

2/2012

Druhý Breh

fórum pre duševné zdravie

Časopis Občianskeho združenia Otvorme dvere, otvorme srdcia (ODOS)

Ročník 3



ODOS - Aktivity v roku 2012

Aktivity združení v regiónoch

Aktuality: Zmeny vo vedení ODOS

Téma: Panická porucha

Zamyslenie Antona Srholca

Názov: **Otvorme dvere, otvorme srdcia, o.z. (ODOS)**
Kontakt: MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka
Mobil: 0911 325 676, 0910 325 787
Tel/fax: 02/6381 5500
E-mail: odosba@stonline.sk
Kontakt: Ing. Matej Bereník, predseda združenia
Mobil: 0910 114 022
E-mail: odos-sk@dusevnez.sk
Adresa: OZ ODOS,
Ševčenkova 21, 85101 Bratislava
Web: www.odos-sk.com

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

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

Názov: **Občianske združenie Dotyk**
Kontakt: Kopček Milan, predseda združenia
Ing. Vladislav Feifč, podpredseda združenia
Mobil: 0904 505 100, resp. 0905 944 046
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: Sventek Peter, predseda združenia
PaedDr. Sauermannová Kamila,
manažér združenia
Mobil: 0904 840 153, resp. 0903 491 527
E-mail: ozmozaika@azet.sk
Adresa: OZ Mozaika, Puškinova 2190/10, 01001 Žilina

Názov: **Dom sociálnych služieb – MOST, n.o.**
Kontakt: PhDr. Andrea Beňušková, riaditeľka
Adresa: Medvedovej 21, 85104 Bratislava
Mobil: 0911 404 656 - sociálne poradenstvo
Adresa kontaktná: Haanova 10, 852 23 Bratislava, Petržalka
E-mail: info@dss-most.sk
socialne.poradenstvo@dss-most.sk
Web: www.dss-most.sk
Adresa RHS: Haanova 10, 852 23 Bratislava, Petržalka
Mobil: 0904 986 084 - vedúci rehabilitačného
strediska
E-mail: rehabilitacne.stredisko@dss-most.sk
Mobil: 0911 404 656 - prvý kontakt
pre klientov

Názov: **Občianske združenie Opora G+N,**
Dom duševného zdravia, Kraskova 3,
979 01 Rimavská Sobota
Kontakt: Mgr. Elena Martinovičová - predseda
Mgr. Júlia Ferletáková - podpredseda
Telefón: 047/ 5634 070
047/ 5634 093
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: Ing. Hric Pavel, predseda združenia
Mobil: 0903 819 513
E-mail: ozpohlad@centrum.sk
Web: www.pohlad.meu.zoznam.sk
Adresa: OZ Pohľad, Pajorova 6, 040 01 Košice

Názov: **Občianske združenie Pozdrav**
Kontakt: Mgr. Iveta Ščerbáková
Mobil: 0949 415 800
E-mail: ozpozdrav@azet.sk
Web: www.pozdrav.6f.sk
Adresa: OZ POZDRAV, Námestie osloboditeľov 77
071 01 Michalovce

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

Názov: **Združenie príbuzných a priateľov Radost'**
Kontakt: Mgr. Drahoslava Kleinová, riaditeľka
Mobil: 0905 588 014
Tel: Kancelária: 055/678 27 38, 0907 461 813
E-mail: radost@mailbox.sk
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
Anna Hanesová, podpredseda združenia
Mobil: 0917 560 062, resp. 0918 956642
E-mail: e.trepac@gmail.com
Web: www.sanare.estranky.sk
Adresa: ČSA 4, 974 01 Banská Bystrica

Názov: **Občianske združenie Šťastie si Ty**
Kontakt: Karáseková Adriana, predseda združenia
Krajčíriková Miriam, podpredseda združenia
Mobil: 0903 700917 (Karáseková),
0904 475590 (Fulajtárová),
0917 435057 (Krajčíriková)
E-mail: stastiesity@post.sk
Web: www.stastiesity.tym.sk
Kancelária: OZ Šťastie si Ty, Závodníka 18,
971 01 Prievidza
Adresa klubu: OZ Šťastie si Ty, Gorkého 1
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: Gajarská Miriam
Telefón: 0915 644 751
Adresa: OZ Omega, Palackého 21, 911 01 Trenčín

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

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

Názov: **Občianske združenie Sofia**
Kontakt: Tatiana Juríková, predseda združenia
Fogdová Marcela, podpredseda združenia
E-mail: zdruzeniesofia@atlas.sk
Web: www.zdruzeniesofia.xf.cz
Telefón: 0915 779 761, resp. 0907 117 539
Adresa: OZ Sofia, Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava 5

Názov: **Občianske združenie No a čo?!**
Kontakt: Žofia Franková, predseda združenia
E-mail: zofia.frankova@gmail.com
Adresa: Námestie gen Štefánika 5,
064 01 Stará Ľubovňa



Sídla členov ODOŠ



Milí čitatelia,


dovoľte mi, aby som sa vám v tomto čísle netradične prihovoral ja, ako nový predseda celoslovenského občianskeho združenia *Otvorme dvere, otvorme srdcia* (ODOS).

Náhoda, alebo osud skrížil naše cesty s MUDr. Marcelou Barovou, výkonnou riaditeľkou ODOS, v roku 2009 a odvtedy som sa začal stretávať s ľuďmi – členmi tohto združenia. Ich osudy ma začali zaujímať a bolo na nich úžasné to, že aj napriek svojim ťažkým životom sa nevzdávajú a robia všetko pre to, aby pomáhali ľuďom s podobnými problémami. To u mňa rozhodlo a aj napriek tomu, že som predtým pracoval v úplne inom prostredí a s prácou v treťom sektore som nemal žiadne skúsenosti, začal som sa aktívne zúčastňovať aktivít ODOS – vzdelávania, kultúrnych podujatí, pomáhal som ako s prekladmi odborných textov z anglického jazyka a tiež s koncipovaním projektov, ktoré sa podávajú kvôli získaniu dotácií.

Moja pôsobnosť v ODOS bola odmenená dôverou zo strany zástupcov členských združení a v septembri tohto roku ma zvolili na Valnom zhromaždení ODOS za predsedu združenia. Veľmi si túto dôveru vážim a aj naďalej sa budem snažiť ju nesklamať. Bude to náročná práca, ale pokiaľ sa robí srdcom a takáto práca sa inak ani robiť nedá, som presvedčený, že to zvládnem. Určite nie sám, ale za pomoci všetkých tých úžasných ľudí, ktorých som mal možnosť doteraz spoznať. SPOLU TO DOKÁŽEME!

V tomto čísle časopisu vám ponúkame projekty ODOS a zaujímavé aktivity našich členských združení fungujúcich v regiónoch Slovenska. Môžete si prečítať v rámci odbornej témy o panickej poruche ako aj aktuality. Ďalej v ňom nájdete vyhodnotenie tohtoročnej zbierky Dni nezábudiek, ktorú pravidelne organizuje LDZ.




Ing. Matej Berenčík
predseda ODOS, o. z.

- 5 ODOS - Aktivity 2012
Rekondičný pobyt
- Aktivity združení v regiónoch
- 9 *Stretnutie piatich združení v Trenčíne*
- 10 *Aktivity združenia Šťastie si Ty v Prievidzi*
- 12 *Leto v združení Zdravá duša v P. Bystrici*
- 13 *Aktivity združenia Pozdrav v Michalovciach*
Rekondičný pobyt združenia Mozaika
- 14 *Združenie Prvosienka v Partizánskom*
Aktivity LDZ
- 15 *Letný výtvarný workshop v Pezinku*
- 16 *Zbierka - Dni nezábudiek*
- Združenie Sofia v Bratislave
- 18 *Terapia po francúzsky*
- Aktuality
- 20 *Zmena vo vedení ODOS*
- 21 *Chránená dielňa Medzinami*
- 22 *Téma - Panická porucha*
- Združenie Krídla v Bratislave
- 24 *Neobyčajné Vianoce*
- 25 *Zamyslenie Antona Srhoľca*
Vianoce 2012



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 tel./fax: 02/ 6381 5500,

MUDr. Eva Pálová, PhDr. Andrea Beňušková, PaedDr. Kamila Sauermannová,

Mgr. Anna Kočibalová, MUDr. Marcela Barová, Ing. Matej Berenčík

Ing. arch. Radoslav Herda, Tlač: Ing. arch. Radoslav Herda, A&D

Zuzana Ebringerová - Benátsky karneval, (technika - olej)

Ministerstvo kultúry EV 1355/08

dva krát ročne

september 2012

Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciam.



Otvoreme dvere, otvorme srdcia, o. z.

Aktivity 2012

ODOS na prelome rokov 2011/12 pripravil do výziev ministerstiev a nadácií niekoľko projektov s nasledovným výsledkom:

Podporené projekty - realizácia v roku 2012

MPSVR SR - *Podpora rekondičných aktivít členských v medzinárodných organizáciách v sociálnej oblasti*

MK SR - *Časopis Druhý Breh – Fórum duševného zdravia*

Podporené projekty - realizácia v roku 2013

Janssen CSR - *Diskusia s verejnosťou - cesta k búraníu predsudkov a zvýšeniu akceptácie ľudí s duševnou poruchou*

MZ SR - *Projekt pod názvom Destigmatizačné kampane ODOS - Stop Stigma a Stop depresii v regiónoch Slovenska*

Nepodporené projekty

Úrad vlády - *„Pacientska advokácia - cesta k búraníu predsudkov verejnosti a zvýšeniu akceptácie ľudí s duševnou poruchou (PA)“*

Nadácia VÚB - *„Spolu dokážeme viac – rekondičné aktivity“*

Nadácia Orange - *„Vzdelávaním ľudí s duševnou poruchou zvýšiť ich potenciál na sociálne začlenenie“*



Účastníci rekondičného pobytu pod lanovkou na Dedovku

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

Projekt *Rekondičné aktivity* ODOSu

September 2012

Pri príprave projektu bolo cieľom nášho celoslovenského združenia Otvoreme dvere, otvorme srdcia (ODOS) nadviazať na niekoľkoročnú tradíciu stretávania sa zástupcov združení pacientov, ktoré sa v minulosti konalo každoročne na Zemplínske Šírave. Vtedy ho organizovala Slovenská Asociácia pacientov – Premeny. Žiaľ zánikom Asociácie nastalo niekoľkoročné vákuum a jednotlivým regionálnym združeniam sa darilo realizovať pobyty pre svojich členov, respektíve spoločné kratšie pobyty pre 2- 3 združenia z blízkeho okolia. Boli sme veľmi radi, že projekt združenia ODOS bol v rámci výzvy úspešný a podporený. Našou ambíciou bolo pripraviť pestrý program a umožniť stretnutie nielen zástupcov členských združení pacientov ale aj príbuzných s podporou psychológa a sociálneho pracovníka.

Sociálne dôsledky zdravotného postihnutia ľudí s duševnou poruchou sú nízky príjem

(dôchodok, sociálna podpora), obmedzená možnosť vzdelávania, obmedzená možnosť rehabilitácie a predsudky časti verejnosti k týmto ľuďom (stigma). Sociálne faktory ovplyvňujúce ich život sú strach o budúcnosť, nedostatok finančných zdrojov, izolácia v rodine, strata sebavedomia a sebahodnotenia. Stretnutia ľudí trpiacim duševnou poruchou mimo ich prirodzeného domáceho prostredia pomáhajú rozvíjať ich sociálne zručnosti (komunikácia, asertivita, empatia). Pomáhajú lepšie poznať samých seba, učia ich prekonávať prekážky a ľahšie zvládať bežné záťažové situácie v živote.

V rámci rekondičného pobytu v dňoch 2. - 7. septembra 2012 sa nás stretlo spolu 56, pacienti, príbuzní a organizátori. Spoločné vychádzky do prírody a blízkeho okolia boli dobrou príležitosťou pre každého otestovať svoje možnosti. Pripravili sme aj program pre tvorivé dielne, kde vznikali drobné

dekoratívne predmety. Pri tvorivej práci každý postupne zabudol na svoje problémy, odpútal sa od každodenných starostí a zároveň rozvíjal svoju jemnú motoriku. V rámci zábavných hier, rôznych hlavolamov a kvízov sme si trénovali pozornosť, pamäť, koncentráciu a logické myslenie. Najšikovnejší boli ocenení výrobkami, ktoré jednotlivé združenia na rekondičný pobyt priviezli.

Všetci spoločne dúfame, že sme založili novú tradíciu príjemných stretnutí plných oddychu a radosti.



Ministerstvo práce,
sociálnych vecí a rodiny SR

Stretnutie na rekondičnom pobyte združenia ODOS



Pohľad rodinného príslušníka

Bol som pozvaný a rozhodol som sa zúčastniť sa týždenného rekondičného pobytu na Kysuciach v Oščadnici na chate Marlene. Podujatie, ktoré organizovalo celoslovenské združenie ODOS, začalo v nedeľu a trvalo do piatku. Keďže to bol relaxačný pobyt, tak sme relaxovali. Každý deň bol niečím novým a zaujímavým, chodili na výlety do prírody, robili sme kvízy a v rámci tvorivých dielni sme si vyskúšali rôzne techniky – servítkovú metódu (dekupáž), koráľkovú techniku, vyfarbovali sme mandaly. Rozhodol som sa vyskúšať koráľkovú techniku a zúčastnil som sa tiež kvízu. Mal som dobrý pocit z toho že sa niečo nové učím a že som niečo dokázal. Kto to nevyskúša nevie ohodnotiť.

Člen našej rodiny trpí duševnou chorobou a tak som prvýkrát mohol vidieť a zažiť, ako to chodí v iných rodinách. Bolo to pre mňa niečo nové, môžem povedať, že také oduševnenie a bezprostrednosť ľudí som ešte nezažil. Stretli sme sa tu z celého Slovenska, zástupcovia ôsmich regionálnych združení pacientov troch združení príbuzných a z neziskovej organizácie poskytujúcej služby v oblasti duševného zdravia, ktoré sú členmi ODOS. Keďže skoro všetci sa poznali už z iných aktivít ODOS v mi-



Účastníci na výlete v okolí Oščadnice

nulosti a majú dlhodobu dobré kontakty, atmosféra bola super.

