

Druhý Breh

Fórum pre duševné zdravie

Časopis Občianskeho združenia Otvorme dvere, otvorme srdcia (ODOS)

Ročník 10



Názov: **Otvorme dvere, otvorme srdcia, o.z. (ODOS)**
Mobil: 0910 325 787
E-mail: odosba@stonline.sk
Kontakt: Mgr. Hrda Stanislav, ml., predseda združenia
Mobil: 0904 856 769
PhDr. Adriana Karáseková, podpredseda
Mobil: 0903 700 917
Kontakt: Ing. Martin Brilla, člen VV ODOS
Mobil: 0911 963 943
E-mail: martin.brilla@gmail.com
Adresa: OZ ODOS, Ševčenkova 21, 85101 Bratislava
Web: www.odos-sk.com

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

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

Názov: **Občianske združenie Mozaika**
Kontakt: Kováč Mirosla, predseda združenia
Marián Chrenko, podpredseda združenia
PaedDr. Sauermannová Kamila, manažér
Mobil: 0903 491 527
E-mail: ozmozaika@azet.sk
Adresa: OZ Mozaika, Svätoplukova 8, 010 01 Žilina

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

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

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

Názov: **Občianske združenie Pohľad**
Kontakt: Bc. Mária Čurillová - predseda združenia
Telefón: 055/ 6789 807
Mobil: 0915 430 374, 0908 541 000
Martin Staňa, podpredseda združenia
E-mail: curilla.rajmund@atk.sk, ozpohlad@gmail.com,
eduardia@gmail.com
Adresa: OZ Pohľad, Ludmanská 5, 040 01 Košice - Juh

Názov: **Občianske združenie Pozdrav**
Kontakt: Mgr. Iveta Ščerbáková, predseda združenia
Mobil: 0944 550 702
Mgr. Sabolová Monika, podpredseda združenia
Mobil: 0949 150 886, 0902 205 588
E-mail: ozpozdrav@gmail.com
Adresa: OZ POZDRAV, Námestie osloboditeľov 77,
071 01 Michalovce

Názov: **Združenie príbuzných a priateľov Radosť**
Kontakt: Mgr. Drahoslava Kleinová, riaditeľka
Mobil: 0905 588 014
Telefón: Kancelária: 055/678 27 38, 0907 461 813
E-mail: zpp.radost@gmail.com
Web: www.zpp-radost.sk
Adresa: Združenie príbuzných a priateľov Radosť,
Bauerova 1, 040 23 Košice
RHS: Rehabilitačné stredisko Radosť,
Bauerova 1, 040 23 Košice

Názov: **Občianske združenie Sanare**
Kontakt: PhDr. Eva Trepáčová, predseda združenia
Mobil: 0917 560 062
Lucia Verešová, podpredseda,
štatutárny zástupca združenia
Mobil: 0902 256 688
E-mail: e.trepac@gmail.com
Web: www.sanare.estranky.sk
Adresa: ČSA 4, 974 01 Banská Bystrica

Názov: **Občianske združenie ŠŤASTIE SI TY**
Kontakt: PhDr. Adriana Karáseková, predseda združenia
Mobil: 0903 700 917
Eva Fulajtárová, štatutárny zástupca združenia
Mobil: 0904 475 590
E-mail: stastiesity@post.sk
Web: www.stastiesity.eu, stastiesity@gmail.com
Adresa: OZ ŠŤASTIE SI TY
Kancelária a klub: Hollého 2, Sociálno-integračné centrum
971 01 Prievidza

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

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

Názov: **Občianske združenie Krídla**
Kontakt: MUDr. Eva Janíková, štatutár združenia
E-mail: kridla@mail.t-com.sk
Telefón: 02/544 101 58
Adresa: Partizánska 2, 811 02 Bratislava

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

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

Názov: **DSS a RS Samária**
Kontakt: PhDr. Boris Hrdý, riaditeľ arcidiecéznej charity
Bc. Slávka Kročková, zástupkyňa riaditeľstva
krockova@charitaba.sk
Mobil: 0910 842 995
Telefón: 02/442 50 374
Adresa: Krasinského 6, 821 04 Bratislava
E-mail: samaria@charitaba.sk
Web: www.charitaba.sk



Sídla členov ODOS



Milí čitatelia,

v tomto čísle časopisu Vám predkladáme informácie o činnosti ODOS a aktivitách našich združení v regiónoch Slovenska. Dozviete sa o Kampani a Zbierke Ligy za duševné zdravie – Dni nezábudiek 2019. Oboznámime Vás s medzinárodnou konferenciou Duševné zdravie a zmysluplný život..



V rubrikách o výtvarnej a literárnej tvorbe Vás zavedieme do Trenčína na výstavu Dva pohľady a v Bratislave na čítačky do Artotéky.

Prinášame Vám tému Generalizovanej úzkostnej poruchy a pohľad psychológov na problematiku Aktívneho starnutia.

Som rada, že sa nám podarilo pripraviť tento 10. ročník časopisu.

Dnes žijeme v uponáhľanej dobe. Sme k sebe často málo tolerantní, čo negatívne ovplyvňuje medziľudské vzťahy, komunikáciu v rodinách, medzi priateľmi a aj v spoločnosti.

S blížiacimi sa Vianocami Vám želim veľa šťastia, lásky, pokoja a pohody. Do budúceho roku 2020 Vám prajem zdravie a za plné priehrštie pozitívnej energie.

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

- 4 Činnosť ODOS
- 5 Aktivity združenia
 - Šťastie si Ty, o. z. (Prievidza)
- 7 Tvorba
 - Výstava Dva pohľady (Trenčín)
- 9 Aktivity združení
 - Sofia, o. z. (Bratislava)
 - Mozaika, o. z. (Žilina)
 - Sanare, o. z. (B. Bystrica)
 - Zdravá duša, o. z. (P. Bystrica)
- 17 Téma
 - Generalizovaná úzkostná porucha
- 18 Aktivity LDZ
 - Kampan a verejná zbierka 2019
 - Linka pomoci Nezábudka
- 21 Aktivity združení
 - Sofia, o. z. (Bratislava)
 - Pozdrav, o. z. (Michalovce)
- 22 Konferencia
 - Duševné zdravie a zmysluplný život
- 26 Na zamyslenie
 - Aktívne starnutie

Vydanie časopisu finančne podporili:
Ministerstvo kultúry SR
Občianske združenie Otvorme dvere, otvorme srdcia, (ODOS)

www.odos-sk.com

ISSN 1339-0651

Vydavateľ: Otvorme dvere, otvorme srdcia, o. z., IČO 35540125, Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava
Šéfredaktorka: MUDr. Marcela Barová e-mail: odosba@stonline.sk, mobil: 0910 325 787
Odborní garanti: MUDr. Dagmar Breznoščáková
PaedDr. Kamila Sauermannová, Mgr. Anna Kočibalová, MUDr. Marcela Barová
PhDr. Adriana Karáseková, Mgr. Žaneta Kovačíková a Mgr. Laura Kundrátová
Grafická koncepcia: František Hovanec
Autor ilustrácie na obálke: Lucia Verbovska (Inšpirácia Čičmany, technika - fix)
Registrácia: Ministerstvo kultúry EV 1355/08
Časopis vydávaný: dvakrát ročne
Vydané: December 2019
* Texty neprešli jazykovou úpravou. Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciam.

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



S finančnou podporou:



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



MINISTERSTVO KULTÚRY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

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

S finančnou podporou:



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



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

OTVORME DVERE, OTVORME SRDCIA

Sídlo: Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava

Právna forma: Občianske združenie, IČO: 35540125

IBAN: SK02 0900 0000 0001 7661 6888

AKTUALITY

Liga za duševné zdravie v SR obnovila Linku pomoci Nezábudka

Linka dôvery Nezábudka bola daná do prevádzky 1. júla 2019. Linka poskytuje nepretržitú 24 hodinovú službu 7 dní v týždni. Je významným prvým kontaktom človeka s akútnym problémom, ktorý hľadá rýchlu a anonymnú pomoc. Na telefóne sú volajúcim k dispozícii vyškolení odborníci, ktorí vedú aj vo vypätých situáciách zodpovedne reagovať a poskytnúť volajúcim pomoc a oporu, alebo ich nasmerovať na miesta s komplexnou odbornou pomocou.

Je spustená nová webová stránka Linky Dôvery Nezábudka: <http://linkanezabudka.sk/>



Činnosť ODOS v druhom polroku 2019



Zľava: A. Kubaliaková - Kočibalová, E. Fulajtárová a M. Kováč

V priebehu mesiacov jún a júl pripravovala MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka ODOS, v kancelárii celoslovenského združenia v Bratislave archiváciu dokumentov ODOS a účtovné podklady pre zvolanie Revíznej komisie ODOS. Traja jej členovia: Eva Fulajtárová zo združenia Šťastie si Ty so sídlom v Prievidzi, ktorá je predsedom Revíznej komisie ODOS a členovia Mgr. Anna Kubaliaková – Kočibalová, zo združenia OPORA Bratislava a Miroslav Kováč zo združenia Mozaika zo Žiliny, sa stretli v sobotu 20. júla v priestoroch kancelárie ODOS. Skontrolovali spôsob archivácie dokumentov za roky fungovania združenia ODOS, správu o hospodárení za rok 2018, daňové priznanie ODOS a správu o hmotnom majetku celoslovenského združenia. Zistené výsledky zaznamenali v správe revíznej komisie.

Začiatkom septembra (5. - 7. 9. 2019) sa uskutočnila v Bratislave Medzinárodná konferencia "Duševné zdravie a zmyslupný život", ktorej hlavným organizátorom bolo Združenie pre duševné zdravie Integra, o. z.. Konferencie sa zúčastnili zástupcovia viacerých členských združení ODOS: PhDr. Adriana Karáseková a Veronika Mikulová zo združenia Šťastie si Ty z Prievidze, PaedDr. Kamila Sauermannová a Miroslav Kováč, zo združenia Mozaika zo Žiliny a Mgr. Drahoslava Kleinová spolu

s Mgr. Silviou Baluchovou zo združenia ZPP Radosť, ktoré sa prezentovalo na konferencii posterom. O konferencii sa dočítate v samostatnom príspevku v ďalšej časti časopisu.

