie *Šamorínske verše* Judita Kaššovicová. Zaznela aj pesnička od Jána Liteckého-Švedu *Blues o ničom* a v poslednej, piatej skladbe, ktorá bola improvizáciou, Judita Kaššovicová zarecitovala básneň zo svojej básnickej zbierky

Dokonalá modrá. Hudba a recitácia boli príjemné a jemné, zároveň však zanechávali silný dojem a vytvárali nádhernú atmosféru. Obecnosť ocenilo hudobné vstupy srdečným potleskom.

Pri vede a pri umení sme strávili skutočne pohodový a inšpiratívny podvečer. Počas neho sa ukázalo, ako môžu tieto dve oblasti ľudskej činnosti spolu pekne ladiť. A akú veľkú silu má vášeň pre slová i pre blues.



Text: PhDr. Adriana Karáseková, podpredseda ODOS a predseda Šťastie si Ty, o. z., Prievidza

Stretnutie patientských organizácií v Bratislave

Dňa 29. apríla sa v Bratislave uskutočnilo **stretnutie patientských organizácií** venujúcimi sa duševnému zdraviu. Toto stretnutie zastrelila PR agentúra Seesame. Celoslovenské združenie ODOS boli zastúpené jeho členskými organizáciami – združením *Zdravá duša* z Považskej Bystrice, združením *Mozaika* zo Žiliny a združením *Šťastie si TY* z Prievidze. Na stretnutí sa ďalej zúčastnila pracovníčka *Ligy za duševné zdravie SR* a riaditeľka Rehabilitačného strediska *Krídla*, so sídlom v Bratislave. Prítomných na úvod privítala a otvorila workshop Mgr. Júlia Hurná, PhD, ktorá má, v rámci spoločnosti Janssen, na starosti komunikáciu s patientskými organizáciami. Spoločnosť Janssen je za všetky aktivity, ktoré sieťujú potrebu pacientov, chcú

podporiť a spolupracovať s nami. Preto sme poskytli naše námety, ako zlepšiť situáciu pacienta v rôznych oblastiach.



Účastníci stretnutia patientských organizácií 29. 4. 2019 v Bratislave

Na toto stretnutie mala prísť aj MUDr. Izáková, PhD., predsedníčka Slovenskej psychiatrickej spoločnosti, ktorá sa vopred ospravedlnila pre pracovnú zaneprázdnenosť. Pre účastníkov pripravila list, ktorý nám na tomto stretnutí prečítali. S listom sa môžete oboznámiť v rámci tejto kapitoly. Pracovníčky PR agentúry Seesame nás oboznámili s informáciami o Memorande a pokračovaní rôznych aktivít a aplikácií tém, ktoré z daného memoranda vyplývajú. Cieľom týchto aktivít je, že sa musí zmeniť systém liečby v súlade s dodržiavaním ľudských práv – elektro-kompulzívna terapia (elektrošoky) a donucovacie prostriedky, ktoré sú bežnou súčasťou liečenia na psychiatrických oddeleniach. Ďalej sa spomínala činnosť Rady duševného zdravia a výzva na MZ SR, ktorá je venovaná podpore Komunitnej starostlivosti o pacientov mimo nemocničné zariadenia v ich prirodzenom prostredí, v komunite.

V ďalšej časti podujatia prezentovali prítomným globálnu kampaň o liečbe schizofrénie. Táto kampaň prichádza z Európy a ide sa implementovať aj vo viacerých krajinách. Kampaň má názov: „*Neprežívaj. Ži!*“. Cieľom kampane je vyvrátiť mýty o duševných poruchách a destigmatizácia v rôznych smeroch. Kampaňou má za úlohu ukázať, ako je pre pacienta dôležitá liečba, aby dokázal žiť kvalitný život a bol schopný sa postupne integrovať do spoločnosti. V tejto kampani budú rôzne aktivity zamerané na osvetu, nasmerované k príbuzným a verejnosti. Kampaň bude prezentovaná verejnosti rôznymi komunikačnými kanálmi a prostredníctvom médií. Garantmi kampane bude Slovenská psychiatrická spoločnosť, na čele s jej predsedníčkou MUDr. Izákovou PhD. a ďalšími psychiatrami. Výstupom z kampane bude spracovaná web stránka, ktorá bude obsahovať:

Informácie o ochorení

Mýty a fakty o ochorení

Informácie o liečbe

Mýty a fakty o liečbe a videá

Budú natočené 4 videá:

- Kampaňové video
- Video s ambasádorom kampane – mal by to byť slovenský pacient, ktorý je mediálne známy
- Video s lekárom – cieľom bude búrať mýty v prostredí psychiatrickej nemocnice a ukázať, ako prebieha vyšetrenie

- Praktické video pre pacientov a príbuzných – zameranie sa na zdravý životný štýl
- Kampaň bude spustená tlačovou konferenciou, ktorá by sa mala uskutočniť koncom mája 2019.

Účastníci stretnutia dostali informáciu, že sa bude možnosť prekliknúť z tejto pripravovanej web stránky na web stránku občianskeho združenia a naopak. Na tomto stretnutí sme poskytovali naše podnety, na čo sa nesmie zabudnúť pri príprave kampane.

Nasledovala diskusia ohľadom kampane – ako vyzerá liečený/neliečený pacient, jeho stabilizácia na psychiatrických liekoch, včasná intervencia lekárov a začatie liečby, ako búrať mýty a hanbu (stigmatizáciu) psychiatrického pacienta a jeho rodiny na verejnosti, v ktorej po návrate z nemocnice alebo počas liečby žije. Čo môžu urobiť médiá, s cieľom aby sa pacientom neublížovalo pri kriminalizácii niektorých nebezpečných pacientov. Zástupcovia patientskych organizácií ďalej diskutovali ako je pre pacienta dôležitá istota v sociálnej oblasti, aké sú dôležité včasné informácie pre príbuzných o možnosti získať pre pacienta invalidný dôchodok, resp. preukaz ťažko zdravotne postihnutého pacienta (ŤZP). V neposlednej rade bola diskutovaná dôležitosť dodržiavania pravidiel zdravého životného štýlu a fyzickej aktivity – pravidelného cvičenia...

Na záver boli účastníci podujatia informovaní o výzve, ktorá je v tomto období zverejnená na stránke Ministerstva zdravotníctva SR. Ak by sme chceli písať projekt, ponúkli nám podať bezplatnú konzultáciu a radu, či je projekt po formálnej a obsahovej stránke napísaný správne.



Účastníci stretnutia patientskych organizácií v Bratislave

List pre účastníkov Stretnutia pacientskych organizácií

(Bratislava, 24. apríl 2019)



MUDr. Lubomíra Izáková

Dobrý deň, všetkým,

v úvode mi dovoľte Vás srdečne privítať na dnešnom stretnutí a zároveň ospravedlniť moju neprítomnosť. Bohužiaľ, v živote sa dejú aj nepredvídateľné situácie a jedna taká sa udiala aj dnes a nedovoľuje mi zúčastniť sa tohto stretnutia.

Ostatnýkrát sme sa stretli na workshope 24. októbra 2018, kde sme spoločne získali inšpiratívne informácie o tom ako požiadať a pripraviť projekty. Verím, že ste ich aj Vy zúročili vo svojej práci, pretože nám vo výbore Slovenskej psychiatrickej spoločnosti sa tieto informácie podarilo využiť. Požiadali sme spoločnosť Janssen o podporu pre edukačný grant s názvom *Etické a ľudsko-právne aspekty dlhodobej liečby závažných duševných porúch*. Cieľom grantu je upriamiť pozornosť odborníkov z oblasti psychiatrie na komplexný manažment pacientov so závažnými duševnými poruchami, predovšetkým schizofréniou. Som veľmi rada, že sa nám vďaka projektu

podarilo vytvoriť platformu z tých odborníkov, ktorí odborne a metódicke pomáhajú riadiť na Ministerstve zdravotníctva SR politiku duševného zdravia, teda členov výboru Slovenskej psychiatrickej spoločnosti, hlavných a krajských odborníkov pre psychiatriu, detskú psychiatriu aj medicínu drogových závislostí, predstaviteľov vzdelávacích inštitúcií v psychiatrii a podobne. Podarilo sa nám ich spojiť za jedným okrúhlym stolom. V tomto roku sa zrealizujú štyri stretnutia expertov v oblasti psychiatrie. Na tieto stretnutia sú prizývaní aj ďalší hostia, ako zástupcovia MZ SR či Národného centra zdravotníckych informácií, ktorí plénum oboznamujú so zámermi inštitúcií, ktoré zastupujú, alebo sa priamo podieľajú na tvorbe materiálov.