Po tom, ako sme sa ubytovali, stretli sme sa všetci v konferenčnej miestnosti hotela, kde sa jednotlivé združenia predstavili, dozvedeli sme sa návrh programu (v závislosti od aktuálneho počasia), oboznámili sme sa s organizačnými vecami spojenými s fungovaním hotela. Niektorí boli ubytovaní

v budove hotela Marlene, niekoľkí z nás mali možnosť bývať v novučičkej kongresovej budove postavenej v minulom roku z EU fondov. Bola to paráda, nový štýlový mobiliár, v niektorých izbách dokonca krb, skrátka sme si to parádne užívali.

Pondelok začal dobrými výdatnými raňajkami – *system vyber si čo chceš* - a bolo z čoho vyberať. Prvý deň sme sa rozhodli spoznať najbližšie okolie formou nenáročnej prechádzky. Počasie bolo príjemné a tak **sme sa vybrali na Kalváriu** nad mestečkom Oščadnica. Slniečko nám svietilo na cestu a ani sme nezbadali ako stúpame k poslednému zastaveniu. Na vrchole bol zaujímavý kostolík, ktorý sme, vďaka osvetleniu, videli už prvý večer z diaľky z balkónov hotela. Po krátkom oddychu sme sa pobrali naspäť. cestou sme sa zastavili nakúpiť v obchode nejaké drobnosti. Po prechádzke nám tak trošku aj vytrávil, našťastie obed nemal chybu. Po obede sa vytvorili debatačné krúžky a rozprávanie nebolo konca. Pred večerou bol kvíz, ktorý zostavila Kamila z Mozaiky. Nasledovalo vyhodnotenie kvízu a výhercovia dostali drobné odmeny.



Hotel Marlene, Oščadnica

V utorok sme sa takmer všetci vybrali lanovkou na Dedovku. Aj keď už bolo mimo sezóny, prevádzkovateľ bol ochotný lanovku spustiť špeciálne pre našu skupinu. Pre mnohých to bola atrakcia, slnka bolo dosť a bol nádherný výhľad do okolia. Ako správni turisti sme si urobili na hornej stanici lanovky siestu a s chuťou sme zjedli obedové balíčky od kuchára. Každý si prispôbil výlet svojim schopnostiam a kondícii – niektorí sa vrátili späť lanovkou, tí zdatnejší to zbehli peši. Boli však aj takí, ktorí vyšli až na najvyšší vrch na Kysuciach - Veľkú Raču. Odmenou nám bol výhľad na všetky strany.

Ďalší deň v stredu nám opäť prialo slniečko a tak sme si vyšli na prechádzku smerom na osadu Komanovky. Popri tom sme hľadali bylinky na čaj. Našli sme materinu dúšku, myšiu chvost, skorocel, očianku, dokonca aj symbol krehkosti duševného zdravia drobnú nezábudku. Marcelka si nazbierala celkom peknú kytičku. Večer nám prevádzkar hotelu pripravil drevo. Maťo doviezol z Ošadnice špekačky a voňavý domáci chlebík priamo z pece a mohla začať očakávaná opekačka. Počasie nám neuveriteľne prialo a hoci sa blýskalo bolo to iba z našich fotoaparátov a mobilov. Repertoár pesničiek bol nekonečný a gitara spolu s gitaristom nemala oddychu. Občas zanôtila pod šikovnými prstami Niny aj „flauta“, inokedy zas na spestrenie zneli pesničky z mobilu.



Výlet na kalváriu

Až vo štvrtok nám trochu popršalo, tak sme zvolili mokrú variantu – niektorí vyskúšali svoju tvorivosť a zručnosť. Niektorí z účastníkov pobytu dali prednosť vírivke, bazénu alebo saune, ktoré sme mali v cene hotelu k dispozícii počas celého pobytu.

Kto nevidel neverí. Ako sa hovorí lepšie raz zažiť ako stokrát počuť. Mnohí zdraví ľudia sa obávajú čo i len stretnúť sa s človekom, ktorý má skúsenosť s liečbou na psychiatrii. Nevedomosť a neinformovanosť sú tými najčastejšími stavebnými kameňmi bariéry medzi ľuďmi s duševnou poruchou a širokou spoločnosťou. Som rád, že som

sa mohol stretnúť s ľuďmi, ktorým bolesti duše nie sú ľahostajné. Klobúk dolu pred ľuďmi, ktorí chcú pomáhať. Obdivuhodná je práca tímov patientskych advokátov, ktorí sami majú skúsenosť s duševnou poruchou a chcú nezištne pomáhať ostatným vysporiadať sa so svojou ťažkou situáciou a ukázať im ako sa opäť dá zaradiť sa do spoločnosti a vedieť sa o seba postarať.

Niekedy mám pocit, že by sa mali školit nie duševne chorí ale práve tí, ktorí sa považujú za zdravých, aby vedeli pomáhať ľuďom, ktorí potrebujú starostlivosť psychiatra alebo psychológa. Ťažko sa dá



Tvorivé dielne



Večerná opekačka

pochopiť, že niekto má psychické problémy, najmä vtedy, keď to na ľuďoch nie je na prvý pohľad vidieť. Vtedy často príbuzní nevedia pochopiť, že ich blízky nevládze, sám si neporadí a potrebuje liečbu. Je potrebné aby rešpektovali obmedzenia výkonnosti a nenútili ich do aktivít, na ktoré si v danom stave netrúfajú.

Moja manželka bola do určitého času veselá, dávala rady komu mohla, chodila do práce, opatrovala starých ľudí, predávala v obchode a nevydržala iba sedieť len tak. Zrazu sa čosi zlomilo, začala sa uzatvárať do seba, nebola to ona, akú sme ju pred tým poznali. Bolo potrebné navštíviť psychiatra a ten jej odporučil hospitalizáciu na

psychiatrickom oddelení. Pre nás blízkych to bola *Rana ako z dela*, však to tak navonok nevypadalo a predsa. Boli sme poriadne zaskočení. Rodina to doteraz nechápe, postupne si však zvykajú, aj preto že sme sa neuzavreli a chceli sme jej pomôcť prekonať to.

Som vďačný že som mohol spoznať mnohých perfektných ľudí. Pri takýchto spoločných stretnutiach je výborná príležitosť nadviazať spoluprácu medzi jednotlivými združeniami alebo už existujúcu spoluprácu zlepšiť, inšpirovať sa navzájom a tak sa posunúť dopredu.

Spolupracujeme niekoľko rokov so združením Mozaika v Žiline. Stretávame sa raz za

týždeň v priestoroch Denného psychiatrického stacionára vo FN v Žiline. Keď mám čas tak ideme spolu na výlet do okolia alebo aspoň na kratšiu prechádzku. Bol som s *Mozaikáčmi* aj na chate, kde sme prežili celkom pekné víkendy. Priznávam, tiež som mal na začiatku problém, ako to zvládnem, no ukázalo sa, že to bol len môj osobný problém. Človek ktorý má ubolenú dušu nemá čas na závisť, nemá čas rozmýšľať o tom, čo o mne povedia tí druhí.

Presvedčil som sa, že ľudia, ktorí majú skúsenosť s liečbou na psychiatrii sú bezprostrednejší ako ľudia bežne, nevyvyšujú sa nad iných a hlavne keď môžu, tak nerozmýšľajú či majú druhým pomôcť, ale pomôžu.

Chcel by som sa poďakovať dobrým ľuďom, ktorí nemyslia iba na seba ale aj na druhých. Prajem im, aby sa im darilo vytvárať nové projekty, ktoré pomôžu prekonať bariéry. Pobyty v prírode sú tým pravým prostredím, kde to ide oveľa ľahšie. V rámci relaxačného pobytu máme navyše možnosť spoznávať naše krásne Slovensko. Moje poďakovanie patrí celému kolektívu hotela Marlene. Vzorne sa o nás starali a vďaka nim nám nič nechýbalo. Samozrejme chcem poďakovať aj Marcelke Barovej a Matejovi Berenčíkovi bez ktorých by sme sa v Ošadnici nemohli stretnúť.

Moje poslanstvo pre všetkých je:
Otvorme dvere, otvorme srdcia pre pomoc blízkeho.



Spoločné rozlúčkové foto

Aktivity združení

Priateľské stretnutie piatich združení v Trenčíne

Po zrušení Asociácie PREMENY v roku 2010 skončili pre nás známe a obľúbené celoslovenské priateľské stretnutia v rámci Rekondičného pobytu približne 100 členov Asociácie na Zemplínskej Šírave. A tak s radosťou privítame každú možnosť stretnúť sa aspoň s najbližšími združeniami z okolia.

Naše združenie už tradične niekoľko rokov organizuje *športovo-turistický víkend v Manínskej Tiesňave*, kde pozývame zástupcov *združenia Prvosienka* z Partizánskeho, *združenia Omega* z Trenčína a *združenia Mozaika* zo Žiliny.

Tento krát boli však Trenčania šikovnejší a pozvali naše *združenie Zdravá duša* a ešte aj ďalšie štyri kolektívy združení z okolia.

V sobotu 21. apríla sme sa teda vybrali na návštevu do *združenia Omega* v Trenčíne. Pripojilo sa k nám takisto pozvané *združenie Šťastie si ty* z Prievidze. Bol pre nás pripravený veľmi zaujímavý program, ktorý sme absolvovali v priestoroch Denného psychiatrického stacionára v centre Trenčína na Palackého 21, kde má svoje sídlo aj združenie Omega.

Keďže sme spoločenská „partia“, veľmi nás toto pozvanie potešilo. A tak sme sa

vypravili ráno na cestu vlakom. Zabalili sme si výbornú náladu, ktorú asi v polovici cesty zaskočil dážď. Začali ma prenasledovať obavy a hlavou mi prebehla myšlienka, prečo som nevzala svoj nový a veľký dáždnik, ktorý by prikryl možno aj všetkých. Po príchode do Trenčína sa však moje obavy rozplynuli a okrem Rudina a Anky nás privítalo teplé slniečko.

Ako sprievodcu sme si určili Petra, hoci cestu úplne nepoznal, zvládol to výborne. Všetkých 12 nás v dohodnutom čase dorazilo ako prvá skupina do denného stacionára. Malo to určité výhody. Po srdečnom privítaní hosťiteľmi sme mali dostatok času na občerstvenie, „získali“ sme miesto na gauči a stihli sme aj krátke nákupy v meste...

Keďže nás bolo spolu okolo 70 účastníkov, museli sme sa rozmiestniť do všetkých častí stacionára, ktoré boli pre nás otvorené. Niektorí z nás boli v dennom stacionári po prvý krát a tak mali možnosť urobiť si malú exkurziu.

Najpútavejšou činnosťou bola *práca s pedigom* (biele prútie). Krúžok, už tradične, viedla obetavá pani Milka, pre ktorú je práca s pedigom hrou a svoje skúsenosti odovzdala už mnohým ľuďom trpiacim duševnou poruchou a tí potom našli záľubu v tejto činnosti. Aj naše dievčatá, Anka, Jožka a

obe Majky - mama a dcéra, odchádzali od nej z hotovým výrobkom v podobe vlastného košíčka a s vlastnými skúsenosťami.

Anka s Lubkou sa pridali *k skupine „žolíkarov“* a Alenka nás zastupovala *v stolnom tenise*. Hrala dobre, ale na Evku zo Žiliny nemala, čo potvrdil aj skvelý rozhodca Rudino. Ďalšia dvojica - novomanželia Ivetka a Robo - dali prednosť *romantickej vychádzke na Trenčiansky hrad*. Peter sa z pozície „sprievodcu“ posunul na pozíciu „kameramana“ a všetkých nielen fotil ale aj filmoval.

Ja som bola „*pozorovateľ*“, vzhľadom na moju, zo zdravotných dôvodov, vyradenú ľavú ruku. To mi však nebráni vyjadriť uznanie a poďakovanie celému kolektívu hosťiteľov z Trenčína. Boli úžasní. Aj pre nich to bol veľký zážitok a udalosť. Stretli sa s nami noví členovia ale aj „*staré páky*“, akou bola pani Otká. Každý mal svoju úlohu, všetci prispeli svojou pomocou. Priateľské rozhovory nemali konca. V ich kolektíve bolo cítiť úžasnú súdržnosť a prejav spolupatričnosti.

Trenčania boli ste výborní – ďakujeme!



Zľava Miriam Gajarská, predseda združenia OMEGA v Trenčíne počas programu



Návšteviteľka pri práci na pedigom

Prievidza, združenie ŠŤASTIE SI TY, o. z.

Relaxačné aktivity občianskeho združenia ŠŤASTIE SI TY v Prievidzi v roku 2012

Plávanie

Začiatkom augusta organizovalo naše občianske združenie športovo relaxačné podujatie - návštevu krytej plavárne v Prievidzi. Tejto aktivite sa zúčastnilo celkovo 17 ľudí, z ktorých bolo 9 našich členov a 8 pacientov stacionárneho oddelenia, ktorých sprevádzala terapeutka z psychiatrického stacionára. V rámci takýchto akcií sa snažíme spolupracovať, spoznávať a zapájať medzi nás aj pacientov stacionára.

V dopoludňajších hodinách sme sa všetci stretli pred budovou krytej plavárne, kde sme mali možnosť porozprávať sa, zoznámiť sa s tými z psychiatrického stacionára, ktorých sme ešte nepoznali a samozrejme vymeniť si informácie s pani terapeutkou, s ktorou naše združenie spolupracuje aj v rámci iných aktivít. Tiež sme stihli spraviť niekoľko pekných spoločných fotografií, ktoré umiestnime na nástenke u nás v združení a tiež aj na stacionárnom oddelení psychiatrie v NsP Bojnice..