Po skončení medzinárodnej konferencie sme sa venovali v kancelárii ODOS, v spolupráci s podpredsedníčkou PhDr. Adrianou Karásekovou a PaedDr. Kamilou Sauermannovou, členkou výkonného výboru ODOS, príprave Rekondičného pobytu zástupcov členských združení ODOS, ktorý sa uskutočnil v termíne 15. - 21. septembra 2019 vo Vile Paula v Novom Smokovci vo Vysokých Tatrách. Podrobne sme o tomto podujatí zverejnili príspevok v prvom



Zľava: A. Karáseková, S. Hrdá, K. Sauermannová a M. Barová v Bratislave na medzinárodnej konferencii v Carltone

čísele časopisu Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie 2019.

Kancelária ODOS v Bratislave sa už tradične začiatkom októbra zapojila



Účastníci rekondičného pobytu ODOS 2019

do verejnej zbierky *Dni Nezábudiek* na Slovensku, ktorú organizovala Liga za duševné zdravie od 2. - 6. októbra 2019. Tento rok to bol už 16. ročník zbierky. Kancelária ODOS dlhé roky spolupracuje s dobrovoľníkmi, študentkami a študentmi 1. súkromného gymnázia na Bajkalskej ulici 20. V uliciach Bratislavy ponúkalo nezábudky 68 našich dobrovoľníkov, ktorí tento rok vyzbierali sumu 2 849,55 EUR, najvyššiu sumu od roku 2004.

Dňa 22. októbra sa MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka ODOS, zúčastnila zasadania Rady duševného zdravia (RDZ) na Ministerstve zdravotníctva SR, ktorej je riadnym členom od jej vzniku v roku 2005. Program otvoril predseda Rady MUDr. Miroslav Bdžoch, generálny riaditeľ sekcie zdravia MZ SR.

MUDr. Ľubomíra Izáková, podpredsedníčka RDZ, informovala o medzinárodnej konferencii "Duševné zdravie a zmyslupný život", na ktorej sa zúčastnilo 130 účastníkov (lekári,



Zľava: K. Sauermannová, D. Kleinová, V. Mikulová, A. Karáseková a M. Barová na medzinárodnej konferencii *Duševné zdravie a zmyslupný život*, Carlton, Bratislava

MUDr. Lubomíra
Izáková

psychológovia, sociálni pracovníci, pacienti a zdravotné sestry). Chronické ochorenia ako diabetes, kardiovaskulárne choroby, onkologické ochorenia, chronické ochorenia dýchacích ciest tvoria 86 % úmrtí v EU. Na liečenie uvedených ochorení sa dáva 70 – 80 % z nákladov na zdravotnú starostlivosť. Každý ôsmy pacient trpí duševnou poruchou. Duševné zdravie je spoločenská hodnota nielen z pohľadu siete zariadení, keď už máme problém – chorobu. Je to dobrá investícia, najlepšia cesta ako investovať je prevencia. Štandardy už obsahujú 2. stupeň psychoterapeutickej liečby, chýba zadefinovanie komunitnej psychiatrie v psychiatrickej liečbe. Nie je dostatok denných psychiatrických stacionárov, tie ktoré fungujú sú podfinancované. Existujú veľké regionálne rozdiely od roku 2007 nemáme ani jeden detský psychiatrický stacionár. Je potrebné definovať systém starostlivosti o duševné zdravie. Chýbajú dáta. Cesta k zmene je dlhá. Je nevyhnutné funkčné prepojenie viacerých rezortov.

V kancelárii ODOS, vďaka spolupráci s mnohými našimi regionálnymi členskými združeniami, sme v priebehu októbra a polovice novembra naplnili príspevkami prvé číslo 10. ročníka časopisu Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie 2019 a pripravili sme časopis do tlače. V poslednom týždni novembra sa podarilo časopisy, za pomoci dobrovoľníčky Zuzky, zabaliť. Firma TNT distribuovala 20 balíkov do 18 miest s **časopismi** pre pacientov na psychiatrických oddeleniach všeobecných nemocníc, pre pacientov navštevujúcich psychiatrické stacionáre, do psychiatrických ambulancií, do rehabilitačných stredísk pre ľudí s duševnou poruchou a do občianskych združení pacientov a združení príbuzných.

V polovici novembra sa uskutočnilo zasadnutie Výboru pre osoby so zdravotným postihnutím na Ministerstve práce, sociálnych vecí a rodiny SR, na ktorom sa zúčastnila MUDr. Marcela Barová, výkonná riaditeľka ODOS, členka výboru. Na zasadnutí odznela informácia o poslednej novele zákona č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách a o zmene a doplnení zákona č. 455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní (živnostenský zákon) v znení neskorších predpisov. Peter Szabo, vedúci odboru sociálnych služieb, informoval o petícii podpísanej 12 470 ľuďmi, v ktorej žiadali zrovnoprávnenie štátnych a neštátnych poskytovateľov a zvýšenie kapacity miest pre autistov a o stretnutí

so zástupcami petičného výboru. Riaditeľka autistického centra Andreas informovala o jeho činnosti, o tom, že rodiny s autistickými deťmi nedostávajú služby včas. Nevidia budúcnosť detí s autizmom, keď tieto dospejú. Navrhla vytvoriť medzi-rezortnú pracovnú skupinu. Chcu vytvoriť Asociáciu, aby spojili sily na presadzovanie potrieb autistov. Pani Lovinsky z Platformy rodín informovala o zvýšenom vylučovaní detí so zdravotným postihnutím zo vzdelávania a nepripravenosť škôl na ich vzdelávanie. Komplikuje to návrat ich rodičov do práce. JUDr. Zuzana Stavrovská, komisárka pre osoby so zdravotným postihnutím informovala, že sa na nich obracajú ľudia s telesným postihnutím sú „uväznení“ v bytoch, pretože susedia nesúhlasia s montážou zariadení na schodisku. Spracovali novelu zákona, ktorú poslali do poslaneckých klubov, žiaľ zatiaľ bez odozvy. Na Ministerstve spravodlivosti SR je návrh zmeny opatrovníctva, ktorej gestorom je komisárka. Mala byť účinná od 1. 1. 2019. Kancelária komisárky pripravuje na MS list a požiadala členov výboru o podporu. Na záver štátny tajomník Branislav Ondruš otvoril diskusiu.

Od druhej polovice novembra pripravujeme v kancelárii ODOS druhé číslo časopisu Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie.

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

Združenie Šťastie si Ty na opekačke u Alenky



Vo štvrtok 12. septembra sme sa premiestnili z interiéru klubových priestorov nášho občianskeho združenia na záhradku našej členky Alenky. Ide o každoročnú aktivitu, ktorú realizujeme vždy koncom prázdnin. Stretli sme sa pri vstupe do lesoparku a spoločne sme prešli do chatovej oblasti mesta Prievidze

a navštívili sme rodinnú záhradku Alenky. Počasie nám prialo, bol krásny slnečný deň. Každý člen združenia si priniesol svoje špekáčiky a párky, dokonca sme skúsili opieť aj jabĺčka a zistili sme, že chutia výborne. Čas nám veľmi rýchlo ubehol a nastal večer. Po aktivite sme spoločne odišli každý svojim



Členovia združenia Šťastie si Ty na opekačke u Alenky Králikovej v Prievidzi

autobusovým spojom domov. Ja som sa tento raz musela premiestňovať taxíkom, keďže som mala úraz.

Tohoročnej opekačky sa zúčastnilo 18 našich členov a Romankova

neterka Natálka s mamičkou. Boli sme radi, že sme sa znova v takom hojnom počte stretli.

Tieto spoločné podujatia pomáhajú všetkým členom pri osamostatňo-

vaní sa, nezávislosti a sebestačnosti. V našom združení sme k sebe ohľaduplní a sme radi, že sme spolu, rozumieme si a nikto z nás sa nepovyšuje nad druhého i keď máme zdravotné problémy.

Cieľom usporiadania rôznych výletov, podujatí a aktivít v prírode našim členom pomáha zabudnúť na diskrimináciu, ktorá je stále prítomná v majoritnej spoločnosti i keď duševné poruchy nie su už tabu, tak ako to bolo pred 20 rokmi. Pritom dôležitosť duševného zdravia je neodmysliteľnou súčasťou celkového zdravia a malo by byť prioritou spoločnosti. Ide nám aj o integráciu a socializáciu s cieľom sociálneho začlenenia ľudí s duševnou poruchou do spoločnosti.

Už teraz sme všetci skonštatovali, že výlety majú svoje opodstatnenie a na Alenkinu záhradku pôjdeme aj na budúci rok.

Text: Alena Králiková a Mgr. Hancková Zuzana, členky Šťastie si Ty, o z., Prievidza

Návšteva muzikálu Ôsmy svetadiel

Naše Občianske združenie ŠŤASTIE SI TY zrealizovalo v dňoch 26. – 27. októbra 2019 výlet do Banskej Bystrice. Cieľom výletu našich členov bola účasť na muzikáli Ôsmy svetadiel s najväčšími hitmi, dnes už legendárnej, skupiny Elán. V muzikáli sa odvíjal úžasný príbeh večne aktuálnej témy zakázanej lásky, zhubnej choroby, ľudského nešťastia, bezodnej zloby a obrovskej moci peňazí. Zároveň však to bol aj príbeh o nežnej a čistej láske, pre ktorú je človek schopný obetovať vlastný život, aby niekto iný mohol žiť ten svoj. Príbehom, muzikálu nenechal suché ani jedno oko v beznádejne vypredanej športovej hale. Tejto akcie nášho občianskeho združenia sa zúčastnili aj rodinní príslušníci našich členov. Takže sme mali jedinečnú príležitosť spoznať sa navzájom a získať nových dobrých priateľov.

Zo stanice sme sa priviezli na ubytovanie ako „grandi“ taxíkmi. Tieto sa stali našimi nevyhnutnými dopravnými prostriedkami, kvôli značnej vzdialenosti medzi stanicou, penziónom a športovou halou.

Prežili sme spolu dva krásne dni spojené s príjemným pobytom v štýlovom penzióne Grand, vyplnené spoločnými raňajkami a obedom, prechádzkami po slnkom zaliatej Banskej Bystrici, posedením v kaviarňičke a v cukrárni. Nezabudli sme ani na fotodokumentáciu, ktorá nám aj po rokoch pomôže oživiť spomienky na perfektnú atmosféru tohto naozaj vydareného a bezchybne zorganizovaného podujatia.

