

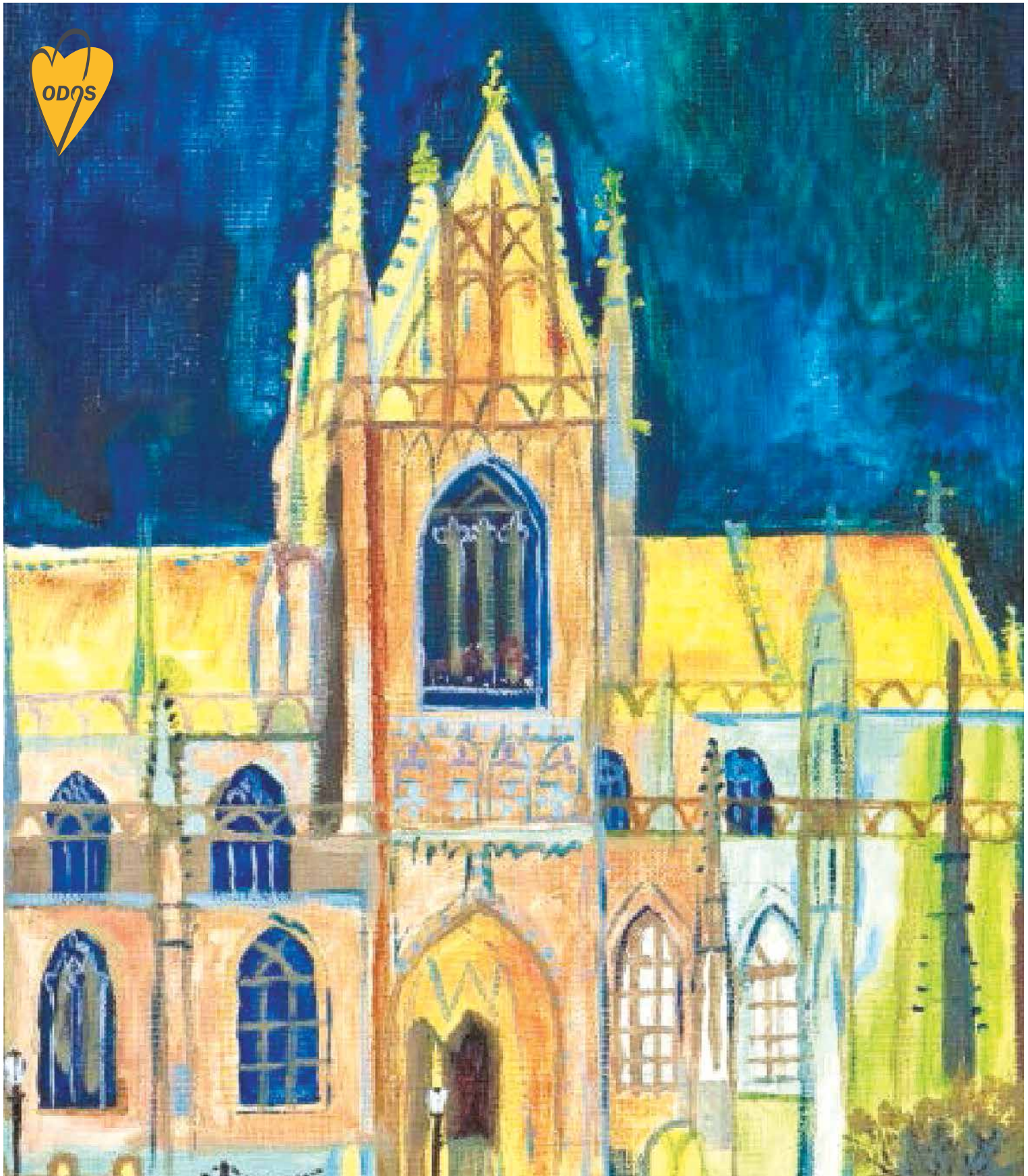
2/2016

Druhý Breh

Fórum pre duševné zdravie

Časopis Občianskeho združenia Otvorme dvere, otvorme srdcia (ODOS)

Ročník 7



Názov: **Otvorme dvere, otvorme srdcia, o.z. (ODOS)**
Kontakt: MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka
Mobil: 0911 325 676, 0910 325 787
Telefón: 02/6381 5500
E-mail: odosba@stonline.sk
Kontakt: Mgr. Hrda Stanislav, ml., predseda združenia
Mobil: 0904 856 769
Mgr. Adriana Karáseková, podpredseda
Mobil: 0903 700 917
Adresa: OZ ODOS,
Ševčenkova 21, 85101 Bratislava
Web: www.odos-sk.com

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

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

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

Názov: **Dom sociálnych služieb – MOST, n.o.**
Kontakt: PhDr. Andrea Beňušková, riaditeľka
Mobil: 0911 404 656 - prvý kontakt pre klientov
RHS: Soc. poradenstvo RHS, podporované bývanie
Adresa: Haanova 10, 852 23 Bratislava
E-mail: info@dss-most.sk
socialne.poradenstvo@dss-most.sk
rehabilitacne.stredisko@dss-most.sk
socialne.poradenstvo@dss-most.sk
podporovane.byvanie@dss-most.sk
Web: www.dss-most.sk
Facebook: https://www.facebook.com/DSSMOST

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

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

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

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

Názov: **Občianske združenie Prvosienka**
Kontakt: Remeň Milan, predseda združenia
Mobil: 0908 137 701, 0902 086 147
E-mail: ozprvosienka@atlas.sk
Web: www.ozprvosienka.estranky.sk
Sídlo: Dom Služieb Alfa Februárová 1478/2,
Partizánske
Adresa: Prvosienka o.z. na podporu deševného zdravia
Malá Okružná 1014/11, 958 01 Partizánske

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

Názov: **Občianske združenie Sanare**
Kontakt: PhDr. Eva Trepáčová, predseda združenia
Mobil: 0917 560 062
Katarína Kossárová, podpredseda,
štatutárny zástupca združenia
Mobil: 0908 807 617
E-mail: e.trepac@gmail.com
Web: www.sanare.estranky.sk
Adresa: ČSA 4, 974 01 Banská Bystrica

Názov: **Občianske združenie ŠŤASTIE SI TY**
Kontakt: Mgr. Adriana Karáseková, predseda združenia
Mobil: 0903 700 917
Eva Fulajtárová, štatutárny zástupca združenia
Mobil: 0904 475 590
E-mail: stastiesity@post.sk
Web: www.stastiesity.eu, stastiesity@gmail.com
Adresa: OZ ŠŤASTIE SI TY,
Kancelária
a klub: Hviezdoslavova 3 (budova Priemstav)
971 01 Prievidza

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

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

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

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

Názov: **Občianske združenie Sofia**
Kontakt: Mgr. Hrda Stanislav, ml., predseda združenia
Silvia Brachňáková, podpredseda združenia
Mobil: 0904 856 769
E-mail: zdruzeniesofia@gmail.com
Web: www.zdruzeniesofia.xf.cz
Adresa: OZ Sofia, Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava 5

Názov: **Občianske združenie No a čo?!**
Kontakt: Žofia Zdravecká, predseda združenia
E-mail: zofia.frankova@gmail.com
Mobil: 0904 932 453
Adresa: Dom svätej Anny, Štúrova 5
064 01 Stará Ľubovňa

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



Sídla členov ODOS



Milí čitatelia,

dostáva sa vám do rúk druhé číslo časopisu *Druhý breh – Fórum pre duševné zdravie*. Predstavíme vám najdôležitejšie aktivity ODOS v druhej polovici roka 2016 a aktuálne zmeny vo vede-ní celoslovenského združenia ODOS a Asociácie na ochranu práv pacientov. Nebudú chýbať ani informácie o podujatiach organizovaných Ligou za duševné zdravie SR.

V tomto čísle časopisu nájdete dve témy, prvá je odľahčovacia služba pre príbuzných a druhá je z oblasti legislatívy – zmena právnej úpravy týkajúca sa obmedzenia spôsobilosti na právne úkony.

Vianočné sviatky by mali byť plné pokoja, lásky a radosti v kruhu rodiny, priateľov a blízkych. Želám vám z celého srdca za plné priehrdie zdravia, šťastia, spokojnosti a nové sily do budúceho roku.

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



- 6 Podujatia ODOS**
- 9 ODOS na XII. Psychiatrickom zjazde**
- 11 Postrehy jednej mamy**
- 12 Téma**
Odľahčovacia služba
- 14 Aktuality**
Valné zhromaždenie ODOS
Valné zhromaždenie AOPP
Valné zhromaždenie GAMLAN-Europe
- 17 Konferencie**
Budovanie kapacít patientskych organizácií
Medzinárodná konferencia - Dohovor OSN
- 21 Legislatíva**
Obmedzovanie právnej spôsobilosti
- 25 Príbeh**
- 27 Aktivity LDZ**
Cena nadácie Orange
Kampaň a zbierka Dni nezábudiek
Okružly stôl LDZ
Škótski fanišikovia v LDZ
- 29 Výtvarná tvorba**
- 33 Na zamyslenie**
Šťastie nepadá z neba

www.odos-sk.com

Vydanie časopisu finančne podporili:

Ministerstvo kultúry SR

Občianske združenie Otvorme dvere, otvorme srdcia, (ODOS)

ISSN 1339-0651

Vydavateľ:

Šéfredaktorka:

Odborní garanti:

Grafická koncepcia:

Autor ilustrácie na obálke:

Registrácia:

Časopis vydávaný:

Vydané:

* Texty neprešli jazykovou úpravou.

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

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

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

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

Peter Kaňuk a František Hovanec

Ing. Vladimír Ballay – Dóm Sv. Alžbety v Košiciach (technika – akryl)

Ministerstvo kultúry EV 1355/08

dvakrát ročne

december 2016

Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciam.

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



S finančnou podporou:



- *Členský príspevok v medzinárodných organizáciach v sociálnej oblasti*



MINISTERSTVO KULTÚRY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

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

S finančnou podporou:

- *EPF* program budovania kapacít patientskych organizácií 2016



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

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



ĎAKUJEME

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

Vďaka vám realizujeme rôzne projekty a aktivity.

OTVORME DVERE, OTVORME SRDCIA

Sídlo: Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava

Právna forma: Občianske združenie IČO: 35540125

ČÍSLO ÚČTU: SK020900000000176616888

www.odos-sk.com



Podujatia ODOS v druhej polovici roka 2016

ODOS



Panelová diskusia na XII. Psychiatrickom zjazde

V termíne 23. – 25. júna sa konal **XII. Slovenský psychiatrický zjazd v Košiciach**. Zúčastnili sa na ňom aj pozvaní zástupcovia pacientov a príbuzných – za ODOS výkonná riaditeľka MUDr. Barová Marcela, za ZPP Radosť v Košiciach predsedkyňa Mgr. Drahoslava Kleinová a Igor Marchevka zo združenia Pohľad v Košiciach. Koncom júna sa riaditeľka ODOS, MUDr. Barová zúčastnila **zasadania predsed-**



Stánok ODOS na XII. Psych. zjazde, zľava D. Kleinova, M. Barová

níctva a výkonného výboru Národnej rady občanov so zdravotným postihnutím v SR (NROZP) v priestoroch úradu komisárky pre osoby so zdravotným postihnutím na Račianskej 153. ODOS je riadnym členom tejto najväčšej strešnej organizácie zdravotne postihnutých na Slovensku. Na úvod zasadania privítala účastníkov komisárka JUDr. Zuzana Stavrovská a predstavila členov svojho úradu. Predseda NRORP informoval prítomných o činnosti, finančnej situácii a projektoch NROZP. Jedným z bodov programu boli Záverečné odporúčania Výboru OSN pre osoby so zdravotným postihnutím a ich implementácia na Slovensku.

Ďalej predstavil Hodnotenie a aktualizáciu Národného programu rozvoja životných podmienok osôb so zdravotným postihnutím na roky 2014 – 2020. Ing. Měchura informoval o legislatívnych iniciatívach NROZP. Poukázal na to, že v rámci Zákona 461 o sociálnom poistení sa pripravuje v roku 2017 iba symbolická valorizácia vo výške 1,5 % – 2 %. Je daná možnosť si



Zamestnanci úradu komisárky pre osoby so ZP

platiť dobrovoľné poistenie. Novela Zákona o príspevku na opatrovanie sa týka iba tých, ktorí aktívne pracujú. V rámci pripomienkového konania NROZP navrhla, aby sa valorizácia týkala aj tých osôb,



V strede Z. Stavrovská

ktoré sú v dôchodkovom veku. Výška odmeny za asistenciu 2,75 € sa od roku 2003 nemenila. NROZP ďalej navrhla, aby sa zrušila hranica 63 rokov na poberanie príspevku na asistenciu. Projekty z oblasti ľudských práv prejdú z kompetencie Ministerstva zahraničných vecí SR na Ministerstvo spravodlivosti SR. NROZP požadovala, aby sa upustilo od anonymného posudzovania podaných projektov (ako tomu bolo na MZV). Žiadali ďalej, aby bolo v rámci projektom možné čerpať financie na mzdy a ostatné osobné vyrovnania. V zákone o koncesionárskych poplatkoch navrhovala NROZP, aby boli z tohto zákona vyňaté ústavy poskytujúce sociálne služby. Na záver zasadania sme získali informáciu o príprave medzinárodnej konferencie Dohovor o právach osôb so zdravotným postihnutím – pretavenie odporúčaní do činov, ktorá sa bude konať v decembri 2016 v Bratislave a na ktorú sme dostali pozvanie.

Na záver stretnutia nám komisárka JUDr. Stavrovská previedla novými priestormi úradu komisárky. Informovala nás, že od 1. marca 2016 (otvorenie úradu komisárky) do 28. júna 2016 prišlo na úrad 125 podaní. Dňa 29. júna sa na Ministerstve práce sociálnych vecí a rodiny SR konalo pracovné stretnutie členov Výboru pre osoby so zdravotným postihnutím, v rámci ktorého ODOS zastupuje skupinu osôb s duševnými poruchami a poruchami správania. Medzi hlavné témy pracovného stretnutia patrilo zapracovanie záverečných odporúčaní k Výhodiskovej správe SR vo forme nových opatrení do Správy o plnení opatrení Národného programu rozvoja životných podmienok osôb so zdravotným postihnutím na roky 2014 – 2020. Ďalej účastníci pracovného stretnutia diskutovali o pripomienkach k odpočtu a aktualizácii Národného programu rozvoja životných podmienok osôb so zdravotným postihnutím na roky 2014 – 2020.

V polovici septembra sa konala **Výročná schôdza medzinárodnej organizácie GAMIAN-Europe** vo Viedni. Na podujatí zastupovala ODOS, ktoré je riadnym členom uvedenej organizácie, MUDr. Marcela Barová, riaditeľka ODOS. Za novú prezidentku GAMIAN-Europe zvolili zástupcovia členských združení Hilkku Kärkkäinen z Fínska. Výkonným riaditeľom sa stal Nigel Olisa z Belgicka.



*Nigel Olisa – výkonný riaditeľ
GAMIAN-Europe*

V polovici septembra vyzvala tajomníčka **Rady duševného zdravia** zriadenej na Ministerstve zdravotníctva SR, Mgr. Markéta Paulusová, členov Rady, aby zaslali odpočet plnenia úloh v roku 2015 – 2016. ODOS odpočítal úlohu č. 12. **Uskutočniť preventívno-edukačné kampane so zameraním na problematiku duševného zdravia, boj s depresiou a prevenciu suicídii.** Zároveň sme mali odpovedať na otázku: **Považujete ako člen Rady duševného zdravia MZ SR (RDZ) za potrebné, aby sa vypracoval nový Národný program duševného zdravia (NPDZ) na obdobie nasledujúcich rokov?** ODOS zaslal písomné stanovisko, že je potrebné zachovať kontinuitu NPDZ a vypracovať nový dizajn



*Rada duševného zdravia MZ SR, zľava
PhDr. M. Paulusová, MUDr. B. Bánovský*

programu, ktorý zodpovedá zmeneným potrebám v oblasti duševného zdravia. Na 26. septembra zvolal MUDr. Boris Bánovský, riaditeľ sekcie zdravia MZ SR a predseda Rady duševného zdravia MZ SR. Program sa týkal návrhu ďalšieho postupu o realizácii Národného programu duševného zdravia na obdobie nasledujúcich rokov, v zmysle úlohy B. 3. uznesenia vlády SR č. 388 zo dňa 8. júla 2015. Zasadania Rady sa zúčastnilo 12 zo 16 členov (MUDr. Šuba – DFN BA, MUDr. Černák – Pinelova nemocnica, MUDr. Izáková – predseda SPaS SLS, PaddDr. Kráľovská – UVZ SR, MUDr. Brucháčková – MV SR, Ing. Zongorová – MPSVR SR, Mgr. art. Knut – LDZ, MUDr. Barová ODOS, zástupca MK SR, zástupca MŠ SR). Rada duševného zdravia MZ SR je poradným orgánom ministra zdravotníctva (s medzirezortným a medzisektorovým zastúpením) a koordi-

nuje a spolupracuje pri tvorbe úloh Národného programu v dvojročných intervaloch, ktorých plnenie je v pôsobnosti jednotlivých rezortov, príslušných organizácií a mimovládnych organizácií. Všetci prítomní sa zhodli na tom, že RDZ SR má dôležité poslanie pre budúcnosť spoločnosti a jej zachovanie je neodmysliteľné. Predseda Rady, MUDr. Bánovský overí rozpočtovú dostupnosť finančných zdrojov pre plnenie cieľov pripravovaného nového NPDZ.

Koncom septembra (30.09.) sa riaditeľka ODOS zúčastnila zasadania Výboru pre osoby so zdravotným postihnutím. Na pro-



Členovia RDZ na MZ SR

grame bola diskusia k navrhovanej aktualizácii štatútu Výboru pre osoby so zdravotným postihnutím. Ďalej sa Výbor zaoberal Správou o plnení opatrení vyplývajúcich z Národného programu rozvoja životných podmienok osôb so zdravotným postihnutím na roky 2014 – 2020 a návrhom na jeho aktualizáciu. Diskutovalo sa tiež o pripravovaných zmenách a doplnkoch zákona 447/2008 Z. z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia.

V roku 2016 sa začal **Týždeň duševného zdravia LDZ a zbierka Dni nezabu-diek** opäť tradične 6. októbra. Do kampane sa zapojili aj členské združenia pacien-



*Prof. L. Joštová odovzdáva výnos
dobrovoľníkov v zbierke 2016*

tov a príbuzných ODOS v regiónoch Slovenska. Tento rok, na rozdiel od minulých rokov, prvý raz neodštartoval kampaň Ligy koncert v Bratislave. Slovenská psychiatrická spoločnosť spolu

s Ligou za duševné zdravie, pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia, umožnili navštíviť záujemcom vybrané psychiatrické ambulancie. Kancelárii ODOS pomáhali v zbierke v uliciach Bratislavy dobrovoľníci – študenti 1. súkromného gymnázia na Bajkalskej, pod vedením profesorky Ľubice Joštovej. Po zbierke



*Dobrovoľníci v uliciach Bratislavy počas
zbierky*

sa začala v kancelárii ODOS intenzívna príprava valného zhromaždenia ODOS. Do ODOS pricestovali 13. Októbra traja členovia Revíznej komisie ODOS: Eva Fulajtárová (združenie Šťastie si Ty, Prievidza), Miroslav Kováč (združenie Mozaika, Žilina) a Mgr. Stanislav Hrda, ml. (združenie Sofia, Bratislava), aby skontrolovali vedenie účtovníctva a vypracovali revíziu správu.