Atmosféra na plavárni bola výborná, voda príjemná a tak sme túto aktivitu začali cvičením v bazéne. Predcvičovala nám pani terapeutka a zapojili sa hlavne pacienti. Komu bola voda zo začiatku trochu chladná, zahrial sa začiatočným plávaním. Do cvičenia sme sa napokon zapojili všetci a potom už nasledovalo samotné plávanie, každý podľa svojho výberu a zvoleného

tempa. Cvičenie a plávanie trvalo spolu jednu hodinu, ktorá nám umožnila pohyb, relaxáciu a uvoľnenie. V dobrej nálade a s príjemným zážitkom sme sa vracali domov. Toto podujatie plánujeme zopakovať i v budúcnosti.

Pri daných aktivitách máme v rámci rozhovoru možnosť spoznať pacientov, porozprávať sa a porozmýšľať, prípadne konzultovať ďalšie spoločné aktivity nášho združenia a stacionárneho oddelenia.

Kúpele Bojnice

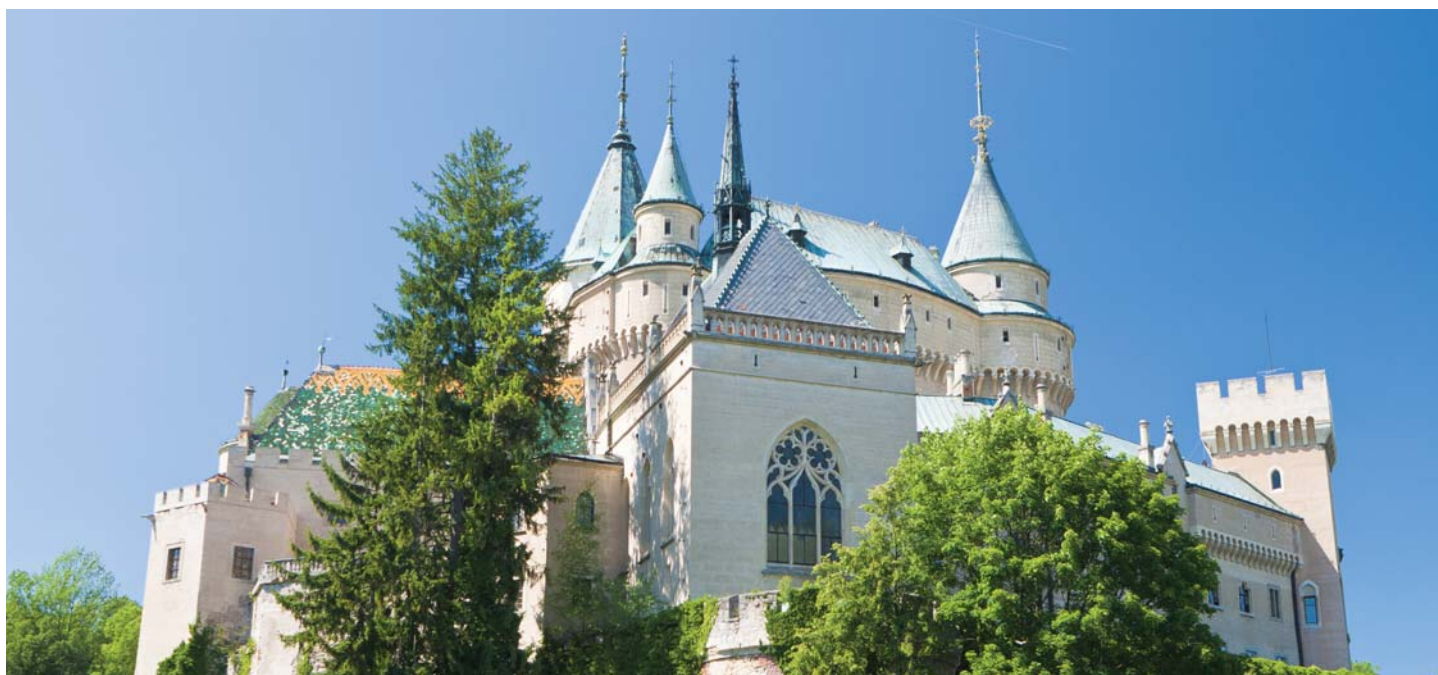
Naše združenie organizovalo 28. augusta turisticko - relaxačnú prechádzku v lokalite kúpele Bojnice – Bojnický zámok - ZOO Bojnice. Na toto podujatie boli okrem našich členov a príbuzných pozvaní aj pacienti zo stacionára. Celkovo sa zúčastnilo 17 ľudí.

V dopoludňajších hodinách sme sa všetci účastníci podujatia stretli na konečnej zastávke autobusu v kúpeľoch Bojnice. Naša cesta viedla k neďalekým vodným jazierkam, ktoré spríjemňujú prostredie kúpeľných domov. Tu sme mali možnosť pozrieť si rybky a krásne farebné lekná v jazierkach. Všade v okolí sú umiestnené lavičky, kde sme si mali možnosť oddýchnuť, porozprávať sa, prípadne sa občerstviť. Mnohí z nás už dlhý čas v prostredí našich kúpeľov neboli a bolo úžasné vi-

dieť, ako sa veľa vecí zmenilo. Niektoré budovy prešli stavebnými úpravami, iné nanovo vyrástli a naozaj, kto tu pár rokov nebol – mohol vidieť ozajstnú zmenu. Tí z nás, ktorí si pamätajú starý bojnický amfiteáter, iba spomínali na pekné koncerty a filmy, ktoré sú už minulosťou, nakoľko namiesto tohto "letného kina" vyrástol nový liečebný dom.

Naša trasa ďalej pokračovala popri kúpalisku Čajka, kde bolo mnoho predajných stánkov a príjemná atmosféra. Po tejto trase bola možnosť občerstviť sa zmrzlinou a sledovať rôzne milé predmety, či obrázky, ktoré ponúkali v predajných stánkoch. Taktiež sme mali možnosť odfotografovať sa so živou malou opičkou, ktorá bola naozaj milá a mnohých nás svojím správaním rozosmiala.

Takto sme sa dostali až ku bojnickému zámku, odkiaľ sa niektorí z nás rozhodli ísť do ZOO. Ostatní už išli podľa vlastného výberu. Prechádzali sme ešte popri zámku aj jazierku oproti zámku a prechádzka sa končila. Po ceste na autobus sa niektorí z nás zastavili v bufete s príjemnou terasou, kde sme sa osviežili studenou kofolou. Táto aktivita bola veľmi príjemná a naozaj relaxačná, keďže nám prišlo i pekné počasie. Podobnú spoločnú akciu chceme v budúcnosti zopakovať, nakoľko sme mali pozitívne ohlasy aj zo strany stacionárneho oddelenia.



Zámok Bojnice

Aktivity v klube občianskeho združenia ŠŤASTIE SI TY

Každý deň sa v našom klube stretávajú ľudia, ktorí si tu majú možnosť budovať sociálne kontakty, o ktoré často v dôsledku duševnej poruchy prichádzajú. Okrem iného si v klube majú možnosť otestovať aj to, či majú šikovné ruky.

V januári nás učil Dávid Jadroň, náš člen, **základy drôťovania**. Vytvorili sme rôzne šperky, motýle, ktoré sme vyzdobili farebnými korálkami, ryby, anjelov... Z vytvorených prác sme urobili výstavku a potešili sme s nimi aj ostatných členov nášho klubu ako aj návštevníkov **Uličky ľudových remesiel**, ktorá sa konala v meste Bojnice koncom apríla.

Vo februári oslávil pán Milan Peťovský, náš aktívny člen, svoje okrúhle životné jubileum - 70 rokov. Spoločne sme mu poďakovali za všetky aktivity, ktoré pre naše združenie vytvára a popriali sme mu veľa zdravia, životnej sily a tvorivých nápadov do ďalších rokov.

Pred Veľkonočnými sviatkami sme sa venovali **pečeniu sladkých a slaných oblátok**, pod vedením pani Štangovej a Halanovej, našich dobrovoľných pracovníčok, ktorými Pohostili sme nimi aj našich členov.

S blížiacim príchodom jari sme sa naučili **vytvárať rôzne druhy kvetov z farebného krepového papiera** a tiež **ozdoby k Veľkej noci**, ktoré sme neskôr využili na výzdobu našich klubových priestorov.



Prezentácia výrobkov združenia Šťastie si Ty v Prievidzi

Každý mesiac **zhotovujeme pekné a zaujímavé nástenky a pútače** pri príležitosti rôznych sviatkov a udalostí v danom mesiaci. Podklady a foto materiál nám pripravuje pán Peťovský. Spomeniem aspoň jednu vydarenú nástenku fotografií pod názvom „Naše domáce Zlatička“ zhotovenú z fotografií a textov o zážitkoch našich domácich miláčikov.

V rámci štvrtkových popoludní „šikovné prsty“ sme zhotovovali **stromčeky šťastia** z farebných korálikov. Tieto výrobky sa tiež stali súčasťou prezentácie nášho združenia v Bojniciach.

V budúcnosti plánujeme pokračovať v našich úspešných a už tradičných aktivitách (guláš-party, opekačka), ktoré chceme doplniť aj o organizovanie výletov do blízkeho okolia, návštevu otvoreného bazéna v Bojniciach, vychádzky do Vodného sveta.....

Koncom roka sa chceme venovať výrobe dekorácií k pamiatke zosnulých a adventných vianočných vencov. Na Vianoce plánujeme opäť piecť oblátky.

Všetci sa na tieto činnosti veľmi tešíme ☺

Text: Miriam Krajčíríková, podpredseda združenia ŠŤASTIE SI TY, o. z., Prievidza

Podujatie - Ulička ľudových remesiel v Prievidzi

Naše občianske združenie ŠŤASTIE SI TY zorganizovalo **29. apríla celodennú prezentáciu svojich výrobkov spojenú s ich predajom v meste Prievidza**. Toto podujatie sa konalo v rámci tradičného festivalu **Duchov a strašidiel v Bojniciach**, ktorého súčasťou bola **Ulička ľudových remesiel**, kde remeselníci, zameraní na ručnú ľudovú tvorbu, predvádzali a predávali svoje výrobky z viacerých miest Slovenska.

Veľkým úspechom nášho združenia bolo zabezpečenie svojho stánku na takejto významnej akcii, kde sme prezentovali výrobky z vlastnej dielne. Hlavnou časťou bola tvorba nášho člena Dávida Jadróna, ktorý sa venuje drôťovaniu. V rámci nášho stánku sme ponúkali tiež keramiky vyrobené pacientmi v psychiatrickom stacionári v NsP Bojnice. Týmto podujatím sme sa presvedčili v názore, že i ľudia s duševnou poruchou majú šikovné ruky, dostatok pevnej vôle a tvorivého ducha.



Zľava Eva Fulajtárová, Miriam Krajčíríková prezentujú združenie v rámci Uličky ľudových remesiel v Prievidzi

Považská Bystrica, združenie ZDRAVÁ DUŠA, o. z.

Leto v združení Zdravá duša.



Termálne kúpalisko Vadas, Štúrovo

Sociálna rehabilitácia pre ľudí s duševným ochorením nie je zďaleka rozvinutá ako pre iné druhy zdravotného postihnutia a mimovládne organizácie pri jej realizácii zohrávajú dôležitý význam. V zhrnutí celkovej situácie možno konštatovať, že v rámci regiónov chýba komunitná starostlivosť. Mimovládne organizácie pacientov, príbuzných a iné združenia sú aktívnymi účastníkmi procesu udržiavania dosiahnutých štandardov starostlivosti o duševné zdravie, ako aj ich skvalitňovania v rámci Slovenska a aj vo svojom regióne.

Konkrétne aktivity sú výsledkom činnosti jednotlivcov z radov pacientov, rodinných príslušníkov a dobrovoľníkov, s ktorými sa stretávame aj v našom združení Zdravá Duša. Členovia nášho združenia sa snažia, napriek svojmu ochoreniu, zmysluplne využiť čas a každodenne bojujú so svojou chorobou. Sú k sebe ústretoví, tolerantní a tešia sa zo vzájomných stretnutí. Peknou a žiadanou aktivitou býva tradične už niekoľko rokov **týždenný rekondičný pobyt na termálnom kúpalisku v Štúrove**, ktorý sme absolvovali aj tento rok v me-

siaci júni. Keď sme pripravovali prvý rekondičný pobyt pred štyrmi rokmi bolo nás sotva 20 a teraz sa naše rady rozšírili takmer na 80 účastníkov. Pribudli medzi nás aj rodinní príslušníci – rodičia, deti a vnúčatá. Všetci sme sa tešili na viacdňové sústredenie mimo vlastného bydliska v spoločnosti a v prostredí odlišnom od stereotypného života. Využívali sme liečivé účinky termálnej vody, absolvovali masáže a vychutnávali sme si spoločenský život plný nových stretnutí a zážitkov. Púťavou akciou bol aj niekoľko hodinový výlet loďou po Dunaji do Višegrádu. Domov sme sa vrátili s novými zážitkami a oddychnutím. Bez podpory a pomoci verejnosti by sme však nemohli realizovať tento náš ozdravovací pobyt. Pomoc iných v akejkoľvek forme je pre nás dôležitá.

Za splnenie celej tejto peknej akcie ďakujeme všetkým, ktorí nás finančne podporili, najmä stabilným darcom 2% daní a Mestu Považská Bystrica za dotáciu, ktorú sme využili na čiastočnú úhradu ubytovania pre našich členov poberajúcich invalidný dôchodok.

Ocenenie Biele srdce

Text: Členovia združenia ZDRAVÁ DUŠA. o. z., Považská Bystrica

Medzinárodný deň sestier sa každoročne slávi 12. mája. V tento významný deň si celý svet pripomína dôležitosť poslania sestier a ich význam pre spoločnosť. Slovenská komora sestier a pôrodných asistentiek pri tejto príležitosti odovzdáva každoročne sestrám a pôrodným asistentkám **ocenenie Biele srdce**.