Naše dojmy nepokazilo ani dosť náročné cestovanie, s takmer dvojhodinovou pauzou v Turčianskych Tepliciach, a to počas cesty tam aj späť. V konečnom dôsledku sme

toto prerušenie cesty vnímali ako pozitívnu skúsenosť, pretože sa ukázalo, že podaktorí členovia nášho združenia boli v Turčianskych Tepliciach po prvý raz a celkom radi si v krásnom počasí pozreli dokonale vynovené kúpeľné mestečko.

Na záver chcem poznamenať, že s každou ďalšou takouto aktivitou združenia Šťastie si Ty máme k sebe o čosi bližšie, môžeme prehodnotiť naše vlastné trápenia a zároveň lepšie pochopiť aj problémy tých druhých.



Členovia združenia v B. Bystrici

Výstava *Dva pohľady*



Výstava *Dva pohľady*, ktorú ste mohli navštíviť v Kultúrno-informačnom centre mesta Trenčín od 7. júla do 30. novembra 2019, predstavuje tvorbu dvoch mladých výtvarníkov Sylvie Mikoláškovej a Mateja Kovalčíka. Pred niekoľkými rokmi navštevovali základnú umeleckú školu v oddelení štúdia pre dospelých v Trenčíne. Už od prvých lekcí a hodín zaujali svojším výtvarným prístupom k zadaným témam a námetom, na prvý pohľad sa ich kresby a maľby odlišovali od väčšiny spolužiakov, ktorí

sa snažili o čo najrealistickejšie zobrazovanie daného.

Som rád, že aj po skončení tohto štúdia obaja tvoria ďalej doma, niekedy viac, niekedy menej, podľa



Obraz Mateja Kovalčíka

okolností. A to ma privedlo aj k myšlienke podchytiť a podporiť týchto talentovaných autorov v ich autentickú výtvarnej činnosti a ponúknuť im možnosť prezentovať svoju tvorbu na samostatnej výstave.

I keď nemajú formálne umelecké vzdelanie, no výtvarná tvorba sa stala pre nich novou formou sebavyjadrenia a dokonca aj novou náplňou života. Obidvaja, ako Sylvia tak aj Matej, sú svojbytnými osobnosťami s vlastným svojráznym rukopisom. Ak aj svojou tvorbou reagujú na okolité podnety či inšpirácie, čítajú knihy, pozerajú filmy, navštevujú

rôzne výtvarné stretnutia a výstavy, dokážu si pritom zachovať vlastné videnie sveta, svoj rukopis a ostávajú sami sebou. Ich tvorba nie je motivovaná snahou ukazovať sa verejnosti, dôležité pre nich je samotné kreslenie, maľovanie, celý proces tvorby. Lebo si myslím, že výtvarne sa vyjadrujú jednoduchšie, ako by mali hovoriť o svojich pocitoch alebo sa uzatvárať do nudnej samoty, lebo nachádzajú potrebu zmysluplnej činnosti.

Spočiatku sa bránili prezentácii svojej tvorby formou samostatnej výstavy, nemali istotu či je to vhodné, bolo ich treba povzbudiť, že ich diela ma oslovujú a isto oslovia mnohých návštevníkov výstavy, lebo majú svoju výtvarnú hodnotu, vyznačujú sa vlastným výtvarným jazykom, ktorému rozumejú len oni sami, lebo často nenapodobňujú ani tak vonkajší svet, ale vyjadrujú ich vnútorné prežívanie. Každý zo svojho pohľadu. Predpokladám, že keď Sylvia aj Matej takto videli vystavené svoje práce, veria, že ich ruka dokáže dobre zaznamenať predstavy, pocity sny a túžby. Veď práve toto je zmyslom umenia.



Obraz Mateja Kovalčíka



Verisáž výstavy v Trenčíne

Na vernisáži výstavy pod názvom Dva pohľady, ktorá sa uskutočnila 7. júla, poprial pán Mgr. Ján Švikruha svojim žiakom, návštevníkom umeleckej školy v Trenčíne, Silvii Mikoláškovej a aj Matejovi Kovalčíkovi, aby im táto výstava urobila radosť a dodala sebavedomie pre ich ďalšiu tvorivosť. Radosť a dobré pocity z výstavy mali určite aj všetci jej návštevníci.

Záverom príhovoru na vernisáži výstavy sa pán Mgr. Švikruha poďakoval pani Jarke Blaškovej, za možnosť vystavovať v priestoroch Kultúrno-informačného centra mesta Trenčín a za materiálo-technickú pomoc.



Autori obrazov S. Mikolášková a Matej Kovalčík s rodinnými príslušníkmi

Úprimne poďakoval aj dvom „spolužiakom“ autorov z výtvarného štúdia, pani Jarke Tichej a páňovi Števovi Majtánovi, za skvelú inštaláciu tejto výstavy, lebo bez ich pomoci by to vari nebolo ani možné.

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

Skrášli sme priestory Rehabilitačného strediska Radosť v Košiciach

Projekt nadácie Pontis *Naše mesto 2019*



Aj tohtoročnú jar sa nám podarilo, prostredníctvom nadácie Pontis, uspieť s malým, ale o to prínosnejším a užitočnejším projektom pod názvom „*Skrášlime si Radosť*“.

Dobrovoľníci z firmy Faurecia ukázali svoje odhodlanie nezištne pomôcť, venovali jeden deň (1. júla) dobrému skutku a stereotyp v kancelárii a administratívne práce vymenili za trošku manuálnej práce. Priestory nášho rehabilitačného strediska, v ktorom trávime dennodenne svoj čas, si občas žiadajú a zaslúžia vynoviť a renovovať. Preto sme sa rozhodli túto príležitosť využiť práve pre zveľadenie niektorých zákutí. Spolu s dobrovoľníkmi sa nám podarilo vyčistiť a vymalovať steny sociálneho zariadenia a terasu, umyť okná, dvere a vnútorné priestory Rehabilitačného strediska Radosť na Bauerovej ulici 1 v Košiciach. Pracovníci firmy Faurecie nás potešili svojím nadšením, dobrou náladou a chuťou do práce. Výsledok stál za to a my všetci si teraz môžeme vychutnávať čas v oveľa krajšom, vynovenom a príjemnejšom prostredí.



Pätnásta Čítačka s Benjamínom Škrekom

Humor je múdra hravosť



Zľava: Benjamín Škrek a Stanislav Hrda

V stredu 12. júna 2019 sa v Galérii Artotéka v Mestskej knižnici v Bratislave na Kapucínskej ulici v Starom Meste konala pätnásta Čítačka, ktorú ako vždy zorganizovalo Združenie Sofia Bratislava a dobrovoľníci, predovšetkým Lesanka Kráľovičová a jej mama. Tentoraz sme si pozvali hosťa so širokým okruhom pôsobenia: Trnavčana Benjamína Škrek, ktorý je okrem iného básnik, humorista, dramatik a novinár. Moderovania sa zhostil Stanislav Hrda, predseda Združenia Sofia Bratislava. V ten pekný jarný deň sa v komornom prostredí Artotéky stretla vnímavá a veselá spoločnosť.

Stanislav Hrda privítal vzácneho hosťa a predstavil Združenie Sofia Bratislava. Následne prečítal z májového čísla časopisu Rozum zopár informácií o tvorbe Benjamína Škrek. Tento autor vydal už v roku 1984, spolu s Milkou Lopašovskou a Tomášom Janovicom, zbierku humoresiek **Výhovorka**. V roku 2011 mu vyšla zbierka epigramov a aforizmov **Neskorý zber**, v roku 2015 zbierka básní **Sonety pre Trnavu** (v spolupráci s fotografom Waldemarom Švábenským) a zbierka

básní **Babie telo**. V roku 2016 nasledovala zbierka poézie **Ja som nespál**. Jeho najnovšie knižky básní sa nazývajú **Kam z kanapy** a **Pätnásť chrámov a jedna veža** (kniha sonetov a fotografií vytvorená v spoluautorstve s Jozefom Šelestiakom a Ladislavom Šebákom). Vyšli v roku 2018. V minulosti sa stal víťazom súťaže Poviedka Eurotel 2002. Je držiteľom viacerých ocenení za svoju tvorbu.

Benjamín Škrek je výrečný a tvorivý, Čítačka s ním plynula dynamicky a pohodovo. Prvou otázkou autorovi bolo, ako to všetko postupne prišlo: humor, poézia, dráma, písanie o Trnave... Benjamín Škrek, ktorý si počas rozhovoru stihol aj odfotoграфovať obecenstvo (aj fotografovanie je jednou z jeho záľub), sa najprv ospravedlnil, že to včera prehnal so zmrzlinou, a tak je to asi na jeho hlase aj počuť. Myslí si o sebe, že je širokospektrálnym autorom, čo majú zrejme v rodine: celá ich rodina (rodičia a 7 detí) mala odjakživa vzťah k literatúre, k sviatkom chceli do daru len knižky. Benjamín s bratom – dvojčaťom – boli v detstve najlepší čitatelia knižnice Kovosmaltu. Prvou ich „literárnou tvorbou“ boli posmešné popevky, za ktoré dostávali prvé „honoráre“ (pohlavky). Benjamín v tom čase v duchu písal aj vyznania lásky svojim spolužiačkam (napokon sa s jednou z nich oženil a nedávno oslávili štyridsiate ôsme výročie sobáša). Benjamín Škrek mal z besedy v knižnici od začiatku dobrý pocit. Ako prezradil, vyštudoval knihovedu a vedecko-technické informácie na Filozofickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave,

preto sa v knižnici cíti ako doma. Sebakriticky vyhlásil, že vraj nebol veľmi dobrý študent. Na strednej škole ešte ako-tak, pretože mal dozor, ale na vysokej už nie. Na vysokú školu má však o to intenzívnejšie a hlbšie spomienky. Od mladosti sa venoval práci novinára. Najskôr pracoval ako redaktor v Trnavskom hlase, neskôr v satiricko-humoristickom časopise Roháč (v rokoch 1974 - 1991). Potom v priebehu desiatich rokov vystriedal redakcie asi piatich periodík (väčšinou z redakcie odišiel preto, že periodikum zaniklo). Napokon sa opäť vrátil do Trnavského hlasu.