Do Bratislavy dňa 21. októbra pricestovalo 24 zástupcov členských združení ODOS, ktorí sa po 4 rokoch zúčastnili 22.10. **Valného zhromaždenia ODOS** spojeného s voľbami Výkonného výboru ODOS a Revíznej komisie.



*Zľava K. Sauermannová, A. Karáseková,
A. Kočibalová, a Ž. Kováčiková*

Do Výkonného výboru boli účastníkmi zhromaždenia zvolení **Mgr. Adriana Karáseková** (Šťastie si Ty, o. z., Prievidza), **PaedDr. Kamila Sauermannová** (Mozaika, o. z. Žilina), **Mgr. Stanislav Hrda, ml.** (Sofia, o. z., Bratislava), **Bc. Mária Čurillová** (Pohľad, o. z. Košice) a **Mgr. Miriam Krajčírliková** (Šťastie si Ty, o. z., Prievidza). Na svojom prvom zasadaní si členovia výkonného výboru zvolili spomedzi seba **predsedu VV ODOS – Mgr. Stanislava Hrdu, ml.** a **podpredsedu výkonného výboru ODOS**

Mgr. Adrianu Karásekovú. Výkonný výbor navrhol na funkciu výkonnej riaditeľky **MUDr. Marcelu Barovú** a rozhodol o udelení Čestného členstva ODOS **Ing. Matejovi Bereníkovi**, predchádzajúcemu predsedovi ODOS. Za členov **Revíznej komisie** boli Valným zhromaždením zvolení **Fulajtárová Eva, Mgr. Kočibalová Anna a Miroslav Kováč.**

Materiály správy z Valného zhromaždenia ODOS sú zverejnené na webovej stránke ODOS: www.odos-sk.com



Účastníci XII. Valného zhromaždenia ODOS

V termíne od 26. do 29. októbra organizovalo **Európske pacientske fórum (EPF)**, v spolupráci s Asociáciou na ochranu práv pacientov (AOPP), ktorej je ODOS riadnym členom, **vzdelávací seminár** v hoteli Magnólia v Piešťanoch. Zúčastnilo sa na ňom 7 zástupcov členských združení ODOS – Miroslav Kováč z MOZAIKY v Žiline, Mgr. Adriana Karáseková a Mgr. Miroslava Krajčíriková z ŠTASTIE SI TY v Prievidzi, Silvia Mikulášková a Mgr. Nela Miková z OMEGA v Trenčíne, PhDr. Eva Trepáčová z SANARE v Banskej Bystrici a MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka ODOS. Začiatkom novembra sa v kancelárii ODOS v Bratislave pripravovalo druhé číslo časopisu Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie 2016.



Seminár EPF v Piešťanoch

Dňa 12. novembra organizovala **Národná rada občanov so zdravotným postihnutím (NROZP) medzinárodnú konferenciu** Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím (ZP) – pretavenie

odporúčaní do činov, za podpory vlády SR a v spolupráci s Európskym fórom zdravotného postihnutia (European Disability Forum – EDF) v Lindner hotel Gallery Central v Bratislave. Konferencia sa zúčastnila MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka ODOS. Cieľom konferencie bolo diskutovať o najvhodnejších postupoch po záverečných zisteniach a odporúčaní vydaných Výborom OSN s členskými organizáciami Európskeho fóra zdravotného postihnutia a predstaviteľmi organizácií ZP z celej Európy pre práva osôb so ZP na úrovni EÚ a na národných úrovniach. Do novembra 2016 Výbor OSN vyhodnotil 15 európskych štátov. EU bola prvýkrát hodnotená medzinárodnou ľudskoprávnou inštitúciou. Všetkých 15 štátov dostalo odporúčania od Výboru ako zlepšiť uplatňovanie práv osôb so ZP. V prvom bloku konferencie sa účastníci oboznámili s tým ako Výbor využíva účinné mechanizmy aby povzbudil štáty k vykonávaniu jeho odporúčaní. V druhom bloku konferencie si členovia EDF, ktorí sa zúčastnili na hodnotiacom procese pred Výborom, vymieňali skúsenosti. Národné Rady jednotlivých štátov prezentovali stratégie ako uvádzali odporúčania Výboru do praxe – čo museli urobiť aby odporúčania implementovali, akým výzvam museli čeliť, aké boli ich úspechy a výzvy.

Liga za duševné zdravie v SR pripravila na 18. novembra už tradičnú **diskusiu pri Okrúhlym stole.**



Zľava J. Kusá a O. Valentová

Koncom novembra zvolala **AOPP Valné zhromaždenie** z titulu nečakanej abdikácie dvoch kľúčových reprezentantov organizácie – MUDr. Kataríny Kafkovej, prezidentky AOPP a viceprezidentky AOPP, Mgr. Kataríny Sedlákovej. ODOS, ktorý je riadnym členom AOPP, reprezentovali Mgr. Adriana Karáseková, podpredsedkyňa a MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka.

Na prelome novembra a decembra sa konali na MPSVR dve podujatia – 29. novembra zasadala Kategorizačná komisia



Volebná komisia na Valnom zhromaždení AOPP

na posudzovanie návrhov na kategorizáciu pomôcok, ktorej členom je za ODOS MUDr. Marcela Barová, a 2. decembra zasadala Výbor pre osoby so ZP MPSVR SR, ktorého hlavným bodom programu bolo prerokovať návrh aktualizácie štatútu Výboru pre osoby so ZP.



Snem NROZP, zľava B. Mamojka, I. Mišová a T. Kōböl

Posledným oficiálnym podujatím, na ktorom sa zúčastnili zástupcovia ODOS – Mgr. Adriana Karáseková, podpredsedkyňa a MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka, bol **Snem NROZP**, ktorý sa uskutočnil 13. Decembra v priestoroch LDZ na Ševčenkovej ul. v Bratislave. Počas snemu sa konali voľby NROZP, predsedom bol opätovne zvolený RNDr. Branislav Mamojka, za podpredsedov PhDr. Iveta Mišová a Mgr. Tibor Kōböl, za členov výboru Ing. Monika Vráblová, Janovec a Ing. Milan Méchura. Za členov Revíznej komisie boli zvolení Jarmila Fajnorová, Ing. Fabian, JUDr. Ivan Štubňa. Na sneme sa schvaľovali dôležité materiály, ktoré nájdete na webovej stránke NROZP.

V priebehu decembra sa v kancelárii ODOS pripravovali projekty na dotačné výzvy MPSVR SR v roku 2017 – Rekondičné aktivity (podklady pomohli pripravovať aj členovia VV ODOS – Adrika Karáseková, Mírka Krajčíriková a Stanko Hrda, ml.) a Členstvo v medzinárodných organizáciách a na výzvu MK SR – Časopis Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie 2017. ODOS sa zapo-

žil do výskumného projektu GAMIAN – Europe a naši členovia, ktorí majú počítačovú gramotnosť vyplňali Dotazník o vzťahu Duševného zdravia a sexuality, ktorý z anglického jazyka preložili v kancelárii ODOS v Bratislave do slovenčiny. V decembri riaditeľka ODOS podala projekt Rekondičný pobyt ODOS a projekt Členstvo v medzinárodných organizáciách na MPSVR SR a na MK SR projekt



Účastníci literárneho popoludnia združenia Sofia v priestoroch LDZ

Časopis Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie 2017.

Koniec roka 2016 bol v znamení dvoch veľmi vydarených podujatí združenia pacientov SOFIA v Bratislave. Lesana Kráľovičová, členka združenia SOFIA, zorganizovala v priestoroch Ligy za duševné zdravie Krst knihy Miroslava Buriana V hluchom svete. Na začiatku podujatia prečítala niekoľko básní zo svojej poslednej knihy Periem sa na tridsiatke autorka Ruženka Šipková. Program prilákal veľa priaznivcov literárnej tvorby. O spríjemnenie atmosféry sa postaral gitarista Juraj Turtev. Poslednou aktivitou združenia SOFIA bol Výmenný vianočný bazár darčiekov. Prišlo síce menej ľudí ako očakával Mgr. Stanko Hrda, ml., predseda združenia, pretože mnoho ľudí sa ospravedlnilo pre ochorenie, ale nálada bola vskutku veselá – predvianočná.



Krst knihy v LDZ



Literárne popoludnie združenia Sofia v LDZ

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

ODOS sa prezentoval na XII. Psychiatrickom zjazde v Košiciach



Panelová diskusia na XII. Psychiatrickom zjazde

V termíne od 23. do 25. júna 2016 sa konal v Košiciach XII. Psychiatrický zjazd. Celoslovenské združenie ODOS sa na zjazde už tradične aktívne prezentovalo prostredníctvom komentovaného posteru a v rámci stánku ODOS. MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka

ODOS spolu s Mgr. Drahoslavou Kleinovou ponúkali účastníkom zjazdu časopis Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie. Psychiatrický zjazd sa v roku 2016 konal k reprezentatívnych priestoroch hotela Double Tree By Hilton. Otvorenie zjazdu bolo pre ODOS tento

rok výnimočné. Prezidentka Psychiatrickej spoločnosti SLS, MUDr. Ľubica Izáková, po privítaní účastníkov zjazdu a vzácných hostí, poďakovala združeniu ODOS a jeho členským organizáciám, ktoré sa podieľali na tvorbe pozvánok na sprievodné podujatia XII. Psychiat-

rického zjazdu. V priebehu mesiaca júna mnohé členské združenia ODOS tvorili originálne pozvánky na sprievodné podujatia zjazdu. Niektorí si zvolili vyfarbovanie mandal, v Považskej Bystrici robili okrem nich aj techniku enkaustiky, v Bratislave maľovali originálne pozvánky suchým pastelom, v Trenčíne využili na tvorbu pozvánok fixky a v Krídlach kombinovú techniku.

Prednášky boli rozdelené do množstva sympózií, ktoré sa konali paralelne v 3 sálach. Niekedy bolo veľmi ťažké rozhodnutie, čomu dať prednosť.

Mňa zaujalo sympóziu Liečba depresie s výhľadom dosiahnutia dlhodobej remisie, v rámci ktorého odznela zau-



Ilustrácia pozvánky – OZ Omega Trenčín

ímavá prednáška L. Izákovej: *Čo možno očakávať od remisie depresie?* V rámci Česko-Slovenského sympózia ma upúťali prednášky M. Andersa z Prahy: *Vzácné nežiadúce účinky antidepresív*, prednáška E. Češkovej z Brna: *Význam nežá-*



Prezentácia ODOS na zjazde

doucích účinkú antidepresív v běžné klinické praxi a prednáška D. Breznoščákovéj z Košíc: *Prečo je dôležité informovať/edukovať pacientov o nežiaducich účinkoch liečby?* Už tradične naplnila sálu plenárna prednáška J. Pečeňáka z Bratislavy: *Akú váhu má psychiatria*. Navštívila som aj sympóziu Psychoterapeutickej sekcie, ktorému predsedala Z. Janíková a J. Vránová, a vypočula som si prednášku M. Frecer z Bratislavy: *Práca so zdrojmi v therapeutickej komunite denného stacionára SPIRARE*. V rámci sekcie Varia II. bola zaujímavá prednáška E. Pálovej z Košíc: *Dlhodobá liečba OCD a jej vplyv na kvalitu života*. Druhý deň zjazdu som sa zúčastnila sympózia *Realita a prax v dlhodobej liečbe schizofrenie*, v rámci ktorého zazneli prednášky J. Masopusta z Hradce Králové: *Volba dlhodoběpůsobícího antipsychotika v klinické praxi* a prednáška P. Korcsoga z Rimavskej Soboty: *Otázky vyslovené aj nevyslovené, odpovede a riešenia nezaujaté, podporené dôkazmi*. V poo-

bedňajších hodinách odzneli komentované postery ODOS a Ligy za duševné zdravie. Škoda, že bol k dispozícii šibenične krátky časový priestor, čo bolo pre mňa značne stresujúce. Veľmi zaujímavé boli aj workshopy L. Izákovej z Bratislavy: *Spôsobilosť na právne úkony vo forenznej psychiatrickej praxi* a workshop M. Zelmana: *Agresívne prejavy a ich zvládanie v psychiatrických zariadeniach*. Posledný deň zjazdu odzneli zaujímavé prednášky v rámci sympózia sociálnej psychiatrie. Prednáška D. Krajčovičovej z Bratislavy: *Sociálne a rehabilitačné programy pre chorých s psychickými poruchami v zahraničí a SR* a prednáška M. Kovaničovej z Košíc: *Prvky therapeutickej komunity v dlhodobej starostlivosti o pacientov s obsedantno-kompulzívnou poruchou*.



Prezentácia posteru ODOS



Zľava M. Barová, D. Breznoščáková, I. Marchevka a D. Kleinová



Vystúpenie hudobného Tria z ZPP Radost'

V dňoch 23. – 25. júna 2016 sa konal v Košiciach XII. Slovenský psychiatrický zjazd. Poviete si: “Čo má rodič, ktorý ma dieťa s psychickými problémami s tým spoločné?” Veď je to pre lekárov - odborníkov, psychológov, pracovníkov v oblasti psychiatrie a špecializovaný personál. Nuž, ale má čo povedať aj nám rodičom, ktorí sme v prítomnosti svojich detí, ktoré bojujú svoj boj so situáciami, denne a ktoré sú pre nás samozrejmosťou. Na nich môžu pôsobiť ako najťažšie a neriešiteľné úplne jednoduché veci (natrieť si chlieb, vyniesť smeti, zdvihnúť zo zeme vec, ktorá im vypadla z ruky). Chceme vyjadriť vďačnosť pani doktorke Breznoščákovej, že som mala umožnené zúčastniť sa so synom pár prednášok na zjazde.

Vypočula som si konkrétne a podrobnejšie informácie o niektorých diagnózach aj o pokrokoch, ktoré lekári svojou húževnatou prácou a výskumami dosiahli, aké sú prognózy do budúcnosti o úspešnosti liečby niektorých diagnóz, štatistiky atď. Bolo to veľmi obohacujúce a povzbudzujúce poznať pre mňa ako matku, ktorá má syna s psychickými problémami, že lekári robia všetko preto, aby dosiahli čo najkvalitnejší život u svojich pacientov. Patrí im za to moje veľké “Dakujem”. Keď vás život postaví doslova z minúty na minútu do situácie, že sa vám dieťa zosype pred očami a vy nechápete čo sa deje, vtedy máte iba jedno riešenie: vyzbrojiť sa trpezlivosťou a začať sa zaujímať o to, čo sa vlastne s vaším dieťaťom deje.

Vtedy je veľmi potrebné spolupracovať s ošetrovateľom (psychológom), aby vás uviedol do sveta v ktorom sa váš syn – dcéra nachádza, čo cíti, čo prežíva. Iba vtedy mu budete vedieť pomôcť, podporovať ho (bez toho to nejde!) a dať mu viac lásky. Lekári sú ústretoví a záleží im na tom, aby sa ich pacient dostal do čo najlepšej psychickej pohody. Vyžaduje to aj od rodiča neskutočnú dávku trpezlivosti, sebaovládania, lásky rovnako ako aj od ostatných členov rodiny.

Ja osobne mám to šťastie, že môj starší syn ma vo všetkom podporil. Pomaly som ho uvádzala do sveta, kde je jeho brat (pretože ja som s ním bola a som stále, syn chodí do práce) a preto on to tak nevnímal, čo sa vlastne deje. Sú žiaľ aj také situácie, kde sa členovia rodiny oddelia a nechcú sa zúčastňovať procesu uzdravovania a pomoci svojmu blízkemu. Mnohí nezainteresovaní ľudia si totiž neuvedomujú, čo sa s dotýčným deje a záľudnosť je aj v tom, že mnohokrát na pohľad nevidíte, že daný človek nejaký problém má. Mám aj dcéru, ktorá dlhodobo žije v zahraničí, ale hneď, ako sa dozvedela čo sa stalo, sadla na prvé lietadlo a prišla podporiť brata aj nás. Dlhé telefonáty so synom ho posilňovali a povzbudzovali a stali sa tiež súčasťou jeho terapie. Dcéra v zahraničí vyštudovala vysokú školu pre prácu s mentálne postihnutými deťmi. Po siedmich rokoch urputného boja s príznakmi duševnej choroby a množstvom návštev rôznych odborníkov, medikamentózneho liečby a psychoterapie sme sa dozvedeli o združení príbuzných a priateľov Radost', ktoré prevádzkuje Rehabilitačné stredisko pre ľudí s duševnými poruchami. Syn začal prejavovať záujem tam chodiť, pretože už potreboval aj niečo iné ako byť iba v rodine. Trpel samotou, nemal ani jedného priateľa, bol stále so mnou, bratom, lekármi a v telefonickom spojení so sestrou. Uzavrel sa do seba, s nikým nechcel komunikovať a cítil sa zo všetkých strán ohrozený. Zažil totiž veľa zranení, odmietnutí, šikanovania a ponížovania zo všetkých strán: v škole, vo svojom okolí, zo strany otca. Postupne sa mi so všetkým, čo cítil vo svojom vnútri, zdoveryoval. Nechájala som, ako som to nevidela. Po skúšobných návštevách v Radosti sa rozhodol, že tam bude chodiť. V minulosti sa venoval hudbe a ako samouk sa naučil hrať na gitare, trochu na klavír a husle a chodil súkromne na hodiny priečnej flauty. V Radosti je úžasné vedenie pani riaditeľka Mgr. Dadka Kleinová a pán Mgr. Vlado Klein, profesionálny hudobník. V združení fungovalo v rámci muzikoterapie aj amatérske hudobné teleso, kde ho prijali a vytvorili dychové trio: pán Klein - fagot, Vladko Klein, ml. - zobcová flauta, môj syn Dodo - priečna flauta. Zúčastnili sa už rôznych vystúpení ako sú: Deň otvorených dverí, vianočné oslavy, integračný divadelný festival Artfest a úžasné bolo, že mali možnosť vystúpiť aj na záver XII. Psychiatrického zjazdu v Košiciach. Bolo to také malé poďakovanie lekárom za ich neľahkú prácu a zároveň praktická ukážka toho, že aj ich pacienti sa môžu po istom čase liečby

realizovať. Predtým, než začal syn chodiť do Radosti nechcel ani počuť o tom, aby hral, ale tam ho povzbudili, oprášil svoj nástroj a okrem spomínaných aktivít, v súčasnej dobe berie, po deviatich rokoch, raz týždenne hodinu flauty a gitary. Je veľmi prospešné vrátiť sa k svojim koníčkom a brať to ako súčasť liečby a terapie. Samozrejme nič z toho by sa nestalo bez úžasnej pomoci lekárov, psychológa, viery v Boha, nespočetných motlidiel a Boh nám posielal do cesty ľudí, ktorí boli a sú darom pre syna. Stále užíva lieky, každý deň zápasí s duševným ochorením, ale aj tak sú výsledky úžasné. Dokáže sa tešiť z maličkostí a svojich pokrokov, čo predtým nepoznal, odpustil všetkým, ktorí mu ublížili a to je bez viery v Boha ťažké. Naďalej potrebuje podporu a usmerňovanie, veľa lásky, oddychu, ale môže sa už pozrieť na život z tej lepšej stránky, že aj s psychickým ochorením sa dá žiť kvalitný život.