V Bratislave sa pri tejto príležitosti konal 25. mája 2012 už 5 ročník odovzdávania tohto ocenenia. Je už tradíciou, že slávnostný seminár sa konal pod záštitou pani Ing. Silvie Gašparovičovej, manželky prezidenta Slovenskej republiky, a tento ročník podporila svojou záštitou aj ministerka zdravotníctva JUDr. Zuzana Zvolenská.

Prestížne ocenenie Biele srdce si v Bratislave prevzala aj ergoterapeutická sestra psychiatrického oddelenia NsP v Považskej Bystrici a zároveň **predsedkyňa** nášho občianskeho združenia Zdravá duša, **Eva Dzurjaniková**. Bola ocenená za to, že už desať rokov dobrovoľne pomáha ľuďom s duševným ochorením.



Bc. Eva Dzurjaniková, predseda Zdravá duša, o. z., Považská Bystrica

Cena Biele srdce je čestným ocenením na profesionálnej úrovni.

Pani Eva Dzurjaniková sa vo svojej každodennej práci stretáva s duševným utrpením a vnútornou bolesťou a potom často krát poskytuje pomoc iným na úkor svojich

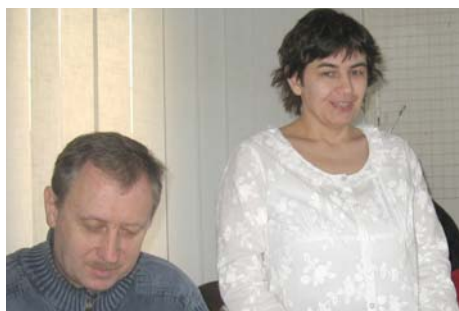
vlastných potrieb. Toto jej neúnavné úsilie si zaslúži ocenenie a uznanie verejnosti, ktorého sa jej v Bratislave v roku 2012 dostalo.

Našej predsedkyňi združenia Zdravá duša srdečne blahoželáme a ďakujeme.

Michalovce, združenie POZDRAV, o. z.

Aktivity združenia Pozdrav v Michalovciach

Rok 2012 sme začali v januári výročnou členskou schôdzou nášho združenia. Schôdza bola spojená s voľbami do orgánov združenia, ktoré sa konajú každé dva roky. Vo vedení združenia zostala predsedníčka Iveta Ščerbáková a podpredsedníčka Monika Sabolová. Pri hodnotení činnosti združenia za uplynulý rok odznali pochvalné aj kritické stanoviská členov.



Výročná schôdza, zľava Ing. Dolobáč, Mgr. Ščerbáková, predseda združenia

V roku 2012 budeme pokračovať v dlhodobých aktivitách - navštevovať hospitalizovaných pacientov v psychiatrii v Michalovciach formou patientskej advokácie. Budeme vydávať časopis pre duševné zdravie „Pozdrav“ a organizovať športové a turistické podujatia. V októbri sa pripojíme do zbierky LDZ.

Významným dňom roka bude 6. november, kedy si **naše združenie pripomenie 15. výročie** svojho založenia. Ako dôležité sa javí zabezpečenie finančných prostriedkov na fungovanie a aktivity združenia, najmä formou tvorby a podávania projektov.

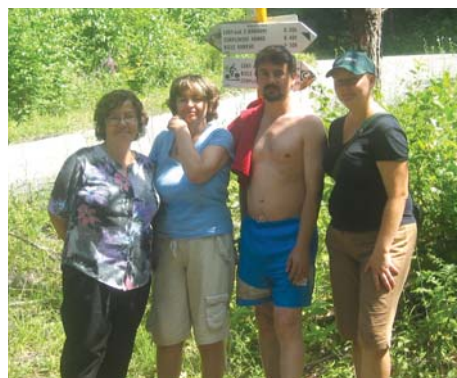
Ako sa nám darí naplňovať naše plány?

Projekt patientskej dôvernictva – advokácia realizujeme v menšej intenzite. Patientski dôvernici Iveta Ščerbáková, Monika Sabolová, Ludmila Savčáková a Paľo Butkovský navštevujú oddelenie psychiatrie raz za dva týždne. Podľa potrieb a záujmu pacientov poskytujú informácie zamerané na sociálne otázky, pracovno-právne vzťahy, bývanie,

problematiku rodiny, medziľudské vzťahy, na dodržiavanie základných ľudských práv.

Zo **športových a turistických podujatí** zorganizujeme od 1.- 4. 8. 2012 **Rekondičný pobyt pri Sninských rybníkoch**. Sme radi že po viac ako 3 rokoch ponúkne náš členom možnosť oddychu a zrekreovania sa v prírode.

Dúfame, že naplní očakávania účastníkov.



Turistický výlet na Sninské rybníky

Žilina, združenie MOZAIKA, o. z.

Text: Irena Funtíková, združenie MOZAIKA, o.z., Žilina

Rekondičný pobyt združenia Mozaika na Liptove

Skupinka ľudí, členov nášho občianskeho združenia Mozaika, ktorí sa už dlhšie poznajú a chcú spolu stráviť pekné chvíle, sa postupne dostávala na dohodnuté miesto – **Bobrovník Tvarožná**, kúsok od Liptovskej Mary.

Chata Aneta, či skôr vila, a jej okolie nás milo prekvapili. Moderne riešené tri veľké apartmány a vkusne upravený dvor na oddych, posedenie aj opekanie. Hneď sme sa udomácnili. Po dobrých koláčoch, ktoré sme si priniesli z domu, sme sa s chuťou pustili do aktívneho odpočinku a športových súťaží. Odmenou nám bol dobrý pocit a „nákup“ za „doláre“, ktoré sme získali za náš mimoriadny výkon.

Druhý deň sa umúdrilo i počasie a slniečko sa na nás čoraz viac usmievalo. Nič nám nebránilo vydať sa **na turistiku** do blízkeho okolia. Hneď nad chatou sme vstúpili do lesa a peknou prechádzkou sme sa dostali ku **keltskému opevneniu Havránok**. Je úžasné, že máme tu na Slovensku zachované také skvosty zo života našich predkov. Vrátili sme sa cestou okolo hotela Bobrovník. Nazbierali sme aj trochu repíka a pochutnali sme si na lesných jahodách. Na programe tohto dňa bolo aj varenie gulášu, ktorého sa zhostili

skutočne tí najlepší kuchári – Majko a Dušan. Vďaka im za super lahôdku.

Večery sme trávili pri ohníku. Vôň čerstvo upečených špekačiek nikto neodolal. Zvuk gitary a piesne sa rozliehali okolím do neskorej noci.

Počas pobytu sme navštívili **hotel Bobrovník** so skvelou kávou, **Demänovskú jaskyňu**, zrúcaniny Liptovského hradu, neďalekú **obec Bukovina**.

Zdatnejší členovia pobytu si trúfli **na náročnejšie túry – na Choč, Kvačanskú i Proseckú dolinu**. Niektorí sa vybrali na prechádzku ku Liptovskej Mare.

Vďaka Kamilke, Palinovi, Evke i ďalším, ktorí sa podieľali na realizácii toto pobytu, sme sa vrátili domov spokojní a na chvíľu sme zabudli na všedné starosti.



Výlet do okolia Bobrovníka

Partizánske, združenie PRVOSIENKA, o. z.

Začiatkom roka sme sa v našom združení venovali robeniu keramiky, košíkov a iných dekorácií z papiera.

V polovici februára sa členovia združenia Prvosienka stretli na výročnej schôdzi, kde odznela bilancia za predchádzajúci rok a plány na nasledujúce obdobie.

Koncom marca **združenie prezentovalo v ART P Centre svoje drobné užitočné predmety**, ktoré vyrobili naši členovia. Spolu s ďalšími zástupcami združení pacientov z celého Slovenska malo aj naše združenie svojho reprezentanta na II. Celoslovenskej konferencii patientskych organizácií v Piešťanoch, ktorý priniesol veľa zaujímavých prezentácií a materiálov.



Milan Remeň na na turnaji v bowlingu

V minulých rokoch sme založili tradíciu stretávania sa združení z okolitých regiónov, **najmä usporiadaním turnajov v bowlingu**. Tento rok zasa naše združenie Prvosienka prijalo v druhej polovici apríla **pozvanie**, spolu s ďalšími tromi združeniami z Prievidze, Žiliny a Považskej Bystrice, na **športový deň v Trenčíne**, organizovaný združením Omega. Súťažilo sa v disciplínach - stolný tenis a karty. Účastníci sa zdokonaľovali v pletení košíkov, v opletaní drôtom a v práci s hlinou. Vymieňali sme si skúsenosti. Niektorí z návštevníkov si vyšli na Trenčiansky hrad. Poobede bolo vyhodnotenie a malý kultúrny program. Bolo nám spolu fajn a tešíme sa na budúce stretnutia.

V máji sme sa pripravovali na ďalšiu výstavu v ART P Centre, niektorí modelovali rôzne figúrky z hliny, vypálili ich a glazovali, šikovné ruky našich členiek zasa aranžovali obrazy z umelých kvetín a pletli vence a košíky. Koncom mája ožili priestory združenia Prvosienka žiakmi základnej školy v Brodzanoch. Jedno popoludnie namiesto v družine strávili spolu s učiteľmi a členmi združenia pri tvorbe drobných predmetov z keramiky, ktoré im neskôr glazované vypálili v peci. Zo spoločnej práce mali všetci radosť.

V júni sme organizovali **týždenný rekondičný pobyt** na termálnom kúpalisku Vadas v **Štúrove**. Okrem dobrého kúpania a masáží sme mali aj hypoterapiu a v rámci turistiky sme navštívili neďaleký Ostrihom v Maďarsku.

Počas letných mesiacov sme sa okrem vyrábania výrobkov venovali najmä turistike. Koncom júla sme navštívili letisko a **výlet** za slnečného dňa sme spojili s kúpaním na **termálnom kúpalisku Malé Bielice**. Začiatkom augusta **členovia** nášho združenia **navštívili historické mesto Banskú Štiavnicu**. Pozreli sme si baňu a oboznámili sme sa s históriou baníctva. Napriek náročnému terénu sme sa vyšplhali aj na Kalváriu. Odmenou nám bol nádherný výhľad na mesto. Po dobrom obede sme sa vybrali domov.



Zástupcovia ODOS v Národnej rade SR, zľava Milan Remeň, Ing. Vladimír Svorák, Bc. Eva Dzurjaníková, Miriam Krajčíriková

V októbri sme sa už tradične zapojili do celoslovenskej zbierky Ligy za duševné zdravie **Dni nezábudiek**. V rámci zbierky sa nám každoročne darí veľmi úspešne zúročiť spoluprácu so školami formou tvorivých keramických dielní počas roka. Výsledkom je, že od roku 2010 naše združenie Prvosienka patrí medzi najúspešnejšie medzi združeniami pacientov v regiónoch, čo sa týka výšky vyzbieraných peňazí počas októbrovej zbierky. V roku 2009 sme boli na 3. mieste (2 157,39), v roku 2010 sme sa posunuli na 2. miesto (2 289,59) a v roku 2011 sme boli dokonca najúspešnejší, keď sme vyzbierali 2 951,63. V tomto roku nás predbehla iba Mozaika v Žiline.



Turnaj v bowlingu v Partizánskom

Aktivity LDZ

Ľudia s dušeným ochorením sa stretli na letnom výtvarnom workshope v Pezinku

Galéria  Nezábudka

Galéria Nezábudka je unikátnym projektom Ligy za duševné zdravie, ktorá pracuje s autorami s duševnou poruchou a zbiera výtvarné diela, ktoré sú vo svete označované ako „art brut“ a sú cenené ako výtvarné artefakty tvorené neškolenými výtvarníkmi, ktorí majú skúsenosť s duševnou poruchou.

Liga za duševné zdravie SR a farmaceutická spoločnosť Pfizer, dlhoročný partner projektu, pripravili aj tento rok pre autorov *letný výtvarný workshop*, ktorý sa už tradične konal v areáli Galérie insitného umenia v Schaubmarovom mlyne v Pezinku.

Sústredenie trvalo od 6. - 10. augusta a zúčastnia sa na ňom jedenásti amatérski výtvarníci: Daniel Horák, Róbert Kačánek, Viera Kulišiovová, Alena Kulišiovová, Roman Machovič, Bedřich Matoušek, Darina Komlóssyová – Okáliová, Václav Ryba, Sylvia Mikolášková, Stanislava Bratková a Zuzana Ebringerová.



Účastníci letného výtvarného workshopu

Vyber účastníkov podujatia sa uskutočnil na základe ich tvorivých schopností a celoročnej účasti na víkendových výtvarných workshopoch organizovaných Ligou za duševné zdravie v Bratislave pod odborným vedením výtvarníkov Vlada Kordoša a Dušana Nágela, spisovateľa a textára Daniela Heviera, historičky umenia Naďi Kančevovej a psychologičky Kataríny Čermákovovej.

Účastníci výtvarného workshopu prežili v Pezinku päť zaujímavých dní, počas ktorých zbierali inšpirácie, robili si náčrty, zdokonaľovali sa vo výtvarných technikách a rozširovali svoju vlastnú invenciu aj prostredníctvom literatúry či hudobných inšpirácií. Na záver ich dojmy spracované do výtvarných diel vystavili priamo v areáli Schaubmarovho mlyna. Súčasťou pobytu boli už tradične aj krátke výlety a prechádzky do okolia, ale aj iné tvorivé aktivity, prispôbené schopnostiam a danostiam zúčastnených autorov.

Prostredníctvom činnosti Galérie Nezábudka chce Liga za duševné zdravie prispieť k rozvoju arteterapie na Slovensku a zároveň podporiť sociálne začlenenie autorov s duševnou poruchou späť k práci, rodine a do spoločnosti vôbec.