Stanislav Hrda sa Benjamína Škrek opýtal, ako vzniká aforizmus. Humorista odpovedal, že zrejme preto, že boli veľká rodina, naučil sa problémy prekonávať smiechom, humorom. To je výhodné, pretože vďaka tomu má človek len dobré spomienky. Ku vzniku aforizmu či epigramu tiež dodal, že mal v Roháči najlepšieho vedúceho – Tomáša Janovica, ktorý ho, ako sa hovorí, viedol za ruku pri profesionálnej tvorbe. Následne prečítal veľavravnú vetu z úvodu Tomáša Janovica v knižke **Neskorý zber**, nazvaného **To sa prší**: „Humor je múdra hravosť.“

Ďalšia otázka moderátora smerovala k pôsobeniu Benjamína Škrek v časopise Roháč v dobe socializmu. Doba bola vtedy iná, spoločenský systém rigidný. Stanislava Hrdu teda zaujímalo, či redaktori Roháča niekedy ľudom skutočne pomohli v ťažkej situácii. Benjamín Škrek vysvetlil, že týždenník Roháč mal šesťnásť strán a v ich rámci bola rubrika konkrétnej (adresnej) kritiky. Riešili aj veci, ako sa hovorí, väčšieho

kalibru. Štruktúra spoločnosti bola nadiktovaná, občas niekoho označila ako vinníka, aby ukázala, aká je fantastická. Redaktori z Roháča každý týždeň chodili autom na výjazdy. V časopise pranierovali rôzne nešváry, ako „trstenica“ im slúžila satira.

Z publika zaznela otázka, prečo vlastne Roháč zanikol. Benjamín Škreko odvetil, že z hospodárskych dôvodov. Po revolúcii prišiel prívál nových periodík, všetko sa začalo riadiť ekonomikou. Po rozpade vydavateľstva Pravda ostal Roháč nezaujímavý, pozornosť spoločnosti sa obrátila na nové časopisy.

Ako Stanislav Hrda pripomenul, Benjamín Škreko je aj autorom rozhlasových hier, napríklad kabaretov pre mládež. Benjamín Škreko prikývol, že má na prácu pre rozhlas veľmi pekné spomienky. Tvoril napríklad scény, neskôr kabaretné pásma a texty pesničiek. Potom začal písať rozhlasové hry pre deti a pre dospelých a tiež divadelné hry. Moderátor obrátil pozornosť na májové číslo časopisu Rozum, v ktorom bolo uverejnených niekoľko básní Benjamína Škreka, z ktorých zopár autor prečítal. Veľký úspech mal sonet **Per aspera**, paródia na básne Pavla Országha Hviezdoslava. Bolo v ňom použitých mnoho slov z Hviezdoslavovho slovníka. Benjamín Škreko podotkol, že veľmi rád číta klasikov, ale roháčovská minulosť mu nedá... Na konci básne sa ozýval smiech a potlesk a autor ju na žiadosť poslucháčov preložil do súčasného jazyka. Báseň **Oslia koža** bola už vážnejšia a v básni **Štyri zvisle, jedna priečna** sa hovorilo o pivku i o smrti.

Stanislav Hrda sa chcel dozvedieť viac o tom, ako Benjamín Škreko vo svojich knižkách píše o Trnave. Autor znova zdôraznil, že veľmi obdivuje klasikov, ktorí dokázali básnicky výborne uchopiť napríklad

tému vojny. On sám chcel sonetmi vyjadriť vzťah k svojmu rodnému mestu. Jeho obdiv má napríklad aj Jozef Urban, novodobý génius, ktorý vynikajúco písal sonetové vence. Benjamín Škreko podľa vlastných slov dlhoval Trnave, krásnemu prvému kráľovskému mestu, vyznanie lásky. Sonet má štrnásť veršov. Sonetový veniec obsahuje pätnásť sonetov. U prvých štrnástich sonetov platí, že posledný verš každého sonetu je zároveň prvým veršom nasledujúceho sonetu a posledný verš štrnásteho sonetu je prvým veršom prvého sonetu. Pätnásť sonet, nazývaný sonetový uzol, je vyvrcholením venca. Skladá sa z prvých veršov každého sonetu, a pravdaže, musí mať zmysel. Benjamín Škreko priznal, že písanie sonetového venca je „o držku“ a že pätnásť sonet píše vždy ako prvý. Keď vytvoril dva sonetové vence a samostatné sonety – „iverčeky“, vznikla z nich kniha **Sonety pre Trnavu**. Mala dobrý čitateľský ohlas a autor za ňu dostal v roku 2016 Cenu mesta Trnava.

Ďalšia otázka z publika smerovala k tomu, či by Benjamín Škreko nechcel napríklad zozbierať trnavské príbehy, povesti či básničky. On odpovedal, že nie, pretože zbieraniu povestí sa venuje už veľmi veľa ľudí. Napríklad Štefan Moravčík vydal mnoho knižiek povestí.

Niektorí poslucháči sa čudovali, že Benjamín Škreko nehovorí „po trnavsky“. Upresnil, že pochádza z Hrnčiaroviec nad Parnou a tam a aj v iných dedinách pri Trnave je najtvrdšie nárečie. No v škole si dával pozor na to, aby hovoril spisovne, a už mu to ostalo. Keď však pozerá televíziu alebo počúva rádio, bez problémov spozná, ktorý z moderátorov je Trnavčan.

Stanislav Hrda sa opýtal, ako vznikli literárne spolupráce Benjamína Škreka. Ten ozrejmil, že s knižkou

Výhovorka to bolo jednoduché: do týždňa potrebovali dať dohromady knižku humorných poviedok. Spolupracovali v tej zostave, v akej boli vtedy zvyknutí pracovať. Názov „Výhovorka“ vraj vznikol tak, že Tomáša Janovica hrešila manželka, keď prišiel neskoro z práce (kde dávali dokopy knižku, a nemali pre ňu názov). Snažil sa vymyslieť si výhovorku a to slovo sa mu zapáčilo. Na knihe **Pätnásť chrámov a jedna veža** spolupracoval Benjamín Škreko s výborným fotografom Jozefom Šelestiakom, ktorý už predtým vydal niekoľko kníh o Trnave, a s regionálnym historikom Ladislavom Šebákom (svojím synovcom). Každá dvojstránka je venovaná jednému chrámu v Trnave: je tam veľká fotografia, sonet a noticka. Knižka mala značný úspech, behom troch dní sa v Trnave vypredala.

Po otázke moderátora o plánoch do budúcnosti si Benjamín Škreko zaspomínal, ako v roku 1989 Slovenský filmový ústav vypísal súťaž na scenár na film zo súčasnosti. On sa tiež zapojil, vytvoril stostranový scenár a získal druhú cenu. Potom však prišla revolúcia a on síce honorár dostal, ale scenár ostal nevyužitý. Nedávno ho však zase našiel a rád by ho zrealizoval.

Poslucháčov ešte napríklad zaujímalo, či humorný cyklus básničiek Benjamína Škreka Zmaľovaná abeceda (inšpirovaný Maľovanou abecedou Jána Smreka) pochádza z jeho detských čias. Autor odvetil, že, pravdaže, nie, napísal ho niekedy v rokoch 2004 - 2005.

Jeden z poslucháčov sa opýtal, či Benjamín Škreko píše svoje diela najprv perom na papier alebo rovno do počítača. Odpoveď bola, že do počítača. Zásľuhu na tom má aj jeho syn, ktorý je od detstva v informatike veľmi dobrý.

Zaznela aj otázka poslucháčky,

kde Benjamín Škreko rád píše. Prezradil, že doma. Nemá v Trnave obľúbenú kaviarňičku na písanie. Ale počul, že Modrú knihu rozprávok Ľubomír Feldek celú napísal v kaviarni.

Stanislav Hrda sa ešte zaujímal, či Benjamín Škreko píše priebežne. Dozvedeli sme sa, že skôr v cykloch, medzi ktorými sú dlhšie alebo kratšie pauzy.

Poslednú otázku položila pani z publika: či sa môžeme tešiť na tvorbu v trnavskom nárečí. Benjamín Škreko odvetil, že takto písať neplánuje. Jeho synovec Ladislav Šebák však píše po trnavsky všetko, aj maily. Na ich koniec zvykne pripájať slovníček.

Na záver Čítačky nám Benjamín Škreko všetkým poďakoval a zaznel mohutný potlesk obecnstva. Autor potom rozdal a popodpisoval zopár



Autogramiáda Benjamína Škreka

kusov svojej knižky **Neskorý zber**. Nasledovalo záverečné fotenie a príjemné rozhovory počas neoficiálnej časti programu. V ten večer sme sa dozvedeli celú hŕbu zaujímavých informácií. A nebol to len humor,

ale aj vážne veci. V každom prípade sa však múdra hravosť v živote zide. Napríklad aj mne, hoci ešte stále zapisujem prvotné poznámky perom na papier.

Čítačka so štyrmi autormi

Príjemné stretnutie s poéziou i prózou

Lesanka Kráľovičová na piatok 13. veľmi neverí. Podľa nej, smutné náhody v ten deň sú len vymyslené a báchorka, a komu sa stala v ten deň smola, nebolo to určite dátumom, ale niečím iným - skrátka škodou.

Na šestnástej Čítačke v piatok 13. septembra 2019 sa v priestoroch Galérie Artotéka v Mestskej knižnici v Bratislave na Kapucínskej ulici v Starom Meste so svojou tvorbou predstavili tri autorky a jeden autor: Ivona Ďuričová, Lenka Kujová, Ružena Šípková a Miroslav Búran. Čítačka sa tešila záujmu poslucháčov, prišlo ich okolo dvadsať.

Moderátor Stanislav Hrda, predseda Združenia Sofia Bratislava, o 17.00 hodine najprv v krátkosti porozprával o účele a aktivitách tohto občianskeho združenia. Zdôraznil, že čle-

novia Sofie sú priateľmi dobrej literatúry, preto u nich padla na úrodnú pôdu myšlienka organizovať Čítačky.