Škoda len, že v našej spoločnosti je ešte stále veľa predsudkov a negatívnych stereotypov k pacientom s duševnou poruchou. Spoločnosť ich často hneď odsudzuje, a pritom sa mnohí ani nesnažia vidieť ich situáciu. Ak si niekto zlomí ruku je to vidieť (je nám ho ľúto) ak má niekto zlomené srdce a dušu nevidieť to. Ako raz povedal môj syn: Mami, radšej by som si dal odrezať ruku, ako znášať tieto útrapy. Fyzická bolesť mu pripadala znesiteľnejšia ako tá psychická. Ako veľmi musel trpieť? Obraciam sa na všetkých, ktorí majú možnosť sprístupniť odborné podujatia aj zástupcom rodičov a mladým, ktorí majú psychické problémy. Možno si z podujatí odnesú niečo pre seba, pomôže im to ľahšie znášať život s duševnou chorobou a podelia sa o svoje skúsenosti s ďalšími, ako to teraz robím ja. Mali by sme sa podporovať a pomáhať si navzájom.

Ak si niekto teraz myslí, že situácia v ktorej sa nachádza nemá riešenie, nevzdávajte sa. Má. Vaše dieťa má obrovskú nádej, len to uchopte a bojujte všetkými zbraňami, zahrňajte ho množstvom lásky, chváľte a povzbudzujte ho aj pri najmenších pokrokoch, vierou v Boha, modlitbou. Nekritizujte ale buďte vždy tam, kde potrebuje vašu pomoc, aj tú najmenšiu (zapnúť gombíky, pomôcť pri obliekaní, dozrieť na pravidelné užívanie liekov). Výsledky určite prídu. Keď prišli u nás, verím, že všetko je možné. Aj keď možno vaše očakávania budú iné, aká bude skutočnosť, tešte sa zo všetkého čo dosiahnete. Je to beh na dlhé trate. Možno celoživotný. Ale nevzdávame sa.

- mama Marta-

Odl'ahčovacia služba a jej dôležitosť pre príbuzných ľudí s duševnými poruchami



Zľava A. Kočibalová, Ž. Kováčiková, M. Kopček a T. Žáčková

Odl'ahčovacia služba bola na Slovensku zavedená do Zákona č. 448/2008 o sociálnych službách v roku 2009. Jej cieľom je umožniť fyzickej osobe, ktorá opatruje, nevyhnutný odpočinok na účel udržania jej fyzického zdravia a duševného zdravia a prevencie jeho zhoršenia. V tomto príspevku by sme chceli poukázať na opodstatnenosť a dôležitosť využívania odl'ahčovacej služby aj pre príbuzných ľudí s duševnými poruchami a iniciovať potrebné zmeny v legislatíve, aby tento progresívny druh sociálnej služby mohli začať využívať aj osoby, ktoré žijú už viac rokov v domácom prostredí s duševne chorým členom rodiny. Príspevok dopĺňame konkrétnym príkladom z praxe z rozhovoru s matkou dospelého prijímateľa sociálnej služby, ktorá žije spoločne so svojim duševne chorým synom v domácom prostredí.

Naším osobným dôvodom pre výber tohto príspevku je naša dlhoročná účasť na prednáškach v Združení príbuzných a priateľov ľudí s duševným ochorením – Opora, kde sa pravidelne zúčastňujeme skupinových stretnutí týchto príbuzných, prevažne rodičov detí so schizofréniou. Od každého človeka, ktorý má svoj príbeh, sa môžeme niečo nové naučiť. Preto si ho vážime a rešpektujeme. Zistili sme, že mnoho príbuzných má podobné skúsenosti. „Považujeme za veľmi dôležité, aby sa príbuzní nebáli hovoriť o svojej skúsenosti a potrebách, aby duševné ochorenie blízkeho nebolo niečo, za čo sa musia hanbiť, prípadne sa cítiť vinní.“

(Kočibalová, 2005, s. 8). V tomto príspevku by sme chceli poukázať na opodstatnenosť a dôležitosť využívania odl'ahčovacej služby aj pre príbuzných ľudí s duševnými poruchami. Ako vyplynulo z našich vlastných skúseností z praxe, je veľmi potrebné, aby sa urobili legislatívne zmeny a aby odl'ahčovaciu službu a respitnú starostlivosť mohli v plnej miere využívať aj príbuzní, ktorí žijú v domácom prostredí s členom, ktorý má duševnú poruchu.

Stručný historický vývoj a definície odl'ahčovacej služby

Pre tých, ktorí sa starajú o príbuzných v domácom prostredí, je určený pomerne nový druh sociálnej služby, tzv. odl'ahčovacia služba. V zahraničí sa pre ňu používa termín „respite care“ alebo „respite service“ (anglický termín pravdepodobne pochádza z latinského slova „respicere“ – odpočívať) a popri osobnej asistencii je najviac využívanou službou.

Vznik respitnej (odl'ahčovacej) starostlivosti bol iniciovaný v 60.-tych rokoch 20. storočia v USA a vo vyspelých štátoch Európy. Došlo k tomu na základe hnutia deinstitucionalizácie zdravotnej a sociálnej starostlivosti. Hnutie sa snažilo presadzovať občianske práva osôb so zdravotným postihnutím, a návrat týchto osôb do ich domovov. (Šafránková, P. 2002). V Českej republike boli začiatkom 90. rokov prvými iniciátormi odl'ahčovacích služieb rodiny s hendikepovaným členom, ktoré si navzájom vypomáhali pri dohliadnutí nad ním. Od nich smerovala iniciatíva k občianskym združeniam a svojpomocným skupinám. (Šafránková, P. 2002). V Čechách bola odl'ahčovacia služba zavedená do Zákona č. 108/2006 Sb. o sociálnych službách.

Odl'ahčovacie služby predstavujú predovšetkým pomoc rodinám, ktoré sa celoročne starajú o dieťa alebo iného člena s postihnutím, pri zvládaní tejto starostlivosti. Cieľom je umožniť rodičom odpočinúť si na určitú dobu od tejto starostlivosti a nabráť nové sily alebo im poskytnúť čas na vybavenie si osobných záležitostí a pod. Služby sú poskytované vo forme návštevy pracovníka v rodine alebo formou krátkodobých pobytov dieťaťa mimo rodinu, tiež napr. sprevádzaním dieťaťa do školy. Ide o alternatívu dlhodobých pobytových služieb v ústavných zariadeniach. Túto

službu ponúka množstvo subjektov, väčšinou ide o doplnkovú službu k ďalším aktivitám pri rôznych ústavných zariadeniach, centrách denných služieb, denných stacionároch pre postihnutých a pod.“ (Matoušek, O., Koláčková, J., Kodymová, P. 2005, s. 48).

Odl'ahčovacia (respitná) starostlivosť ponúka osobám, ktoré opatrujú osobu s ťažkým zdravotným postihnutím, akýsi záskok vyškoleným pracovníkom alebo asistentom na určitý čas. Opatrovateľ má tak možnosť vybaviť si svoje osobné záležitosti, navštíviť lekára, nakúpiť si, venovať sa svojim záľubám, navštíviť svojich priateľov alebo si iba odpočinúť. Taktiež sa ponúka možnosť voľného času pre tak potrebnú dovolenku alebo absolvovanie kúpeľného pobytu. Ide o nezastupiteľnú formu podpory rodinnej domácej starostlivosti.“ (Šafránková, P. 2002, s. 252). Absencia tejto podpory môže viesť k umiestneniu postihnutého do ústavnej starostlivosti. Využitie respitnej starostlivosti sa okrem iného pozitívne odrazí na psychickom a fyzickom zdraví a na kvalite života opatrovateľa a celej jeho rodiny. (Šafránková, P. 2002).

Slovenská legislatíva a odl'ahčovacia služba

Na Slovensku bola odl'ahčovacia služba zavedená do Zákona o sociálnych službách v roku 2009 (§54 Zákona č. 448/2008 o sociálnych službách a o zmene a doplnení zákona č. 445/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní (živnostenský zákon) v znení neskorších predpisov. V súčasnosti ju u nás celkovo využíva len veľmi malý počet fyzických osôb, starajúcich sa o svojho chorého príbuzného.

(1) Odl'ahčovacia služba je sociálna služba poskytovaná fyzickej osobe, ktorá opatruje fyzickú osobu s ťažkým zdravotným postihnutím podľa osobitného predpisu (ďalej len „fyzická osoba, ktorá opatruje“), ktorou sa poskytuje alebo zabezpečuje fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím sociálna služba počas obdobia, v ktorom fyzická osoba, ktorá opatruje, nemôže opatrovanie vykonávať.

(2) Cieľom odl'ahčovacej služby je umožniť fyzickej osobe, ktorá opatruje, nevyhnutný odpočinok na účel udržania jej fyzického zdravia a duševného zdravia a prevencie jeho zhoršenia.

(3) Odľahčovacia služba sa poskytuje na celé dni, najviac 30 dní v kalendárnom roku. Nevyčerpané dni odľahčovacej služby v kalendárnom roku nemožno poskytnúť v nasledujúcom kalendárnom roku. Počas poskytovania odľahčovacej služby je obec povinná v rámci svojej pôsobnosti poskytnúť alebo zabezpečiť fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím sociálnu službu podľa jej výberu, a to terénnu formu sociálnej služby, ambulatnú sociálnu službu alebo pobytovú sociálnu službu v rozsahu najmenej 12 hodín denne. Podmienka odkázanosti fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím na sociálnu službu sa na účely poskytnutia sociálnej služby z dôvodu uvedeného v odseku 1 považuje za splnenú na základe posudku vydaného príslušným úradom práce, sociálnych vecí a rodiny.

(4) Ak fyzická osoba poberá peňažný príspevok na opatrovanie len za časť kalendárneho roka, poskytuje sa jej odľahčovacia služba v pomernej časti z rozsahu dní uvedených v odseku 3. Pri určení pomernej časti sa aj časť dňa považuje za celý deň.

(5) Súčasťou pomoci, ktorá sa poskytuje fyzickej osobe odkázanej na pomoc inej fyzickej osoby v rámci odľahčovacej služby terénnou formou sociálnej služby, je aj poskytovanie úkonov starostlivosti o jej domácnosť a zabezpečenie základných sociálnych aktivít podľa prílohy č. 4 časti II a III.“ (Zákon č. 448/2008 o sociálnych službách).

Popis situácie u príbuzných ľudí s duševnými poruchami

„Pri starostlivosti o ľudí s duševným ochorením odborníci často narážajú na problémy v spolupráci s príbuznými týchto ľudí, ktorá by mala byť zameraná predovšetkým na pozitívne ovplyvnenie psychického stavu pacienta“. (Čaplová a Fleischer, 1997, Košč, 1997 In Kočibalová, 2005, s. 7). „Keď sa však na situáciu pozrieme z hľadiska príbuzných, zistíme, že oni sami sa ocitajú v záťažovej situácii, ktorá so sebou prináša rôzne reakcie a následné spôsoby zvládania. Často ide o dlhodobý proces vyrovnávania sa s duševným ochorením člena rodiny, pri ktorom príbuzní potrebujú pochopenie zo strany odborníkov“. (Pejlert, 2001, Howard, 1998, Knudson a Coyle, 2002 In Kočibalová, 2005, s. 7).

Vážny zdravotný problém alebo ochorenie blízkeho človeka je náročnou, záťažovou situáciou, ktorá neovplyvňuje len život chorého, ale zasahuje aj do života celej rodiny, pretože aj rodinní príslušníci sa sami ocitajú v záťažovej situácii, s ktorou sa potrebujú vyrovnáť. Aj u nich sa nahromadí veľa emócií, súvisiacich nielen s ochorením,

ale aj s danou situáciou v rodine. Ich problémom a potrebám sa stále nevenuje taká pozornosť, ako samotnému chorému.

Príbuzní duševne chorého sú špecifickou cieľovou skupinou. Zatiaľ čo pri iných ochoreniach príbuzní dostávajú podporu z okolia, aby prekonalí to najhoršie, príbuzní duševne chorých musia čeliť pocitom úzkosti, hanby a viny a predsudkom zo strany spoločnosti, čo prispieva k náročnosti tejto situácie. Táto skutočnosť je náročná najmä pre rodičov dospievajúcich, alebo už dospelých detí, ktoré ochoreli na schizofréniu. (Kočibalová, 2005).

Ako vyplynulo zo skúseností dlhoročnej klinickej psychologičky, PhDr. Zlaticí Bartíkovej, ktorá vedie stretnutia združenia OPORTA v Bratislave, keď rodičia alebo príbuzní načerpávajú energiu pre seba, môžu byť nápomocnejší pre svojho člena rodiny. Keď si oddýchnu, skôr predídu syndrómu vyhorenia. Aj rodičia a príbuzní sú zodpovední za to, aby sa postarali o svoje potreby – ak sa budú iba sťažovať, že sa obetovali pre svojho člena rodiny, môžu voči svojmu blízkeму (dieťaťu) vysielat' dvojité signál – na jednej strane starostlivosť a na druhej strane zároveň skrytý hnev, nespokojnosť, čo dieťaťu môže škodiť. Zároveň ho tým môžu posilňovať v závislej pozícii.

V zahraničí bola skúmaná záťaž ošetrovujúcich osôb, ktoré sa starali o ľudí s duševnými poruchami. Hlavnú zodpovednosť za takúto starostlivosť nesú rodiny. U týchto opatrovateľov bol zaznamenaný vyšší výskyt duševných chorôb než u bežnej populácie, čo bolo priamym dôsledkom ich starostlivosti o duševne chorých. (Shah, A. J., Wadoo, O., Lato, J., 2010).

Iniciovanie zmien v legislatíve

Príbuzní by mali, tak isto ako chorí, dostať podporu od spoločnosti, napr. prostredníctvom odľahčovacích služieb a respitnej (úľavovej, oddychovej starostlivosti), ktoré fungujú v zahraničí. Tu sa otvára priestor pre pôsobenie sociálnych pracovníkov, ktorí môžu iniciovať potrebné zmeny v legislatíve, zvyšovať informovanosť o tomto progresívnom druhu sociálnej služby a byť pre rodinu duševne chorého dôležitým poradcom i sprievodcom v každodennom živote. Aj preto sme na Valnom zhromaždení celoslovenského združenia ODOS (Otvorme dvere, otvoríme srdcia), ktoré sa konalo 22.10.2016 v Bratislave, navrhli, aby sa uskutočnili potrebné zmeny v legislatíve, aby odľahčovaciu službu mohli začať využívať aj osoby, ktoré žijú už viac rokov v domácom prostredí s duševne chorým členom rodiny, teda aby táto služba bola dostupná aj pre príbuzných, ktorí sa starajú

o svojho člena rodiny, ale nie sú oficiálne opatrovatelia svojho blízkeho. Návrhy zašle výkonný výbor ODOsu na Socio Fórum, nezávislú platformu sociálnych MNO.

Príklad z praxe

Sprostredkujeme vám rozhovor s matkou dospelého, cca 40 ročného prijímateľa sociálnej služby, ktorá žije už viac ako 20 rokov po prepuknutí ochorenia spoločne so svojím duševne chorým synom v domácom prostredí: „Pred pár rokmi som musela podstúpiť gynekologicko-urologickú operáciu. Pôvodne mal byť zákrok riešený na jednodňovej chirurgii, ale po predoperačných vyšetreniach a zistených komplikáciách mi oznámili, že budem hospitalizovaná cca 1 týždeň. Pretože som sa nemala na koho obrátiť, aby sa za ten čas postaral o môjho syna, musela som zatelefonovať pánovi primárovi psychiatrického oddelenia a vybaviť pre môjho syna hospitalizáciu na psychiatrii. Odviezla som ho tam v pondelok a v utorok som nastúpila do nemocnice ja sama. V stredu ráno ma zoperovali a v piatok ráno ma prepustili domov. Opäť som zatelefonovala pánovi primárovi psychiatrického oddelenia a oznámila som mu, že už som síce doma, ale cítim sa veľmi vyčerpaná. Moju situáciu pochopil, a tak som si pre syna išla do nemocnice až v pondelok. Bola som veľmi šťastná, že sa to vôbec takto podarilo vybaviť a že to takto dopadlo. U nás sa však takáto situácia môže ešte hocikedy zopakovať, pretože nemám vôbec nikoho, kto by mi so starostlivosťou o syna pomohol. Keďže som sa len nedávno dozvedela o odľahčovacej službe, v budúcnosti by som určite uvítala takúto formu pomoci a verím, že sa ešte budem môcť dožiť zmien, vďaka ktorým by to bolo rodičom a príbuzným duševne chorých umožnené.“

Náš príspevok si dovoľujeme ukončiť netradične, obľúbeným citátom od Phila Bosmansa: „Bolo by treba toto... Bolo by treba tamto... Urobme niečo! Jedno percento spolupráce má väčšiu hodnotu ako sto-percentný súcit.“ (Bosmans, 2000, s. 66).

Literatúra je k dispozícii u autoriek

Kontakt:

Opora – OZ príbuzných a priateľov ľudí s duševným ochorením, Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava – Petržalka

Mgr. Žaneta Kováčiková,
netka.kovacikova@gmail.com

Mgr. Anna Kočibalová,
kocibalova.anka@gmail.com

Valné zhromaždenie ODOS

Dňa 22.októbra sa konalo v sídle ODOS na Ševčenkovej ulici v Bratislave – Petržalke XII. Valné zhromaždenie ODOS spojeného s voľbami Výkonného výboru ODOS a Revíznej komisie. Do Výkonného výboru boli účastníkmi zhromaždenia zvolení **Mgr. Adriana Karáseková** (Šťastie si Ty, o. z., Prievidza), **PaedDr. Kamila**

Sauermannová (Mozaika, o. z. Žilina), **Mgr. Stanislav Hrda, ml.** (Sofia, o. z., Bratislava), **Bc. Mária Čurillová** (Pohľad, o. z. Košice) a **Mgr. Miriam Krajčíriková** (Šťastie si Ty, o. z., Prievidza). Členovia výkonného výboru si spomedzi seba zvolili predsedu ODOS - **Mgr. Stanislava Hrdu, ml.** a podpredsedu ODOS **Mgr. Adrianu**

Karásekóvú. Výkonný výbor navrhol na funkciu výkonnej riaditeľky **MUDr. Marcelu Barovú** a rozhodol o udelení Čestného členstva ODOS Ing. Matejovi Bereníčkovi, predchádzajúcemu predsedovi ODOS. Za členov **Revíznej komisie** boli zvolení **Eva Fulajtárová**, **Mgr. Anna Kočibalová** a **Miroslav Kováč**.

Výkonný výbor ODOS



Mgr. Stanislav Hrda, ml. - predseda ODOS



Mgr. Adriana Karáseková - podpredseda ODOS



Miriam Krajčíriková - členka výkonného výboru ODOS



PaedDr. Kamila Sauermannová - členka výkonného výboru ODOS



Bc. Mária Čurillová - členka výkonného výboru ODOS



MUDr. Marcela Barová - výkonná riaditeľka ODOS

Revízna komisia ODOS



Miroslav Kováč



Eva Fulajtárová



Mgr. Anna Kočibalová

Valné zhromaždenie AOPP



Mária Lévyová, nová prezidentka AOPP



Dominik Tomek, viceprezident AOPP



Eva Bacigalová, členka výboru AOPP

Dňa 28. novembra 2016 sa konalo Valné zhromaždenie AOPP z dôvodu odstúpenia prezidentky AOPP, MUDr. Kataríny Kafkovej, a prvej viceprezidentky AOPP Mgr. Kataríny Sedlákovej. Novou prezidentkou sa stala, na základe volieb, Mária Lévyová (Asociácia diabetikov Slovenska), prvým viceprezident – Dominik Tomek, druhou viceprezidentkou – Miroslava Fovényes, členovia výboru AOPP – Marica Laščeková a Eva Bacigalová.