Doteraz sme sa už dvakrát stretli v Bratislave. Pri prvom stretnutí vo februári sme identifikovali kľúčové témy a vznikli k nim 4 odborné pracovné skupiny (OPS). Vybrali sa témy: **Komunitná psychiatria**, ktorá rieši nepriaznivú situáciu denných psychiatrických stacionárov, aj v zmysle vízie následného vytvorenia **komunitných centier** ako ich súčasť. Predsedníčkou prvej OPS je MUDr. Zuzana Janíková. Ďalšia téma, ktorá je vysoko aktuálna, je **E-health**. Predsedom druhej OPS je MUDr. Ján Dúžek a jej dôležitým členom je Mgr. Ján Tomášik z Národného centra zdravotníckych informácií (NCZI), ktorý pomenúva z pohľadu NCZI pre psychiatriu prioritné témy a zároveň sa oboznamuje s názormi psychiatrov na ich riešenie. Tretia OPS sa zaoberá požiadavkou MZ SR **pripraviť návrh stratifikácie psychiatrických lôžok na Slovensku** a zároveň rieši agendu k bezpečnostným lôžkam pre agresívnych psychiatrických pacientov. Téma

detencie a bezpečnostných lôžok nie je nová, už niekoľko rokov ju na MZ SR komunikuje MUDr. Marek Zelman, ktorý je predsedom tejto OPS. Štvrtá OPS sa zameriava na **prípravu legislatívneho rámca pre používanie ECT a obmedzovacích prostriedkov** v psychiatrii. Táto téma je po návšteve výboru CPT (Európsky výbor na zabránenie mučenia a neľudského či ponižujúceho zaobchádzania alebo trestania), nielen pre MZ SR, ale aj ďalšie rezorty, prioritou. V rámci psychiatrie nám vyčítajú nejasne formulované pravidlá poskytovania psychiatrickej starostlivosti a žiadajú nápravu. MZ SR má povinnosť zmeniť systém tak, aby bol v súlade s ich požiadavkami. Je významné, že to, aké zmeny je potrebné urobiť, aby bola zachovaná kvalita psychiatrickej starostlivosti a súčasne dodržané ľudské práva a základné slobody, máme teraz možnosť v našom odbore ovplyvniť. Predsedníčkou tejto OPS je MUDr. Dagmar Breznoščáková, Ph.D., zástupca SR vo výbore CPT. Každý z predsedov OPS tému, ktorou sa skupina zaoberá, už aktívne riešil problematiku v minulosti a má o nej prehľad, čo bolo cítiť aj na druhom stretnutí v marci, kedy už všetky OPS aktívne pracovali na svojich cieľoch. Samozrejme, stretnutia expertov prinášajú možnosť diskutovať a reagovať aj na ďalšie aktuálne témy. Verím, že vytvorenie tejto platformy bude zásadné pre možnosť široko diskutovať prípravu systémových zmien v odbore a zjednotiť sa na nich.

Samozrejme, to, čo vnímam ako **veľmi dôležité** v tejto súvislosti je **spolupráca s patientskymi organizáciami**, združujúcimi ľudí so skúsenosťou s psychickou poruchou a ich blízkych. Bez toho, aby poznali Vaše potreby a požiadavky, nie je možné systém správne nastaviť. Vaša aktivita je vidieť

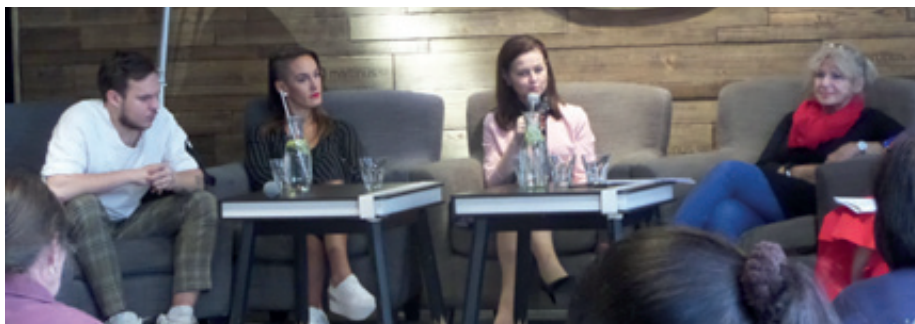
a je vnímaná na celospoločenskej úrovni. Ako príklad uvediem dve najdôležitejšie oblasti: Hoci sa na prvý pohľad môže zdať, že **Memorandum**, ktoré ste sformulovali a podpísali na XIII. Slovenskom psychiatrickom zjazde v Žiline a následne zaslali ministerke zdravotníctva Andrei Kalavskej, zapadlo do zabudnutia, nie je tomu tak. Veľmi dôležitú úlohu zohralo pri stretnutí s pánom premiérom Pellegrinim na sklonku roka 2018. Stretnutia som sa zúčastnila spolu so zástupcami Ligy za duševné zdravie a spoločne sa nám podarilo presvedčiť pána premiéra o dôležitosti **existencie Linky dôvery Nezábudka**. Bez nadsadenia môžem povedať, že jedným z dôležitých argumentov bolo aj Memorandum patientských organizácií. Pán premiér vyčlenil zo svojho fondu 80 000 EUR pre roky 2019 aj 2020, aby mohla Linka začať fungovať. Podľa mojich informácií sa aktívna činnosť Linky spustí už budúci mesiac. Ďalšou veľmi dôležitou oblasťou, ktorú ovplyvnila aj aktivita patientských organizácií je činnosť Rady duševného zdravia, ktorá vybrala v zhode s obsahom Memoranda kľúčové

oblasti pre formuláciu verejnej výzvy o poskytnutie dotácie MZ SR v oblasti „Podpory duševného zdravia“ pre rok 2019. Ide o nasledovné témy: – **Podpora zachovania duševného zdravia, psychohygieny, zdravého životného štýlu – vzdelávanie všeobecnej populácie a zároveň profesionálov, krízové centrá, linka dôvery – programy zamerané na podporu všetkých vekových skupín, s akcentáciou na podporu zachovania duševného zdravia detí a adolescentov.** – **Podpora rozvoja komunitnej starostlivosti o duševne chorých, integrácia duševne chorých do komunity.** Chcem Vás upozorniť, že konečný termín na predkladanie žiadostí je 20.05.2019. Tiež chcem zdôrazniť, že správne formulovať žiadosť nie je jednoduché. Komisia, ktorá projekty posudzuje, kladie dôraz nielen na obsahovú, ale aj formálnu stránku projektov – dôležitá je jedinečnosť projektu – aby bol napísaný skutočne ako reakcia na výzvu, býva čitateľné, ak je formulovaný ako „univerzálny“ projekt, ktorý je zasielaný na rôzne výzvy; finančný rozpočet má odrážať skutočné financie použité na realizáciu

projektu, nie na „prežitie“ žiadateľa, a pod. Veľmi významnou skutočnosťou je „prežitie“ projektu aj po ukončení finančnej dotácie. Verím, že i dnes dostanete informácie, ktoré Vám na tejto ceste pomôžu. Dúfam, že presadenie témy verejnej výzvy bolo len prvým úspechom, ktorý sa nám na MZ SR podarilo dosiahnuť. Pretože konečným cieľom je práve realizácia úspešných projektov, ktoré prispievajú k zmene situácie v oblasti duševného zdravia na Slovensku. Teším sa, že spoločnosť Janssen prichádza s **celoslovenskou kampaňou o schizofrénii a jej liečbe**, ktorú Vám dnes predstaví. Kampaň bude prebiehať pod odbornou garanciou Slovenskej psychiatrickej spoločnosti. Môže teda predstavovať priestor, kde sa odborne a ľudsky stretneme a budeme spolupracovať. Realizácia projektov v oblasti duševného zdravia upozorňuje celú našu spoločnosť na oblasť duševného zdravia, robí politiku duševného zdravia aktuálnejšou a aktívnejšou. Verím, že sa nám ju podarí rozvíjať tak v oblasti prevencie ako aj v prospech našich pacientov.

Prajem Vám úspešné rokovanie.
Lubomíra Izáková

KAMPAŇ „Neprežívaj. Ži“



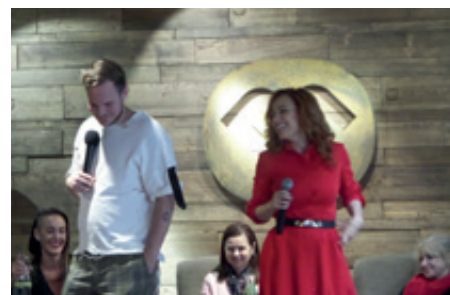
Zľava: Daniel Kapitán, jeho sestra, MUDr. Lubomíra Izáková a MUDr. Eva Janíková

Spustenie kampane sa uskutočnilo na Tlačovej konferencii 28. Mája v kníhkupeň Foxford (Martinus) na Obchodnej ulici 1 v Bratislave. V rámci tlačovej konferencie bol zároveň predstavený **web kampane**. Odborným garantom kampane aj webu je Slovenská psychiatrická spoločnosť, ktorú vedie predsedníčka MUDr. Lubomíra Izáková.

Témy tlačovej konferencie boli:

- Čo to vlastne schizofrénia je a ako sa prejavuje?
- Čo spôsobuje schizofréniiu?
- Kedy navštíviť psychiatriu?
- Aké mýty sa najčastejšie spájajú so schizofréniiou?
- Dá sa so schizofréniiou žiť bežný život?

Na tlačovej konferencii bol prítomný Ambasádor kampane – **spevák Daniel Kapitán**, ktorý pred prítomnými otvorene hovoril o svojom živote so schizofréniiou. Je dôkazom toho, že so schizofréniiou sa dá viesť bežný život, v ktorom sa dá venovať svojim záľubám. Zároveň predstavil svoju novú skladbu.