V rámci oficiálneho programu som ja, poetka Ružena Šípková, prečítala recenziu Ľudmily Balážovej-Marešovej, ktorá hodnotila novelu básnika a spisovateľa Miroslava Búrana **Väzenie Dúfat'**. Toto dielo pôsobivo opisuje neslobodu v období socializmu. Tým som knihu, vydanú v roku 2019, vlastne predstavila a nasledovala ukážka z tejto novely v podaní samotného autora. Napokon Miroslav Búran prečítal zopár svojich novších básní. Stihli sa už mihnúť aj na sociálnej sieti a vyznačujú sa hlbokou ľudskosťou a pútavými básnickými obrazmi. Tvorba Miroslava Búrana mala na Čítačke úspech. Na záver vystúpenia sa Stanislav Hrda opýtal

na námet autorovej novely. Zaujímalo ho, prečo sa Miroslav Búran pustil práve do takej témy. Odpoveďou bolo, že ho inšpirovali výročia historických udalostí, a tiež rozprávanie jeho starších rodinných príslušníkov a známych.

Nasledovalo vystúpenie poetky Ivony Ďuričovej. Prezradila o sebe, že začala písať až v neskoršom veku. Svoje básne najprv uverejňovala na internetovom portáli Slavonica pod pseudonymom Svetlana. Tam sa zrodilo aj jej umelecké priateľstvo s Miroslavom Búranom. Neskôr vydala viaceré knižky poézie. Jej prvú knižku **Básnenie** pokrstili v Ivanke pri Dunaji spisovateľka Denisa Fulmeková a herec Ján Kroner. Ako povedala Ivona Ďuričová, jej doménou sú knižky pre deti. Z hľadiska sa ozvala poslucháčka,



Zľava: Ružena Šípková, Ivona Ďurišová, Lenka Kujová a Miroslav Búran

že Ivonine knižky číta svojim deťom a básničky majú úspech. Pretože však na Čítačke v Artotéke deti neboli, Ivona Ďurišová prečítala zopár básní zo svojej prvej knižky pre dospelých, ktorú vydala pod pseudonymom Yvone du Rich. V jej veršoch rezonovali medziľudské vzťahy, city i príroda a u publika mali veľmi dobrú odozvu.

Ďalšou účinkujúcou bola poetka Lenka Kujová. Podľa jej vlastných slov je pre ňu písanie básní psychickou očistou a ventiláciou. Svoju poéziu

najprv uverejňovala na sociálnej sieti, kde si ju „vzal pod krídla“ Miroslav Búran a dával jej cenné rady týkajúce sa tvorby. Bolo obdobie, keď Lenka Kujová tvorila veľmi intenzívne. Na Čítačke priznala, že v súčasnej dobe má prestávku a venuje sa iným aktivitám. Prečítala svoje básne, ktoré napísala dávnejšie. Jej básne reflektovali bohaté emócie, vzťahové problémy i samotu. Svoju tvorbu Lenka hodnotila veľmi kriticky, ale obecenstvu sa jej verše páčili a s chuťou jej zatlieskalo. Stanislav Hrda sa

autorke opýtal, či je pre ňu písanie aj terapiou a ona prisvedčila, že určite. Podľa mňa to platí pre takmer každého literáta.

Ako posledná som vystúpila so svojou tvorbou ja. V krátkosti som predstavila svoju najnovšiu zbierku básní **Mám doma všetkých okrem seba** (vyšla koncom roka 2018) a prečítala som z nej ukážky. Publikum reagovalo pozitívne, z čoho som mala veľkú radosť. Na záver sa ma moderátor Stanislav Hrda i obecenstvo pýtali na humorný aspekt v mojej tvorbe, a tak som pridala ešte niekoľko nových básničiek, snažiacich sa o vtipnosť. Tešila som sa, keď sa ľudia smiali. V reálnom živote beriem všetko až príliš vážne a humorom v básničkách sa to snažím vyvážiť.

Po skončení oficiálnej časti programu, ktorá trvala asi hodinku, bolo ešte dost' času na príjemné neformálne rozhovory, predovšetkým o literatúre. V tento večer si účinkujúci a publikum navzájom odovzdávali radosť a pozitívnu energiu, a to je aj cieľom týchto podujatí. Už teraz sa všetci tešíme na literárne dobrodružstvá na ďalších Čítačkách v Artotéke.

Text: PhDr. Kamila Sauermannová, členka výboru a manažérka Mozaika, o. z., Žilina

Predstavenie združenia Mozaika v regionálnej TV Raj



V októbri sme boli oslovení na natáčanie diskusie v regionálnej televízii TV Raj v Žiline. S redaktorkou televízie sme rozprávali o našom združení Mozaika a jeho aktivitách a o tom, ako sa žije s duševnými poruchami. Združenie Mozaika zastupovali PaedDr. Kamila Sauermannová, manažérka združenia a Miroslav Kováč, predseda združenia. Diskusia bola vysielaná v stredu 30. novembra v podvečerných hodinách. Hovorili sme o vzniku združenia Mozaika v roku 2003 a o tom, čo nás viedlo

k jeho založeniu. Uviedli sme, kto môže byť členom nášho združenia a aké sú zásady, ktorými by sa mali ľudia s duševným postihnutím riadiť. Predstavili sme rôznorodú činnosť nášho združenia a miesto, kde sa spolu stretávame. Odpovedali sme na otázku pani redaktorky, prečo je potrebné, aby sa ľudia s duševným postihnutím stretávali a mali možnosť zdieľať svoje skúsenosti, ako žiť s duševným ochorením. Hovorili sme aj o tom, že v združení vznikli priateľstvá.

Členovia našej Mozaiky sa stretávajú nielen pravidelne raz za týždeň, ale stretávajú sa aj mimo nich. Počas diskusie sme hovorili aj o predsudkoch spojených s duševnými chorobami a o vplyve dnešnej uponáhľanej doby na tieto ochorenia.



Ilustračné foto

Ako žiť s psychózou

Mozaika na diskusii v Krajskej knižnici v Žiline



Zľava: MUDr. M. Hanzelová
a MUDr. D. Štrocholcová

V Krajskej knižnici v Žiline sa 24. októbra 2019 uskutočnila prednáška a diskusia na tému *Ako žiť so psychózou*. V úvode PaedDr. Kamila Sauermannová, manažérka občianskeho združenia Mozaika v Žiline, srdečne privítala všetkých účastníkov prednášky. MUDr. Martina Hanzelová, primárka psychiatrického oddelenia v Žiline, nám fundovanou prezentáciou predstavila dôležité informácie z oblasti psychiatrických ochorení.

Hovorila o psychózach, ktoré tvoria rôznorodú skupinu ochorení. Príznaky psychózy sú rôznorodé. Medzi základne znaky patrí, že sa mení vzťah chorého. Prejavuje sa v myslení, vnímaní a aj v správaní. Príznaky môžu byť plusové, príliš aktívne alebo negatívne, sprevádzané ich úbytkom. K psychotickým príznakom

patria bludy, halucinácie a ďalšie. Podstatné je, že sa nezakladajú na skutočnosti. Dotyčný je presvedčený, že sa naňho všetci pozerajú, že ho sledujú tajné služby. Patria sem aj bludy náboženské. Napr. sa cíti „vyvolený“. Pri pozitívnych prejavoch postihnutý cíti, počuje veci, ktoré v realite neexistujú. Chorý sa pritom správa neobvykle. K negatívnym prejavom patrí apatia, izolovanie sa, strata záujmu o seba, o hygienu o okolie. Výraz tváre je zmenený. Pri schizofrénii sú medzi prvými príznakmi tieto: uzatváranie sa do seba, úzkosť, napätie, poruchy spánku, strata záujmu, vzťah k ľuďom sa mení, je prítomné narušené vnímanie seba i okolia. Neskôr prichádza obdobie výrazne rôznorodých príznakov, ako sú zmena správania, zlosť, násilie, izolácia alebo naopak, strata záujmu o okolie, ako keby bol dotknutý lenivý, je presvedčený, že nie je chorý, chýba mu náhľad na seba. Všetko si uvedomuje až po odznení príznakov. Cieľom liečby je stabilizovať stav pacienta a jeho návrat do života. U chorého môže prísť k recidíve (k relapsu), keď sa príznaky choroby môžu vrátiť. Je dôležité rozpoznať varovné prí-

znaky ako sú napr. narušenie spánku, zhoršenie sústredenia na činnosť, objaví sa vzťahovosť. Je treba, aby o tom vedeli blízke osoby, príbuzní a ošetrojúci lekár. Psychóza vzniká z rôznych dôvodov, má rôzne spúšťače. Nepodarilo sa identifikovať hlavnú príčinu. Pozitívnu informáciou je, že sa psychózy dajú liečiť. Dosahuje sa tým zmiernenie príznakov, aby mohol pacient bežne fungovať. Na Slovensku máme viac organizácii ktoré sú nápomocné ľuďom s duševnými ochoreniami. Sú to celoslovenské občianske združenia - Liga za duševné zdravie SR, ODOS, a samozrejme aj naše občianske združenie Mozaika v Žiline. Hlavnou zásadou ako eliminovať vznik týchto ochorení je pravidelné užívanie liekov, rozpoznanie varovných príznakov, vyhýbanie sa užívaniu drog, človek by mal byť trezrlivý a užívať si drobné radosti každodenného života.

Na záver prednášky bola diskusia, v ktorej MUDr. Hanzelová a MUDr. Štrocholcová veľmi ochotne a odborné odpovedali na otázky prítomných. Nechýbalo ani pohostenie o ktoré sa, okrem iného, postarali naše sestričky z denného psychiatrického stacionára.

Za príjemnú atmosféru stretnutia patrí vďaka MUDr. Hanzelovej a MUDr. Štrocholcovej, sestričkám z denného psychiatrického stacionára v Žiline, vedeniu občianskemu združению Mozaika ako aj zamestnancom Krajskej knižnice v Žiline i všetkým zúčastneným.



Účastníci diskusie



krajská
knižnica
v žiline

Babie leto v Banskej Bystrici



Členky občianskeho združenia Sanare v Banskej Bystrici, na podujatí *Babie leto*

Pôsobisko občianskeho združenia SANARE je v súčasnosti v Komunitnom centre Sásová – Rudlová v Banskej Bystrici. Organizujeme si tu spoločne v rámci neho rôzne podujatia: napr. **Ekodeň, Relaxačné večery, besedy** na aktuálne témy, **workshopy, hudobné, tanečné a divadelné predstavenia**.

Najnovšia naša aktivita, ktorú naše občianske združenie Sanare opakovane organizuje už po niekoľko rokov, je „**Babie leto**“.