Marica Laščeková, členka výboru AOPP



MUDr. Katarína Kafková, odstupujúca prezidentka AOPP

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

Valné zhromaždenie GAMIAN-Europe (Viedeň, 15. – 16. september)



Účastníci Valného zhromaždenia GAMIAN-Europe vo Viedni

Medzinárodná organizácia GAMIAN-Europe (GE) zvolala v termíne 15. – 16. Septembra 2016 Valné zhromaždenie, ktoré sa konalo vo Viedni. Zúčastnilo sa ho 24 zástupcov členských organizácií GE: Bert Aben a Bill George z Holandska, Andre Castalan z Francúzska, Marianna Bogdan z Ruska, Gordana Boric z Chorvátska, Dolores Gauci z Malty, Yoram Cohen z Izraela, Hakan

Wingren, Rozmari Emanuelsson a Simone Gyanemo zo Švédska, Daniel Černík z Českej republiky, Marko Ferek a Erika Danckaers z Belgicka, Robert Kristof z Maďarska, Luis Manuel Nascimento de Oliveira z Portugalska, Raluka Nica z Rumunska, Katerina Nomidu z Grécka, Urve Randma z Estónska, Bostjan Repnik zo Slovinska a Elise Torossian z Cypru. ODOS, ktorý je riadnym členom GAMIAN – Europe, zastupovala Marcela Barová, výkonná riaditeľka. Ďalej boli na Valnom zhromaždení GE prítomní aj 3 individuálni členovia GE: John Bowis z Anglicka, Hilka Kärkkäinen z Fínska a Jacinta Hastings z Írska. Podujatie začalo 15. Septembra obedom, po obede odzneli prezentácie na tému Duševné zdravie a žiadatelia o azyl.

Robert Kristof z Maďarska hovoril o veľkej záťaži ich nadácie, ktorú spôsobuje migrač-

ná kríza. Ich financie sa znížili o 20 %. V Maďarsku sa registrovalo viac ako 50 000 migrantov. Na hraniciach zažívajú kritickú situáciu ženy, muži ale hlavne osamelé deti, ktoré stratili svojich rodičov. Podpora emocionálneho a duševného zdravia dobrovoľníkov a policajtov, ktorí sa o migrantov starajú je nedostatočná. Podpora vládnej politiky je sklamaním napr. pokyny pre migrantov sú písané v maďarčine. Nadácia sa rozhodla vybudovať ad-hoc logistické centrum, osloviť obyvateľov na darovanie financií na zabezpečenie potravín. Psychosociálna podpora nie je momentálne v popredí, migranti potrebujú najmä ubytovanie a stravu. Problémom je aj to, že 90 % dobrovoľných lekárov sú ženy a niekedy je problém pri vyšetovaní mužov muslimov. Zástupkyňa organizácie z Malty zdôraznila v diskusii, že ak psychosociálna podpora nie je teraz prioritou, určite ňou bude v budúcnosti.



Prezentácia Roberta Kristofa z Maďarska

Diana Karabinová, z kancelárie Červeného kríža v Rakúsku informovala o aktivitách tejto organizácie. Stretajú sa často s posttraumatickým stresom, s ľuďmi so zdravotným postihnutím. Zabezpečujú medicínske služby a špecializovanú podporu týkajúcu sa duševného zdravia. Snažia sa o prevenciu krízy následkom duševných problémov. Vo svete je v pohybe 244 miliónov ľudí, z toho je 60 miliónov utečencov. V Rakúsku využíva Červený kríž najmä pomoc 73 000 dobrovoľníkov (hlavne medikov) a má 8 252 zamestnancov. Denne poskytuje krízovú intervenciu 1 200 dobrovoľníkov. Princípom práce dobrovoľníkov je: nájdi, vypočuj a nasmeruj na pomoc. V Rakúsku vytvorili 21 000 miest pre utečencov, z toho patrí 75 % – 80 % ubytovacích kapacít Červenému krížu. V súčasnosti sa snažia zmeniť krízovú intervenciu na každodennú prácu s migrantmi. Starostlivosť je rozdelená do 6 federálnych provincií v Rakúsku a jej súčasťou je aj psychosociálna podpora žiadateľov o azyl. Finančné prostriedky získavajú cez projekty, nemajú peniaze zo štátneho rozpočtu. Sú tak slobodnejší. Spolupracujú s organizáciami červeného kríža aj v iných krajinách.



Zlava J. Bowis, H. Kärkkäinen a D. Gauci

Katarina Nomidu priblížila situáciu v Grécku – viac ako 1 milión migrantov prešlo do roku 2015 cez Grécko, viac ako 60 000 ich v Grécku zostalo. V roku 2016 prišlo cez more 165 302 migrantov, z toho 60% sú ženy a deti. Viac ako 1 400 detí bolo bez sprievodu rodičov a čakajú na umiestnenie v špecializovaných zariadeniach. Majú veľmi málo psychiatrov, neposkytujú starostlivosť o mentálne zdravie utečencov, z ktorých mnohí trpia apatiou, depresiami, poruchami spánku.

Hilkka Kärkkäinen z Fínska informovala, že majú najviac migrantov z Iraku. Starostlivosť o duševné zdravie je vo Fínsku veľmi dobre organizovaná. Populácia vo Fínsku je polarizovaná, jedna časť je ústretová, druhá sa stavia k migrantom negatívne, niekoľko táborov pre migrantov zatvorili, podobne ako v Holandsku a Francúzsku.



Robert Kristof z Maďarska s Cenou Paula Montellana

Druhý deň sa konalo **Valné zhromaždenie GAMIAN-Europe**, ktorého hlavným ceremoniálom bol John Bowis. Privítal všetkých účastníkov zhromaždenia a Nigela Olisu, výkonného riaditeľa GE. V priebehu podujatia predstavili novú členskú organizáciu GE, ktorou je združenie ADHD – Hungary. Nasledovala správa Výkonného výboru GE za roky 2015 – 2016, ktorú prečítal prezident Yoram Cohen z Izraela. Informoval o tom, že minulé Valné zhromaždenie GE sa konalo v roku 2015 v Bruseli, ktoré viedol prezident GE Pedro Monteellano a ktorý žiaľ o dva týždne neskôr náhle zomrel. Výkonný výbor sa rozhodol pomenovať po ňom Cenu za dobrú prax. Vo Viedni túto cenu slávnostne odovzdala manželka zosnulého Pedra Filoména Montellano prezidentovi Nadácie Awakening z Maďarska Robertovi Kristofovi. Po zosnulom Pedrovi prevzal funkciu prezidenta Yoram Cohen a Paula Arteela vystriedal vo funkcii výkonného riaditeľa GE Nigel Olisa, ktorý oboznámil prítomných s finančnou správou za roky 2015 a 2016 a predniesol návrh rozpočtu na roky 2016 – 2017. Nasledovala prezentácia Plánu činnosti na rok 2017. GE bude pokračovať v monitorovaní kvality služieb pre ľudí s duševnými poruchami, bude sledovať súvislosti podpory duševného zdravia na pracovných miestach. Pripraví sprievodcu kampaňou, ktorá bude realizovaná pri príležitosti Svetového dňa schizofrénie. Bude realizovať výskumný projekt (pacienti v členských krajinách GE vyplnia dotazník) o Duševnom zdraví a sexualite s podporou firmy Pfizer. GAMIAN-Europe bude pokračovať v realizácii projektov: Mood Food, multikultúrnym projekte o vzťahu diéty (čo jesť a ako jesť), stravovacích zvyklostí a obezity v súvislosti s depresiou. Cieľom projektu je vypracovať

stratégiu prevencie klinickej depresie založenú na dôkazoch. Ďalší projekt je Master Mind (mnažment duševných porúch pomocou vyspelých technológií, s cieľom postupne zaviesť služby pre dospelých poskytujúce komputerizovanú kognitívno-behaviorálnu terapiu (eCBT) v domácom prostredí ale aj v komunite (knížnice, u obvodných lekárov). Odhaliť bariéry a benefity pri zavádzaní tohto druhu terapie a tiež projekt E-Compared (porovnať úspory získané liečbou cez internet s klasickou liečbou depresie v rámci kontrolovanej štúdie).



Nigel Olisa, výkonný riaditeľ GAMIAN-Europe prezentuje materiály na Valnom zhromaždení

Po krátkej prestávke nasledovali tajné voľby do Výkonného výboru GAMIAN-Europe. John Bowis oboznámil účastníkov s výsledkami volieb a ukončil stretnutie Valného zhromaždenia GAMIAN-Europe. Výsledkom volieb bolo zvolenie 8 bývalých členov Výkonného výboru: Katarina Nomidu, Hakan Wingren, Bert Aben, Jacinta Hastings, Raluca Nica, Dolores Gauci, Yoram Cohen a Hilkka Kärkkäinen. John Bowis bol kooptovaný za člena Výkonného výboru a boli tiež zvolení dvaja noví členovia – Daniel Černík zo združenia KOLUMBUS z Českej republiky a Robert Kristof z nadácie AWAKENINGS z Maďarska. Prezidentkou GAMIAN-Europe sa stala Hilkka Kärkkäinen.



Zlava nová prezidentka GAMIAN-Europe H. Kärkkäinen a M. Barová

Budovanie kapacít patientskych organizácií na Slovensku



Účastníci vzdelávacieho seminára

V roku 2012 EPF spustila Program budovania kapacít (CBP) s celkovým cieľom posilnenia kapacity svojich členov tím, že sa organizáciám pacientov na národnej aj európskej úrovni umožní vyššia efektivita pri dosahovaní ich cieľov a úsilia. Na celoštátnej úrovni sa aktuálne CBP implementuje v šiestich krajinách, t.j. Rumunsko, Bulharsko, Slovensko, Maďarsko, Cyprus a Poľsko a globálne sa ho zúčastňuje 50 patientskych organizácií.



Účastníci workshopu

Asociácia na ochranu práv pacientov (AOPP) je celoštátna koalícia patientskych organizácií v Slovenskej republike. Okrem využívania programu, AOPP aktívne podporuje EPF pri koordinácii Programu budovania kapacít v Slovenskej republike. Prvá fáza programu bola zahájená na konci roku 2013 a týkala sa školenia venovaného strategickému plánovaniu a vyhodnocovaniu potrieb. Druhá fáza programu, spustená v roku 2015, bola určená získavaniu finančných prostried-

kov. Vzdelávací modul bol navrhnutý spoločne a EPF a AOPP ho budú spoločne využívať.

Cieľom tohto vzdelávacieho modulu je posilnenie kapacity 15 – 18 slovenských patientskych organizácií.

Tretí modul sa konal 23. – 26. októbra 2016. Jeho celkové trvanie bude 6 – 7 mesiacov a skončí v marci 2017. Vzdelávacie aktivity sú navrhnuté tak, aby zúčastnené organizácie dokázali aplikovať teoretické vedomosti pomocou súboru veľmi praktických zručností a spôsobov na podporu ich prebiehajúcich aktivít. Na konci tohto vzdelávacieho modulu budú mať zúčastnené organizácie zručnosti týkajúce sa nasledujúcich oblastí:

- Prezentačné zručnosti (praktické nástroje a metódy na zlepšenie prezentačných zručností)
- Vyjednávacie zručnosti (vyjednávacie

techniky na účinné spojenie darcov a partnerov, napr. Ministerstva zdravotníctva a/alebo zdravotných poisťovní)

- Vedenie kampane (metódy a nástroje na vypracovanie účinných a úspešných kampaní a vyhodnocovanie ich dopadu)
- Verejné presadzovanie (nástroje a metódy, týkajúce sa verejného presadzovania združenia)
- Vzťahy s médiami: techniky na vybudovanie cieľeného oznamovania médiám (tlačené, televízne, vysielacie) aj osôb s rozhodovacou právomocou, a používanie rozličných nástrojov (napr. kedy a ako využívať tlačové konferencie, tlačové správy, atď.)
- Etika a transparentnosť (úloha a dôležitosť etických a transparentných rámcov pri plánovaní a implementácii aktivít, vrátane získavania prostriedkov a financovania)
- Stanovenie a vypracovanie projektu týkajúceho sa jednej alebo viacerých vyššie uvedených oblastí.

Na konci tohto vzdelávacieho modulu očakávame celkovo 25 vyškolených zástupcov patientskych združení, ktorí sú schopní využiť zručnosti vo svojich vlastných organizáciách a preniesť získané vedomosti v rámci svojich kolektívov. Vypracovanie 15 až 18 projektov pokrývajúcich jednu alebo viac oblastí uvedených vyššie.



Účastníci workshopu

Medzinárodná konferencia Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím – Pretavenie odporúčaní do činov



Zľava Y. Vardakastanis, B. Ondruš, B. Mamojka a J. Žitňanská

Konferenciu oficiálne otvoril Yannis Vardakastanis, predseda Európskeho fóra zdravotného postihnutia (EDF) a Branislav Mamojka, predseda Národnej rady občanov so zdravotným postihnutím v SR (NROZP v SR).

Cieľ konferencie – s členskými organizáciami Európskeho fóra zdravotného postihnutia a predstaviteľmi organizácií ZP z celej Európy diskutovať o najvhodnejších postupoch po záverečných zisteniach a odporúčaní vydaných Výborom OSN pre práva osôb so ZP na úrovni EÚ a na národných úrovniach.

Do novembra 2016 Výbor OSN vyhodnotil 15 európskych štátov. EÚ bola prvýkrát hodnotená medzinárodnou ľudskoprávnou inštitúciou. Všetkých 15 štátov dostalo odporúčania od Výboru, ako zlepšiť uplatňovanie práv osôb so ZP.

V prvom bloku konferencie sa účastníci oboznámili s tým ako Výbor využíva účinné mechanizmy aby povzbudil štáty k vykonávaniu jeho odporúčaní.

V druhom bloku konferencie si členovia EDF, ktorí sa zúčastnili na hodnotiacom procese pred Výborom, vymieňali skúsenosti. Národné Rady jednotlivých štátov prezentovali stratégie, ako uvádzali odporúčania Výboru do praxe – čo museli urobiť aby odporúčania implementovali, akým výzvam museli čeliť, aké boli ich úspechy a výzvy. V úvode tohto bloku vystúpila

formou videoprojekcie Diane Kingston, členka Výboru OSN pre práva osôb so ZP, zodpovedná za sledovanie implementácie odporúčaní Výboru. Vykonáva nezávislé monitorovanie na národnej aj regionálnej úrovni v 46 krajinách Európskej únie.

Slovensko

V apríli 2016 Výbor OSN pre práva osôb so ZP zverejnil Záverečné odporúčania pre vládu SR k implementácii Dohovoru OSN. Odporúčania boli vypracované na základe východiskovej správy vlády SR, v nej vláda odpovedala na otázky formulované Výborom a po dialógu s delegáciou Vlády SR. Do procesu hodnotenia implementácie Dohovoru vstúpili prostredníctvom diskusií s Výborom OSN a aj predkladaním písomných podkladov aj organizácie ZP a ľudskoprávne organizácie.

Cieľom Výboru je prostredníctvom 43 Záverečných odporúčaní smerovať našu vládu na Dohovoru OSN o právach osôb so ZP.

- Za prioritnú úlohu považuje Výbor riešenie povinnej odbornej prípravy pracovníkov súdov a štátnej správy, vrátane účasti na súdnom procese bez ohľadu na právnu spôsobilosť a boj proti negatívnym stereotypom na základe ZP.
- Budovanie kapacity kontaktného miesta a koordinačného mechanizmu na plnenie úloh vyplývajúcich z Dohovoru

a zabezpečenie účasti organizácií osôb ZP na monitorovaní implementácie Dohovoru. Na Slovensku Kontaktné miesto na MPSVR a jeho činnosť vedie Mgr. Gabura. Medzi hlavné úlohy kontaktného miesta patrí zabezpečiť na čas riadne plnenie úloh vyplývajúcich z odporúčaní Výboru OSN.

Výbor OSN žiada informáciu o postupe riešenia týchto 2 úloh do jedného roka od zverejnenia odporúčaní, t.j. r. 2017. V roku 2017 bude zriadená pracovná skupina na zabezpečenie financovania strešných organizácií.

Ďalšie odporúčania sa týkajú potrebnej zmeny života osôb ZP:

- vybudovať komplexnú sieť včasnej intervencie pre deti so ZP a rozšíriť finančnú podporu ich rodín
- dôsledne implementovať princípy prístupnosti dopravy, informácií, webových sídiel, mobilných sietí... vrátane sankcií v prípade neplnenia
- zaviesť podporované rozhodovanie, ktoré rešpektuje autonómiu, želania a preferencie jednotlivca so ZP
- prijať opatrenia na urýchlenie DI (deinštitucionalizácie) a na posilnenie komunitných služieb
- zvýšiť počet kvalifikovaných tlmočníkov posunkovej reči pri poskytovaní verejných služieb
- zabezpečiť štandardizáciu Braillovo písma

- posilniť vymožitelnosť práva na inkluzívne vzdelávanie v súlade s deklaráciou UNESCO o vzdelávaní pre všetkých
 - zabezpečiť inkluzívne predškolské vzdelávanie pre všetky deti so ZP
 - posilniť podporu prechodu z chránených dielní na otvorený trh práce
- Odporúčania Výboru majú pre ľudí so ZP veľký význam.

Príležitosťou pre naštartovanie implementácie úloh je príprava aktualizácie Národného programu rozvoja životných podmienok osôb so ZP na roky 2014-2020, ktorý bol predložený do Vlády SR v septembri 2016. Organizácie ZP očakávajú, že sa odporúčania odrazia v legislatívnych zmenách v období 2016 – 2020. Výbor OSN bude kontrolovať plnenie odporúčaní a monitorovanie efektívnej implementácie opät' po 4 rokoch.

V úvode konferencie vystúpil s príspevkom **Branislav Ondruš**, štátny tajomník MPSVR SR – zdôraznil, že osoby so ZP vyžadujú špecifický prístup a osobitnú starostlivosť. Poukázal na dobrý Zákon o komisárovi pre osoby so ZP (JUDr. Zuzana Stavrovská) a komisárovi pre deti (Ing. Viera Tomanová). Komisárky boli zvolené Parlamentom SR tajnou voľbou 1. decembra 2015. Dohovor OSN o právach osôb so ZP je pre SR prvý záväzný právny dokument a predstavuje Sociálny model zdravotného znevýhodnenia. Ľudia nie sú objekty starostlivosti ale subjekty so všetkými právami. Všetky politiky je potrebné konzultovať s ľuďmi so ZP prostredníctvom ich reprezentatívnych organizácií v zmysle kľúčového hesla čl. 4

odst. 3 „nič o nás bez nás“. V máji 2012 Slovensko predložilo Výboru OSN východiskovú správu. V apríli 2016 sú záverečné odporúčania Výboru OSN zapracované do Národného programu životných podmienok. V súčasnosti je uvedený materiál predložený do Vlády SR.