Zľava: Daniel Kapitán a Vera Wisterová, moderátorka tlačovej konferencie

Neprežívaj. Ži.: Kampaň búra predsudky o schizofrénii a jej liečbe

Tlačová správa – 28. máj, Bratislava, 2019

Schizofrénia je ochorenie, ktorým na Slovensku trpí približne 50 000 ľudí. Napriek tomu je dlhodobo stigmatizovaná a koluje o nej množstvo mýtov. Farmaceutická spoločnosť Janssen preto iniciovala kampaň „Neprežívaj. Ži.“, ktorej odborným garantom je Slovenská psychiatrická spoločnosť. Cieľom kampane je búrať predsudky o schizofrénii a upozorňovať na význam vhodnej a dlhodobej liečby. Prostredníctvom webovej stránky www.neprezivaji.sk kampaň šíri nielen povedomie o ochorení, ale aj praktické informácie pre pacientov a príbuzných.

Ochorenie, ktoré preberá kontrolu nad životom

Schizofrénia je závažná porucha činnosti mozgu, ktorá sa objavuje najčastejšie v produktívnom veku. Ide o jednu z dvadsiatich najčastejších príčin zdravotného obmedzenia na svete. Tak, ako aj pri iných diagnózach ako cukrovka či onkologické ochorenia, väčšina príznakov je individuálna, no niektoré majú všetci chorí spoločné. Napríklad to, že sa uzatvárajú do seba, odcudzujú sa svojmu prostrediu, často pociťujú strach, chaos, stiesnenosť a stratu kontroly.

Mýty skresľujú obraz o chorobe

Najčastejším mýtom je ten, že ľudia so schizofréniou majú rozdvojenú osobnosť. „Nie je to pravda. Ľudia s týmto ochorením sa nesprávajú ako dve rôzne osobnosti. Schizofrénia sa najčastejšie prejavuje tým, že chorí strácajú kontakt s realitou a vnímajú neexistujúce veci, ktorým bez pochybností veria,“ vysvetľuje MUDr. Ľubomíra Izáková, PhD. predsedníčka Slovenskej psychiatrickej spoločnosti a hlavná odborníčka Ministerstva zdravotníctva SR pre odbor psychiatria. Skreslený

obraz o schizofrénii tiež podporuje častý mýtus, že ľudia, ktorí ňou trpia, sú extrémne agresívni a nebezpeční. Kampaň „Neprežívaj. Ži.“ sa prostredníctvom informatívnej webovej stránky snaží zlepšovať povedomie o tomto závažnom ochorení. Okrem vysvetlení nepravdivých mýtov obsahuje tiež všeobecné informácie a odborné videá o ochorení, možnostiach a spôsoboch liečby, ale aj o tom, aký rozdielny život žijú liečení a neliečení pacienti.

Najčastejší dôvod návratu schizofrénie je prerušenie liečby

Dôležitým cieľom kampane je tiež poukázať na význam správnej liečby. „Najdôležitejším pravidlom liečby je, aby pacient liečbu neprerušoval, alebo predčasne neukončil, čo sa však stáva často. Práve to je najčastejšou príčinou relapsu, teda návratu ochorenia,“ vysvetľuje MUDr. Izáková. Dopĺňa, že v minulosti bolo liekov na schizofrénii veľmi málo a ich účinnosť bola obmedzená. Dnes už existujú moderné lieky, ktoré pri pravidelnom, neprerušovanom užívaní, dokážu pacientovi zabezpečiť relatívne bežný život.

Hlavná odborníčka pre psychiatriu približuje tiež podobu súčasnej liečby schizofrénie na Slovensku: „Najúčinnějšíou liečbou, ktorú ponúka súčasná medicína, je kombinácia liekov so psychoterapiou a rehabilitačnou liečbou. Hoci na Slovensku existuje štandardný diagnostický a liečebný postup, ako liečiť chorého so schizofréniou, každý pacient musí byť posúdený individuálne.“

Skutočný príbeh mladého speváka

Schizofréniou trpí aj spevák Daniel Kapitán. O jeho boji s chorobou rozprávala aj jeho sestra Romana: „Začalo sa to prejavovať tak, že Daniel bol dosť hyperaktívny, stále

ho to ťahalo von. Nespával a mal veľmi veľa energie,“ vysvetľuje Romana. No podľa jej slov by po dvoch rokoch liečby ľudia v Danielovom okolí ani nepovedali, že je chorý. „Po tom, ako liečba začala účinkovať, sa veci zmenili k lepšiemu. Teraz má viac kamarátov, ako ja. Takže neprežíva, žije,“ hovorí a dopĺňa: „Je dôležité, aby človek so schizofréniou liečbu nevynechával. Vtedy môže byť jeho život plnohodnotný.“

Pomáhajú tiež občianske združenia

Ľudia so schizofréniou môžu na Slovensku okrem bežnej zdravotnej starostlivosti využiť aj podporu rôznych špecializovaných občianskych združení. K tým patrí aj združenie príbuzných, priateľov a ľudí s psychickými poruchami Krídla. „Rehabilitačné centrum Krídla pomáha predovšetkým ľuďom s diagnostikovanou schizofréniou. Poskytuje bezpečné prostredie pre obnovu ich psychického zdravia a je odrazovým mostíkom k návratu do spoločnosti. Snaží sa prostredníctvom pestrého spektra poskytovaných terapií a aktivít vrátiť návštevníkom čo najviac pôvodných schopností, emotívnych zážitkov, záujmov a kontaktov, o ktoré ich porucha dočasne obrala. Spolupráca s rodinnými príslušníkmi a individuálne terapeutické plány sú súčasťou komplexného prístupu k liečbe,“ vysvetľuje psychiatricka vedúca odborne program a liečbu v Krídlach, MUDr. Eva Janíková, ako centrum pomáha svojim členom.

Kontakt:

Marianna Dubravická
Mob: 0907 442 571
dubravicka@seesame.com

Aktivity združenia Šťastie si Ty v Prievidzi

Valentínska diskotéka

Naše občianske združenie Šťastie si Ty usporiadalo pre členov nášho združenia dňa 14. februára Valentínsku diskotéku.

Každý z nás priniesol do tomboly niekoľko pekných spomienkových, ale aj užitočných darčiekov. Všetkým účastníkom diskotéky sa ušlo niekoľko tombolových lístkov.

Skromné pohostenie sme si zafinancovali z prostriedkov nášho združenia a prispela aj naša členka Mirka, ktorá priniesla veľmi chutné „narodeninové“ koláčiky. Úspech mali aj moje doma robené grilážky.

O dostatok smiechu sa zas postaralo žrebovanie výhier, kde sa Romankovi ušli budíky, náhrdelníky, alebo koralikové náramky. No nebol ani vekmi sklamaný, lebo má doma mamku, sestru a malú neterku, čiže mal komu urobiť so získanými darčekom radosť. Dôležité bolo, že každý darček si nakoniec našiel

svojho adresáta, ktorého veľmi potešil. K príjemnej atmosfére podujatia prispela dobrá hudba, takže tanečný parket nezostal celkom prázdny a. A hlavne čo je podstatné nikto sa nenudil! Radosť nám svojou návštevou urobila aj maminka Veroniky Mikulovej, ktorá nás prišla podporiť, čo si veľmi vážime.

Celá akcia sa niesla v duchu dobrej nálady a myslím si, že dobrý pocit z nej nám zostane, ak nie úplne

do ďalšieho Valentína, tak určite minimálne do ďalšej spoločnej aktivity. Som hrdá na to, že naše občianske združenia skutočne žije. Je tak povediac našou druhou rodinou, veď každému z nás dobre padne „vypnúť“ z bežného stereotypu každodenného života a môcť sa zdôveriť niekomu, kto ho chápe a vie ho „podržať“ nad vodou. Všetci sme radi, že si máme možnosť niekde, kde sa cítime dobre, len tak posedieť a oddýchnuť si.



Text: Ing. František Halák, člen Šťastie si Ty, o. z., Prievidza

Fotoprojekt

V jedno štvrtkové aprílové popoludnie (4. apríla) sa v zasadačke ISC konalo podujatie „Fotoprojekt“. Zaujímaví o túto aktivitu združenia Šťastie si Ty sa stretli o 15.30 hodine. Každý zúčastnený člen podujatia mal pred sebou fotografiu, kde mali uviesť:

1. Názov fotografie
2. Dojmy z fotografie, ako fotografia na nich vplýva
3. Označkovanie fotografie na stupnici: 1 – 2 – 3 – 4 – 5, tak ako v škole.

Všetci účastníci mohli takto posúdiť všetky fotografie.

Táto aktivita sa konala v rámci vyhodnotenia dobrovoľníckych prác a zároveň ako finálna aktivita projektu „Fotoprojekt“. Toto podu-

jatie sme mohli uskutočniť vďaka finančnej podpore Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny (ÚPSVaR), ktorá zabezpečila krytie všetkých nákladov uvedeného projektu.

Celá aktivita sa niesla v pozitívnom duchu. Členovia nášho združenia si veľmi radi pozerali fotografie, ktoré boli zhotovené v rámci trvania projektu. Tým, že členovia napísali názov fotografie a svoje dojmy z nej, prispeli k celkovému hodnoteniu fotografií. Postrehy a dojmy posudzovateľov budú následne spracované dobrovoľníkmi. Fotografie, ktoré najviac zaujali a fotografie, ktoré dopadli „najhoršie“ budú vyvesené na magnetickej tabuli v sídle združenia.