Začali sme dôležitým bodom, besedou s poslancom, aktivistami a koordinátorkami, ktorí majú záujem o rozvoj Komunitného centra a o jeho ďalšie smerovanie. Beseda bola skutočne prínosná a konštruktívna. Priniesla nádej, že sa veci pohnú a vyriešia sa súčasné nedostatky.

Hlavné témy boli trvalá udržateľnosť, rozširovanie pôsobnosti zapojením ďalších ľudí a záujmových skupín a propagácia aktivít. Dôležitou a ťažko riešiteľnou otázkou je stále financovanie, hlavne koordinátorov. Besedy sa aktívne zúčastnili všetci prítomní zástupcovia jednotlivých združení a krúžkov, ktoré sa v *Komunitku*, ako ho familiárne voláme, schádzajú.

Po besede a vynikajúcom občerstvení z rúk všestrannej profesionálky Dagy, malo naše združenie na starosti výtvarnú dielňu, hlavne pre malých návštevníkov Komunitky. Vydarili sa nám spoločne pekné práce z prírodných materiálov: z jesenných listov, gaštanov, ozdobných tekvičiek,



orechov a iných plodov. Deti boli nadšené z práce s taviacimi pištoľami. Lepili navzájom rôzne materiály do zaujímavých tvarov. Bolo to zábavné pre všetkých, ktorí sa podieľali na tomto tvorení.

Súčasťou „Babieho leta“ boli predstavenia **rodinnej hudobnej skupiny**,



v ktorej spolu s otcom hrajú a spievajú dve sestričky, Hanka a Majka. **Nádej detí**om – ďalšia aktívna organizácia, pozostávajúca z rómskych detí, zatancovala temperamentné tance v pôsobivých kostýmoch.

Večer pokračoval **predstavením skvelého imitátora** modernej hudby a známych hercov. Nemôžem zabudnúť ani na spontánne **Karaoké**, z ktorého mali odvážlivci silný zážitok. Večer pokračoval do neskorej noci pri stíšenom svetle a jemnej hudbe.



Združenie Zdravá duša vybudovalo Petangové ihrisko

Projekt podporil Trenčiansky samosprávny kraj



Členovia združenia Zdravá duša pri úprave Petangového ihriska

Petangové ihrisko je projekt občianskeho združenia Zdravá duša, ktorý sa realizoval v mesiacoch september a október 2019 v areáli NsP Považská Bystrica. **Projekt bol zrealizovaný vďaka Participatívnemu – komunitnému rozpočtu Trenčianskeho samosprávneho kraja (TSK), ktorý podporil projekt sumou 966,80 EUR.** Uvedené finančné prostriedky boli použité na vybudovanie petangového

ihriska - nákup potrebného materiálu a náradia na výstavbu ihriska, stavebné práce, výrobu informačnej tabule s pravidlami petangu, nákup 3 setov petangových gúľ.

Do budovania ihriska sa zapájali pacienti aj personál denného psychiatrického stacionára a psychiatrického oddelenia, členovia OZ Zdravá duša v Považskej Bystrici, ale aj dobrovoľníci.

Zámerom tohto projektu je zvýšiť kvalitu liečebného procesu a zároveň zlepšiť kvalitu života psychiatrických pacientov, nielen počas hospitalizácie a následnej liečby v dennom psychiatrickom stacionári, ale aj pacientom, ich príbuzným a dobrovoľníkom z občianskeho združenia Zdravá duša. Vybudovaním petango-

vého ihriska sa tak rozšíril terapeutický potenciál v rámci psychiatrickej liečby a vytvoril sa nový a bezpečný priestor na trávenie spoločného času vo svojej komunite. Petangové ihrisko dáva možnosť podporiť pohybové aktivity návštevníkov, ale rovnako tak poskytuje priestor na vznik nových priateľstiev a búranie predsudkov o psychiatrických pacientoch.

Ihrisko je situované v zadnej časti areálu Nemocnice s poliklinikou (NsP) v Považskej Bystrici, pri budove liečebne dlhodobo chorých (LDCH). Uvedený priestor je prístupný aj širšej verejnosti, ktorá prichádza do areálu NsP.

Ďakujeme všetkým, ktorí sa zapojili do budovania **petangového ihriska.**

Druhým úspešným projektom občianskeho združenia Zdravá Duša bol projekt realizovaný s podporou Nadácie Pontis a Nadácie TESCO, zameraný na zveľadenie priestoru v záhrade Nemocnice s poliklinikou v Považskej Bystrici pri doliečovacom pavilóne. Finančné prostriedky z Nadácií Pontis a Tesco predstavovali sumu 1 300 EUR. Cieľom projektu občianskeho združenia Zdravá duša so sídlom v Považskej Bystrici bolo napomáhať uzdravovaniu chorých v pavilóne Liečebne dlhodobo chorých NsP (LDCH) a v podstatnej miere zapojiť miestnu komunitu do dobrovoľníckych aktivít.

Vďaka finančnej podpore uvedených nadácií zrenovovalo počas leta občianske združenie Zdravá duša pôvodný mobiliár záhrady, ktorý

PARK ZDRAVIA A PRIATEĽSTVA

- Projekt zameraný na zveľadenie záhrady NsP pri doliečovacom pavilóne.
- Zrenovali sme 9 pôvodných lavičiek, zakúpili 6 ks nových lavičiek, vysadili sme trvalé kvety a kríky.

Projekt pomohol zrealizovať NADAČNÝ FOND TESCO



tvorilo 9 lavičiek a nakúpili ďalších 6 nových lavičiek. Členovia združenia

spolu s dobrovoľníkmi zrekultivovali kvetinové záhony a doplnili ich

trvankami. Podarilo sa im tak zveľadiť priestor pre oddych a celodenné využitie záhrady pacientmi a ich rodinou počas návštev.

Vytvorili verejný priestor a oddychovú zónu - Park zdravia a priateľstva - pre pacientov štyroch oddelení, ich rodiny a aj verejnosť.

Do projektu sa zapojilo vedenie NsP, zamestnanci, Stredná odborná škola,



členovia občianskeho združenia Zdravá Duša, hospitalizovaní pacienti a rodinní príslušníci.

Ďakujeme všetkým dobrovoľníkom, ktorí nám pomohli pri jednotlivých aktivitách!

Tvorivé TVORILKY v združení Zdravá Duša



Eva Dzurjaníková, prezentuje výrobky združenia

„Tvorilky“ – toto pomenovanie je ako ušité pre ženušky ale aj pánov z nášho združenia Zdravá Duša v Považskej Bystrici. V našej dielničke sa pravidelne schádzajú vo svojom voľnom čase a trávajú tu naozaj príjemné chvíle. Samozrejme, nezahálame ani na našich stretnutiach, kde okrem toho, že sa všetci stretáme a pokebetíme, vždy sa radi zapojíme do tvorivého procesu. Každý z nás sa chytí toho, čo mu je blízke, čo zvláda, čo ho baví. Či sú to naše stromčeky a vrby šťastia, známe už od vzniku nášho združenia v roku 2002. Ja sama som ich mala ako výzdobu na svadobnom stole v krásnej mentolovo bielej farbe. Zdobia príbytky mnohým ľuďom a prinášajú radosť z dobre a príjemne vykonanej práce. Taktiež snehuličkovia, oblečení v štrikovaných kabátikoch a s čiapočkami na hlave (veď aby „nezamrzli“), sú krásnou ukážkou našej tvorivej práce. Domčeky, ktoré pletieme z novinových rúrok, vítajú návštevníkov nejedného nášho člena či sympatizanta. Sezónne sa môžeme popýšiť napríklad venčekmi, ktoré hýria všakovakou fareb-

nou paletou. Nemôžu chýbať v jar-
nom období, či na veľkonočné sviatky,
ale aj počas prípravy na vianočné
obdobie. K Veľkej noci patria pre-
krásne kraslice, ktoré vyrábame naj-
rôznejšími technikami. Učarovala
nám aj levanduľa, ktorá svojou vôňou
a účinkami pohladí nejednu smutnú
dušičku. Tvoríme z nej vrecúška, myš-
ky, kornútky, či krabičky na šperky.
Nezabúdame ani na naše parádnice
a tak nám v repertoári nechýbajú
ani ručne robené náušničky či náram-
ky. Blíži sa k nám zimné vianočné
obdobie a s ním aj vianočná tvorivá
tematika a nálada. Nemôžeme za-
budnúť na anjelikov z koráliek, ktorí
strážia naše uponáhľané dni. Anjelici
sú aj háčkovani podobne ako vianočné
guličky na stromček a veľa, veľa
iného.

Vývrcholením nášho snaženia sú kaž-
doročné trhy, konkrétne považsko-
bystrický jarmok. Tu sa predvedieme



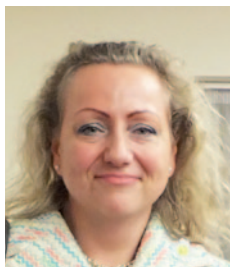
Tvorivé dielne v združení Zdravá duša

širokej verejnosti a predstavíme to,
čo je nášmu srdcu blízke, to, čo radi
a zo srdiečka robíme. Odmenou
sú spokojné a rozžiarené oči našich
zákazníkov, ktorí sa pri nás zasta-
via, popozerajú výrobky, či pris-
pejú kúpou výrobkov na chod nášho
združenia. Tešíme sa návštevnosti
aj v našej malej dielničke, kde
vo výrobkoch nechávame kus svojho
srdca. Prajeme si, aby z nás boli stále
takéto snaživé „tvorilky“. Veď čo je
viac ako krásny pocit na duši z práce,
ktorá nás baví a naplňa



Združenie Zdravá duša predstavuje svoje výrobky na považskobystrickom jarmoku

Generalizovaná úzkostná porucha (GAD)



MUDr. D. Breznoščáková

Termín „generalizovaná úzkosť“ je možné preložiť ako celková či zovšeobecnená úzkosť, čo znamená takú úzkosť, ktorá človeka sprevádza viacmenej trvale – prítomné sú dlhodobé telesné napätie a obavy (starosti), dotýčny je stále rozochvelý, mrzutý, napätý a môže pociťovať rôzne telesné potiaže. Konkrétne dôvody pritom chýbajú. Generalizovaná úzkostná porucha (GAD – skratka z angl. Generalized Anxiety Disorder) sa typicky vyznačuje stálymi neurčitými obavami a katastrofickými predstavami, takíto ľudia sa často nekontrolovateľne obávajú bežných vecí, udalostí či situácií – napr. že dieťa bez šiestich vrstiev oblečenia sa okamžite nachladí, že partner, ktorý odišiel na nákup, bude mať smrteľnú autohaváriu, alebo že samotný človek s GAD má celkom určite rakovinu čreva, pretože ho tam občas pichne. Obsah obáv sa veľmi často zameriava na ochorenia či nehody a týka sa ako samotného jedinca (menej často), tak jeho príbuzných či priateľov (častejšie). Títo ľudia často nedokážu povedať, čo sa boja či obávajú, len cítia, že sa môže stať niečo zlé alebo sa jednoducho nedokážu upokojiť. Túto nadmernú nereálnu obavu majú títo ľudia problém zvládnuť po psychickej stránke a postupne môže narúšať vzťahy aj každodenné aktivity.