Jana Žitňanská, poslankyňa EU parlamentu je veľkou advokátkou ľudí so ZP. V EU parlamente existuje platforma (od roku 1980) – neformálne združenie poslancov v problematike ľudí so ZP, ktorej je členkou. Zdôraznila, že je dôležité pomenovať spôsoby ako EU a SR môže previesť Dohovor OSN do praxe. Poukázala na to, že Centrá včasnej intervencie prevádzkujú len súkromníci. Upozornila na skutočnosť, že ľudia so ZP si v SR ťažko nájdu prácu na otvorenom trhu práce. Potrebujeme dobré projekty DI, ešte stále žijú mnohí vo veľkokapacitných inštitúciách so zamrežovanými oknami. Napriek tomu, že Ministerstvo školstva SR zabezpečilo EU fondy aj na platy asistentov a MPSVR zvýšilo príspevok na opatrovanie, ešte stále ľudom so ZP veľa dlhujeme. Je potrebné zabezpečiť pre nich kvalitný a dôstojný život. Je potrebné k riešeniu problémov prizvať aj rodiny ľudí so ZP. SR sa nezapojilo do vydávania EU Preukaz zdravotného postihnutia (v roku 2015 pilotná fáza) nadväzuje na Parkovaciu kartu EU. V máji 2016 vydala Manuál pre získavanie podpory z EU fondov s dôrazom na ľudí so ZP. V Európe je možné cestovať, malo by byť umožnené študovať a pracovať. Umožniť ľuďom so ZO dostupné služby, mať asistentov.

Zdravotné postihnutie nie je iba sociálna téma, dotýka sa všetkých oblastí verejného života a veľa mimovládnych organizácií. Je potrebné meniť verejnú mienku prostredníctvom podporovania kampaní na národnej úrovni, ktoré by mali vplyv na zmenu povedomia a prístupu ľudí k ZP. Dosiahnuť v konečnom dôsledku zmenu kvality života ZP.

V ďalšej časti konferencie si účastníci z rôznych členských krajín EDF vymieňali skúsenosti s implementáciou Dohovoru OSN.

Litva

Dovilė Juodkaitė, predsedníčka, Litovské národné fórum osôb so zdravotným postihnutím (LNF) poďakovala v úvode za podporu Európskeho fóra zdravotného postihnutia (EDF) aliancie jeho členských organizácií. V roku 2015 pripravili Alternatívnu správu a navrhli opatrenia na riešenie problémov. Zúčastnili sa aj revízie v Ženeve. Pripravili nezávislý preklad odporúčaní Výboru OSN. Tento preklad sa výrazne líšil od prekladu, ktorý prezentovala vláda Litvy. Litovské fórum rozširovalo preklad odporúčaní a prispelo k zvyšovaniu povedomia verejnosti v Litve. Snažili sa kontaktovať predsedu vlády ale neúspešne. Po voľbách budú kontaktovať nového predsedu vlády. Dve urgentné úlohy pre Litvu sa týkajú článku 29 Dohovoru OSN. Úlohou je zlepšiť prístupnosť verejných budov a tým zlepšiť podieľanie sa ľudí so zdravotným postihnutím na politickom živote. Výbor OSN chce ve-



Zľava L. Vyberalová, I. Mišová a Z. Stavrovská



Účastníci konferencie

dieť, či to bolo zabezpečenie už pri nedávnych voľbách. Žiadali stretnutie s predsedom volebnej komisie ale dostali iba formálnu písomnú odpoveď. Ďalšia úloha sa týka článku 33 – požiadavka vytvorenia nezávislého monitorovacieho mechanizmu (ustanovenie úradu ombudsmana bolo neúspešné), Výbor OSN žiadal vytvoriť Radu ale zatiaľ ju nemajú. Litovské disability fórum spolu s EDF sa otvoreným listom obrátili na MPSV v Litve s negatívnym výsledkom, ministerstvo im neposkytlo podporu, nemajú dobrú spoluprácu s Kontaktným bodom na uvedenom ministerstve. V Litve zatiaľ nezaangažovali mimovládne organizácie do spolupráce, neprijali ich ako partnerov. Čakajú na vytvorenie novej vlády. V budúcnosti chcú pripomenovať plán implementácie Dohovoru OSN.

Španielsko

Pilar Villarino, riaditeľka Národnej rady občanov so zdravotným postihnutím Španielska (CERMI), ktorá prispela k pripomienkam. Týkali sa čl. 24 Dohovoru o vzdelávaní – je potrebné zaviesť inkluzívne vzdelávanie, ktoré by nahradilo model všeobecného vzdelávania. Chcú lepší zber údajov o prístupnosti a o nákladoch vynaložených na zlepšenie prístupnosti. Ďalej to bol čl. 4 – analyzovali štruktúru nerovnosti a diskriminácie detí so ZP, čl. 19 – prekážky prístupu do budov. Štát by mal prispieť k modelu deinštitucionalizácie (DI). V Španielsku sa pripravoval nový trestný zákonník, CERMI bolo prizvané na pracovné stretnutie k tejto problematike.

Portugalsko

V Portugalsku preložili odporúčania Výboru OSN do portugalčiny (bol k dispozícii iba v španielčine a angličtine), snažia sa

o nich informovať verejnosť, zapojili odborníkov, zástupcov mimovládnych organizácií aj médií. V decembri pripravujú konferenciu. Budú školiť advokátov, zástupcov médií, študentov a ďalších, ktorí o problematike Dohovoru OSN veľa nevedia. Chcú budovať podporné siete a žiadať zdroje pre ZP. Zriadené pracovné skupiny budú formulovať návrhy, ktoré by sa mali predložiť vláde. Chcú iniciovať skutočnú zmenu, aby sa život ZP zlepšil.

Nemecko

V Nemecku vytvorili alianciu 90 mimovládnych organizácií a zverejnili tieňovú správu vo všetkých médiách. Diana Kingston cestovala po celom Nemecku a diskutovala o odporúčaniach Výboru OSN. V Nemecku majú priveľa, takmer 1000 chránených dielní, ktoré by mali postupne zatvárať. Majú veľmi veľa špeciálnych (segregovaných) škôl, deti so zdravotným postihnutím by mali navštevovať normálne školy bez ohľadu na svoje ZP. Každá Spolková krajina má svoj Zákon o vzdelávaní, majú teda 16 zákonov o vzdelávaní. V Nemecku majú moderný zákon o poručníctve. Ešte stále však majú veľa ľudí pozbavených svojprávosti, ktorí sa nemôžu zúčastniť volieb.

Chorvátsko

Vláda aj mimovládna organizácia preložila odporúčania Výboru OSN, zladili oba preklady. Zástupcovia mimovládnej organizácie vystúpili pred výborom parlamentu s odporúčaniami Výboru OSN. Predložili otázku financovania reprezentatívnych organizácií a problematikučasnej intervencie pre ľudí so ZP. Vypracovali na roky 2016 – 2020 stratégiu plnenia úloh súvisiacich s odporúčaniami Výboru OSN. Mali dlho úradnícku vládu.

Belgicko

Odporúčania Výboru OSN dostali v roku 2014. Belgické disability fórum urobilo vyhlásenie pre tlač a komuniké zaslali zástupcom všetkým výborom Belgického parlamentu. Napísali listy každej vláde (spolu 62 listov) a vyzvali vlády, aby konkretizovali, čo budú robiť pre implementáciu odporúčaní Výboru OSN. Doteraz dostali 6 odpovedí. Zamerajú sa na presadzovanie aktu prístupnosti. Dôležité je vzdelávanie detí so ZP. Nie všetci rodičia však chcú, aby ich deti so ZP chodili do normálnej školy. Chcú mať možnosť si vybrať, do akej školy budú ich deti chodiť. V roku 2017 budú prijaté opatrenia na zmenu financovania asistentov v Belgicku.

Rakúsko

V krajine majú nezávislý monitorovací mechanizmus (spolu 200 ľudí). Definovali na svojich rokovaníach inštitúcie zodpovedné za napĺňanie úloh vyplývajúcich z odporúčaní Výboru OSN, vypracovali Národný akčný plán. Ministerstvo spravodlivosti novelizovalo Zákon o tútorstve, udiali sa pozitívne zmeny, zvýšila sa participatívnosť ľudí s pozbavením spôsobilosti na právne úkony. Pracujú na skvalitnení prekladu pripomienok Výboru OSN (november). Zákon o sociálnom hospodárstve umožňuje zriaďovať sociálne firmy a sociálne družstvá. Mimovládne organizácie môžu pomôcť plniť úlohy, napr. SEFEC môže ovplyvniť zamestnávanie ZP. Chcú šíriť aj záverečné pozorovania aj smerom k iným mimovládnym organizáciám, ktoré sa zaoberajú ľudskými právami.

Z histórie prípravy návrhu Opatrovníckej reformy

Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR (ZPMP) v roku 2009 začalo prípravu návrhu reformy opatrovníctva. Nakoľko návrh reformy opatrovníctva mal mať v budúcnosti dosah nielen na ľudí s mentálnym postihnutím ale aj na iné cieľové skupiny, napr. ľudí s duševnou poruchou, ale aj na starších ľudí, prizvali si k spolupráci rôzne mimovládne organizácie a vytvorili neformálnu koalíciu: ZPMP v SR, Liga ľudských práv v Brne, Liga za duševné zdravie v SR, ODOS, Národná rada občanov so zdravotným postihnutím v SR (NROZP), OZ Inklúzia, Sociofórum, Slovenské národné stredisko pre ľudské práva, Občan demokracia a zodpovednosť a Fórum pre pomoc starším. V septembri 2009 sa uskutočnilo prvé stretnutie zástupcov uvedených organizácií a nasledovalo zorganizovanie 4 okrúhlych stolov, kde účastníci o problematike diskutovali.

Súčasťou prípravy návrhu reformy opatrovníctva bol právny monitoring a analýzy. Do spracovania analýz zapojili viaceré subjekty. Diskutovali s rodičmi, ľuďmi s mentálnym postihnutím ale aj sudcami, prokurátormi, spolupracujúcimi právnikmi. Analýzu spracovala JUDr. Zuzana Stavrovská. Z analýzy vyplynulo:

1. Ak je človek pozbavený alebo obmedzený v spôsobilosti na právne úkony, často je bežné, že opatrovník sa so svojím zverencom nestretáva. Pri výkone svojho postavenia prezentuje svoj názor, nemá povinnosť počúvať želania osoby, ktorú zastupuje, ani to nemusí nijako transparentne preukazovať.
2. Právomoci opatrovníkov sú veľmi rozsiahle. Štát sa často zbavuje svojej zodpovednosti chrániť najzraniteľnejších občanov tým, že zveruje právo rozhodovať o mnohých ich osobných veciach iným jednotlivcom, napr.: rozhodovanie, kde bude občan žiť, môže ho zveriť aj do domova sociálnych služieb,

riadenie financií, výlučný prístup k bankovým účtom, nakladanie s dôchodkom.

3. Pre ľudí v DSS – obmedzenie komunikácie a pohybu, prístupu napr. k právnikovi, aby chránil jeho práva, príp. aby vykonal úkony smerujúce k zmene opatrovníka...
4. Právomoci opatrovníkov často nie sú právne regulované.
5. Zákon nereguluje, koľko zverencov môže byť zverených jednému opatrovníkovi. Ak je opatrovníkom riaditeľ DSS, vytvára to situáciu, v ktorej môže dochádzať ku konfliktu záujmov.
6. Súd môže ustanoviť opatrovníka aj tomu, ak je to potrebné na ochranu jeho záujmov, alebo ak je to potrebné z iného závažného dôvodu – ad hoc pre konkrétne konanie podľa § 29 OZ (Občianskeho zákonníka)

(Zdroj Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie 3 – 4, 2011, s. 38 – 40)

Text: Mgr. Jana Böszörményiová, JUDr. Ivan Humeník, PhD., h&h PARTNERS, advokátska kancelária s.r.o., www.hhparkers.eu

Obmedzovanie právnej spôsobilosti po zmene právnej úpravy od 1.7.2016



Jedným zo základných práv, ktoré sú garantované každému, je právo na zachovanie ľudskej dôstojnosti. Ľudská dôstojnosť je v úzkom vzťahu práve so spôsobilosťou na právne úkony, je jej základom. Spôsobilosť na právne úkony treba odlišovať od spôsobilosti na práva a povinnosti (právnej subjektivity), ktorá vzniká narodením a zaniká smrťou, nemožno ju obmedziť a teda ju má každá fyzická osoba. Naproti tomu, spôsobilosť na právne úkony narodením automaticky nevzniká, ale vzniká postupne a môže byť obmedzená.

1. Čo vlastne spôsobilosť na právne úkony znamená?

Ide o schopnosť fyzickej osoby vlastným konaním nadobúdať práva a brať na seba povinnosti, pričom v plnom rozsahu ju človek nadobudne plnoletosťou (dosiahnutím 18. roku života, prípadne najskôr v šestnástom

roku života uzavretím manželstva). Úpravu nájdeme v občianskom zákonníku, ktorý predpokladá, že je normálne mať plnú spôsobilosť na právne úkony – teda osoba môže vo svojom mene robiť rozhodnutia, platné právne úkony, zodpovedá za protiprávne konanie a podobne. Vo výnimočných, ale vždy odôvodnených situáciách prichádza do úvahy odklonenie sa od tohto stavu, teda pôjde o zásah do právneho statusu, ktorý prislúcha každému občanovi.

Zvláštny prípad predstavujú deti, pri ktorých nemožno povedať, že vôbec nemajú spôsobilosť na právne úkony, nakoľko sa postupne vyvíjajú, teda majú spôsobilosť s ohľadom na aktuálne vôľové a rozumové vlastnosti. Napríklad 9 – ročné dieťa si môže kúpiť limonádu alebo cukríky v obchode (teda uzavrie kúpno – predajnú zmluvu), ale nemôže nakladať s nehnuteľnosťami.

V prípade poskytovania zdravotnej starostlivosti platí, že ak je človek, ktorý bol

obmedzený v spôsobilosti na právne úkony schopný dať slobodný informovaný súhlas s určitým zákrokom, je vždy v rámci jeho rozumových schopností vhodné zainteresovať ho do rozhodovania o prijatí zdravotnej starostlivosti. Ak nie je schopný dať takýto súhlas, zárok bude vykonaný iba vtedy, ak je v prospech tejto osoby a ak dal k nemu súhlas jeho zákonný zástupca. Toto potvrdzuje aj zákon č. 576/2004 Z. z. o zdravotnej starostlivosti, službách súvisiacich s poskytovaním zdravotnej starostlivosti (ďalej ako „ZoZS“), ktorý v § 6 ods. 6 písm. b) stanovuje, že v prípade, ak ide o osobu nespôsobilú dať informovaný súhlas (touto osobou je aj osoba, ktorej spôsobilosť na právne úkony je obmedzená), vtedy dáva informovaný súhlas jej zástupca. Zákon ďalej obsahuje dôležitý dodatok, že táto osoba sa podieľa na rozhodovaní v čo najväčšej možnej miere.

Od 1. júla 2016 vstúpil do platnosti **Civilný mimosporový poriadok (ďalej**

ako „CMP“), ktorý nahradil úpravu konania o spôsobilosti na právne úkony v **Občianskom súdnom poriadku (ďalej ako „OSP“)**, ktorý platil dovtedy. OSP umožňoval to, aby osoba bola úplne pozbavená tejto spôsobilosti, čo predstavovalo najvážnejší zásah do základných práv a slobôd. Takéto pozbavenie prichádzalo do úvahy v zákonom ustanovených prípadoch, teda **ak osoba trpela duševnou poruchou, ktorá nebola iba prechodná (napr. demencia, Alzheimerova choroba a podobne), a z toho dôvodu nebola schopná robiť právne úkony**. Možno to bolo i vtedy, keď osoba nadmerne požívala alkoholické nápoje, jedy a omamné prostriedky, a preto nemohla robiť žiadne právne úkony. Keď bola osoba pozbavená spôsobilosti na právne úkony, pozeralo sa na ňu, ako keby „právne zomrela“, nakoľko nemohla vôbec robiť platné právne úkony.

Zákon ustanovoval, že muselo ísť o duševnú poruchu (neprechodnú = trvalú), a nie o duševnú chorobu – teda nie každý, kto bol liečený na psychiatrickom oddelení, bol automaticky pozbavený spôsobilosti na právne úkony.

2. Platná právna úprava

Prijatím CMP sme sa priblížili vzoru európskych krajín, ktoré majú v ich právnych poriadkoch zakotvené iba **obmedzenie** spôsobilosti, nie jej úplné pozbavenie. Konanie o spôsobilosti na právne úkony je upravené v **§ 231 a nasl. CMP**. Toto konanie je rozdelené do troch častí:

- konanie o **obmedzení**,
- konanie o **zмене obmedzenia**,
- konanie o **navrátení** – ak sa stav osoby zlepšil (napr. ak duševná porucha, ktorá bola posúdená ako trvalá, sa stane prechodnou).

2.1 Návrh

Toto konanie začína vždy na návrh, ktorý môže podať zákonom vymedzený okruh osôb. Podľa § 233 CMP pôjde o:

- osoba, o ktorej spôsobilosti sa má konať
- osoba blízka – príbuzný v priamom rade (teda všetci predkovia a potomkovia), ďalej súrodeneц, osvojiteľ, osvojenec, manžel a iné osoby v rodinnom/obdobnom pomere za podmienky, ak by ujmu, ktorú utrpel jeden z nich, pociťovali ako ujmu vlastnú.
- poskytovateľ zdravotnej starostlivosti
- poskytovateľ sociálnych služieb (centrálny register dostupný na: <https://www.employment.gov.sk/sk/centralny-register-poskytovatelov-socialnych-sluzieb/>)
- osoba, ktorá má právny záujem na veci – musí opísať skutočnosti, ktoré odôvodňujú jeho oprávnenie na podanie návrhu (napr. ide

o osobu, ktorá nemá žiadnu rodinu, iba najlepšího priateľa, a ktorá bezo zmyslu utráca peniaze – jeho najlepší kamarát môže podať takýto návrh).

Blízkej osobe a osobe, ktorá má právny záujem na veci, môže súd uložiť, aby predložili lekársku správu o zdravotnom stave danej osoby, pričom v prípade jej nepredloženia súd konanie zastaví. Tieto osoby zároveň majú právo požiadať súd, aby ich pribral ako účastníka do konania, a to z toho dôvodu, aby sa mali právo vyjadriť v konaní. Súd to povolí iba vtedy, ak to považuje za vhodné a účelné.

Povinnou súčasťou návrhu musí byť:

- všeobecné náležitosti podania (ktorému súdu je určené, kto ho robí, ktorej veci sa týka, čo sa ním sleduje, podpis)
 - preukázanie, že iné, menej obmedzujúce opatrenia, resp. menej radikálnejšie zásahy do integrity osoby nie sú možné, neprichádzajú do úvahy (v prípade obmedzenia)
 - opísanie skutočností odôvodňujúcich zásah do spôsobilosti fyzickej osoby na právne úkony
 - opísanie skutočností odôvodňujúcich zmenu obmedzenia alebo navrátenie spôsobilosti na právne úkony
- Keďže ide o konanie nesporové, znamená to, že sa tu uplatňuje tzv. vyšetrovacia zásada – súd má povinnosť zistiť všetky potrebné skutočnosti nevyhnutné pre rozhodnutie vo veci. Preto by sa pri podaní návrhu osoby nemali báť, že napr. presne nepopíšu určité skutočnosti odôvodňujúce navrátenie spôsobilosti alebo zmenu obmedzenia.