Z môjho pohľadu, ako jedného z účastníkov danej aktivity konštatujem: „Niektoré fotografie na mňa pôsobili pokojne, ukludňujúco, iné fotografie zasa pôsobili na mňa negatívne. Táto foto – akcia ma oslovila natoľko, že som okomentoval všetky fotografie, ktoré boli do projektu zahrnuté.



Účastníci Fotoprojektu v Sociálno-integračnom centre v Prievidzi

Členovia združenia Šťastie si Ty na muzikáli Mamma mia!

(Bratislava, 1. – 2. jún 2019)

Na Medzinárodný deň detí sme sa všetci stretli na železničnej stanici v Prievidzi, pretože sme išli do divadla v Bratislave. V pekné slnečné sobotné ráno sme 1. júna. Nasadli do Regional Expressu, ktorý smeroval do Bratislavy. Cestovali sme skoro 3 hodiny a okolo poludnia sme boli konečne v Bratislave. Nastúpili sme na trolejbus a zviezli sme sa z Hlavnej stanice na Trnavské Mýto. Nakoľko bol čas obeda, išli sme sa naobedovať do reštaurácie. Po dobrom obede a kávičke sme sa presunuli autobusom k Zimnému štadiónu a odtiaľ sme už išli pešo k hotelu Turist Bratislava, kde sme sa ubytovali. Popoludní sme sa stretli na recepcii hotela a pomaly sme sa presunuli na Kollárovo námestie, kde je divadlo Nová scéna. Mali sme ešte čas a tak sme sa poprechádzali po Obchodnej ulici a stihli sme sa aj navečerať v reštaurácii divadla. Predstavenie Mamma mia sa začalo o 19.00 hod. a malo dve

dejstvá, medzi ktorými bola 15 minútová prestávka. Po ukončení predstavenia sme sa všetci vrátili do hotela Turist, kde sme mali rezervovaný nocľah. Na druhý deň v nedeľu 2. júna sme sa išli na raňajky, po nich sme sa pobalili a išli na vlak späť do Prievidze. Všetkým sa táto akcia veľmi páčila. Dokonca niektorí členovia zhodnotili, že táto

aktivita bola najkrajšia zo všetkých akcií, ktoré sme v našom občianskom združení Šťastie si Ty, od začiatku jeho pôsobenia, realizovali. Rozhodli sme sa, že do divadla budeme chodiť častejšie. Táto aktivita, ako aj iné podujatia, pôsobia pozitívne na socializáciu a integráciu osôb s duševnou poruchou do väčšinovej spoločnosti.



Členovia združenia Šťastie si Ty na Kollárovom námestí v Bratislave

Text: Ing. Lubomír Dolobáč, člen VV Pozdrav, o. z., Michalovce

Medzinárodný minifutbalový turnaj EASI-cup 2019 v Prahe (Súčasť *Destigmatizačnej kampane* v Českej republike)

Medzinárodný minifutbalový turnaj EASI-cup (Európska Asociácia sociálnej integrácie do spoločnosti za pomoci športu) odštartoval destigmatizačnú kampaň proti predsudkom voči ľuďom s duševným ochorením.

Motto tohto turnaja je „*withou prejudice*“ – „*bez predsudkov*“. Dôležitosť tohto turnaja umocnila prítomnosť ministra zdravotníctva Českej republiky MUDr. Adama Vojtecha, ktorý bol členom uvítacieho výboru účastníkov tohto medzinárodného minifutbalového turnaja, spolu s predsedkyňou Asociácie podnikateľov Českej republiky a mnohými ďalšími známymi osobnosťami.

Súčasťou záverečného ceremonálu minifutbalového turnaja bola premiéra filmového spotu, v ktorom vystupujú známi českí futbalisti, ktorí vyslovujú myšlienku, že aj oni športovci sa dostávajú pod tlakom dnešnej doby do problémov so svojím duševným zdravím.

V českej republike narastá v poslednom čase počet športovcov, ktorí spáchali samovraždu. Česká republika sa zaradila, podľa štatistík, počtom samovrážd u mladých ľudí na druhé miesto v Európe.

Podujatie sa uskutočnilo vďaka finančnej podpore mesta Micjalovce a Košického samosprávneho kraja. Vďaka tomu sa členovia OZ Pozdrav, so sídlom v Michalovciach, mohli tohto medzinárodného minifutbalového turnaja v Prahe aktívne zúčastniť a reprezentovať na uvedenom podujatí Slovensko.



Ďakujeme mestu Michalovce
a Košickému samosprávne kraju



POZDRAV Michalovce na medzinárodnom minifutbalovom turnaji v Prahe

(Praha, 15. - 18. júl 2019)

Uprostred leta sa v Prahe uskutočnil medzinárodný minifutbalový turnaj pre ľudí so skúsenosťou s duševným ochorením – EASI-cup bez predsudkov! Turnaje o EASI-cup prebiehajú každoročne, spravidla vždy v inej európskej krajine. Usporiadala ho nezisková organizácia Fokus Praha v spolupráci s európskymi organizáciami EASI a ENALMH. Turnaja sa zúčastnilo 19 futbalových tímov z 9 európskych krajín. Prišli sem mužstvá z Nemecka, Holandska, Škótska, Španielska, Talianska, Anglicka, Nórska, domáci Česi a my. Turnaj prebiehal na futbalovom štadióne *Pražanka* v mestskej časti Prahy na Žižkove.

z Bratislavy: Martin Medveď zo združenia pacientov SOFIA a Pavol Klenka z DSS Most.

Do Prahy sme cestovali okrem futbalistov aj štyri ženy:

M. Sabolová, I. Ščerbáková, A. Fedoroňková a A. Tomčáková ako fotografky, zapisovateľky a predovšetkým povzbudzovačky.

Do hlavného mesta Čiech sme cestovali vlakom z Michaloviec už v nedeľu večer. Do Prahy sme dorazili v pondelok ráno. Ubytovaní sme boli na študentskom internáte Jarov, vzdialenom asi 800 m od dejiska turnaja.

dvoch dní sme odohrali 18 zápasov, z ktorých každý trval 12 minút. Spočiatku sa nám darilo veľmi dobre, vyhrávali sme. Postupne však na našej strane pribúdali zranenia, čo sa podpísalo aj na výkonoch.

Celkove na prvom mieste skončilo mužstvo Tohus z Nemecka, druhé miesto obsadilo mužstvo z Holandska, tretí skončili domáci Hajlendři. Naše mužstvo zo Slovenska obsadilo 17. miesto.

Voľné dni nášho výletu sme využili na prechádzky po historickom centre Prahy. Zastavili sme sa na Václavskom námestí pri soche sv. Václava, obdivovali sme orloj, niektorí sa poprechádzali aj po Karlovom moste.

Domov sme z Prahy cestovali v piatok večer. Odchádzali sme plní zážitkov a dojmov z turnaja i krásneho mesta.



Otvorenie minifutbalového turnaja EASI-cup v Prahe

Mužstvo nášho združenia pacientov POZDRAV sa na medzinárodnom športovom podujatí zúčastnilo po dlhých 11 rokoch. Touto cestou by sme sa radi poďakovali za poskytnutú dotáciu vedeniu Košického samosprávneho kraja a Mestu Michalovce za propagačné materiály. Našu futbalovú zostavu tvorili: Ľubo Dolobáč, Pavol Butkovský, Ladislav Butka, Oto Budiš, Andrej Kasarda. Mužstvo doplnili aj dvaja hráči

Úvodný ceremoniál a privítanie účastníkov sa uskutočnilo v utorok ráno. Podujatie oficiálne otvoril Honza Drobný, manažér usporiadateľskej organizácie Fokus. Turnaj sa konal pod záštitou ministra zdravotníctva ČR Adama Vojtěcha, patrónom udalosti bol Vladimír Šmicer, český futbalista. Následne, asi o pol hodinu, sa už začali jednotlivé zápasy. Hralo sa systémom – každý s každým, čiže v priebehu



Reprezentanti Slovenska na EASI-cupe

Niektorí si vylepšili aj komunikáciu v angličtine a nemčine pri konverzácii s účastníkmi turnaja z iných krajín.

Dúfame, že sa s niektorými účastníkmi stretneme aj o rok, na EASI-cup 2020, ktorý sa uskutoční v Amersforte v Holandsku.

Slávnostný koncert LDZ

Liga oceňovala osobnosti, organizácie a školy

Na koncerte Ligy za duševné zdravie, ktorý sa konal 10. apríla v Zrkadlovej sieni Primaciálneho paláca v Bratislave, sa odovzdávali ocenenia Ligy za duševné zdravie za rok 2018. Podujatie sa konalo pod záštitou primátora Bratislavy Matúša Valla. Hudobný program zabezpečoval Marcel Palonder, ktorého na klavíri sprevádzal Ondrej Krajňák.