Letné výtvarné sympóziu sa konalo s podporou:



Konzultácia s Danielom Hevierom



Zbierka - Dni Nezábudiek

Liga za duševné zdravie SR organizovala v roku 2012 9. ročník informačnej kampane a celonárodnej Zbierky, ktorej sa každoročne zúčastňuje aj ODOS so svojimi členskými združeniami.

Pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia pripravila Liga edukačnú kampaň, na zvyšovanie informovanosti slovenskej verejnosti o duševnom zdraví. Vyzbierané peniaze sa rozdeľujú do slovenských regiónov aby pomáhali ľuďom s duševnými poruchami. Zbierka sa konala od 10. - 13. októbra. Nezábudky rozdávali dobrovoľníci a členovia združení. Zbierku bolo možné podporiť aj zaslaním SMS na krátke číslo 833 v sieti

všetkých operátorov v hodnote 2,- € alebo príspevkom zaslaným na účet LDZ SR. V roku 2012 sa vyzbieralo 70 205,45 €.

Aj ja som sa tento rok, po prvý krát, ako nový člen a predseda ODOS zúčastnil tejto zbierky. V Bratislave, za účasti študentov - dobrovoľníkov zo stredných škôl, som mal na starosti ich prípravu a koordinovanie zbierky v uliciach. Bola to pre mňa úplne nová skúsenosť, najmä keď som mal možnosť po mnohých rokoch opäť zavítať do priestorov strednej školy – Gymnázium Novohradská, ktorého brány som vtedy ako čerstvý absolvent, v roku 1979 opúšťal.

Bol to pre mňa veľmi emotívny zážitok a aj keď sa od vtedy veľmi veľa na škole zmenilo,

študenti zostali vo svojom vnútri rovnakými študentmi, ako som bol aj ja. Veľmi dobre sme si porozumeli a nadviazali sme úzky vzťah, aj keď ma teraz oslovovali iným spôsobom, ako tých pár rokov dozadu – vykalmi. Boli milí, aktívni a zbierka dopadla lepšie, ako sme predpokladali.

Aj touto cestou by som sa chcel poďakovať týmto úžasným mladým ľuďom, ktorým ani v ich veku nie je duševné zdravie ľahostajné.

Poďakovanie samozrejme patrí aj dobrovoľníkom na celom území Slovenska a samozrejme všetkým, ktorí do tejto verejnej zbierky prispeli.

ĎAKUJEME!



Do akej miery sme v roku 2012 uspeli

| Zbierka dni nezábudiek | | Regióny Slovenska | | | | | |
|------------------------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|---|
| Názov OZ | rok 2008 v Sk | rok 2009 v Sk | rok 2009 v € | rok 2010 v € | rok 2011 v € | rok 2012 v € | |
| 1 Mozaika | 61 737,00 | 94 614,92 | 3 140,64 | 2 668,20 | 2 618,80 | 2 848,54 | ↑ |
| 2 Prvosienka | 63 233,00 | 64 993,53 | 2 157,39 | 2 289,59 | 2 951,63 | 2 722,97 | ↓ |
| 3 ODOS-Košice | 8 766,00 | 8 158,42 | 270,81 | 511,47 | 2 450,07 | 2 492,77 | ↑ |
| 4 Radosť | 28 312,00 | 22 593,00 | 749,95 | 1 091,33 | 1 943,91 | 2 232,11 | ↑ |
| 5 Šťastie si Ty | 32 121,50 | 45 115,55 | 1 397,98 | 1 869,51 | 1 592,73 | 1 995,35 | ↑ |
| 6 Dotyk | 22 308,00 | 33 938,45 | 1 126,55 | 802,90 | 1 118,65 | 1 536,10 | ↑ |
| 7 Zdravá duša | 56 200,00 | 67 693,12 | 2 247,00 | 1 460,50 | 1 930,00 | 1 081,00 | ↓ |
| 8 Pozdrav | 29 145,50 | 22 916,85 | 760,70 | 773,78 | 1 030,19 | 1 080,09 | ↑ |
| 9 Sanare | 19 737,00 | 23 257,87 | 772,02 | 1 540,91 | 1 472,75 | 930,15 | ↓ |
| 10 No a čo? | 24 179,00 | 15 761,62 | 523,19 | 792,36 | 715,00 | 697,17 | ↓ |
| 11 Omega (ArsVivendi*) | (28 110,50*) | (14 326,19*) | (475,55*) | (1498,91*) | (1 022,76*) | 504,24 | ↓ |
| 12 Delfín | 20 920,50 | 19 171,00 | 636,37 | 788,01 | 950,00 | 442,05 | ↓ |
| 13 Pohľad | 0,00 | 14 096,26 | 467,91 | 1 416,81 | 296,15 | 0,00 | ↓ |
| SUMA | 394 770,00 | 446 636,78 | 14 726,06 | 17 504,28 | 20 092,64 | 18 562,54 | |

| Zbierka dni nezábudiek | | Bratislava | | | | | |
|------------------------|------------------|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---|
| Názov OZ | rok 2008 v Sk | rok 2009 v Sk | rok 2009 v € | rok 2010 v € | rok 2011 v € | rok 2012 v € | |
| 1 ODOS v Bratislave | 23 692,50 | 126 549,98 | 4 200,59 | 1 774,20 | 0,00 | 3 849,47 | ↑ |
| 2 Most, n. o. | 1 630,95 | 55 675,55 | 1 848,09 | 2 339,53 | 1 930,35 | 1 934,00 | ↑ |
| 3 Kridla | 5 712,00 | 12 342,62 | 409,70 | 416,52 | 126,06 | 1 012,51 | ↑ |
| 4 Viktória / Sofia | 0,00 | 14 311,65 | 475,06 | 707,83 | 707,89 | 427,13 | ↓ |
| 5 Vedieť žiť (OPORA) | | 26 750,38 | 887,95 | 526,64 | 956,80 | 26,54 | ↓ |
| SUMA | 29 404,50 | 235 630,18 | 7 821,39 | 5 764,72 | 3 721,10 | 7 249,65 | |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--|
| CELKOVÁ SUMA | 424 174,50 | 682 266,96 | 22 547,45 | 23 269,00 | 23 813,74 | 25 812,19 | |
| PREPOČET NA SK | | | 679 264,47 | 701 001,89 | 717 412,73 | 777 618,04 | |

Vyhodnotenie dobrovoľníkov v roku 2012

| | Mesto | škola | ulica | dobrovoľníci | suma | koordinátor |
|----|-----------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------------------|----------|------------------|
| 1 | Bratislava | Gymnázium A.Einsteina | Einsteinova 35 | Krihová, Vrabcová, Lukáčová | 359,13 € | Samo koordinátor |
| 2 | Bratislava | Gymnázium Jura Hronca | Novohradská 3 | Koska, Alaxinová | 336,20 € | ODOS |
| 3 | Banská Bystrica | OZ SANARE-dobrovoľníci | ČSA 4 | Lamperová, Kossárová | 306,11 € | OZ SANARE |
| 4 | Bratislava | Gymnázium Jura Hronca | Novohradská 3 | Štepanovičová, Halásová | 280,88 € | ODOS |
| 5 | Košice | Filozofická fakulta UPJŠ | Šrobárova | Kováčová, Pistásová | 258,00 € | ODOS KE |
| 6 | Bratislava | DSS MOST | Haanova 10 | Čechovičová | 229,94 € | DSS MOST |
| 7 | Košice | Filozofická fakulta UPJŠ | Šrobárova | Zenitková, Petrusková | 218,70 € | ODOS KE |
| 8 | Partizánske | OZ PRVOSIENKA | Malá okružná 1014/11 | Zrebný, Gajdoš | 217,36 € | OZ PRVOSIENKA |
| 9 | Košice | RS RADOSTĽ - dobrovoľníci | Bauerova ul. | Mitriková, Lučanová | 213,84 € | RS RADOST |
| 10 | Košice | Filozofická fakulta UPJŠ | Šrobárova | Kováčová, Pristášová, Ištoňová | 205,00 € | ODOS KE |

Desať najúspešnejších škôl zapojených do zbierky LDZ v roku 2012

| | škola | adresa | mesto | vyzbiaraná suma | |
|----|------------|---|-----------------------|-----------------|-----------------|
| 1 | Košice | Filozofická fakulta UPJŠ | Šrobárova | 2 492,77 € | ODOS KE |
| 2 | Bratislava | Gymnázium A.Einsteina | Einsteinova 35 | 2 101,59 € | samokoordinátor |
| 3 | Bratislava | 1.súkromné gymnázium | Bajkalská 20 | 1 798,04 € | ODOS |
| 4 | Prešov | Stredná zdravotnícka škola sv. Bazila Veľkého | Kmeťove stromoradie 1 | 1 086,27 € | PO ART |
| 5 | Bratislava | Gymnázium šk. bratov | Čachtická 14 | 1 027,53 € | samokoordinátor |
| 6 | Žilina | Stredná zdravotnícka škola | Hlboká cesta 23 | 1 004,31 € | samokoordinátor |
| 7 | Bratislava | Gymnázium Jura Hronca | Novohradská 3 | 948,01 € | ODOS |
| 8 | Trebišov | Stredná odborná škola | Komenského 12 | 859,31 € | samokoordinátor |
| 9 | Bratislava | Gymnázium Federica Garcíu Lorcu | Hronská 3 | 801,59 € | DSS MOST |
| 10 | Pezinok | Gymnázium | Senecká 2 | 778,50 € | OZ DOTYK |

Desať najúspešnejších slovenských miest na základe výšky vyzbieraných príspevkov v roku 2012

| | Mesto | vyzbiaraná suma |
|----|------------------------|-----------------|
| 1 | Bratislava | 13 777,56 € |
| 2 | Košice | 8 447,16 € |
| 3 | Prešov | 5 128,08 € |
| 4 | Žilina | 3 949,32 € |
| 5 | Partizánske, Topoľčany | 2 722,97 € |
| 6 | Banská Bystrica | 2 130,60 € |
| 7 | Prievidza, Bojnice | 1 995,35 € |
| 8 | Michalovce | 1 798,24 € |
| 9 | Trenčín | 1 543,54 € |
| 10 | Pezinok | 1 536,10 € |

Desať najúspešnejších koordinátorov v rámci Slovenska v roku 2012

| | Mesto | Názov združenia | vyzbiaraná suma |
|----|------------------------|---|-----------------|
| 1 | Bratislava | ODOS, o. z. | 3 849,47 € |
| 2 | Prešov | PO ART | 3 686,29 € |
| 3 | Žilina | Mozaika, o. z. | 2 846,36 € |
| 4 | Partizánske, Topoľčany | Prvosienka, o. z. | 2 722,97 € |
| 5 | Košice | Regionálny ODOS, o. z. | 2 492,77 € |
| 6 | Košice | Radosť, o. z. | 2 232,11 € |
| 7 | Bratislava | Gymnázium A. Einsteina, Einsteinova 35 | 2 101,61 € |
| 8 | Prievidza, Bojnice | Šťastie si ty, o. z. | 1 995,35 € |
| 9 | Bratislava | DSS - Most, n.o. | 1 934,00 € |
| 10 | Košice | Materské centrum Haliganda | 1 770,34 € |



Stretnutie v priestoroch Maison Bleue (Modrý dom)

Bratislava, združenie SOFIA, o. z.

Terapia po francúzsky Stretnutie v Perpignan II

Kto z vás by nechcel stráviť týždeň pri mori vo Francúzsku? Členovia združenia Sofia z Bratislavy sa v júni vybrali na **terapeutický športovo-kultúrny pobyt** vo francúzskom prímorskom mestečku Argeles sur Meer. Aj vďaka aktivitám Luba Cerinu sa podarilo nadviazať kontakty s partnerskými organizáciami vo Francúzsku, Belgicku, Španielsku, Anglicku a Taliansku. **Hostujúcou organizáciou bol francúzsky Maison Bleue – Modrý dom**, ktorý organizuje program pre svojich klientov v priľahlom meste Perpignan 365 dní v roku.

My sofiánci, Silvia, Stano, Martin, Tomáš a Adam, z partnerskej organizácie DSS-Most z Bratislavy, sme prileteli v sobotu do Barcelony, kde sme si požičali auto z požičovne a pokračovali sme na sever. Španielsko - francúzsku hranicu sme prekročili v pohorí Pyrenees Orientales a ocitli sme sa v príjemnom prímorskom mestečku Argeles sur Meer, čo patrí k francúzskemu Katalánsku. Veľmi milý hostiteľia Marc, Martin, Michelle a Dominique nás pohostili v plážovej reštaurácii a ubytovali v pohodlných a pekných bungalovoch v píniovom sade.

V nedeľu po raňajkách s teplými croissantami nás Karim zobral na rozcvičku do borovicového hája, ktorá skončila prvým ovlažením sa v mori. Karim je polovičný francúz a Alžírčan, a ako človek, ktorá má skúsenosť s duševnou poruchou, pracuje v Maison Bleue, kde organizuje športový program pre klientov. Obed v plážovej reštaurácii nás prekvapil stredomorskou kuchyňou, kde po malom *antrée* - predjedle v podobe melón a plátok šunky, nasledoval hlavný chod, čo boli dary mora, ryby a následne dezert (domáca zmrzlina alebo zákusok). Francúzi si zvyknú k obedu dopriať pohárik vína, proste iný kraj iný mrav... Poobede sme boli pozvaní na predstavenie klientov Maison Bleue s názvom **Theatre Company**. Predstavenie bolo v menšom divadle Théâtre de la Complicité, ale s plným hľadiskom. Údajne sa jednalo o vtipnú hru plnú slovných hračiek, kde sme prvý krát spoznali kamarátov z modrého domu. Moc sme francúzsky nerozumeli, ale v hre išlo o rôzne slovné hračky a vtipné scénky. Tak či tak pre nás bolo najľahšie rozpoznať pesničky Edith Piaf. Po prestavení sme za-

šli prvý krát do Maison Bleue – Modrého domu. Kamaráti z modrého domu nás pohostili a poukazovali ako fungujú. Dole na prízemí je veľká spoločenská miestnosť a biele steny sú pomaľované veselými a pestrými maľbami, kvetmi. Je to vlastne preobrátená garáž, kde ostali aj garážové dvere, keďže majiteľ domu tak platí menšie dane. Na poschodí, dostupnom po točítých schodoch, je kuchynka, toalety, menšia miestnosť na stretávanie sa a slúžiaca na podujatia – výtvarné, spievanie, šach a podobne. V najmenšej miestnosti sú medaily a poháre získané z rôznych športových podujatí. Večer sme sa vrátili do Argeles a prešli mestečkom, kde je zopár živých uličiek so suvenírmi, mušľami, magnetkami a inými lákadlami od výmyslu sveta, ako i príjemné reštaurácie pri mori a diskotéky.