Konanie vo veciach spôsobilosti na právne úkony nie je spolplatnené, teda nepodlieha povinnosti zaplatiť súdny poplatok za podanie návrhu.

Po tom, ako je konanie začaté sa súd rozhodne, či o tomto začatí bude informovať blízke osoby alebo orgán sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately (v prípade, ak sa jedná o maloletých), alebo nie.

2.2 Spôsobilosť byť účastníkom konania aj pre nespôsobilú osobu

Zaujímavosťou je, že osoba o ktorej spôsobilosti sa má konať, má v tomto konaní podľa **§ 239 CMP spôsobilosť samostatne konať pred súdom v plnom rozsahu aj v prípade ak jej už spôsobilosť bola obmedzená**. To znamená, že sa na ňu hľadí, ako na osobu plne spôsobilú, a to až do momentu právoplatnosti rozsudku. Tento „jav“ nazývame aj ako právna fikcia. Na druhej strane, aj napriek tomu, že osoba má plnú spôsobilosť v tomto konaní, musí jej byť ustanovený zákonný zástupca, a ak ho nemá, tak **procesný opatrovník**.

2.3 Opatrovník

Ak súd **rozhodne o obmedzení**, presne vymedzí rozsah úkonov, ktoré daná osoba nemôže vykonávať, a ustanoví jej tiež takéhoto opatrovníka. Opatrovník nemá povinnosť riadiť život tejto osoby, stáva sa len jej zástupcom, teda bude za ňu vybavovať veci a robiť bežné úkony, ktoré osoba robiť nemôže. Ak bude treba vykonať v mene nespôsobilej osoby právny úkon, ktorý nie je bežný (napr. kúpiť/predať dom), môže tak opatrovník urobiť len so súhlasom súdu. Ak by opatrovník vykonal úkon z oblasti právnych úkonov, na ktoré je osoba s obmedzenou spôsobilosťou spôsobilá, na tento jeho úkon sa nebude prihliadať.

Teda možno konštatovať, že osoba opatrovníka by mala mať podpornú funkciu (v súlade s čl. 12 Dohovoru o právach osôb so zdravotným postihnutím), čo znamená, že opatrovník by mal byť osobou, ktorá by podporovala osobu, ktorá bola obmedzená v spôsobilosti na právne úkony pri rozhodovaní. Cieľom je zamedziť úplnému prenosu rozhodovania na inú osobu – namiesto toho opatrovník by mal vysvetliť danej osobe jej záležitosti a pomôcť jej v komunikácii s okolím, pričom dbá na želania a objektívne záujmy tejto osoby. Opatrovník môže byť svojej funkcie zbavený a to hlavne vtedy, ak si neplní svoje povinnosti, zneužíva svoje práva, ak stratí spôsobilosť na výkon funkcie, alebo z iných vážnych dôvodov, ak by (alebo by to hrozilo) boli porušené záujmy opatrovanca. O pozbavení rozhoduje súd na základe návrhu, a to buď na návrh samotného opatrovníka alebo na návrh toho, kto preukáže právny záujem.

Kto môže byť procesným opatrovníkom?

Za procesného opatrovníka môže byť ustanovený podľa § 71CSP:

- blízka osoba,
- iná osoba z rodinného prostredia (musí mať plnú spôsobilosť na právne úkony, súhlasí s ustanovením a je tu predpoklad, že bude konať v súlade so záujmami danej osoby),
- obec, ktorej mala daná osoba posledný trvalý pobyt – ak vyššie uvedené osoby nie sú
- súdny úradník – ak hrozí bezprostredné nebezpečenstvo z omeškania, alebo ak vyššie uvedené osoby a obec neprichádzajú do úvahy, teda ak by zisťovaním osoby blízkej alebo príbuznej hrozilo ohrozenie alebo poškodenie záujmov danej osoby.

Konflikt záujmov opatrovníka a opatrovanca

Niekedy sa môže stať, že opatrovník vôbec neberie ohľad na názor alebo želania svojho opatrovanca, nezisťuje jeho názor v danej veci, teda dochádza tu ku stretu záujmov.

Túto problematiku upravuje Občiansky zákonník (ďalej ako „OZ“) v § 30, v rámci ktorého sú ustanoví osobitného zástupcu (tzv. **kolízny opatrovník**) vtedy, ak dôjde ku stretu záujmov zákonného zástupcu (opatrovníka) so záujmami zastúpeného. V takomto prípade sa doteraz ustanovený opatrovník vylučuje zo zastupovania pre tieto určité prípady, pri ktorých došlo ku konfliktu. V ostatných prípadoch jeho právo nie je dotknuté.

Tento konflikt predpokladá aj CMP **pri konaní o spôsobilosti na právne úkony**, ktorý v § 240 ods. 2 hovorí, že v prípade, „ak sú procesné úkony zákonného zástupcu alebo procesného opatrovníka v rozpore s procesnými úkonmi osoby, o ktorej spôsobilosti sa koná, alebo v rozpore s procesnými úkonmi zástupcu, ktorého si táto osoba zvolí, posúdi súd, ktorý procesný úkon je v záujme tejto osoby“.

3. Priebeh konania

Súd má **povinnosť poučiť** osobu, o ktorej spôsobilosti koná, o jej procesných právach a povinnostiach (hlavne o práve zvoliť si zástupcu). Osoba má právo požiadať súd, **aby sa konania zúčastnil jej dôverník** (osoba, ktorej sa môže dôverovať, ktorá ju podporuje) – takýto dôverník ale nie je zástupcom osoby!

3.1 Výsluch

Súd v rámci konania vykonáva výsluch osoby, pričom k výsluchu musí pristupovať individuálne, s ohľadom na jej stav. Ak súd usúdi, že výsluch bude nevhodný vzhľadom k jej zdravotnému stavu, upustí od neho a osobu vzhliadne. Vzhliadnutie osoby je novým inštitútom, ktorý OSP neupravoval. V podstate ide o bezprostredný kontakt sudcu s danou osobou (navštívi ju alebo sa s ňou stretne v zdravotníckom zariadení, aby zistil, či osoba dokáže vnímať, porozumieť tomu, čo sa s ňou deje, či vie reagovať atď.). **Avšak súd má povinnosť vždy vyslychnúť osobu vtedy, ak o to daná osoba požiada.**

Teda je možné konštatovať, že **súd nikdy nemôže rozhodnúť iba na základe znaleckého posudku bez vypočutia osoby, ktorej sa konanie týka** – ak by tak súd učinil, je to dôvod na podanie odvolania.

3.2 Znalec

Znalec je dôležitou súčasťou procesu dokazovania, pretože na základe jeho posúdenia a následného výsluchu pred súdom súd rozhodne o dôvodnosti predpokladov pre zásah do integrity osoby.

Avšak ako sme už spomínali, to že človek trpí duševnou poruchou ešte neznamená, že sa nedokáže sám rozhodovať. Preto **sa súd nemôže opierať iba o tento jediný dôkazný prostriedok, ale do úvahy musí vziať aj iné skutočnosti**, napríklad ako sa správa v spoločnosti, ako sa stará o potreby svojej rodiny, ako hospodári s peniazmi a majetkom a podobne. Za účelom zistenia skutkového stavu musí súd vykonať aj ďalšie dôkazy, napríklad vyslychnúť členov jeho rodiny, resp. osoby, ktoré ho poznajú.

Vo výnimočných situáciách možno od výsluchu znalca upustiť – vtedy **bude postačovať výsluch ošetrojúceho lekára** danej osoby.

Osoba, ktorá je vyšetrovaná a iný účastník majú právo vyjadriť sa k osobe znalca. Ak majú voči jeho osobe výhrady, a tieto výhrady súd vyhodnotí ako dôvodné, tak ustanoví iného znalca.

Súd takémuto znalcovi položí otázky, ktorými sa má znalec zaoberať. Je možné, aby účastník navrhol súdu formuláciu otázok, ktoré súvisia so spôsobilosťou danej osoby a s jeho konkrétnymi schopnosťami a zručnosťami (napr. či je schopný/neschopný urobiť nejaké rozhodnutie, či je schopný komunikovať o svojich plánoch, zámeroch, či je obmedzenie spôsobilosti skutočne krajným riešením, či neexistuje nejaké iné, menej reštriktívne riešenie a pod.).

Ak sa rozhoduje o spôsobilosti na právne úkony osoby, ktorá trpí mentálnym postihnutím (napr. demenciou, retardáciou...), je povinnosťou súdu preskúmať, či toto ochorenie ovplyvňuje schopnosť robiť právne úkony. Iba samotná skutočnosť, že osoba trpí nejakým mentálnym postihnutím ešte automaticky neznamená, že nemôže právne konať (taktiež to skúma prostredníctvom znalcov).

Prijatím nových civilných kódexov je možné, aby si strana (posudzovaný) dala vypracovať súkromný znalecký posudok. Ide o znalecký posudok predložený stranou bez toho, aby súd nariadil dokazovanie, pričom sa bude považovať za posudok súdom ustanoveného znalca vtedy, ak má všetky zákonom predpísané náležitosti a ak obsahuje doložku znalca o tom, že si je vedomý následkov vedome nepravdivého znaleckého posudku.

Potenciálnym problémom, ktorý možno donesie prax, je kontradiktórnosť znaleckých posudkov, čiže situácia, kedy si znalecké posudky strán navzájom odporujú. Súd v takomto prípade bude musieť požiadať znalecký ústav o vypracovanie revízieho znaleckého posudku, ktorý môže závery predložených posudkov potvrdiť, zmeniť alebo úplne vyvrátiť.

CSP v § 199 ods. 2 zaviedol aj inštitút tzv. „konfrontácie“, čo znamená, že súd v prípade, ak si znalecké posudky strán navzájom

odporujú, môže pristúpiť k takému kroku, že predvolá oboch znalcov na pojednávanie, na ktorom im vytvorí možnosť vzájomnej konfrontácie. Na základe takejto konfrontácie si súd môže urobiť názor na relevantnosť toho – ktorého znaleckého posudku.

3.3 Pozorovanie

Niekedy je nevyhnutné, aby sa daná osoba podrobila pozorovaniu v zdravotníckom ústave alebo v zariadení sociálnej starostlivosti z dôvodu vyšetrenia jej zdravotného stavu. Ide o krajné riešenie (tzv. ultima ratio), keďže prostredníctvom jeho realizácie dochádza ku pomerne vážnemu obmedzovaniu osobnej slobody jednotlivca. OSP dovoľovalo takéto pozorovanie v dĺžke až 3 mesiace. **Aktuálny CMP túto dobu skrátil na max. 4 týždne.**

Je otázne, či táto úprava neodporuje ustanoveniu článku 14 Dohovoru OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím, podľa ktorého (cit.): „zmluvné strany zabezpečia, aby osoby so zdravotným postihnutím na rovnakom základe s ostatnými neboli nezákonne alebo svojvoľne zbavené slobody, aby každé zbavenie slobody bolo v súlade so zákonom a aby existencia zdravotného postihnutia nebola za nijakých okolností dôvodom na zbavenie slobody.“ Súdy by pri uplatňovaní citovaného ustanovenia CMP mali byť opatrné a vždy v prvom rade dbať na ochranu práv účastníka o spôsobilosti ktorého sa koná.

3.4 Rozhodovanie

Súd v konaní rozhoduje rozsudkom, ktorý sa vždy doručuje aj osobe, o ktorej spôsobilosti sa koná.

Tu možno vidieť rozdiel s predchádzajúcou úpravou v OSP, ktorá vylučovala doručovanie tejto osobe, ak by doručenie mohlo na adresáta pôsobiť nepriaznivo kvôli jeho duševnej poruche, alebo ak by adresát nebol schopný pochopiť význam rozhodnutia.

Ak osoba, ktorej spôsobilosť bola obmedzená podala **návrh na zmenu alebo navrátenie spôsobilosti na právne úkony** a súd vyslovil, že jej zdravotný stav neodôvodňuje zmenu rozhodnutia, môže súčasne rozhodnúť aj o tom, že ďalší návrh na **zmenu rozhodnutia môže účastník konania podať najskôr po uplynutí 6 mesiacov** (OSP malo túto lehotu stanovenú na 1 rok). **Dôvodom pre takéto rozhodnutie však môže byť len zistenie súdu o tom, že zlepšenie alebo zmenu zdravotného stavu účastníka konania nemožno v blízkej dobe očakávať.**

Rozhodnutie o obmedzení spôsobilosti na právne úkony bude v praxi znamenať, že súd vysloví rozsudkom, na ktoré právne úkony osoba nie je spôsobilá, čiže pôjde o negatívne vymedzenie.

4. Alternatívy k obmedzeniu spôsobilosti na právne úkony

1. Ustanovenie opatrovníka
2. Neplatnosť právneho úkonu urobeného v duševnej poruche
3. Odstúpenie od zmluvy uzatvorenej v tiesni za nápadne nevýhodných podmienok

4.1. Ustanovenie opatrovníka

Túto alternatívu upravuje OZ v § 29, podľa ktorého súd ustanoví opatrovníka osobe v tom prípade, ak je to potrebné na ochranu jej záujmov, alebo ak to vyžaduje verejný záujem, alebo ak je to potrebné z iného vážneho dôvodu. Iným vážnym dôvodom môže byť napr. to, že osoba trpí duševnou poruchou ale nebola obmedzená v spôsobilosti na právne úkony a na ochranu jeho záujmov je potrebné, aby sa určitý úkon vykonal, alebo ak ide o osobu, ktorá trpí ťažkým fyzickým postihnutím a nemôže sa hýbať alebo hovoriť, avšak treba určitým spôsobom riešiť jeho právne záležitosti (platiť nájom, prebrať poštu, dôchodok a pod.), preto do úvahy namiesto obmedzenia prichádza práve ustanovenie opatrovníka.

4.2. Neplatnosť právneho úkonu urobeného v stave duševnej poruchy

Neplatnosť právneho úkonu je takisto upravená v OZ, konkrétne v § 38 ods. 2. Platný právny úkon je taký úkon, ktorý urobila osoba s plnou spôsobilosťou na právne úkony, teda ktorej spôsobilosť nebola nijako obmedzená.

Existujú situácie kedy sa pre neplatnosť právneho úkonu nevyžaduje, aby bola osoba v čase vykonania úkonu obmedzená v spôsobilosti na právne úkony. Na vyslovenie neplatnosti stačí jej postihnutie duševnou poruchou, ktorá ju pre daný právny úkon urobila neschopnou na právne úkony. **V tomto prípade pôjde o neplatnosť absolútnu**, čo znamená, že úkon bude neplatný od samotného počiatku. Ak došlo k plneniu, strany sú si povinné vzájomne vrátiť všetko, čo si odovzdali. Ak tak jedna zo strán neurobí, dôjde k tzv. bezdôvodnému obohateniu, pri ktorom je možné podať v 2-ročnej premlčacej lehote žalobu o vydanie bezdôvodného obohatenia. Táto premlčacia doba začne plynúť od momentu, kedy sa oprávnená strana dozvedela

o tom, že došlo k bezdôvodnému obohateniu ako a o tom, kto sa na jej úkor obohatil. Najneskôr sa právo na vydanie bezdôvodného obohatenia premlčí za tri roky a v prípade úmyselného bezdôvodného obohatenia za desať rokov od momentu, kedy k nemu došlo.

4.3. Odstúpenie od zmluvy uzatvorenej v tiesni a za nápadne nevýhodných podmienok

Ak ide o účastníka, ktorý uzatvoril zmluvu v tiesni a za nápadne nevýhodných podmienok, má právo od takejto zmluvy odstúpiť (teda ak zmluvu neuzatvoril na základe slobodného rozhodnutia, zo svojej vôle, ale „vďaka“ tlaku). Právo odstúpiť od zmluvy sa premlčuje v 3-ročnej lehote odo dňa, kedy ho bolo možné po prvý krát vykonať (napr. od prvého dňa nasledujúceho po dni, kedy sa zmluva uzatvorila). Tieseň sama o sebe nestačí, je potrebná aj druhá podmienka, ktorou je urobenie úkonu za nápadne nevýhodných podmienok pre osobu, ktorá od zmluvy chce odstúpiť. Za tieseň možno napr. považovať rozrušenie, obavu o blízku osobu, ktoré spôsobilo to, že osoba urobila právny úkon, ktorý by za normálnych okolností neurobila. Nie je potrebné, aby tieseň bola vyvolaná druhou osobou, ani aby táto osoba o tiesni vedela.

Nápadne nevýhodné podmienky sú také podmienky, ktoré spôsobujú napr. značnú nerovnováhu vo vzájomne poskytnutých plneniach alebo nevýhodnosť ďalších podmienok, pričom nemôžu vychádzať zo subjektívneho pocitu danej osoby, ale musia reálne existovať v čase uzatvárania určitého úkonu. Odstúpenie od zmluvy sa adresuje druhej strane s tým, že je nevyhnutné uviesť dôvody odstúpenia a to, že strana je pripravená vrátiť plnenie, ktoré získala. V prípade žiadnej reakcie od druhého účastníka zmluvného vzťahu je možné sa obrátiť na súd práve so žalobou o vydanie bezdôvodného obohatenia.

5. Záver

Problematika obmedzovania spôsobilosti na právne úkony je upravená nielen našimi vnútroštátnymi normami, ale aj medzinárodnými dokumentami, z ktorých najvýznamnejší je Dohovor o právach osôb so zdravotným postihnutím.

Tento dohovor je založený na zákaze akejkoľvek diskriminácie osôb, ktoré trpia určitým postihnutím, pričom samotné postihnutie neoprávňuje k zbaveniu spôsobilosti na právne úkony.

Vývoj právnej úpravy v oblasti spôsobilosti na právne úkony pokračoval pozitívnym smerom vpred, nakoľko od 1. júla tohto roku už viac nie je možné osobu úplne pozbaviť tejto spôsobilosti, ale iba obmedziť. Právna pozícia takýchto osôb bola posilnená, ako to možno vidieť napríklad pri doručovaní rozhodnutí, inštitúte vzhliadnutia, zníženia lehoty, počas ktorej možno osobu pozorovať v zdravotníckom zariadení a podobne. No aj napriek tomu ide o závažný zásah do základných práv a slobôd človeka, preto je potrebné postupovať v takýchto prípadoch obzvlášť citlivo – ak ostatné, miernejšie prostriedky neprichádzajú do úvahy. Ak súd vynesie rozsudok, ktorým obmedzí osobu v takejto spôsobilosti, presne vymedzí, na ktoré úkony spôsobilosť nemá, a ustanoví jej na tieto úkony opatrovníka. Účelom opatrovníctva je podporovať osobu v rozhodovaní, a nie rozhodovanie za ňu bez ohľadu na jej záujmy a prania.

Ako sme už povedali, obmedzenie spôsobilosti na právne úkony predstavuje krajný prostriedok, čo znamená, že najprv by sa mali zväziť určité alternatívy, a ak ani tie neprichádzajú do úvahy, až potom možno pristúpiť k obmedzeniu.