Marcel Palonder

Úvodom slávnostného večera privítal hostí Mgr. art. Martin Knut, riaditeľ Ligy za duševné zdravie:



Mgr. art. M. Knut

„Minulý rok bol pre Ligu za duševné zdravie prelomový v tom dobrom zmysle slova. Spolupracou všetkých zložiek, od odborníkov, členských združení, patientských organizácií a médií, sa nám podarilo dostať tému starostlivosti o duševné zdravie do širšej verejnosti. Týmto koncertom teda vyjadrujeme úctu tým ľuďom, ktorí sa téme duševného zdravia, búraniu predsudkov s ňou spojených, aktívne venujú. Na búranie múrov, ktoré si spoločnosť v tejto oblasti vystavala, nepotrebujeme ťažké stroje. Umenie počúvať, vôľa pomáhať a ochota poradiť – je cesta. Že nie je ľahká sa, nielen naši laureáti denne presvedčajú,“ povedal v úvode večera Martin Knut, riaditeľ LDZ SR.



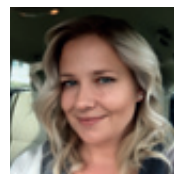
Mgr. Anna Kubaliaková Kočibalová

Cenu za prínos v oblasti duševného zdravia získalo občianske združenie **OPORA Bratislava**, pod vedením skúsenej psychologičky **Mgr. Anny Kubaliakovej Kočibalovej**, z rúk MUDr. Pavla Černáka, PhD., generálneho riaditeľa Psychiatrickej nemocnice Philippa Pinela v Pezinku.

Združenie OPORA Bratislava bolo založené už v roku 1999, tento rok teda oslavuje krásnych 20 rokov od vzniku. Mgr. Anna Kubaliaková Kočibalová organizovala v združení pravidelne niekoľko rokov raz mesačne, v rámci programu „Na ceste!“, interaktívne diskusie pre príbuzných, pacientov s duševnou chorobou. Aktivita bola realizovaná v rámci



Členky združenia OPORA a hostia koncertu



projektu *Motivačného centra LDZ*. V posledných rokoch viedla diskusie s príbuznými a pacientmi, ktoré boli veľmi úspešné a obľúbené, skúsená psychoterapeutka PhDr. Zlatica Bartíková. Členovia združení v nomináciách, okrem diskusií, spomínali na príjemné spoločné stretnutia pri čaji, pri výrobe drobných predmetov, maľovaním na sklo či deku pážou, ktoré ich Anka Kubaliaková Kočibalová ochotne a trpezlivo učila.

V kategórii pre jednotlivcov získal ocenenie tandem dvoch skúsených odborníčov, **PhDr. Katarína Minichová a Ing. Tatjana Žáčková**, za dlhoročný osobný prínos a preukázateľné výsledky práce v oblasti starostlivosti o duševné zdravie. V roku 2003 boli spoluzakladateľky občianskeho združenia **KRÍDLA**, združenia príbuzných a ľudí s psychickými poruchami a v roku 2005 založili Rehabilitačné stredisko Krídla. Cenu odovzdala MUDr. Izáková, PhD., hlavná odborníčka pre odbor psychiatria v SR.

Ocenené odborníčky majú za sebou 30 ročnú dobrovoľnícku činnosť



PhDr. Katarína Minichová

v oblasti pomoci pacientom s psychickými poruchami. Sú spoluautorky projektu Denného rehabilitačného centra pre psychotické poruchy – **KRÍDLA**. Rehabilitačné stredisko *Krídla* pôsobí v oblasti pomoci ľuďom s psychickými poruchami a má za cieľ iniciovať obnovu

sociálnych spôsobilostí ľudí s týmto postihnutím. V RHS sa realizuje široká škála terapií, poradenská a konzultačná činnosť, spolupráca s katedrami psychológie a sociálnej práce, poskytovanie odbornej praxe pre študentov, vrátane nepretržitej spolupráce s príbuznými.

Cenu pre novinárov a médiá, za dlhodobý prínos v oblasti duševného zdravia, získal, po rozhodnutí Správnej rady LDZ, kolektív spravodajstva RTVS. Cenu, ktorú odovzdal riaditeľ Ligy Martin Knut, prevzali pán Peter Nittnaus, šéf spravodajstva v rozhlase a redaktorka a pani Iveta Gombošová.



Peter Nittnaus a Iveta Gombošová

„Snaha o hlboký pohľad do odbornej problematiky a talent používať živý a zrozumiteľný jazyk, ktorým približujú problematiku zákutia duše pre verejnosť nás viedla k nominácii a nakoniec aj k oceneniu za prínos v oblasti, ktorá vyžaduje korektný, vecný, a zároveň obohacujúci štýl.“

Cenu Ligy za výrazný vklad a prínos v oblasti duševného zdravia uviedol a odovzdal Martin Knut, riaditeľ LDZ SR, reklamnej agentúre **MARK BBDO Bratislava**, za hlavnú myšlienku, prípravu a profesionálnu



Zľava: M. Timoracký, L. Chorvátová a M. Roháček

realizáciu kampane Ligy „Vyliečme nezájum“, jej prípravu a profesionálnu realizáciu.



Zľava: Ing. arch. L. Štasselová, námestníka primátora Bratislavy, MUDr. P. Černák, L. Izáková a M. Knut

Minulú jeseň Liga, vďaka ich nápadu, zviditeľnila neúprosné štatistiky, s ktorými sa v našej krajine potýkame. Zároveň táto kampan' pomohla Lige dostať tému duševného zdravia medzi ľudí, aj s výraznou pomocou osobností z rôznych oblastí verejného života.

„To, že sa napokon stal doslova zázrak a po prijatí predsedom vlády sme dostali príľub na opätovné spustenie Linky dôvera Nezábudka, bolo krásnou bodkou a happyendom celej kampane,“ povedal pri odovzdávaní ceny riaditeľ Ligy Martin Knut.

Úprimné poďakovanie Liga vyslovila aj spoluvorcom kampane PR agentúre PRImetime a digitálnym agentúram PS digital a Diorama, ktoré sa spolupodieľali na exekúcii a skvelých výsledkoch tejto kampane. Pre úplnosť doplníme, že všetci pracovali na tvorbe tejto kampane BEZ nároku na honorár. O to viac si ich čas venovaný Lige a ľuďom, ktorí to potrebujú ceníme.

Cenu pre úspešné školské kolektívy odovzdala pani Lucia Langová, hovorkyňa spoločnosti Kaufland, školským kolektívom, ktoré roku 2018 vyzbierali najviac prostriedkov počas Zbierky Dni Nezábudiek. Cenu v rámci Bratislavy opakovane získalo **Prvé súkromné gymnázium Bajkalská**, ktorého dobrovoľníci vyzbierali sumu 2 515,21 EUR.

Z mimobratyslavských škôl bola najúspešnejšia **Stredná zdravotnícka škola na Hlbokej ceste 23 v Žiline**, ktorej študenti vyzbierali sumu 2 053,17 EUR. Obidva školské kolektívy dostali poukážku od spoločnosti Kaufland v hodnote 250 EUR.

Liga za duševné zdravie sa už 19 rokov snaží o udržanie a v rámci možností - zveľaďovanie takzvanej komunitnej starostlivosti. Patria k nej sociálne



služby, ktoré sú poskytované mimo priestoru nemocníc. Hovoríme o denných stacionároch, či o podporovanom bývaní. Každý rok Liga organizuje verejnú zbierku **Dni nezábudiek**, z ktorej výťažok putuje aj na uvedené aktivity. „Minulý rok sme v celej SR vyzbierali 43 890 EUR, Na záver Mgr. art. Martin Knut, riaditeľ Ligy, oznámil prítomným dobrú správu: **Linka dôvery Nezábudka** by mala byť spustená v júli 2019.

Liga na festivale POHODA v Trenčíne

Diskusia o duši a tvorbe, 13. júl, Trenčín 2019

Na festivale POHODA 2019 sme sa stretli s návštevníkmi festivalu v pohodovom OPTIMISTANE. Úlohy moderátora sa, už tradične, zhostil Dado Nagy.

Pripravili sme pre návštevníkov zaujímavú diskusiu O DUŠI A TVORBĚ. Debatovali sme o tom, ako sa naša duša zrkadlí v tvorbe a ako sa tvorba môže zrkadliť v našej duši. Môže mať duševné zdravie človeka, či duševná porucha vplyv na jeho tvorivosť a tvorbu? V rámci diskusie sme sa venovali aj otázkam „Čo je to talent“ a či je potrebný na to, aby sme boli tvoriví? Ďalšími okruhmi v rámci diskusie boli otázky: „Je nám tvorivosť vlastná? Rodíme sa s ňou? Kedy sa formuje a ako s ňou v živote narábame? Môže mať tvorivý proces vplyv na duševné zdravie a psychiku

človeka? Môže umenie liečiť?“ Súčasťou debaty boli aj otázky cez slido. Spolupracovníčky Ligy, MUDr. Magdaléna Frecer – psychiatrička, psychoterapeutka, PhDr. Alexandra Tamášová – kunsthistorička, kurátorka zbierok moderného umenia SNG a Galérie Nezábudka

a Mgr. Alexandra Dzureková – arteterapeutka, projektová manažérka Ligy za duševné zdravie a Galérie Nezábudka, priblížili účastníkom diskusie, čo je to arteterapia a dozvedeli sa tiež niečo o umení Art brut a Galérii Nezábudka, ktorá funguje pri Lige za duševné zdravie.



Diskusia LDZ na festivale Pohoda 2019

Text: Mgr. Terézia Mináriková, sociálna pracovníčka Krídla, o. z., Bratislava

Smutná správa

Zomrela PhDr. Katarína Minichová



S hlbokým smútkom Vám oznamujeme, že dňa 12. augusta 2019 nás náhle opustila PhDr. Katka Minichová – riaditeľka Rehabilitačného strediska KRÍDLA a spoluzakladateľka občianskeho združenia KRÍDLA.