V pondelok po doobedňajšom kúpaní a rozcvičke prišla poobede výtvarníčka Christiana a zobrala nás do borovicového hája na **Land Art**. Medzi stromami sme vytvorili mapu Európy, kto chcel zobral si plátno a farby a maľoval svoj umelecký výtvor v podobe obrazu alebo maľoval na drevo, ďalší vyrábali záhradky z maľovaných šišíek a prírodných materiálov.

V stredu sa na ihrisku Peyrestortes na futbalovom turnaji stretlo 8 družstiev, keďže prišli aj ďalší klienti z okolitých miest. Hralo sa na šírku futbalového ihriska na malé

brány, kde brankár nemohol chytať rukami. Sofiánci úspešne zabojovali už v prvom zápase proti hráčom z Maison Bleue, kde v riadnom hracom čase remizovali 2:2 a následne v rozstreloch Karim netrafil, čo znamenalo prvé víťazstvo. V druhom zápase sa objavili Angličania z Oxfordu. Hrali tiež dobre a mali aj šikovné dievčatá v družstve, ale nakoniec prehrali 3:1. To prenáš sofiáncov z Bratislavy znamenalo finálový zápas proti Španielom. To už bola iná káva. Síce po Stanovej nahrávke Adam hlavičkoval prvý gól sofiáncov a takto sme viedli celých 13 minút z 15 minútového zápasu. Ale potom prišiel rohový kop, kde proti Josému vybehli dvaja sofiánci a uvoľnili miesto pred vlastnou bránou, po tom nasledoval vyrovnávajúci gól Španielov. V rozhodujúcom rozstrele nám už šťastena nepriala, takže sme **vo futbale skončili na druhom mieste**. Ešte pre nadšencov futbalu nasledoval veľký zápas červených proti modrým, kde sa hralo na celé ihrisko a mohli sa zapojiť všetci hráči. Nakoniec tak hralo asi 30 ľudí. Pri tom počte bolo prekvapením, že padol aj víťazný gól. Poobede sme zašli do Modrého domu a porozprávali niečo o sebe a našej organizácii pre študenky a študentov sociálnej práce z Perpignan. Zároveň sme sa dozvedeli ako fungujú organizácie z ďalších krajín.

Vo štvrtok nasledoval **výlet do prímorského mestečka Collioure**. Historické centrum s kostolom, vyhlídkou na móle v mori, množstvom krivolakých romantických uličiek a trhoviskom s rôznymi dobrotami a zaujímavosťami. Medzi trhovcami bol aj pár černochoch z Afriky s domorodými hudobnými nástrojmi aj číňan predávajúci korenia, sušené ovocie a oriešky. Poobedie sme strávili na vzdialenejšej pláži, kde Adam vyskúšal svoj vodovzdorný fotoaparát a urobil pár podmořských fotiek.

V piatok sme sa vybrali do prístavu a vydali sme sa na výlet loďou popri pobreží. Pobrežie nie je veľmi obývané ako je to zvykom napríklad v oblasti francúzskej riviéry. Videli sme však meteorologickú stanicu, mesto Collioure z lode, ako i skaly a malebné domy na pobreží. Poobede **sme navštívili výstavu „Plastic Arts“** v departmentálnej budove sociálnych služieb. Na jednej výstave boli najlepšie diela umelcov z Modrého domu, ktorých vedie Christianne a niektorí z nich naozaj vytvorili vskutku impresívne diela s iskriovou hrou farieb snehu, či zaujímavými portrétmi. Pozreli sme si aj súbežné výstavy združenia ľudí s drogovou závislosťou, či ľudí, ktorí sa liečia na AIDS. Po výstave sme zašli do školskej telocvične, kde **sme si zahrali volejbal**. Išlo len

o priateľské zápasy, kde sme zistili, že niekto hral volejbal naposledy na strednej škole, takže problémom niekedy bolo aj úspešné podanie. V každom prípade to bola fajn zábava, ktorá pokračovala na diskotéke v Modrom dome. Efix (to je prezývka, celé meno François-Xavier), ktorý učí klientov počítačovým zručnostiam, nám púšťal z internetového servera skladby podľa želania od výmyslu sveta. Na naše prekvapenie zahrala aj Tublatanka, či Rammstein okrem diskotékových oldies but goldies kapiel Abba a Boney M.

V sobotu sme vyrazili **na výlet do hôr na termálne kúpalisko St Thomas**, kde sme si zohriali naše staré (a niektorí mladé) kosti a **poprechádzali sa v meste Villefranche**. V parku tu mali **miestni nomádi** priviazané kone a v meste išli sprievody na koňoch, podobné našim folklórnym slávnostiam.

V nedeľu nám ostávalo jediné, trafiť autom bez milých a pohostinných sprievodcov na letisko v Barcelone a odletieť do Viedne na ceste domov. Tento zaujímavý pobyt, vďaka ktorému sme si výborne oddýchli a nazbierali nové sily, bol hrađený z európskych fondov. Našli sme kopec nových kamarátov z iných krajín, stretli veľa príjemných a pohostinných ľudí a všetkým nám ostanú krásne spomienky na leto.

Stano



Prechádzka mestom

Aktuality



Zmena vo vedení ODOS

Zástupcovia členských združení ODOS volili 7. septembra 2012 na X. Valnom zhromaždení ODOS, ktoré sa konalo v Oščadnici členov nového Výkonného výboru a revíznej komisie združenia ODOS na obdobie štyroch rokov. Výkonný výbor spomedzi seba zvolil do funkcie predsedu združenia Ing. Mateja Berenčíka. Za členov Revíznej komisie ODOS boli zvolení: Eva Fulajtárová, Ing. Vladimír Svorák a Bc. Eva Dzurjaníková.

Výkonný výbor ODOS



Ing. Matej Berenčík, predseda ODOS, o. z.



PaedDr. Kamila Sauermannová,
podpredseda ODOS, o. z.



Mgr. Anna Kočibalová,
Opora, o. z. Bratislava



Bc. Mária Čurillová,
ROZ - ODOS - Košice, o. z.



Adriana Karáseková,
Šťastie si Ty, o. z., Prievidza

Oznam o ukončení členstva v ODOS

Od 31. 12. 2012 ukončili svoje členstvo združenia:

- INTEGRA so sídlom v Michalovciach
- DELFÍN so sídlom vo Zvolene



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

Zmena vo vedení občianskeho združenia NO A ČO?! v Starej Ľubovni

V združení NO A ČO?! došlo 12. septembra 2012 ku zmene v obsadení funkcie predsedu združenia. Prevzala ju od Zuzany Dlugoshovej **Mgr. Žofia Franková.**

Prajeme združeniu veľa vydarených aktivít do budúcnosti.

Aktuality TĚMA

CHránená dielňa - kaviareň Medzinami

Chránená dielňa – kaviareň Medzinami ako jediná v Bratislavskom kraji vytvára pracovné a zácvikové príležitosti pre ľudí s duševnými poruchami. „Mäkkosťou“ svojho pracovného prostredia ponúka podmienky pre pracovné uplatnenie sa aj na-

príek obmedzeniam, ktoré duševná porucha so sebou prináša.

Chránená kaviareň je pre verejnosť bola otvorená od 1. júla 2009 a ponúkala až do 31. 12. 2012 široký sortiment nápojov

(rôzne druhy kvalitnej kávy, ľadové čaje, čapovanú kofolu), sladké a slané koláčiky, toasty a zapekané bagety. To všetko v útulnom a príjemnom prostredí v priestoroch Ligy za duševné zdravie na Ševčenkovej 21 v Bratislave - Petržalke.

CHránená kaviareň - Končíme 31. 12. 2012

Po trojročnom fungovaní sme nútení prevádzku chránenej dielne – kaviarne zavrieť a chránenú dielňu zrušiť. Vedú nás k tomu finančné a prevádzkové dôvody. Nepodarilo sa nám zvládnuť úlohu, ktorú pred nás postavil refundačný systém finančných dotácií od UPSVARu, ktorý vyžaduje značný prevádzkový kapitál.

Významným pozitívnym prínosom je však doterajšia skúsenosť s našimi klientmi – pracovníkmi chránenej dielne s ťažkým zdravotným postihnutím. Presvedčili nás, že sú schopní s adekvátnou podporou náročnú prácu v kaviarni zvládnuť. Ďakujeme im všetkým za osobné nasadenie a dobrú prácu. Veríme, že svojou prácou

budú silnou inšpiráciou pre ďalších zkladateľov chránených dielní pre ľudí s duševnou poruchou. Je dôležité vytvoriť podobné pracovné príležitosti pre ľudí, ktorí potrebujú najprv získať dostatočné pracovné skúsenosti, pracovné návyky a sebaistotu aby mohli podávať dobrý výkon v zamestnaní. Dokážu to.



Pracovníčka kaviarne - Milada



Pracovníci kaviarne, zľava Betka a Martin

Podarí sa nadšencom kaviareň opäť otvoriť v roku 2013?

Napriek správe o ukončení činnosti kaviarne vám s radosťou oznamujem, že sa priestor kaviarne opäť rekonštruuje. Dúfajme bude kaviareň v roku 2013 opäť fungovať, a už sa tešíme, že nás všetkých znovu priláka v priestoroch Ligy za duševné zdravie vôňa čerstvých pizza nosov, krehkých sladkých aj slaných koláčov, čokoládových a celozrnných cookies. Pri práci nás občerství výborná kávička alebo čapovaná kofola.

(mb)



Čokoládové cookies



Krehký slaný koláč

Panická porucha

Panická porucha, panika, šialený strach, strach zo zbláznenia, úzkosť....

Úzkostné (v minulosti nazývané neurotické) stavy v miernej podobe môže zažiť občas každý z nás. Problémom sa ale stávajú vtedy, pokiaľ ich začneme prežívať nepríjemne stále častejšie, silnejšie alebo keď začnú byť spojené s nejakou situáciou či keď sa objavujú pravidelne a dokonca začnú brániť vykonávaniu nejakej činnosti. Tej sa potom radšej vyhneme, aby sme predišli nepríjemnému stavu. Dokonca môžeme začať silne prežívať obavu vopred, že sa „TO“ bude opakovať (tzv. anticipačná úzkosť, inak povedané *strach zo strachu*)....

Tieto stavy zväčša začínajú tým, že človek prežije nejaký **fyzický a psychický** nepríjemný stav, ktorý ho zaskočí až vydesí.

Najčastejšími **telesnými príznakmi sú**: zrýchlený tep (búšenie srdca), potenie, tras, vnútorné chvenie, obtiažne dýchanie, pocit dusenia, bolesti alebo nepríjemné pocity na hrudníku, žalúdočná nevoľnosť, pocit slabosti v končatinách, návaly tepla či chladu, pocity znecitlivenia alebo mravenčenia...

Nejčastejšími **psychickými príznakmi sú**:

závraty, nepokoj, strach z mdloby, odpadnutia, zo straty kontroly, strach zo „zošalenia“, strach zo smrti...

Prirodzenou a správnu reakciou je, že **vyhľadáme odbornú lekársku pomoc**, kedy lekár vyšetří náš zdravotný stav. Až po realizácii základných vyšetrení vylúči súvislosť medzi našimi príznakmi a telesným ochorením, je možné **zvažovať, či šlo o úzkostný stav**. To ale býva pre mnoho trpiacich (ale aj ich príbuzných, priateľov či lekárov) neprekonateľným problémom, pretože oni predsa nie sú „blázni“. Oni si predsa nič nenahovárajú. Najmä telesné príznaky títo ľudia veľmi prežívajú, preto je pre nich takmer neprijateľné, že im „nič“ nie je, lepšie povedané, nenájde sa telesná či organická príčina ťažkostí. Často sa začnú dožadovať ďalších a ďalších odborných vyšetrení, ktorými sa konečne „musí zistiť, čo im skutočne po telesnej stránke je“. Alebo ich základné vyšetrenie upokojí iba do tej doby, než sa úzkostný stav zopakuje.