Výskyt a epidemiológia

V rámci celoživotného výskytu GAD trpí asi 3 % populácie. V slovenskej epidemiologickej štúdií EPIA sa u dospelých obyvateľoch SR zistil výskyt generalizovanej úzkostnej poruchy u asi 5 % účastníkov výskumu. Pri vzniku GAD významnú úlohu zohráva narušená rovnováha

činnosti neurotransmiterových systémov v mozgu (metabolizmus serotonínu, GABA). Štúdie dvojčiat poukazujú až na 30 % dedičnosť, značnú úlohu zohráva určité vrodené nastavenie nervovej sústavy, na čo môže nasadať vplyv výchovy a tiež životných skúseností. Pokiaľ napr. vrodeno citlivý človek zažíva ako dieťa neustále: „*prosím ťa, daj pozor; nech ťa nič neprejde; vezmi si čiapku, lebo dostaneš zápal pľúc; oco sa určite zabije, jazdí ako blázon*“, je dosť možné, že to v ňom posilní vypetovanie práve všeobecnej úzkostlivosti. Nadmerné požívanie kofeínu či tabaku môžu zhoršiť existujúcu úzkosť. Až dvojnásobne rizikovejším pohlavím sú ženy.

Úzkosť je bežným príznakom mnohých porúch (depresívne poruchy či fóbia), no kým ľudia s depresívnou poruchou cítia úzkosť príležitostne a ľudia s fóbiou sa obávajú jednej konkrétnej veci, pri GAD ide o niekoľko rôznych „tém“ počas aspoň šesť a viacmesačného obdobia, pričom dotýčny nedokáže príčinu stavu opísať. Nadmerné obavy sa môžu objaviť aj u celkom zdravého človeka, pokiaľ ten práve prechádza obdobím zvýšenej záťaže (neprijemné udalosti, hormonálne výkyvy...). Po upokojení situácie sa obavy zvyčajne vytratia, ide iba o reaktívnu úzkosť (v reakcii na niečo).

Diagnostika generalizovanej úzkostnej poruchy

Ako pri ostatných psychických poruchách je generalizovaná úzkostná porucha diagnostikovaná na základe vyšetrenia odborníkom – psychiatrom. V rozhovore s pacientom (prípadne s príbuznými) sa sleduje výskyt, trvanie a závažnosť príznakov GAD. Skúma sa osobná história pacienta a celková anamnéza.

Na to, aby mohla byť diagnostikovaná generalizovaná úzkostná porucha, je potrebné, aby sa príznaky (pozri relevantný odsek) vyskytovali aspoň

po dobu 6 mesiacov. Dôležité z hľadiska diagnózy je aj miera, s akou tieto príznaky narušujú pacientovi jeho bežné fungovanie. Ako pri iných poruchách, aj pri diagnostike GAD, sa lekár riadi podľa kritérií Medzinárodnej klasifikácie porúch (MKCH, momentálna 10. revízia). Neexistuje biologický – medicínsky test na diagnostiku generalizovanej úzkostnej poruchy.

Typické symptómy (príznaky):

Telesné:

- neistota, napätie, obavy, očakávania zlého, roztržitosť, nepriemerné reakcie
- rozrušenosť, potreba stále niečo robiť a z toho plynúca únava, výrazne emotívna reakcia
- strach zo smrti, z choroby, problémy so spánkom, najmä so zaspaťaním
- prehnané reakcie na malé prekvapenia alebo vyrušenia (ľakavosť), ťažkosti s koncentráciou, alebo „prázdno v hlave“ kvôli strachu alebo úzkosti, neustále podráždenie

Psychické:

- pocit nestabilnej chôdze, pocity oblievania teplým či studeným potom
- strata záujmu o sex, strata citlivosti či brnenie v rôznych častiach tela
- poruchy srdcového rytmu, pichanie a tlak na hrudníku a v bruchu,
- problémy s dýchaním, točením hlavy až závrate (tieto ťažkosti ale nie sú telesného charakteru, z hľadiska internej medicíny je človek zdravý)
- tras, tiky, poruchy videnia a sluchu

Liečba a prognóza u ľudí s GAD

Liečba GAD je založená na kombinácii psychoterapie a psychofarmakologickej liečby. V rámci psychofarmakologickej liečby. V rámci psychofarmakologickej liečby sú vhodné najmä antidepresíva typu SSRI či SNRI preparátov,

ktoré je možné krátkodobu v niektorých prípadoch kombinovať s anxiolytikami. Z psychologických postupov je účinné dlhodobé pôsobenie zamerané na aspoň miernu zmenu v správaní či v postojoch človeka. Najčastejšie používanou a zároveň veľmi efektívnou psychoterapeutickou metódou je kognitívne-behaviorálna psychoterapia. Cieľom je zmeniť myslenie a správanie. Je to prístup úspešný pri vytváraní trvalých zmien u mnohých ľudí s úzkosťou. V rámci terapie sa pacient naučí rozpoznať a ovládať svoje úzkostné myšlienky a upokojiť sa, keď prídu rušivé myšlienky. Podľa dostupnosti a osobnej preferencie môžu pomôcť tiež analytické postupy či humanisticky zameraná terapia. Dotyčnému často môže pomôcť, keď sa naučí niektorú z relaxačných techník – napr. Jacobsonovu progresívnu relaxáciu či autogénny tréning.

Pacient si pri generalizovanej úzkostnej poruche môže výrazne pomôcť aj sám, ak zmení životný štýl. Najlepšími krokmi sú pravidelné cvičenie, zdravá výživa, dostatok spánku, meditácie, dôverná komunikácia o probléme s priateľom, partnerom či rodinným príslušníkom, vyhýbanie sa stimulantom, ako je káva a niektoré voľnopredajné lieky a obmedzovanie alkoholu. Keďže alkohol sa môže javiť ako rýchle riešenie potlačenia úzkosti, v konečnom dôsledku negatívne ovplyvňuje náladu a človek sa cíti viac podráždený alebo v depresii. Alkohol tiež môže zasahovať do účinku liekov používaných na liečbu úzkosti. Niektoré kombinácie liekov a alkoholu môžu byť fatálne (smrteľné).

Hlavným krokom na zlepšenie stavu je priznanie si problému a skoré vyhľadanie pomoci. Väčšina ľudí

dokáže generalizovanú úzkostnú poruchu kontrolovať kombináciou psychoterapie príp. vhodných psychofarmák a zmenou svojho životného štýlu.

Dostupné na:

<https://zdravi.euro.cz/leky/generalizovana-uzkostna-porucha-priznaky-lecba/>

www.uzkost.sk

www.dusevnezdravie.sk



Ilustračné foto

Text: Mgr. Stanislava Knut, manažérka, Liga za duševné zdravie SR

Kampaň LDZ 2019

Svetový deň duševného zdravia 2019 sa zameriava na oblasť podpory duševného zdravia a prevencie samovrážd.

V roku 2018 spáchalo samovraždu na Slovensku 533 ľudí. Z najnovších štatistík Národného centra zdravotníckych informácií vyplýva, že dlhodobu si častejšie dobrovoľný odchod zo sveta volia muži. Ukončiť svoj život sa rozhodli najčastejšie ľudia vo veku 50 až 59 rokov, ale aj 4 deti do 14 rokov.

Počet samovrážd na Slovensku neklesá. Práve naopak, oproti roku 2017 ich bolo za rok 2018 o 27 viac a nie je to problém len jednej generácie alebo skupiny ľudí. Dospievajúci sa k samovražde uchýľujú v dôsledku problémov s rovesníkmi, návykovými látkami alebo kvôli sexuálnym a fyzickým traumám. U dospelých najčastejšie bývajú spúšťačmi problémy v práci a manželstve alebo zvýšený stres. Aj starší dospelí sa uchýľujú

k samovražde v dôsledku komorbidných ochorení alebo mentálnych a fyzických porúch. Samovražda je ľudský fenomén, ktorý sa vyskytuje vo všetkých vekových skupinách, u oboch pohlaví a týka sa aj nás a našich najbližších.

Môže sa to zdať banálne, ale aj úplne obyčajná otázka „*Ako sa máš?*“ môže zachrániť život. Zásadný je rozhovor. Musíme byť ochotní vstúpiť do sveta ľudí, ktorí uvažujú nad samovraždou a skutočne ich počúvať. Samovražda takmer nikdy nie je otázkou impulzivnosti. Je to proces, ľudia zvažujúci samovraždu prežívajú extrémnu psychologickú bolesť. Hovorí sa, že samovražda človeka postihne šiestich ľudí okolo neho. Toto číslo odzrkadľuje najbližšiu rodinu a priateľov. Avšak dnes už vieme, že dopad samovráždy je širší. Vidíme to napríklad na následkoch samovrážd celebrit. (napr. Kurt Cobain či Amy Winehouse). Diskusia o ovplyvňovaní samovraždami

je dôležitá pre podporu empatie v celej spoločnosti a najmä na zvýšenie dostupnosti podpory duševného zdravia.

Informačná kampaň Ligy za duševné zdravie „*Ako sa máš?*“ sa snažila upozorniť ľudí na dôležitosť rozhovoru a aktívneho počúvania druhých. Kampaň sa týkala všetkých: tých, ktorí sa potrebujú vyrozprávať, aj tých, ktorí sa potrebujú pýtať.