Literatúra:

1. HORVÁTH, E. ANDRÁŠIOVÁ, A. Civilný sporový poriadok komentár. Bratislava: Wolters Kluwer s.r.o. 2015.
2. HUMENÍK, I. MATIAŠKO, M. VOLČKO, V. Spôsobilosť na právne úkony: cesta k samostatnosti a nezávislosti. Bratislava: SOCIA, 2015.
3. MIŠOVÁ, I. STAVROVSKÁ, Z. Podporované rozhodovanie. Bratislava: Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR. 2009. ISBN 978-80-89344-03-1
4. STAVROVSKÁ, Z. Príklady z praxe zo súdneho konania o spôsobilosti na právne úkony. Bratislava: Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR. 2014.
5. ŠTEVČEK, M. DULAK, A. BAJÁNKOVÁ, J. FEČÍK, M. SEDLAČKO, F. TOMAŠOVIČ, M. a kol. Občiansky zákonník 1. § 1- 450. Komentár. Praha: C. H. Beck, 2015, 1616s.
6. Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím
7. Zákon č. 160/2015 Z. z. Civilný sporový poriadok
8. Zákon č. 161/2015 Z. z. Civilný mimosporový poriadok
9. Zákon č. 40/1964 Zb. Občiansky zákonník
10. Zákon č. 99/1963 Zb. Občiansky súdny poriadok
11. Zákon č. 576/2004 Z. z. o zdravotnej starostlivosti, službách súvisiacich s poskytovaním zdravotnej starostlivosti

Mám 34 rokov, rodinu a trinásť rokov praxe ako úradníčka. Túto jar uplynulo päť rokov odvtedy, keď u mňa vzplanula akútna schizoafektívna porucha. Aspoň tak to nazvali lekári. Hoci som odvtedy na invalidnom dôchodku a mnohým som sa musela prebrodiť, svoj príbeh viac vnímam ako rozprávku o Popoluške s dobrým koncom. Rada vám ho sprostredkujem.

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

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

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

„Princ“ ma však dokonalo šťastnou neurobil. Sama som sa necítila v poriadku. Časté a prudké striedanie nálad manžel bral ako moju povahu. Tiež to, že som „živila“ v sebe vnútorných nepriateľov. V duchu som sa s nimi hádala, dokazovala svoje práva. Konštruktívnejšie bolo, keď som si v rámci psychoterapeutickej skupiny riešila postoj k autoritám, najmä k matke a k otčimovi. Stále som kráčala vpred a zároveň prešľapovala na mieste lebo nikto zo psychológov mi neodporúčal psychiatra, ku ktorému, ako každý neinformovaný človek, som mala vzťah

poznačený mnohými mýtmi. Lieky na vyrovnávanie nálad a zmiernenie vnútorného napätia som však naozaj potrebovala.

K Psychiatrovi som sa dostala pred piatimi rokmi. Akosi sa toho naraz nakopilo na mňa veľa. Depresia z čiastočnej izolácie počas materskej dovolenky, babičkiné zlyhanie zdravia, podstúpila som dve operácie, z toho posledná bola sprevádzaná komplikáciami, teplotami, bolesťami. Tie boli posledným štartovacím kolieskom do mojej psychózy. Vyčerpaná štvormesačným náročným obdobím som začala pociťovať Božiu prítomnosť. Tá ma prenášala cez bodavé záškľby v brušnej dutine. V tom období som sa začala zajakávať, najmä keď som chcela vyjadriť niečo, čo bolo plné emócií. Myslenie som mala zrýchlené, každý problém bol gombička. Všetko však bolo vytrhnuté z reality.

Chcela som získať babičkin byt, hoci svoje zdravotné problémy prežila a chcela som sa kvôli tomu rozviesť s manželom, hoci sme spolu dobre žili. Chcela som mať byt do zásoby pre dvojročnú dcérku, urobiť si z neho ateliér, i keď som sa výtvarníctvu dávno nevenovala. Ako to už pri tejto diagnóze často býva, telefonicky som sa zavesila na jedného verejného činiteľa. Nech mi to odpustí! Čudujem sa mu, že sa vydržal hodiny so mnou rozprávať. V závere som mu ponúkla lásku, manželstvo a jednu izbu v našom byte. Keď to neprial, zo všetkým zápalom agresivity som mu vynadala. Milá som nebola ani na manžela, veď predsa som „musela“ nájsť dôvod na rozvodu Najväčším a najbolestivejším „šípom“ – dvomi nevhodnými slovami do telefónu, ktoré ako keby chceli vyjadriť odplatu za minulosť, som zasiahla svoju matku. Po troch dňoch „vybublávania“ na povrch mojich psychotických príznakov, som sa ocitla v noci, keď so mnou metalí halucinácie a ja som vládala len kričať a kričať... Na druhý deň ma čakal prevoz z nemocnice na Kramároch do psychiatrickej nemocnice v Pezinku.

Žila som pravý schizoafektívny sen. Každý mi niekoho pripomínal až som verila, že je to on a výskala pri tom od radosti. Verila som tomu, že všetci o mne všetko vedia a že ma skúšajú, že musím prejsť

určitú cestu. Áno, cestu k osvieteniu. Zároveň som však strácala pocity vlastnej identity. Dookola som nahlas opakovala kto som, ako sa volám a že ľúbim dotyčného už spomínaného pána – verejného činiteľa. Keď som sa priveľmi rozpíjala v prejavoch a chcela rozbiť sklenené vchodové dvere, dali mi injekciu na utlmenie a pár hodín som si pospala. Liečili ma nielen vysokými dávkami liekov ale i elektrošokmi, ktoré mi veľmi pomohli. Zo začiatku som ani nevnímala o akú procedúru ide, a keď áno, nenabehli mi žiadne emócie, taká som bola utlmená. Pocity pred posledným razom podania elektrošoku si dobre pamätám. Duša malá ako oriešok. S novou priateľkou sme sa tuho držali za ruky a dodávali si odvahy. Mária sa stala významnou osobou v mojom živote. Na prechádzkach sme sa posilňovali spevom piesne „Zvíťazíme určite“. Náš vzťah trvá naďalej. Je vzácný.

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

Dnes viem, že to všetko boli prejavy choroby. Keď som si to priznala, rozhodla som sa pokračovať v rehabilitačnej liečbe v dennom stacionári Hestia. Bola to dlhá púť, no mohla byť kratšia, keby som tvrdohlavo neodmietala lieky, ktoré mi odborníci predpísali. To viete, opäť mýty o liekoch, tak ako predtým o psychiatrii. Tiež v tom bola i nedôvera voči lekárom všeobecne. Nepovažovala som ich za dost kompetentných. Do stacionára som chodila rada, veľa som sa tam naučila o sebe, o chorobe, rôzne praktické veci ako cvičiť Tai-chí, pliesť bábiky a čo je dôležitejšie, pracovať s vlastnou energiou, psychohygienu v spojení s telom, ako napríklad: striasť nepríjemnosť z pliec, udupať

„čertíkov“ (hnev, zlosť) do zeme, či cez chodidlá uzemniť svoje myslenie. Spolžitím s chronickými pacientmi sa mi podarilo spojiť so svojou vnútornou zraniteľnosťou. Nepohádať sebou kvôli diagnóze, ani druhými za to, že sú menej obratní, menej vnímaví, menej chápaní a viac uzavretí do seba. Veď to bolo nakoniec i o mne. Akceptovať limity a neprestávať v komunikácii prináša so sebou veľký kus tolerancie a pokory zároveň.

V tomto svete lekárov a pacientov sa mi podarilo objaviť zákonitosti vlastného fantazijného sveta, ako úniku pred realitou, pred nepríjemnými pocitmi. To čo som si nezažila ako dieťa v rodine sa stalo v terapeutickej skupine: bolo to bezpodmienečné prijatie, i keď som sa cítila mizerne a dávala to na vedomie ostatným útočným spôsobom, lebo som to v danej chvíli inak nevedela. Zjednodušene povedané, žiadne: „Si zlá, nie podľa našich

predstáv, nebudíme sa s tebou!“, ale naopak: „My s tebou počítame, prijímame ťa takú aká si a snažíme sa ti porozumieť“. Spomienka na náruč terapeutky ma zohrieva dodnes. Nebyť môjho pobytu v dennom psychiatrickom stacionári by sa môj záporný vzťah k liekom možno zmenil až po opakovaných pobytoch na psychiatrii po ďalších akútnych vzplanutiach ochorenia. To by však bolo tvrdo zaplatené poznanie.

Dnes už viem, že užívať lieky, ktoré sú dobre nastavené, je základ psychiatrickej liečby a prevencie ďalšieho vzplanutia duševného ochorenia. Až potom u mňa nastalo postupné zlepšovanie. Začala som vnímať a rozumieť televíznym novinám, reagovať na dcérkine otázky, viac sa zaujímať o svoj život i život blízkych, menej času tráviť v posteli, mať viac cieľov a reálnych snov. Jeden z nich je vrátiť sa späť do zamestnania, možno ako úradníčka, ale skôr ako masérka. Svoje

„prachom zájdené“ pracovné schopnosti si oprašujem v združení pacientov s duševnými poruchami ako tajomníčka. Mám hlavu plnú projektov. Aktivita mi nechýba, ale zato kontakt so zemou ešte trochu áno. Choroba sa podpísala na tele, dosť som pribrala, častým ležaním ochablo svalstvo, trpím bolestivosťou v krížovej oblasti.

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

– ali –



Kampaň a verejná zbierka Dni nezábudiek Ligy za duševné zdravie v roku 2016



Dobrovoľníci v uliciach Bratislavy

Liga za duševné zdravie SR pripravila pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia, ktorý každoročne pripadá na 10. októbra, edukačnú **Kampaň a Zbierku Dni nezábudiek 2016**.

Kampaň bola zameraná v roku 2016 na udržanie ľudskej dôstojnosti: **Dôstojnosť v zdraví aj v chorobe**. Život prináša vrcholy aj pády, úspechy aj prehry, ale ľudská dôstojnosť je dôležitou súčasťou života nielen v zdraví ale aj v chorobe. Ochrana ľudskej dôstojnosti a účinná pomoc môže zabrániť diskriminácii a pomôcť sociálnej inklú-

zii. Pomôžte nám pomáhať. Malý modrý kvietok „**nezábudka**“ nám už 15-ty rok všetkým pripomína, aby sme nezabúdali na svoje duševné zdravie s starali sa oň tak, ako o svoje telesné zdravie. Kampaň sa realizovala od 10. októbra do konca októbra. Verejná zbierka bola v uliciach miest Slovenska sa konala od 6. – 9. októbra.

Každoročne sa do kampane a zbierky zapájajú aj členské združenia ODOS v regiónoch. Počas 15. ročníka zbierky dosiahli výnosy, ktoré nájdete v nasledovnej tabuľke.

DNI NEZÁBUDIEK 2016 – Výnos členských združení ODOS

MESTÁ NA SLOVENSKU

	r. 2014 v €	r. 2015 v €	r. 2016 v €
Občianske združenie			
Radosť (Košice)	1 834,-	1 630,-	1 900,-
Prvosienka (Partizánske)	1 005,-	1 658,-	1 567,-
Mozaika (Žilina)	1 307,-	1 416,-	1 565,-
Šťastie si Ty (Prievidza)	1 009,-	1 165,-	1 109,-
Zdravá duša (Pov. Bystrica)	600,-	614,-	557,-
Pohľad (Košice)	0,-	59,-	191,-
Sanare (Banská Bystrica)	782,-	419,-	0,-
ROZ ODOS – KE	302,-	572,-	1 071,-
Pozdrav (Michalovce)	456,-	560,-	392,-
Omega (Trenčín)	463,-	919,-	454,-
No a čo?! (Stará Lubovňa)	999,-	572,-	184,-
CELKOM	8 757,-	8 452,-	8 990,-
BRATISLAVA			
ODOS – kancelária	1 539,-	2 300,-	2 011,-
Krídla	1 525,-	1 593,-	1 180,-
DSS – Most	989,-	186,-	808,-
Sofia	329,-	441,-	399,-
OPORA – Bratislava	138,-	0,-	0,-
CELKOM	4 520,-	4 520,-	4 398,-

Bude dobre

NA ZAMYSLLENIE

Pamätám si moju prababičku. V posledný deň jej života ma ako malého chlapca priviedli k posteli kde ležala. Mám to pred sebou ako vtedy. Pohľadila ma po tvári a povedala. Pamätaj si chlapče, bude dobre. Bolo to krédo ktorého sa celý život držala. Jej slová som potom videl všade, toto totiž hlásala jediná vedúca komunistická strana a vláda. Pracujeme pre naše deti, pre ich budúcnosť. Pracujeme a žijeme pre budúce časy nádherného komunizmu. Vtedy som chodil do školy a čakal som ako všetci moji rovesníci kedy bude dobre, na dospelosť. Keď som už bol dospelý, čakal som na krásnu ženu. To bude páráda keď ma bude chcieť, opakoval som si. Už keď bolo isté že svatba je na spadnutie, začal som snívať o lepšom pracovnom mieste. Potom som čakal na lepší byt, potom na deti, potom na dom, potom kedy deti vyrastú, potom na vysnívanú dovolenku, potom na druhú lepšiu ženu, potom na umelý kľb, teraz čakám na dôchodok... Popri tom všetkom som čakal ako všetci v republike kedy bude dobre. Čakali sme na blahobyt cez technický pokrok. Keď vyrobíme a predáme veľa tova-

ru, to nám bude hej. Potom kedy zvíťazíme nad kapitalistami. Potom kedy skončí socializmus, potom kedy budeme samostatní, potom kedy budeme v Nato, potom kedy budeme v EÚ, potom kedy bude Euro, teraz som počul že bude dobre keď vystúpime s EÚ. Povedzte mi pán doktor, ako môže byť dobre keď vystúpime s EÚ keď nebolo dobre kým sme tam ešte neboli? Akosi som zistil že celý život na niečo čakám, pritom mi ubehol ako voda, ani som si ho nestihol užiť. Počul som ako si za mnou doktor preložil nohu na nohu. Len pokračujte povedal. Znova som teda zavrel oči a povedal nesmelo. Mám podozrenie.... Doktor za mnou položil okuliare a s potlačeným vzrušením povedal, aké máte podozrenie? Mám podozrenie že dobre nebude. Odpovedal som letargicky. V miestnosti bolo počuť dýchať dvoch ľudí. Keď už ticho hustlo doktor s naliehavosťou povedal. Musíte ku mne ešte prísť, mám voľno o 2 týždne. Dobre, povedal som, prídem ak to pôjde, ale....Čo ale? Máte vtedy niečo? Nie nemám nič, len vám musím povedať že aj keď prídem tak nespolieham že bude dobre.

Doktor chvíľu pozeral von oknom za svojim novým klientom. Následne prišiel k telefónu, razantne vytočil číslo a čakal. Mal si pravdu, začal na neznámeho na druhom konci, za posledný mesiac je to už šiesty prípad, je to ako nejaká epidémia. Zatiaľ poznám dve štádia. Prvé je koniec očakávania že bude dobre. Koniec spoliehania sa na niekoho a niečo, ani na seba, že dobre zabezpečí v budúcnosti. Druhé štádium dotyčný odchádza žiť do prítomnosti. Vníma iba to čo je. Je ale postupne šokovaný koľko krás existuje vokol neho. Je fascinovaný drobnosťami ako zelená tráva, modré nebo, hviezdy na nočnej oblohe. Vtedy ich nevidel, ponáhlal sa totiž za šťastím. Postihnutý poznáva že dobre preda len existuje. Mysľou už ale nič nehľadá. Vníma iba impulzy svojej duše. Po krátkej odmlke muž na druhom konci pokračuje. Tretie štádium dotyčný žije v súlade sám so sebou. Koná a realizuje sa bez fixovania šťastia na budúce ukončenie práce. Nikam sa neponáhľa, vie že šťastie nebude. Šťastie totiž zažíva keď žije v prítomnosti.

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

Liga za duševné zdravie získala Cenu Nadácie Orange za rok 2015

Do Ceny Nadácie Orange sa prihlásilo 92 projektov v troch kategóriách: sociálna inklúzia, komunitný rozvoj a vzdelávanie. O víťazoch 7. ročníka

ocenenia rozhodli komisie zostavené samostatne pre každú kategóriu z odborníkov pre danú oblasť. Laureáti ocenenia získali finančnú podporu, a to

vo výške 8 000 eur pre organizácie na prvom mieste, 5 000 eur na druhom a tento rok až 3 000 eur na treťom mieste.



Zora Bútorová odovzdáva Cenu Alexandre Bražinovej z LDZ v SR

Liga za duševné zdravie získala cenu za projekt *Zippyho kamaráti*, určený pre deti vo veku od 5 do 7 rokov, ktorý im pomáha zvládať ťažké a krízové situácie. Cenu prevzala za Ligu MUDr. Alexandra Bražinová, ktorá tento projekt pre Ligu objavila. Je to medzinárodný projekt a na Slovensku má veľký úspech nielen u detí, ale aj u rodičov a učiteľov, pretože veľmi pomáha všetkým, nielen deťom, zvládať krízy a konflikty. Pretože život prináša nielen krásne chvíle ale aj kruté a ťažké časy.

Viac informácií o projekte nájdete na uvedenom linku:

<http://zippyhokamarati.sk/>

Mezinárodní výtvarný workshop s handicapovanými výtvarníky (29. 08. – 2. 09. 2016, Brno)

Usporiadatelia:

Kunštát PRO FUTURO o.p.s.

Moravská galerie v Brně

Miesta tvorby:

Moravská galéria v Brne / Umělecko-

průmyslové muzeum, Husova 14

Střední škola umění a designu, Brno,

Husova 10

Klášter Rosa Coeli, Dolní Kounice

V Moravskej galérii v Brne sa konal od 29. augusta do 2. septembra 2016 v poradí už šiesty **medzinárodný workshop výtvarnej tvorby osôb s mentálnym a psychickým znevýhodnením**. Znevýhodnení autori z českého ateliéru KreAT a slovenského ateliéru Nezábudka sa počas týždenného workshopu zamerali okrem iného na témy, na ktorých oba ateliéry už dlhodobou pracujú – vytváranie ilustrácií k básni **Havran od Edgara Allana Poea**. Workshop tematicky nadväzoval tiež na **letné sústredenie ateliéru Nezábudka**, ktorý sa konal v **Pezinku v Schaubmarovom mlyne**, kde je umiestnená rozsiahla zbierka insitného umenia Slovenskej národnej galérie.

Pod vedením výtvarných umelcov Pavly Dvorské a Aleše Hlávky z Brna, Dušana Nágela a Vladimíra Kordoša



Účastníci workshopu

z Bratislavy a pod supervíziou MUDr. Jána Šubu (Liga za duševné zdravie a občianske združenie Duševné zdravie detí) a Antonína Krejčíře (ateliér KreAT) účastníci workshopu pracovali podľa svojich možností výtvarnými technikami ako je kresba, linoryt a suchá ihla. Výstupom workshopu boli originálne kresliarske a grafické práce, ktoré majú potenciál byť ďalej reprodukované, publikované či prezentované formou kalendáre, výstavy a knihy.

Okrem aktívnej výtvarnej práce bol pre účastníkov workshopu a širšiu verejnosť pripravený tiež sprievodný program. Dňa 31. Augusta 2016 od 17 hodín sa uskutočnila beseda s Katarínou Čiernou a Vladimírom Kordošom, kurátormi výberovej výstavy diel art brut, pod názvom **Z hlbín**, pochádzajúcich zo zbierok SNG, v priestoroch České spořitelny

na ulici Jánská 6 a Anežkou Šimkovou, ktorá priblížila profil kolekcie art brut Muzea umění Olomouc. Dňa 1. septembra 2016 od 18 hodín bolo možné navštíviť v Umělecko-průmyslovém muzeu prednášku MUDr. Jána Šubu a Vladimíra Kordoša pod názvom **Za hranicou normality**.