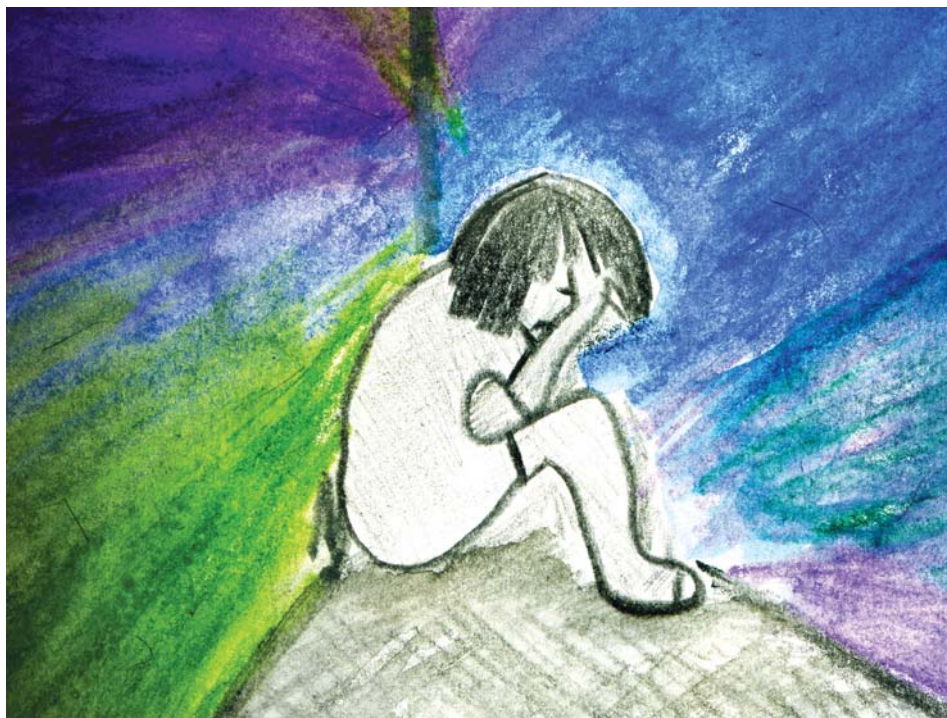
Úzkostné a fobické poruchy sú reálne a

vážne zdravotné problémy, ktoré ovplyvňujú prežívanie, myšlienky a správanie človeka. Nie sú osobnou slabosťou ani výhovorkou.

Pavol má 27 rokov, pracuje ako grafik a je veľmi športovo aktívny, trénuje deti kung-fu, tiež pravidelne behá, pláva a veľa času trávi vo fitnes centre. Prvý záchvat paniky dostal práve pri cvičení vo fitnes centre. Počas zvyčajnej série cvikov sa mu z ničoho nič začala krútiť hlava a dostal strach, že omdlie. Pocítil mravenčenie v prstoch. Hlava sa mu krútila čím ďalej tým viac, musel si sadnúť. Dostal hrozny strach. Bol presvedčený, že má mŕtvicu. Ruky mu trpeli stále viac a ťažko sa mu dýchalo. Rozdýchaval sa čo najviac. Náhle dostal kŕče do rúk. Mal dojem, že prsty od seba nedokáže odlepiť. Rýchle zavola pohotovosť. Odviezli ho do nemocnice a po realizácii rôznych vyšetrení mu povedali, že je zdravý. Nerozumel tomu. O týždeň pri posilovaní sa to zopakovalo znova. Radšej prestal posilovať. Navštívil niekďo známych lekárov, ale nič mu nenašli....

Panický záchvat je stav vystupňovanej úzkosti a strachu, ktorý sa výrazne prejavuje v telesnom prežívaní a správaní človeka. Typické pre panický záchvat je, že prichádza náhle, väčšinou nepredvídateľne a nie je obmedzený na žiadnu špecifickú situáciu či súhrn okolností. Človek prežíva intenzívny strach, pocit, že sa niečo hrozné príhodi, strach zo straty sebakontroly, zo zošalenia a takmer vždy sa objaví strach, že dotýčny zomrie. Typický záchvat zvyčajne trvá niekoľko minút, výnimočne napr. 2 hodiny. Po záchvate je často prítomná triaška, napätie, vyčerpanie, niekedy aj trvalý strach z ďalšieho záchvatu (anticipačná úzkosť). Bežnou reakciou na záchvat je snaha uniknúť zo situácie, kde k panike došlo alebo čo najrýchlejšie vyhľadať pomoc a bezpečie, problémom ale je, že tieto miesta či situácie sa rozširujú a stupňujú, takže postupne niet kam uniknúť.

Panické stavy a záchvaty sú v podstate relatívne často sa vyskytujúce, v priemere u **každého deviateho** z nás a to najčastejšie



Ilustračná fotografia

vo veku 15 až 24 rokov, o čosi menej v rozmedzí 45 až 54 rokov. Alarmujúce je ale to, že skoro u 50% ľudí to nie je vôbec diagnostikované. Každý rok sa panický záchvat vyskytne prvýkrát u 1-3 % osôb. U žien sa tieto stavy údajne objavujú 2x častejšie ako u mužov. Prvý atak prichádza nezriedka v období vážnej choroby, nehody, strate blízkeho človeka, prerušením vzťahu, odlúčením od rodiny ale často sa nejaký konkrétny spúšťač ani neodhalí. Rizikovými je ale aj užívanie psychoaktívnych látok, poruchy štítnej žľazy a pod.

Hlavnou charakteristikou panickej poruchy sú **opakované záchvaty úzkosti až paniky sprevádzané telesnými (vegetatívnymi) prejavmi, ktoré sa objavujú nezávisle a bez väzby na konkrétnu situáciu**. Ich vznik nemožno predvídať.

Typickými telesnými prejavmi sú: povrchné dýchanie, pocit dusenia vedúci k hyperventilácii, búšenie srdca, bolesť na hrudníku, potenie, závrate, mdloby, točenie hlavy, slabosť (podlamovanie) dolných končatín, pocity na zvracanie či žalúdočná nervozita, pocity, že objekty, okolie nie je reálne (derealizácia) alebo je jedinec akoby „mimo“ či nebol sám sebou (depersonalizácia), mravenčenie v prstoch, predlaktiach, chodidlách, pri intenzívnom dýchaní kŕče v týchto miestach, brnenie okolo pier, návaly tepla a chladu, silné chvenie či triaška.

Hlavnou obavou u takéhoto človeka je myšlienka, že zomrie, skolabuje, zošalie, že má infarkt, mŕtvicu, stratí kontrolu nad sebou. Vystupňovaním týchto ťažkostí sa môže dostať do stavu nazývaného agorafóbia, t. j. títo ľudia majú strach z veľkých otvorených priestranstiev, boja sa navštevovať nákupné centrá, chodiť po ulici, cestovať dopravnými prostriedkami. Najviac sa obávajú záchvatu paniky na mieste, o ktorom si myslia, že z neho niet úniku.

Rozlišujeme **vonkajšie spúšťače** takéhoto záchvatu – situácie, v ktorých človek už takýto záchvat mal alebo situácie, v ktorých si uvedomí, že v prípade záchvatu je pomoc menej dostupná či nedostupná (napr. autobus, pobyt na osamotenom mieste) či vnútorné spúšťače (často chronifikované) – myšlienky, telesné pocity, emócie, silné predstavy.

Panicnú poruchu udržuje:

1. vyhýbavé správanie – vyhýba sa činnostiam a situáciám, ktoré by mohli jeho stav zhoršiť, a tým si nemôže overiť, že jeho „ka-

tastrofické interpretácie“ neplatia, napr. „čo ak dostanem infarkt, mŕtvicu“ – vyhýba sa telesnej námahe a je presvedčený, že toto ho chráni pred infarktom či mŕtvicou (príklad Pavla)

2. precitlivenosť – tento človek sa začína zameriavať na tie telesné prejavy, ktoré predtým možno až tak nevnímal a pripisuje im nadmerný význam.

Základnými **cieľmi liečby** panickej poruchy sú eliminácia panických atakov, vyhýbavého správania, anticipačnej úzkosti a komorbidných problémov. Tiež je samozrejme dôležité predchádzať relapsom a recidívam poruchy pri dlhodobej liečbe. Medikamentózna liečba je účinnejšia u pacienta s panickou poruchou bez agorafóbie, zatiaľčo pre redukciu vyhýbavého správania je účinnejšia tzv. behaviorálna liečba. Pod liečbou panickej poruchy nerozumíme iba liečbu panických atakov ale aj zlepšenie či odstránenie anticipačnej úzkosti, fóbii (napr. agorafóbie), zlepšenia narušenia fungovania v pracovnej, rodinnej či spoločenskej oblasti a vôbec pocitu celkového zdravia. Z psychofarmák sa stále najviac využívajú tzv. benzodiazepínové preparáty, ale v skutočnosti to bola liečba tzv. prvej voľby v osemdesiatych rokoch 20. storočia. Dnes je to skôr prekonaná liečba (najmä v udržiavacej, teda viac ako 6-mesačnej liečbe), pretože preferovanou liečbou z hľadiska pomeru účinnosti a bezpečnosti liečby pre pacienta je liečba antidepresívami, predovšetkým typu SSRI či SNRI.

Väčšina odborníkov sa prikláňa k tomu, že optimálnou liečbou panickej poruchy je kombinácia psychofarmák s psychosociálnou liečbou, predovšetkým kognitívne-behaviorálnou (KBT) psychoterapiou či už individuálnou alebo skupinovú.

Dĺžka liečby KBT je individuálna, najčastejšie 5 až 25 sedení. Základnými metódami KBT panickej poruchy je edukácia, nácvik upokojujúceho dýchania, svalová relaxácia, interoceptívna expozícia, spochybňovanie katastrofických interpretácií a zvládanie vyhýbavého správania.

Panicná porucha patrí medzi časté psychické poruchy, s ktorými sa spočiatku stretáva najčastejšie somatický odborník, tvoria napr. 15% klientely kardiológov. Spravidla vedie k výraznému stresu obmedzenia života s obmedzením aktivít a rozvoji druhotnej agorafóbie. V primárnej starostlivosti je to porucha, ktorá je často nerozpoznaná a pacient je často vystavený mnohým zbytočným vyšetreniam a liečebným postupom. K psychiatrovi pacient prichádza nezriedka aj po niekoľkých rokoch trvania ťažkostí, pričom liečba panickej poruchy môže byť veľmi úspešná! (hoci dlhodobejšia). Človek – pacient potrebuje v prvom rade zistiť jednoduché, a pritom adekvátne informácie o tom, čo sa s ním deje, ako sa to dá zmeniť – liečiť, pričom liečbou prvej voľby je kognitívne – behaviorálna terapia s interoceptívnymi expozíciami v kombinácii s podávaním anti-depresív (preferenčne SSRI či SNRI).



Ilustračná fotografia

Neobyčajné Vianoce

Keď sa vás niekto spýta, či môžu byť Vianoce aj iné ako „neobyčajné“, asi sa zamyslite a povieť si, že je to jasné. Vždy to boli a dodnes aj sú výnimočné a sviatočné dni. Často sa v nich vraciame do detstva, keď sme boli plní očakávania a tešili sa na čarovné chvíle...

Tak, ako plynie čas a niekedy prichádzajú aj ťažšie životné obdobia (hoci aj práve dnes), to môže byť trochu inak. Môže sa k tomu pridať skúsenosť, ktorá nemusí byť vždy ideálna. Veď nie každý má dnes šancu byť v kruhu rodiny, alebo práve zápasí s rôznymi problémami, či sa stretáva s nepochopením... skrátka, Vianoce nie sú vždy „neobyčajné“.

V tomto malom zamyslení však nepôjde o nostalgické spomienky na ideálne Vianoce, ale skôr za hrst' skúseností, ktoré sme nazbierali v **Dennom Rehabilitačnom centre Krídla v Bratislave**, a chcú vám pošepnúť, prečo je dôležité využiť čas na vianočné finále roka už od jari.

Možno sa vám to zdá smiešne, prečo tak skoro, veď rok má dovtedy aj iné zaujímavé obdobia, najprv sú jarné Veľkonočné sviatky, potom letné prázdniny, tak načo?

Presvedčili sme sa, že naplňať vianočné predstavy krok za krokom je priam ideálne. „Naplňať“ - znamená tvorivo využiť čas a nesnívať o vianočnej predstave, ktorá sa nemusí vždy naplniť presne tak, ako sme chceli.

Aby bola naozaj šanca rozvinúť všetky možnosti svojej osobnosti, skrátka, aby sa človek z izolácie svojej psychickej poruchy integroval do života, nemožno byť pasívny a najmä, sám.

Ako? Krok za krokom, denným režimom plným drobných činností, od samého rána až do večera, aj vtedy, keď niekto nemá možnosť chodiť do denného rehabilitačného strediska. Možno si však vo svojom okolí nájde inú možnosť stretávať sa s ľuďmi, napríklad v klube, alebo krúžku, preto môžu byť aj pre neho naše skúsenosti inšpiratívne...

Spýtate sa ďalej, akú to má súvislosť s Vianocami. Nuž, úplne priamu, pretože máme na mysli Vianoce na Vianočných trhoch. Samotné Vianočné trhy sú skvelou platformou na rehabilitáciu, pretože sa na ne treba pripraviť. Kupovať darčeky môžete ísť kedykoľvek, keď potrebujete, alebo aj „len tak“

popozerať čo v obchodoch ponúkajú. Na predaj sa však musíte riadne pripraviť.

Veď na trhoch sa predáva – a my ponúkame to, čo vyrobíme. Predstavte si, že ak celý rok pracujete v keramickej dielni a už viete, ako zaobchádzať s hlinou, aby sa vám vázička či figúrka nerozpadla, dáte jej farbu glazúrou, potom ju vlastnoručne zabalíte do celofánu a prilepíte značku „vášho“ pôsobiska - bude to „vás“ vianočný darček na predaj. Určite ste zvedaví, či sa bude niekomu páčiť, kto si ho kúpi? Ani si neuvedomíte, že nemáte čas myslieť na problémy, ktoré vás pokúšajú a chodia okolo vás, ale zaoberáte sa inými, aktívnymi a príjemnými otázkami. Predovšetkým - aby ste mali dost' „materiálu“ na predaj a ten by mal byť rôznorodý, okrem keramických výrobkov aj veľa iných, zaujímavých drobností. Skrátka - zhrnúť to najlepšie, čo ste dokázali vlastnoručne vyrobiť. Keď ukladáte do krabíc všetky tie pohľadnice, ozdoby, maľované kamene, obrázky, svietniky, drôtené šperky, magnetky, maľované obrázky v drevených rámečkoch, máte odrazu pred sebou celý rok od jari do zimy. Aha, toto sme robili ešte v lete, toto nám ostalo z jarného obdobia a tieto náramky s korálkami sme balili na jeseň... Vidíte odrazu, ako to všetko spolu zabalené ticho čaká v krabiciach, kým to rozbalíte a vyložíte na pultíku vo vianočnom stánku...