Katka bola človek na správnom mieste, do všetkého, čo robila, dávala celé svoje srdce, všetok čas venovala tým, ktorí to potrebujú. Takých ľudí je málo a my sme poctení, že sme mohli poznať a pracovať s touto talentovanou a dobrosrdečnou dávou.

Za dlhoročný osobný prínos a preukázateľné výsledky práce v oblasti starostlivosti o duševné zdravie bola ocenená Ligou za duševné zdravie na slávnostnom koncerte v apríli 2019. Patrila k spoluzakladateľom občianskeho združenia KRÍDLA v roku 2003, združenia príbuzných a ľudí s psychickými poruchami. V roku 2005 založili Rehabilitačné stredisko Krídla. V rámci Rehabilitačného strediska realizovala, spolu so spolupracovníkmi, širokú škálu terapií, poradenskú a konzultačnú činnosť, pomoc pacientom aj príbuzným, spoluprácu s katedrami psychológie a sociálnej práce.

Členovia ODOS na rekondičnom pobyte 2019 vo Vysokých Tatrách



Celoslovenské združenie ODOS v roku 2019 opäť organizovalo rekondičný pobyt pre 26 osôb s ťažkým zdravotným postihnutím v Novom Smokovci vo Vila Paula vo Vysokých Tatrách. Účastníkmi boli, už tradične, členovia regionálnych združení ODOS.

Na rozdiel od predchádzajúcich rokov sa podujatie konalo až v polovici septembra, v termíne od 15. – 21. septembra. Projekt Rekondičný pobyt ODOS finančne podporilo MPSVR SR. Tento rok sa na rekondičnom pobyte zišlo aj 12 ľudí, ktorí boli s nami vo Vila Paula prvýkrát. Prinieslo to obohatenie pre všetkých. Napriek premenlivému počasiu, typickému pre Vysoké Tatry, sme každý deň absolvovali krásne turistické výlety, a som rada, že sa nikto počas pobytu nezranil. Všetci účastníci ocenili výbornú stravu v reštaurácii Svišť, ktorú prevádzkujú Kúpele Nový Smokovec, kde nám pripravovali aj obedové balíčky. Tento rok sa mi podarilo prvýkrát vidieť živého medveďa. Síce iba z okna izby o 3 hodine v noci, keď sa pokúsil, márne, niečo vydolovať zo zamknutého kontajneru pri našej chate. Naprázdno obišla aj líška, ktorá ho, v nádeji že sa jej niečo ujde, verne sprevádzala. Žiaľ, z pohotového pokusu o fotografiu bol iba čierny obrázok. Bol to pre mňa jedinečný zážitok.

Predkladám niekoľko osobných výpovedí účastníkov pobytu.

Na rekondično-rehabilitačnom pobyte ODOS vo Vysokých Tatrách som sa zúčastnila prvýkrát. Veľmi sa mi tu páčilo, najmä vysokohorská príroda a čistý vzduch. Boli sme na Štrbskom plese a zo zastávky tatranskej električky Popradské Pleso sme, spolu s ďalšou účastníčkou z nášho združenia, urobili túru na Popradské pleso. Bola to výzva ale krásne prostredie plesa stálo zato. **(Iveta, Š., Pozdrav. o. z., Michalovce)**

Vo Vysokých Tatrách na rekondičnom pobyte sa mi veľmi páčilo. Vo Vila Paula som bola prvý raz. Hneď prvý deň som sa pridala ku skupinke, ktorá sa rozhodla ísť na túru na Hrebienok. Cestou sme sa zastavili na Bilíkovej chate. Počasie sa nám vydarilo. Veľmi sa mi páčilo aj na Štrbskom Plese. Pozreli sme si staré aj nové Štrbské pleso a nevynechali sme ani Jazierka lásky. Kolektív ľudí, ktorý tvorili zástupcovia viacerých členských združení ODOS, bol dobrý. Po večeri v reštaurácii Svišť sme zostali aj na živú ľudovú hudbu. Ľudia si pospevovali pesničky za sprievodu akordeónu.

(Milada M., Sofia, o. z. Bratislava)



S medveďmi na Hrebienku vo Vysokých Tatrách

Na tohoročnom rekondičnom pobyte bolo pre mňa najväčším zážitkom vidieť dve ochočené líšky pri Reinerovej útulni. Pobehovali pomedzi turistami a vôbec sa nebáli. Mne zhodili z lavičky batoh lebo v ňom cítili dobré jedlo, ktoré sme dostali v rámci obedového balíčka. Do lesa ich vyhnal až jeden veľký pes, ktorý prišiel s turistami. O chvíľu obe líšky opäť pribehli späť.

(Kamila S., Mozaika, o. z., Žilina)

Na rekondičnom pobyte som bola druhýkrát. Mój naj zážitok tento rok bol, že som sa zoznámila s Mirkom, zo združenia Mozaika zo Žiliny. Hneď od začiatku sme si rozumeli a stali sa z nás dobrí kamaráti. Spolu s ním a ďalšími účastníkmi pobytu sme išli lanovkou z Lomnice na Skalnaté pleso. Druhý deň poobede sme viacerí išli na Štrbské pleso, bolo pekné počasie a nafotili



Výletníci Milan, Kamila, Veronka a Alenka na Skalnatom plese



Príjemný oddych na Štrbskom plese

sme krásne zábery už „pocukrovaných“ vrcholov Tatier. Na Hrebienok sme sa počas týždňa vyviezli zubačkou. Rovnako ako vlni sme stretli líšky na Reinerovej útulni. Nepáči sa mi, že ľudia krmia tieto divé zvieratá.

(Veronika M., Šťastie si Ty, o. z., Prievidza)

Na rekondičnom pobyte sme strávili výborné chvíle naplnené turistikou po viacerých miestach. Hneď prvý deň sme išli na pomerne náročnú trasu na Popradské pleso letnou cestou po magistrále, vytýčenej červenou značkou. Bolo nádherné slnečné počasie a tak sme sa vyžívali pohľadmi na krásne štíty, na kamenné morény (kamenné moria). Ostáva mi nádherná spomienka na pobyt, kde sme mali výbornú stravu aj ubytovanie na úrovni.

(Michal Z., No a Čo?!, o. z., Stará Ľubovňa)

Začínam od konca Ostávajú dojmy a fotografie. Na rekondičnom pobyte som prvýkrát. Som plná zážitkov z turistických trás, ktoré som tu absolvovala. Či už to bol výstup



Milan Kopček na Lomnickom štíte

na Popradské pleso, s počasím ako z reklamného katalógu, alebo pešia túra na Hrebienok a Reinerovu útulňu alebo prechádzka okolo Štrbského plesa. Budem spomínať nielen na výlety ale aj na ľudí, ktorých som na rekondičku stretla a zdieľala s nimi tento pobyt. Vyvrcholením každého dňa bola výborná večera. Som vďačná, že som sa mohla pobytu zúčastniť a zároveň vyslovujem rešpekt pred ľuďmi, ktorí stáli za prípravou a organizovaním tejto akcie ODOS. Ďakujem.

(Zuzana K., No a Čo?!, o. z., Stará Ľubovňa)

Na rekondičnom pobyte organizovanom ODOS vo Vysokých Tatrách som prvý raz. Bol tu super kolektív, príjemné prostredie a krásna vysokohorská príroda, stále postarané o program a zábavu. Vila Paula vyzerala ako zámok v rozprávke. Chodili sme na túry, snažili sme sa dokonalejšie spoznávať prírodu okolo nás.

(Zdenka K. Pohľad, o. z., Košice)

Na rekondičný pobyt sme sa spolu s Milkou, z nášho združenia Zdravá duša, tešili. Okrem klasických (na Popradské a Štrbské pleso) sme navštívili aj netradičnú Kalváriu pod Hrebienkom, ktorú tvoria drevené skulptúry. Nedalo mi a musela som objímať stromy, aby som z nich mohla načerpať energiu. Na večeru v reštaurácii Svišť sme sa vždy tešili, varili veľmi dobre. Ďakujem ODOS-u aj celému organizačnému tímu za príjemné dni. Odchádzala som

s dobrým pocitom a so spomienkami, ktoré mi ešte dlho zostanú v pamäti.

(Vierka, B. a Ľudka J., Zdravá duša, o. z., Považská Bystrica)

Mám rada turistiku, takže sa mi vo Vysokých Tatrách veľmi páčilo. Hneď prvý deň sme prešli 10,58 km a spálila som 1743 kcal pri výlete na Hrebienok a okolo vodopádu Studeného potoka. V utorok, aj keď bolo menej priaznivé počasie a fúkal vietor, som prešla, v rámci túry na Popradské pleso, 11,85 km a minula som 1738 kcal. Bola som veľmi rada, že som sa zúčastnila pobytu v krásnej prírode, ktorý mi umožnil lepšie spoznať Vysoké Tatry.

(Lucia V., Pohľad, o. z., Košice)

Na rekondičnom pobyte ODOS vo Vysokých Tatrách som bola viackrát. Aj tohto roku sa tu stretli super ľudia. Bolo krásne, aj keď trocha chladné počasie a nádherná príroda. Ani sa mi nechce veriť, že také majestátne a krásne hory máme tu na Slovensku. Spoznávam ich aj vďaka rekondičnému projektu ODOS.