Usporiadateľmi workshopu boli:

Moravská galérie v Brně, ktorá dlhodobou rozvíja špeciálne projekty sprístupňovania umenia a kultúrneho dedičstva zdravotne znevýhodneným osobám. V rámci týchto snáh ponúka galéria už desiatym rokom tvorčie aktivity handicapovaným deťom, mládeži i dospelým, počas ktorých majú účastníci workshopov možnosť rozvinúť vlastnú tvorivú aktivitu založenú na bezprostrednom zážitku zo stretnutia

SNG Bratislava,
Česká spořitelna a.s.

Kunštát PRO FUTURO o.p.s.
ateliér KREAT zve na výstavu



Hala České spořitelny, Jánská 6, Brno.

od 13. 7. 2016 do 30. 9. 2016





Účastníci workshopu zo Slovenska



s výtvarným umením. Workshopy organizované v spolupráci s Kunštát PRO FUTURO o.p.s., ktorý prináša mezinárodnú výmenu skúseností nielen medzi handicapovanými účastníkmi, ale tiež výmenu skúseností medzi profesionálmi, ktorí sa práci s umením a znevýhodneným osobám venujú.

Spoločnosť Kunštát PRO FUTURO o.p.s. pôsobí v Rudce u Kunštátu na Moravě, kde má vybudované zázemie v podobe penziónu a rozľahlého parku TGM u Jeskyně Blanických rytířů. Cieľom tejto spoločnosti je snaha

o skvalitnenie života ľudí so zdravotným postihnutím, ich snadnejšiu integráciu do spoločnosti, prekonávanie bariér a dôsledkov postihnutia. Cieľovými skupinami sú ľudia s mentálnym, psychickým aj zmyslovým postihnutím, ale aj príbuzní postihnutých, lektori pracujúci s cieľovou skupinou znevýhodnených atď.

Účastníci a partneri workshopu:

Ateliér KreAT sa zameriava na výtvarníkov z radov osôb s mentálnym a psychickým handicapom s cieľom poskytnúť týmto ľuďom stabilný materiál a tvorčie zázemie pre výtvarnú sebarealizáciu. KreAT sa venuje tiež usporiadaniu výstav, publikovaniu a predaju vzniknutých diel a zapojovaniu svojich výtvarníkov do akcií so spriatenými ateliérmi. Pro založení ateliéru KreAT v Brně v septembri 2012 sa Spoločnosť Kunštát PRO FUTURO rozhodla na základe niekoľkoročnej spolupráce s podobne zameranými ateliérmi vo Švajčiarsku a v Belgicku.

Ateliér Nezábudka funguje pri Lige za duševné zdravie v Slovenskej republike, ktorá je najväčšou strešnou organizáciou združujúcou občanov a právnické osoby, ktorej hlavným cieľom je ochrana duševného zdravia a prevencia duševných porúch. Ateliér Nezábudka pravidelne usporiada výtvarné sústreďenia pre autorov s psychickým ochorením s cieľom podporiť túto cieľovú skupinu a jej integráciu do spoločnosti.

Občianske združenie Duševné zdravie detí je nezávislým združením odborníkov a rodičov detí s psychickými problémami, ktoré vzniklo z iniciatívy profe-





sionálov pracujúcich na Klinike detskej psychiatrie v Bratislave. Jeho cieľom je podpora preventívnych a terapeutických programov pre deti s psychickými poruchami. Činnosť združenia spočíva aj v arteterapeutických a ergoterapeutických aktivitách.

VIERA reštart je slovenské komunitné poradenské centrum, ktoré pôsobí hlavne v oblasti sociálne-právnej ochrany ľudí so skúsenosťou s duševným ochorením. Poskytuje tiež krízovú intervenciu v teréne, podporné skupinové stretnutia, interaktívne workshopy a osvetu a prevenciu v oblasti duševných ochorení.

Moravská galerie v Brně:
www.moravska-galerie.cz



Text: Mikuláš Kevély, Liga za duševné zdravie v SR

Škótski futbaloví fanúšikovia podporili slovenské deti

Verní fanúšikovia škótskeho futbalu založili charitatívnu organizáciu Tartan Army Sunshine Appeal (TASA) a vďaka výzve pred každým zahraničným zápasom Škótskej futbalovej reprezentácie tak môžu darovať vyzbieranú sumu financií v krajine a meste, kde ich reprezentácia odohrá zápas. Tentoraz to bolo už 61. odovzdávanie takéhoto daru. Symbolický šek na 5 000 £ slávnostne odovzdali počas prestávky kvalifikačného zápasu medzi Škótskom a Slovenskom na ihrisku v Trnave zástupcovia škótskych fanúšikov Mikulášovi Kevélymu z Ligy za duševné zdravie, ktorý realizuje, spolu s MUDr. Alexandrou Bražinovou, preventívny program Zippyho kamaráti. Skupina škótskych fanúšikov zavítala oblečená v tradičných kiltoch 11. októbra 2016 na tlačovú konferenciu do LDZ, kde pán Neil Forbes, podpredseda organizácie, predstavil ciele organizácie. **Tartan Army Sunshine Appeal (TASA)** je škótska charitatívna organizácia, ktorá vznikla pred 13 rokmi z iniciatívy niekoľkých fanúšikov, keď

sa vďaka futbalu zoznámili s bosnian-ským fanúšikom Mirzom. Prvá zbierka bola darovaná na kúpu protézy pre mladého chlapca, ktorý ako 3 mesačný stratil časť nohy pri vtedajších bojoch v Bosne a Hercegovine.

Zippyho kamaráti

Program Zippyho kamaráti program je určený deťom vo veku 5 – 7 rokov a posilňuje ich sociálne zručnosti, buduje sociálnu inteligenciu. Učí deti lepšie

chápať a vyjadrovať svoje emócie, osvojiť si metódy, ktoré im pomáhajú spracovávať rôzne životné situácie, zvládať problémy, konflikty a záťaž medzi súrodencami, rodičmi a ostatnými ľuďmi.

Kontakt: Liga za duševné zdravie SR,
mikulas.kevely@dusevnezdravie.sk,
0907 115 275



Škótski fanúšikovia na návšteve v LDZ

Okrúhly stôl LDZ v SR na tému Ľudské práva a duševné zdravie



Zľava S. Bražinová, M. Barová, J. Kusá a O. Valentová

Liga za duševné zdravie SR pripravila v rámci projektu *Ľudské práva a duševné zdravie* diskusiu pri okrúhlym stole. Na podujatí, ktoré moderovala **Ing. Oľga Valentová**, sa zúčastnili **MUDr. Darina Sedláková**, riaditeľka kancelárie Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) v SR, **PhDr. Jolana Kusá**, rodinná a manželská poradkyňa LDZ, **MUDr. Alexandra Bražinová**, členka Správnej rady LDZ a **MUDr. Marcela Barová**, výkonná riaditeľka ODOS, o. z.

PhDr. Kusá zamerala svoj diskusný príspevok na svoje skúsenosti s niekoľkoročnou poradenskou činnosťou v LDZ. Charakterizovala emocionálnu klímu spoločnosti od ktorej sa odvíja to, ako prijímame ľudí vo všeobecnosti a ako prijímame ľudí s duševnou poruchou, ktorí sú citlivejší na stresové situácie, ktoré prináša život. Zabezpečiť pre nich dostupné poradenstvo je veľmi dôležité, aby boli prijímaní ako ľudské bytosti. Mala by fungovať štátna verejná linka pomoci, ktorá už roky na Slovensku absentuje.

MUDr. Alexandra Bražinová hovorila o svojom absolvovaní kurzu *Duševné zdravie a ľudské práva*, sa uskutočnil v Indii. Kurz bol zameraný na Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím, poukázala na dôležitosť zavedenia podporovaného rozhodovania u ľudí s duševnou poruchou. Za-mýšľala sa vo svojom diskusnom príspevku prečo ľudia nepriznávajú, že aj s duševnou

poruchou sa dá úspešne žiť. Je to ešte stále dôsledok stigmy a diskriminácie. Práca je pre ľudí dôležitá nielen kvôli finančnému zabezpečeniu ale prináša aj pocit sebarealizácie. V skutočnosti nie zdravotné postihnutie bráni ľuďom uplatniť sa ale stereotypy spoločnosti v prístupe ku zdravotne postihnutým. Je veľmi málo zariadení podporovaného bývania, chránených dielní.

MUDr. Barová sa zamerala na medzinárodnú konferenciu

Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím – Pretavenie odporúčaní do činov, ktorá sa konala v Bratislave



Zľava S. Bražinová a M. Barová

12. decembra. V úvode svojho diskusného príspevku spomenula v krátkosti históriu vzniku Dohovoru. Valné zhromaždenie OSN prijalo 1. decembra 2006 **Dohovor o právach osôb so zdravotným postihnutím**. Prezident Slovenskej republiky podpísal Dohovor a Opčný protokol Dohovoru 26. septembra 2007. Slovensko týmto prijalo vôľu Dohovor ratifikovať. Dohovor vstúpil do platnosti 3. mája 2008, t.j. 30 dní po tom keď ho ratifikoval 20. štát.

Konferenciu oficiálne otvoril Yannis Vardakastanis, predseda Európskeho fóra zdravotného postihnutia (EDF) a Branislav Mamojka, predseda Národnej rady občanov so zdravotným postihnutím v SR (NROZP v SR).

Cieľ konferencie – s členskými organizáciami Európskeho fóra zdravotného postihnutia a predstaviteľmi organizácií ZP z celej Európy diskutovať o najvhodnejších postupoch po záverečných zisteniach a odporúčaní vydaných Výborom OSN pre práva osôb so ZP na úrovni EÚ a na národných úrovniach.

Do novembra 2016 Výbor OSN vyhodnotil 15 európskych štátov. EÚ bola prvýkrát hodnotená medzinárodnou ľudskoprávnou inštitúciou. Všetkých 15 štátov dostalo odporúčania od Výboru ako zlepšiť uplatňovanie práv osôb so ZP.

Šťastie nepadá z neba Šťastie plynie z teba



...a čo je šťastie?

Muška jenom zlatá.

Sú ľudia permanentne dobre naladení, spokojní a možno aj šťastní a ľudia očividne zle naladení, smutní, nahnevani a možno aj nešťastní.

Hovorím možno, lebo nikdy neviete, čo majú ľudia v sebe, za fasádou, ktorú nastavujú svetu. Pociť šťastie nemáme v tejto vrstve osobnosti. Poznáte úsmev cez smútok, slzy, a plač s hlbokou radosťou v pozadí, vo vnútri.

Pociť šťastie je košatý, bohatý, zložený z viacerých zložiek. Pozitívne emócie sú len jednou z nich – radosť, veselosť, potešenie, slasť sú krátkodobé gejzíry, prejavy, symptómy. Podobne ako telesné prejavy, smiech, pohyby, tanec, újukanie.

Stabilným jazerom, zdrojom šťastia sú naše hodnoty.

Najspoľahlivejším zdrojom šťastia je angažovaná, zmysluplná činnosť, práca, či dobrovoľná a neplatená aktivita. Nájdeme pod tým najvyššiu realizovanú potrebu – sebarealizáciu, a všetky ostatné, ktoré sú len o čosi nižšie – mať lásku, dať lásku, pomáhať, urobiť, rozumieť, vytvoriť... a ďalšie spôsoby a cesty, po ktorých kráčame ku šťastiu.

Skromnejším stačí stav, že je všetko v poriadku, že nie je prítomné v ich živote žiadne trápenie, nezdar, choroba, nešťastie. To je síce dôležité, v tomto neistom svete, ale nevydrží nám to dlho ako zdroj spokojnosti a pozitívnych emócií. Človek potrebuje dosahovať ciele, smerovať niekam, rásť. Aj keď sa pritom spotí, kráčajúc na vrchol, stresuje, riadiac tímy, či mechanizmy, ktorými dosiahne želaný efekt, prežije nebezpečie, námahu, riziko, tá chvíľa šťastia na vrchole, vtedy keď je hotovo – mu stojí zato. Môžeme sledovať trápaciach sa vrcholových športovcov, ako sú šťastní v cieľi.

Šťastie skutočne nepadá z neba, človek si ho vytvorí a zažije.

Americký psychológ Csikszentmihalyi popisuje šťastie ako stav úplného ponorenia sa do činnosti všetkými zmyslami.

Stav, keď sa naša myseľ vedome sústreďí, a je pohltená tou jednou činnosťou – nazýva ho flow plynutie. Príkladom sú deti, pohltené hrou.

Pozitívni psychológovia (Seligman) rozlišujú životnú pohodu, spokojnosť a šťastie. Ľudia sú spokojní, keď majú naplnené základné potreby, ale pociť šťastie je silný subjektívny zážitok, ktorý je viac ako spokojný život.

Seligman považuje za autentické šťastie za spojenie tzv. hedonického šťastia, ktoré nám prináša pocity slasti a pozitívne emócie, a zároveň života, naplnené zmysluplnou činnosťou, uskutočňovaním cieľov a angažovanosťou v ich dosahovaní.

Šťastní ľudia osobnostne dozrievajú a rozvíjajú svoje silné stránky. Živnou pôdou pre šťastie sú podľa neho:

pozitívne emócie, dobré vzťahy s ľuďmi, angažovanosť, zmysluplnosť a snaha uspieť, dosiahnuť cieľ.

Každý človek môže pracovať na svojom osobnom šťastí. Mýty o tom, že za naše pocity môžu tí druhí, okolnosti, alebo vesmírne katastrofy by sme fakt mali zabudnúť. Pokiaľ patríte medzi tých, ktorí nevedia, odkiaľ začať. Prinášame niekoľko krokov ku šťastiu:

1. Usmievajte sa. Úsmev vám zlepši náladu, aj keď si ho nasadíte na tvár, ako zdvorilostný výraz. Mimické svaly urobia svoje. Spojá mozog s pozitívnymi emóciami.

2. Cvičte, najlepšie denne. Aj krátke, ale pravidelné každodenné cvičenie má pozitívny dopad na náladu, na sebahodnotenie a navodzuje lepší pocit zo seba.

3. Spíte dostatočne. Počas spánku sa spracovávajú negatívne podnety, zatiaľ čo nedostatok spánku ovplyvňuje náladu, i pamäť v negatívnom smere, pamätáme si skôr zlé veci, vybavujeme si zlé veci, máme prístupnejšie zlé pocity, rozladenie, mrzutosť.

4. Venujte viac času rodine a priateľom. Dobre vybudovaná sieť ľudí nás podrží v náročnejších situáciách a pomáhajú druhým nás naplnia emocionálne a hodnotovo. Šťastnými nás robia chvíle strávené s rodinou a priateľmi ako aj cesty, ktorými získavame viac priateľov, uvažujeme o nich, venujeme im pozornosť.

5. Chodte častejšie von. Minimálne dvadsať minút na čerstvom vzduchu, v prírode,

alebo aspoň v parku vám zlepši náladu i tzv. pracovnú pamäť. Najviac nám vyhovujú stredné teploty okolo 15 stupňov.

6. Pomáhajte ostatným. Ak sa chcete cítiť lepšie, stačí pozvať priateľov na večeru, pomôcť so sťahovaním, napiecť koláče, alebo urobiť vítanú láskavosť komukoľvek. Preukazovanie láskavosti vedie najrýchlejšie k pozitívnym pocitom, nemali by sme na to zabúdať. Aj požiadanie o láskavosť je dobrým krokom ku šťastiu, podobne ako jej poskytnutie.

7. Naplánujte výlet. Plánujte. Robte vízie. Váš mozog začne produkovať endorfíny už keď myslíte na veci, ktoré by ste radi urobili, na ktoré sa tešíte. Náladu vám zlepšuje už očakávanie, tešenie sa na veci, ktoré si želáte urobiť. Nesmie však opakované zostať iba pri plánoch, musíte byť sám pre seba dôveryhodný.

8. Meditujte. Meditácia upokojí vašu myseľ a posilní vaše sebaaprežívanie a sebaapriatie. Výskumy ukázali, že výrazne znižuje stresové prežívanie, človek si rozširuje kapacitu zvládania a kontroly.

9. Znížte dochádzanie do práce na minimum. Pokiaľ denne dochádzame do práce nepríjemným spôsobom, môže to negatívne ovplyvniť náladu na celý deň. Ide hlavne o šoférovanie v zápchach. Radšej sa presťahujte.

10. Učte sa vďačnosti. Vedome prežívať pociť vďačnosti za to, čo máte je spoľahlivou cestou ku šťastiu. Umočňuje sa opakovaním, preto odporúčame nielen si každý večer povedať, čo dobré nás postretlo, ale rovno si to zapísať. Tri dobré veci, ktoré sa mi dnes stali, podarili. Keď ich mám zapísané, môžem sa z nich tešiť aj spätne.

11. Zostarnite. (Dozrejte) Tento recept je skôr či neskôr dostupný každému, aspoň čo sa týka veku.

Čím sme zrelší, tým viac sa zameriavame na veci, ktoré nás bavia a tešia. Tiež si pamätáme skôr pozitívne veci. Máme dost skúsenosti ako zvládať stres, vyrovnáť sa s problémami, stratou a sklamaním. Takže sme viac prístupní pozitívnym veciam, zážitkom a pocitom, aj im venujeme viac času.

Obavy zo starnutia sú z hľadiska šťastia neopodstatnené. Aj keď podstatná je osobnosť zrelosť a skúsenosť, ktorá nemusí byť viazaná na biologickú starobu. Možno tiež nie úplne každý starý človek vie byť šťastný.

Denné psychiatrické stacionáre v SR

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

Mapa so sídlami denných psychiatrických stacionárov na Slovensku





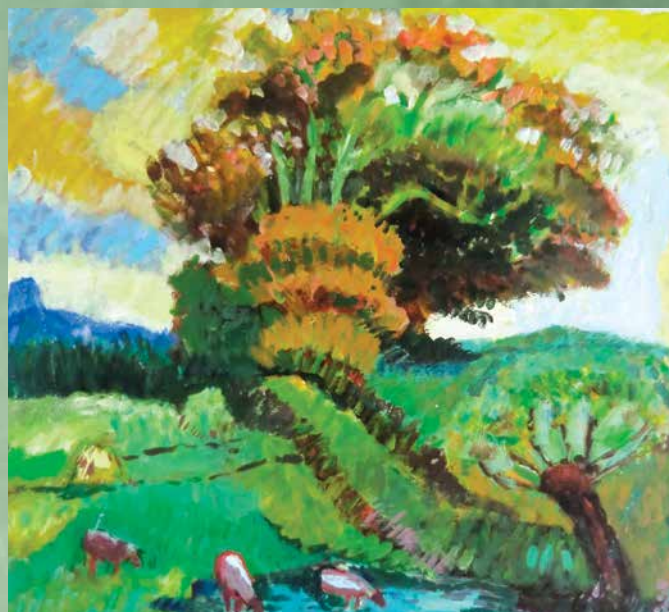
ĎAKUJEME ZA VAŠU PODPORU FORMOU

2 / Z DANE



OTVORME DVERE, OTVORME SRDCIA
Sídlo: Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava
Právna forma: Občianske združenie IČO: 35540125
ČÍSLO ÚČTU – IBAN: SK020900000000176616888

www.odos-sk.com



ĎAKUJEME