Veci ticho čakajú pred vami, ale vy tam nemôžete len tak nečinne stáť... A už sme odrazu pri našom probléme... nebolo by predsa len lepšie byť doma v kľude a teple? Tam aspoň nie je toľko ruchu a hluku...Kdeže, ani vám to nezide na um. Atmosféra okolo vás je neopakovateľná, pretože aj keby ste nechceli, jednoducho sa musíte zapojiť. Hrá príjemná hudba, do toho sa vám miešajú veselé rozhovory ľudí, spev či koledy a všetko vytvára príjemný zvukový kaleidoskop. Pomaly sa stmieva a musíte rozsvietiť farebné svetlá na priečelí stánku... je ich dobre vidno? Ak nie, prisuniete si vyššiu stoličku, vyskočíte na ňu a raz-dva to dáte do poriadku.

Stojíte za pultom a prihovárate sa okoloidúcim ľuďom, aby si všimli vaše figúrky, svietniky, alebo - možno práve aj ten „vás“ hrnček. Niekto sa vás pýta: „kde máte to vaše pôsobisko?“, alebo: „môžete nám urobiť lepšiu cenu?“, alebo: „aké máte dôchodky?“ či: „akými farbami ste maľovali tie kame-



Vianočné trhy

ne?“ ...skrátka, niekedy je otázok neúrekom. Ani sa nenazdáte, deň postupne tmavne a s narastajúcim večerom treba pomaly aj končiť. Bol to naozaj plný a zaujímavý deň. Museli ste sa obracať, odpovedať, predávať i dopĺňať jednotlivé hrnčeky či svietniky. Stihli ste si však vypiť aj dobrý čaj, aj sa zasmiať i porozprávať. Hovoríme si, že toto je vlastne najlepší tréning na sociálnu komunikáciu, pretože prebieha v aktívnom prostredí tak, ako to prinášajú nečakané situácie.

Nemožno len tak nečinne posedávať a čakať, kedy sa objavia. Deň sa chýli ku koncu, „vás“ hrnček našiel svojho záujemcu, zvončeky si rozchytali deti s babkami a dedkami, zhovorčivé panie si vzali takmer všetky obrázky a magnetky... a vy pomaly balíte zvyšné veci opäť do krabíc, aby ich zasa mohli zajtra vybalit' tí, čo budú od rána predávať. Predáva sa takmer celý týždeň.

Ako dobre, že ste vo víre udalostí...Naozaj, nemáte čas byť sám a už vôbec nemáte čas myslieť na problémy. Ozaj, stojí vôbec za to, zaoberať sa nimi? V porovnaní s dnešným rušným dňom sa zdá, že sa kamsi stratili. Vlastne, už sú preč. Celkom vybledli pri farebných zážitkoch. Aká je to skvelá terapia!

Skrátka, už vieme, že to sú tie „neobyčajné Vianoce“. Skúste ich aj vy!

Zamyslenie

Je len málo ľudí, čo majú na Vianoce také šťastie, ako ja. Večera s mojimi nepodarenými synmi, ktorí si vypočuli biblickú správu o narodení Ježiša, odmrmlali Otčenáš, bez reči vydržali a prijali moje poďakovanie za život, spomienku na rodičov a na ľudí, čo nás mali radi, uniesli moje poďakovanie za spoluprácu, blahoželanie a požehnanie jedla aj ich. Potom večera, štedrá a bohatá ako vo väčšine domov na Slovensku a vo svete. Postupne rastie reč, spomienky, žarty, muzika, neopakovateľná atmosféra spoločnej večere, zákusky, káva a podarúčky. Človek do nich nevidí. Spokojní odchádzajú do svojho súkromia, podávajú mi ruku a „šťastlivé sviatky“. Som pastier, ktorý má malý plášť. Nedokážem ich nadchnúť, rozohriať a obdarovať tým, čo je hlavné. Čo v sebe nosím ako balvan, ktorý vo mne stále rastie. Nežiadam, aby spievali koledy, anjelské spevy, to nedokážem ani ja. Ale aby trocha mysleli aj na iných. Vážili slová. Aby uverili v dobro. Aby za sebou zatvárali dvere. V dome, kde sú z oboch strán otvorené dvere v zime fúka ako od severného pólu. V lete je to anjelská

ventilácia a náš dom je ako navoňaný. My nemáme na to, aby sme Pánu Bohu zohrievali oblaky. Som nedobry učiteľ. Márne ich to učím. To je len abeceda toho, čo by som im chcel a mohol vysvetliť.

Domov sa vraciam ako porazený víťaz. Obdarovaný a sklamaný. Na Štedrý večer sú ulice a cesty prázdne, ako vymetené. Na čo sa teším, je ticho a samota, čo mám ako dar do polnoci, aby som zachoval starý zvyk. Pripomenúť si narodenie Ježišovo, čo sa stalo mojim a našim najvzácnejším dedičstvom. Spomínam si na Vianoce svojho veľmi chudobného, ale šťastného detstva, na väzenské Vianoce, tak chladné, vykradnuté, kde svetlo horelo len hlboko v srdci a v tvárach niekoľko priateľov, skalných, ktorí pri mne stáli po celý rok. Na Vianoce s mojimi veriacimi, ktorí sa nedali okradnúť o to, čo je svetlom našich životov a ja som ich radosti a nádeje rozmnožoval.

Do pol noci času dost' a každoročne si spätne listujem v ročníku Nášho svedectva a spo-

mínam si na živých, ktorí pri nás stoja a na zosnulých. Ako keby som už patril medzi nich. Sme zaujímavá rodina. Poznačení trpkým údelom, ale spojení pevným putom priateľstva, sesterstva, bratstva. Je úžasné, že máme stále čo povedať aj súčasnému svetu. V duchu vás sledujem, ako sa usilujete dať k tým mnohým skromným darom ten hlavný. Ako hľadáte slová, ako by ste radi ešte niečo povedali, ale oni na to ešte nemajú uši. Ako túžite do tej radosti zakomponovať podstatnú a hlavnú informáciu o tom, čo je možné s Ježišom a čo je bez neho beznádejné.

Hodiny utekajú a ja si s vami sedím, debatujem. Vy, moje vzácne členky a moji drahí členovia KPVS. VY nemusíte hádať, na koho si spomínam a za koho sa modlím. Prajem Vám požehnané sviatky a do nového roku všetko to najlepšie.

Váš predseda

*Konfederácia politických
vážňov Slovenska*



Vianoce 2012



Anton Srholec

Ku koncu roka, pred Vianocami, ja aj v podvečer svojho života musím smutne konštatovať, že sa mi definitívne skončil stredo-vek. Stratilo sa veľa pekných tradícií, zvykov, zážitkov, ktoré ako spomienky osvetľujú moje detstvo. Advent, roráty, naše detské, netrpezlivé opakovanie stále tej istej otázky: koľko razy sa ešte vyspíme, kým príde Ježiško? Prísny pôst, pečenie koláčov,

trúbenie pastierov, koledy pod oknami. štedrú večeru odniesť starkému, invalidovi po Prvej svetovej vojne, korunka vo vačku, strojenie stromčeka, príprava Betlehema, skrývanie darov a tá domáca slávnosť, keď sme sa modlili okolo prestretého stola a všetci sme nahlas recitovali: Vinšujem vám radostné a veselé sviatky, Krista Pána narodenie, čo sme si od Pána Boha vyžiadali: najprv zdravie, pokoj svätý a po smrti kráľovstvo nebeské. Na naše pomery bohatá štedrá večera, najštedrejšia v roku, stromček so skutočnými sviečkami, ako hymnu sme spievali Tichá noc, svätá noc a Búvaj dieťa krásne. Čakanie na polnočnú a celé sviatky v pohode a istote, že sme milovaní.

Na druhej strane ma život až veľmi obohatil. Už len tým, že žijem, spomínam, a ako tí starí pastieri smiem pokľaknúť a poďakovať sa Ježiškovi. Mojim najradostnejším zážitkom je, že Dedo Mráz, ktorý mal zmraziť Ježiška, sám kdesi zamrzol, údajne na Kamčatke.

Kým jeho smiešni náhradníci Santovia pobejú po všetkých uliciach, Ježiško aj s Matičkou sa už dávno udomácnili v rodinách a srdiečkach detí. Ich rodičia nenájdu lepšieho bodygarda na cestu pre svoj poklad, ktorý je tak ohrozený a krehký.

Odvtedy, čo anjeli nad Betlehemom dospievali tak slávne Glória, zborový spev, za ktorý dostali prvú cenu, čo sa spomína až dodnes a kamsi odleteli a naši rodičia sa pomínuli, prišiel rad na mňa. Na nás. Len od nás záleží, či my to, čo sme zdedili, od Neho dostali a čo sme sa pri Ňom naučili, dokážeme osobne prežiť a pokojne a múdro prerozprávať ako hodnotu, z ktorej žijeme a môžeme žiť aj tí, čo prídu po nás. V tom neustálom zápase o prehlbovanie nášho bytia, a hľadania zmyslu, tohoročné Vianoce môžu byť opäť dôvodom k väčšej radosti, čo Vám zo srdca želim.

Anton Srholec

Denné psychiatrické stacionáre v SR

1. Denný psychiatrický stacionár
Liptovská NsP MUDr. Ivana Stodolu
Palúčanská 25
031 01 Liptovský Mikuláš
2. Denný psychiatrický stacionár
Psychiatrické oddelenie NsP FDR
Cesta k Nemocnici 1
974 00 Banská Bystrica
3. Denný psychiatrický stacionár
FNsP V. Spanyola 43
012 07 Žilina
4. Denný psychiatrický stacionár
NsP Prievidza so sídlom v Bojniciach
Nemocničná 2
972 01 Bojnice
5. Denný psychiatrický stacionár
Psychiatrická nemocnica
071 01 Michalovce
6. Denný stacionár doliečovacieho typu
Psychiatrické oddelenie NsP
Kraskova ul. 1
979 12 Rimavská Sobota
7. Denný psychiatrický a psychoterapeutický
stacionár FN TN
Palackého 21
911 01 Trenčín
8. Denný psychiatrický stacionár
Psychiatrická klinika FN
Mickiewiczova ul. 13
831 69 Bratislava
9. Denná psychiatrická nemocnica Hestia, n.o.
NÚTaRCH Podunajské Biskupice
Krajinská 91
821 04 Bratislava
10. Centrum mentálneho zdravia MATKA
Haanova 7
851 04 Bratislava
11. Denný psychiatrický stacionár
Praemium Permansio s.r.o.
Poliklinika nad Jazerom
040 12 Košice
12. Denný psychiatrický stacionár
Psychiatrické oddelenie NsP
Sv. Jakuba
085 01 Bardejov
13. Denný stacionár
Psychiatrické oddelenie ÚVN SNP
ul. Generála Vesela
034 26 Ružomberok
14. Sanatórium Dr. Márie Sýkorovej
pre deti s rizikovým vývojom
Donnerova 1
840 10 Bratislava
15. Denný stacionár SPIRARE
Americké nám. 3
811 08 Bratislava
16. Denný psychiatrický stacionár
pri I. psychiatrickej klinike
Trieda SNP 1, 040 11 Košice
17. Denný psychiatrický stacionár UNM
Kollárova 2
036 59 Martin

Mapa so sídlami denných psychiatrických stacionárov na Slovensku



UŽITOČNÉ KONTAKTY:

Liga za duševné zdravie: www.dusevnezdravie.sk

E-mail: dusevnez@dusevnez.sk, tel.: 02/638 155 92, Mobil: 0918 607 212

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

Krízové linky pre neodkladnú pomoc pre ľudí s duševnými problémami:

Linka dôvery Košice: 055/622 23 23

Linka nádeje Košice: 055/644 11 55

Linka dôvery Prešov: 051/773 10 00

Internetové poradenstvo:

Internetová on-line poradňa:

www.linkanadeje.sk

internetová on-line sociálna poradňa:

www.zdruzeniesofia.xf.cz

Užitočné stránky:

www.slovenskypacient.sk

www.infopacient.sk

Pomoc týraným ženám: Linka pomoci 0800 120 024 non-stop

www.zastavmenasilie.sk

www.forumzivota.sk

www.moznostvolby.sk

www.nanicmama.sk

www.diva.sk

Pomoc tehotným ženám v núdzi a týraným ženám s deťmi:

Áno pre život, n.o.: Linka pomoci 0800 120 024 non-stop

• Poradňa pre ženy a dievčatá - Alexis

E-mail: poradna@alexisporadna.sk, **Mobil:** 0911 350 200, 0917 350 200

• Ružový telefón: www.ruzovytelefon.sk

E-mail: oz@ruzovytelefon.sk, **Tel.:** 02/5244 22 11, 033/647 3131, 0902 403 153

• Zachráňme životy: www.zachranmezivoty.sk

E-mail: info@zachranmezivoty.sk, **Mobil:** 0911 756 026

E-mail: apz@nexta.sk, www.anoprezivot.sk

Pomoc deťom a rodičom: www.unicef.sk

Linky Detskej istoty:

• Bezplatná linka: 116 111

• Internetová linka: www.pokec.sk

• Rodičovská linka: 116 111

non-stop

denne (17:00 - 21:00 hod.)

streda od (14:00 - 20:00 hod.)

Sociálno-právna poradňa: 116 111

štvrtok a sobota (14:00 - 20:00 hod.)

Ambulantné krízové stredisko: 116 111

non-stop a bezplatne

Poradňa pre rodičov

Úsmev ako dar:

každá nepárna streda (16:30 - 18:30 hod.)*

*Na poskytnutie poradenstva sa treba objednať na čísle: 0903 781 761 u p. Hankovej

ĎAKUJEME ZA VAŠU PODPORU FORMOU

2



/



Z DANE



OTVORME DVERE, OTVORME SRDCIA
Sídlo: Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava
Právna forma: Občianske združenie
IČO: 35540125 číslo účtu: 0176616888/ 0900
www.odos-sk.com



ĎAKUJEME