(Monika S., Pozdrav, o. z., Michalovce)

Počas rekondičného pobytu, ktorého som sa zúčastnil prvý raz, sme s Katkou a Peťom zašli do Aquaparku v Poprade. Dobro som si zaplával a vysaunoval sa. Na lavičke v parku som s chuťou zjedol obedový balíček. Trocha som sa bál, že sa budem musieť podeliť so skupinkou bezdomovcov, ktorí sedeli obďaleč. Na výlete k Reinerovej útulni som si nafilmoval líšku. Na Hrebienok sme sa vracali okolo Vodopádu Studeného potoka.

(Miro K., Sofia, o. z., Bratislava)



Líšky „bystroušky“ pri Reinerovej útulni



Pri prameni v Starom Smokovci

Rekondičný pobyt, na ktorom sme spolu so Silviou boli prvý raz, bol pre mňa ako balzam na dušu. Každý deň sme chodili v skupinkách na túry v krásnej prírode, kde sme počuli aj jeleňov v ruji. Na Hrebienok sme sa vyviezli pozemnou lanovkou. V rámci obeda nám ráno priniesli obedové balíčky, teplú večeru sme sa mali v reštaurácii Svišť. Stretli sme dobrých ľudí a kolektív vo Vile Paule bol dobrý. Boli sme tu ľudia z celého Slovenska s podobnými zdravotnými problémami, rozumeli sme si a vedeli sme sa pochopiť. Strava bola perfektná.

(Lucia V. a Silvia Š., Sanare, o. z., Banská Bystrica)

Zúčastnil som sa rekondičného pobytu ODOS vo Vysokých Tatrách prvýkrát. Na pobyt som sa tešil celé týždne, pretože som sa už niekoľko rokov nevzdialil z Bratislavy. Do Tatier sme pricestovali za nádherného počasia, ktoré sa na tretí deň zhoršilo. Využili sme to a zašli do Aquaparku v Poprade. Vodu som si veľmi užil, bola to po rokoch príjemná relaxácia. Spoločnosť na rekondičnom pobyte bola príjemná, mohli sme si povymieňať cenné skúsenosti.

(Igor V., DSS-Most, o. z., Bratislava)

Na rekondičný pobyt som sa dostala ako náhradníčka, pár dní pred jeho začiatkom. Dôvodom bolo, že spoluorganizátorka Ad'ka, podpredsedníčka ODOS a predsedkyňa nášho združenia Šťastie si Ty v Prievidzi, mala závažné zdravotné problémy, pre ktoré nemohla cestovať.

Vo Vysokých Tatrách som bola veľakrát, ale na rekondičnom pobyte s ľuďmi s podobnými zdravotnými problémami ako ja, navyše z celého Slovenska, prvý raz. V menších či väčších skupinách sme spoločne statočne zdolávali Reinerku, Skalnaté, Štrbské a Tí odvážnejší aj Popradské pleso, ale aj obľúbený Hrebienok. Počasie bolo raz krásne, inokedy mrazivý vietor so snehovýchými, či daždivými prehánkami. Po celú dobu pobytu sme to všetci „ustáli“ bez jediného úrazu. Spoznala som tu nových ľudí a ešte dlho mi bude v srdci rezonovať, napriek počiatovým obavám, dobrý pocit a radosť zo spoločne strávených chvíľ. Vďaka patrí kuchárovi reštaurácie Svišť za chutnú stravu a personálu za bezchybnú a ochotnú obsluhu. Snáď najdlhšie budem spomínať na sympatickú rodinku Kleinových, ktorí s niektorými účastníkmi nacvičili žartovné scénky a pani Dadka nás naučila pesničku – „valčík na rozlúčku“. Chceme poďakovať všetkým, ktorí sa podieľali na príprave rekondičného pobytu a špeciálne „našej“ Ad'ke, ktorá nám denne posielala cez mobil pozitívnu energiu.

(Alena K. Šťastie si Ty, o. z., Prievidza)

Po dlhom čase som mal možnosť ísť do Vysokých Tatier a prvý raz na rekondičný pobyt, ktorý organizoval ODOS, kde som sa stretol s milými ľuďmi z rôznych členských združení ODOS, pochádzajúcimi z mnohých kútov Slovenska. Páčila sa mi zrekonštruovaná Vila Paula



Na magistrále smerom na Popradské pleso

kde sme bývali, so sociálnym zariadením na každej izbe. Každý deň, po návrate z večere, sme sa všetci stretli v spoločenskej miestnosti, kde sme sa navzájom podelili so zážitkami a naplánovali program na budúci deň, podľa aktuálnej predpovede počasia. Prvý deň som sa so skupinkou účastníkov vyviezol lanovkou na Hrebienok, odkiaľ bol v nádhernom slnečnom počasí vidieť aj Lomnický štít. Po krátkom občerstvení na Bilíkovej chate sme sa vydali smerom k Vodopádu Studeného potoka. Asi v polovici cesty sme sa rozhodli neprečeňovať svoje sily a vrátili sme sa späť na Hrebienok. Na terase reštaurácie sme zjedli naše obedové balíčky, trocha sa ešte vyhriali na slniečku a pozemnou lanovkou sme zišli späť do Starého Smokovca. Skoro každý deň sme boli na dajakom výlete. Keď doobeda pršalo sme navštívili Aquapark v Poprade. V piatok sme si naplnili naše fľaše kyselkou na prírodnom prameni v Starom Smokovci na sobotňajúciu cestu spať domov. Stretli sme sa na výbornej večeri s kamarátmi z nášho združenia, ktorí nás v Tatrách navštívili. Chcel by som poďakovať organizačnému



Návrat z Popradského plesa



Plánovanie celodennej túry

tímu ODOS, na čele s MUDr. Marcelou Barovou, za skvelo zorganizovaný rekondičný pobyt.

(Peťo K., Sofia, o. z., Bratislava)

Počas Rekondičného pobytu sme boli, ako v minulosti, na Hrebienku, ale zašli sme peši aj po nových trasách – do Tatranskej Polianky a odtiaľ do Novej Polianky. Na Štrbskom plese sa mi páčili ďalšie „novinky“, naša skupinka navštívila „jazierka lásky“ a poprezerali sme si aj „Nové Štrbské pleso“. Pri chate „Borovica“ som si zaspomínala na dovolenky z detstva. V jeden deň sme išli do Aquaparku Poprad. Bol to veľmi príjemne strávený čas. Potešila som sa, keď nás prišli navštíviť kamaráti z Bratislavy, zo Sofie – Martin a Rišo. Spolu sme sa najedli, poprezerali sme si Tatranskú Lomnicu, v parku Dobrý anjel sme sa pofotili a hlavne, celú dobu príjemne podebatili. Vo Vila Paula sme sa zišli dobrá partia – najmä Milada a Peťo, bolo tam dobré ubytovanie a dobrá strava.

Touto cestou sa chcem poďakovať ODOS za možnosť stráviť týždeň v krásnom, zdravom prostredí a v dobrom kolektíve. Organizácií ODOS prajem, aby sa jej naďalej darilo a teším sa na jej ďalšie akcie.

(Katarína B., Samaria, o. z., Bratislava)

Na Rekondičnom pobyte vo Vysokých Tatrách sme boli z rôznych občianskych združení, ktorých členmi sú ľudia s psychickými ochoreniami. V zastúpení každého z týchto združení sa výletu zúčastnila vybraná skupina ľudí. Miestom pobytu sa stala útulná VILA PAULA

v Novom Smokovci. Chodievali sme na rôzne, menšie či väčšie túry. V Tatrách je väčšinou dosť labilné počasie, ale to neodradilo nikoho z nás ísť do prírody a tešiť sa z pobytu na čerstvom vzduchu. Nestihli sme možno prejsť všetky zákutia Vysokých Tatier, no vzniklo toľko zážitkov, že by sa dal o tom napísať jeden dlhý príbeh. Navštívili sme Hrebienok, Reinerovu útulňu, niektorí vládali zísť až k neďalekým vodopádom. Boli sme taktiež na Popradskom Plese, v Novej Polianke, či Štrbskom Plese.

Vysoké Tatry sme spoznávali „skupinkovo“. Naše skupinky sa neustále menili, keďže nie všetci sa vždy zhodli na danom pláne. Väčšinou sme vyrazili na túru v pomiešanej zostave. Z našich výletov si každý doniesol nejaký ten suveníer ale aj chutné Tatranské oblátky alebo darčeky pre blízkych a známych. Každý večer sa sme sa zišli v spoločenskej miestnosti Vila Paula, kde sa prediskutoval plán výletu na nasledujúci deň. Niektorí si zvolili oddych na izbách po ťažkej predošlej túre. Boli to vlastne také mini-besiedky, pri ktorých sme debatovali o krásach Vysokých Tatier. Každý sa tešil na ráno, keď sme dostali obedové balíčky, v ktorých sme našli všeličo. Večer sme šli na teplú večeru do reštaurácie Svišť, ktorá bola od našej ubytovne vzdialená asi 15 minút. V Tatrách bola úžasná a príjemná atmosféra. Tvorili sme naozaj dobre zohratý tím a vo všetkom sme sa skvele dopĺňali. Boli sme skvelý kolektív a istotne sa každému z nás s ním ťažko lúčilo.

(Zdenka K., Pohľad, o. z., Košice)



Začiatok túry na Štrbskom plese

Musím priznať, že som nemal ani veľkú túžbu ísť na rekondičák, keď som sa dozvedel, že sa z pozície náhradníka mám možnosť pobytu zúčastniť, lebo som si myslel, že budeme bývať v nejakej starej chate. Na moje prekvapenie však bola Vila Paula veľmi pekná zvonku aj vo vnútri, všade samé koberce, ako v luxusnom hoteli. Nachádza sa na ideálnom mieste, je situovaná v strede Vysokých Tatier, medzi Štrbským plesom a Tatranskou Lomnicou, odkiaľ je všade blízko, napríklad aj kostol (katolícky aj evanjelický) je od Vila Paula 10 minút cesty pešo. Veľa sme počas pobytu pochodili, veľmi sa mi páčil výlet na Skalnaté pleso s Kamilkou, Veronikou, Alenkou a Milanom. Bol som tam prvýkrát v živote a mal možnosť zblízka vidieť Lomnický štít. Celkovo, z môjho pohľadu, sú Tatry celé krásne a úžasné. Jedlo bolo super a výhodou bolo, že sme si každý deň mohli vybrať z ponuky viacerých jedál a aj porcie boli tak akurát. Na Rekondičnom pobyte som spoznal nových ľudí a ďakujem Marcelke Barovej, že to všetko zmanažovala, aj keď mal každý z nás tie svoje diagnózy a zdravotné problémy. Moje hodnotenie celého pobytu v Tatrách je na jednotku.

Ďakujem všetkým, ktorí na rekondičáku boli, lebo ku koncu pobytu som nás vnímal ako jednu rodinu a ostal by som vo Vysokých Tatrách ešte ďalší týždeň.

(Miro K., Mozaika, o. z., Žilina)

VÝTVARNÁ TVORBA Lucie Verbovskej



Dlho sme nevedeli, že členka nášho občianskeho združenia ZPP Radosť, Lucka Verbovská doma tvorí originálne výtvarné diela. Jej skromnosť a pokora, ktorú má, jej nedovoľovali chváliť sa. Keď sme raz hovorili o záľubách, klienti nášho rehabilitačného strediska pre ľudí s duševnými poruchami Radosť sa rozhovorili.

Lucka vytiahla mobil a ukázala nám svoje obrázky, ktoré doma tvorí, keď má chuť. Povedala: „*Toto sú moje kresby*“. Neverila som vlastným očiam, lebo také niečo som ešte nikdy nevidela. Nachádzam v jej výtvoroch množstvo nezvyčajných tvarov, vždy na každom kúsku iných, neopakujúcich sa. Pripomína mi to aj bohatú fantáziu myšlienok, ktorá nikdy nekončí. Striedajú sa smútok, radosť, nadšenie...

Každý, kto sa na kresbu pozerá, vidí to, čo chce. Môže donekonečna hľadať a hľadať. Možno záleží od pozorovateľa, akú má náladu, či má dobrý a či zlý deň. Možno tiež od jeho fantázie, intelektu, citu pre krásu a umenie. V tomto je abstraktná tvorba vďačná. Pozeráme sa na ňu a vždy ju vidíme z iného uhla. Niekedy začneme myšlienku, niečo nás preruší.... To je dobre, lebo keď sa na to neskôr začneme pozeráť opäť, vidíme už celkom iný koniec. V takýchto myšlienkach sa dá „*zatúlať*“ a stratiť ale *i nájsť*“. A to je podstata abstraktnej tvorby. Je to proste relax na neznámu tému – teda pravý relax. (pozn. autora: nie som odborník



Okno do duše



Koleso šťastia

na rozbor výtvarných diel, to sú iba moje pocity).

Na rekondičnom pobyte v Novom Smokovci účastníci podujatia obdivovali tričko, pomaľované Luckinými výtvormi. Poprosili sme Lucku, aby ukázala svoje diela. Priniesla svoj notebook, posadali sme si okolo nej ako „*lastovičky*“ a obdivovali krásne kresby. Tak vznikol podnet Marcelky Barovej na napísanie článku o tvorbe našej Lucky a prezentáciu jej výtvarných prác v časopise Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie, aby aj čitatelia časopisu mohli vidieť tú krásu a inšpirovať sa.

V priestoroch Rehabilitačného strediska Radosť, ktorý má sídlo na Bauerovej ulici č. 1 v Košiciach, je stále výstava výtvarných diel našich klientov. Medzi nimi môžete vidieť tvorbu Luckinu, Mišky Vojtillovej a Petra Murka.

Dňa 2. decembra 2019 o 15.00 hod. pripravujeme vernisáž výstavy pod názvom „*Otvorme dvere – otvorme srdcia*“ pre ľudí s duševnými poruchami. Hlavným posolstvom tejto výstavy je odbúrať predsudky voči psychiatrickým pacientom a odborníkom pracujúcim na psychiatrii. Chceme tiež ukázať, že aj ľudia, ktorí majú duševné problémy, vedia tvoriť a svojimi obrázkami robiť radosť tým, ktorí to potrebujú. Zaslúžia si preto úctu blízkych i širokého okolia – spoločnosti.

Položila som Lucii Verbovskej niekoľko otázok aj za vás.

Lucka, kde tvoríš?“

„*Väčšinou doma, ale keď mám inšpiráciu a pohodu, tak aj na výletoch so združením ZPP Radosť, či rodinou. Keď niečo pekné zažijem a som kľudná, tvorím. Mám zo seba radosť. Niekedy tvorím pri hudbe, inokedy v tichu.*“

Predávaš svoje originálne tričká alebo obrazy svojim známym?

„*Zatiaľ nie. Niektoré som podarovala priateľkám, ale mám už pár objednávok na predaj. Koráčkami vykladanú mandalu som podarovala mojej dobrej psychiatricke, ktorá sa o mňa stará už 15 rokov. Zaslúži si to. Pracovala som na spomínanej mandale niekoľko rokov.*“

Lucka, Ty, okrem maľovania, veľa športuješ, povedz čitateľom, čo to pre Teba znamená?“

„*Robím Nordic walking a behávam (pri dobrom zdravotnom stave týždenne. Počas leta prejdem aj 45 km). Tohto roku som sa zúčastnila aj Košického minimaratónu, ktorý mal dĺžku 4,2 km, a jeho trasa viedla cez Hlavnú ulicu a Komenského.*“

Lucka, ďakujem ti za rozhovor.

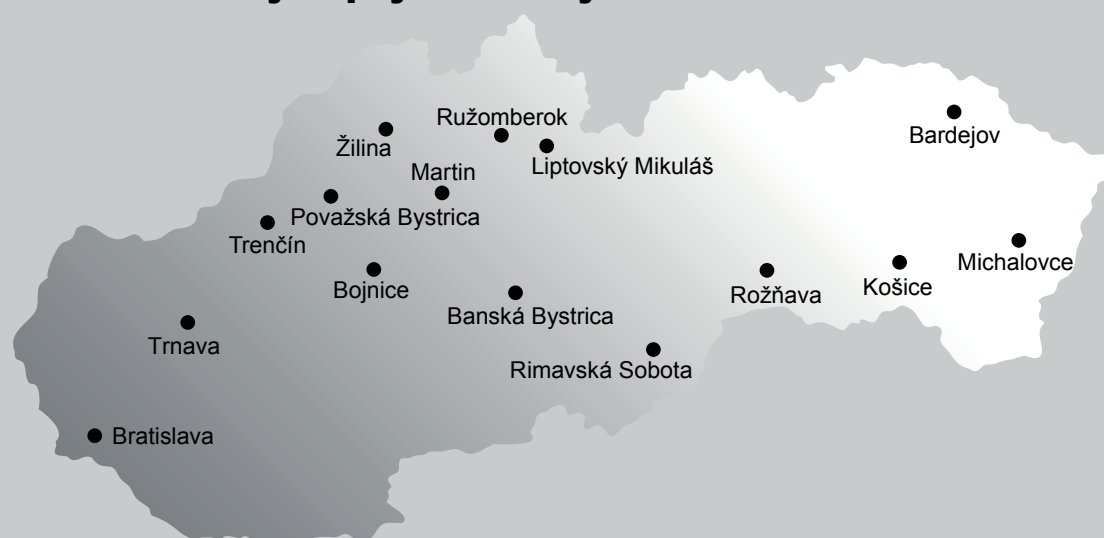


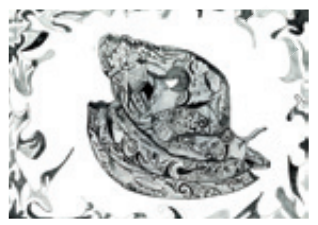
Egyptská tabuľka

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
- 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**
Nemocničná 986/1
017 01 Považská Bystrica
- 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





ĎAKUJEME ZA VAŠU PODPORU FORMOU

2 /  /  - 3 /  /  Z DANE



OTVORME DVERE, OTVORME SRDCIA
Sídlo: Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava
Právna forma: Občianske združenie, IČO: 35 540 125
ČÍSLO ÚČTU – IBAN: SK020900000000176616888

www.odos-sk.com



ĎAKUJEME