Súčasťou kampane bola celoslovenská **Zbierka Dni nezábudiek 2019** od 2. do 6. októbra 2019 v mestách po celom Slovensku. Podporiť Ligu mohla verejnosť dobrovoľným príspevkom na modrý kvietok - nezábudku, symbol zraniteľnosti duše, prostredníctvom dobrovoľníkov v uliciach mnohých miest. Výnos zbierky sa použije aj na nepretržitý chod Linky dôvery Nezábudka. Časť vyzbieraných finančných prostriedkov poputuje späť do regiónov na komunitné aktivity našich členských združení.

Verejná zbierka LDZ

Dni Nezábudiek v roku 2019



Dobrovoľníci z 1. súkromného gymnázia Bajkalská 20, Bratislava

V termíne od 2. do 6. októbra 2019 Liga za duševné zdravie SR organizovala už **16. ročník verejnej zbierky Dni Nezábudiek na Slovensku**. Zbierka sa konala, tak ako po iné roky, pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia, ktorý je vyhlásený na 10. októbra. Do tohoročnej verejnej zbierky sa už tradične zapojila aj kancelária ODOS v Bratislave. Spolu s 68 dobrovoľníkmi, študentkami a študentmi 1. súkromného gymnázia na Bajkalskej ulici 20, ponúkala verejnosti nezábudky v uliciach Bratislavy. Spolu sme tento rok **vzbierali sumu 2 849,55 EUR**.

napriek tomu, že sa tento rok dobrovoľníci zapojili do zbierky iba prvý deň zbierky, v stredu 2. októbra, je suma oproti vlnajšiemu roku vyššia o 334 EUR a je zároveň najvyššia vzbieraná suma študentmi – dobrovoľníkmi, spolupracujúcimi s kanceláriou ODOS od roku 2004, kedy tradícia Zbierky *Dni Nezábudiek* vznikla. Moje poďakovanie patrí nielen študentom ale aj pani profesorky Ulrichovej, ktorá ich mala na škole na starosti. Dúfam, že tak ako po iné roky, bude 1. súkromné gymnázium na Bajkalskej ulici 20, vyhlásené, na slávnostnom koncerte Ligy za duševné zdravie v roku 2020, za najúspešnejšiu školu v Bratislave.



Dobrovoľníci z 1. súkromného gymnázia Bajkalská 20, Bratislava



O celkovom výsledku Zbierky *Dni Nezábudiek* 2019, informovala Mgr. Daniela Kevélyyová, pracovníčka Ligy za duševné zdravie, ktorá je národ-

nou koordinátorkou zbierky. V rámci Slovenska sa do zbierky zapojilo 53 miest, v ktorých na zbierke spolupracovalo 1970 dobrovoľníkov pod vedením 69 koordinátorov. **Celková suma vzbieraná dobrovoľníkmi v uliciach Slovenska je 44 495,83 EUR**. Z vzbieraných peňazí využijú regionálne združenia 21 119 EUR na svoju prevádzku, edukatívne prednášky pre rodinných príslušníkov, arteterapeutické aktivity, ale aj na organizovanie športových či kultúrnych podujatí, ktoré sú pre duševné zdravie rovnako dôležité. Časť vzbieraných peňazí sa použije na financovanie Linku dôvery Nezábudka.

MESTÁ NA SLOVENSKU

VÝNOSY V JEDNOTLIVÝCH ROKOCH

Občianske združenie / mestá	2015 v €	2016 v €	2017 v €	2018 v €	2019 v €
Radosť (Košice)	1 630,-	1 900,-	1 650,-	1 650,-	1 580,-
Mozaika (Žilina)	1 416,-	1 565,-	1 692,-	2 854,-	2 254,-
Šťastie si Ty (Prievidza)	1 165,-	1 109,-	1 769,-	0,-	0,-
Zdravá duša (Pov. Bystrica)	614,-	557,-	577,-	816,-	707,-
Pohľad (Košice)	59,-	191,-	122,-	293,-	486,-
Sanare (Banská Bystrica)	419,-	0,-	513,-	954,-	1 832,-
ROZ ODOS - KE	572,-	1 071,-	712,-	509,-	790,-
Pozdrav (Michalovce)	560,-	392,-	530,-	629,-	950,-
Omega (Trenčín)	919,-	454,-	384,-	458,-	0,-
Noačo?! (Stará Ľubovňa)	572,-	184,-	143,-	579,-	499,-
BRATISLAVA	8 452,-	8 990,-	8 092,-	8 742,-	9 098,-
ODOS - kancelária (BA)	2 300,-	2 011,-	1 189,-	2 515,-	2 850,-
Krídla	1 593,-	1 180,-	608,-	2 744,-	2 095,-
DSS - Most	186,-	808,-	0,-	0,-	0,-
Sofia	441,-	399,-	618,-	760,-	319,-
Samária	0,-	0,-	0,-	0,-	640,-
OPORA - Bratislava	0,-	0,-	0,-	0,-	0,-
CELKOM	4 520,-	4 398,-	2 487,-	6 019,-	5 904,-

Liga obnovila Linku pomoci Nezábudka

Telefónne číslo je 0800 800 566.



Obnovená Linka dôvery Nezábudka len za tri mesiace prijala 986 hovorov od ľudí v núdzi.

Do prevádzky bola opätovne uvedená v júli 2019 po 13 rokoch ticha. Jej opätovné spustenie sa javí ako malý zázrak. Podarilo sa to vďaka minuloročnej kampani *Vyliečme nezaujímam*, a vďaka finančnej podpore z rezervy predsedu vlády SR, v hodnote 80 000 EUR. Výhradným partnerom v technickom zabezpečení Linky sa stal Slovak Telekom, a. s..

Prvé telefonáty na Linku dôvery sa uskutočnili hneď v prvý deň jej spustenia, 1. júla 2019.

Linka dôvery Nezábudka poskytuje nepretržitú 24 hodinovú službu 7 dní v týždni. Je významným prvým kontaktom človeka s akútnym problémom, ktorý hľadá rýchlu a anonymnú pomoc. Na telefóne sú volajúcim k dispozícii vyškolení odborníci, ktorí vedú aj vo vypätých situáciách zodpovedne reagovať a poskytnúť volajúcim pomoc a oporu, alebo ich nasmerovať na miesta s komplexnou odbornou pomocou.

Čísla z linky poukazujú nato, že človeku často stačí, ak sa niekto zaujíma o to, ako sa cíti. O to, ako sa má. Aj preto sa otázka „*Ako sa máš?*“ stala hlavným mottom tohtoročnej kampane združenia Liga za duševné zdravie. Snaží sa upozorniť ľudí na dôležitosť rozhovoru a aktívneho počúvania druhých. Kampaň sa bude týkať všetkých: tých, ktorí sa potre-

bujú vyzprávať, aj tých, ktorí sa potrebujú pýtať.

“Od spustenia linky ku dňu 24. septembra 2019, bolo zaznamenaných 986 relevantných hovorov. 108 z nich sa týkalo rodinnej problematiky a 98 partnerskej a manželskej problematiky. 149 rozhovorov, ktoré odborníci na Linke dôvery Nezábudka vykonali, bolo na tému depresívnych stavov, 43 sa zaoberalo závislosťou a 28 sa týkalo problematiky samovrážd. Je zreteľné, že ľudia sa potrebujú rozprávať a potrebujú, aby ich niekto vypočul. V Lige preto apelujeme: pýtajte sa, ako sa máme a najmä počúvajte odpovede. Môžeme tak zachrániť mnohé životy,” hovorí Martin Knut, riaditeľ Ligy za duševné zdravie.

Mnoho ľudí sa tak stále radšej zverí cudzej osobe, pri ktorej majú pocit, že ich nebude súdiť, prípadne môže byť situácia taká akútna, že si bežný človek s ohrozeným nebude vedieť rady. Práve vtedy môže byť záchrannou Linka dôvery Nezábudka. Stále ide o jedinú anonymnú bezplatnú linku fungujúcu nepretržite 24 hodín za asistencie odborníkov. Časť peňazí z verejnej zbierky Ligy za duševné zdravie *Dni nezábudiek*, budú použité na jej ďalšiu prevádzku a skvalitnenie. Náklady na ročnú prevádzku Linky dôvery sa pohybujú na úrovni 100 000 EUR.

Trochu z histórie Linky dôvery

Nezábudka bola pred 13 rokmi službou pre širokú verejnosť. Slúžila ľuďom, ktorí sa ocitli v kríze a potrebovali odbornú pomoc. Výnimčnosť Linky dôvery Nezábudka – telefonického poradenského linky – spočívala hlavne v jej celoslovenskej pôsobnosti. Linka pomáhala pri riešení krízových situácií 24 hodín denne. Na číslo bolo možné tele-

fonovať z celého územia Slovenska za zvýhodnenú cenu.

V roku 2005 bolo uskutočnených takmer 8 500 hovorov. Linka okrem možnosti telefonického konzultácie a poradenstva poskytovala aj možnosť zistiť ďalšie formy pomoci. V poslednom roku existencie Linky dôvery Nezábudka (rok 2006) odborníci poradcovia telefonického intervencie sprostredkovali kontakty na sieť psychiatrov a psychológov pre 2 493 respondentov.

Aké služby verejnosti Linka poskytuje:

- emočnú podporu v psychickej kríze
- pomoc pri orientácii v ťažkej životnej situácii
- informácie, ktoré vám pomôžu nájsť východisko
- kontakty na odborníkov a zariadenia z oblasti problematiky psychického zdravia
- kvalifikované odpovede na otázky z oboru psychológie a psychiatrie

Je spustená nová webová stránka:

<http://linkanezabudka.sk/>



Združenie Sofia Bratislava so športom, kultúrou aj relaxom v prírode



Naše svojpomocné Združenie Sofia Bratislava uskutočnilo množstvo zaujímavých podujatí počas celého roku 2019. Na čítačkách *so spisovateľmi* sme privítali Michala Hvoreckého, Benjamína Škreka, spisovateľky, či poetky Ruženku Šípkovú, Ivonu Ďuričovú, Lenku Kujovú a Miroslava Búrana, ako i Vlastu Sedílekovú alebo Hanu Lasicovú. Z rozprávania spisovateľov sme sa vždy dozvedeli mnoho zaujímavého v priestoroch Artotéky Mestskej knižnice v Bratislave. **Navštívili sme Divadlo Pavla Országha Hviezdoslava**, kde sme dostali vstupenky na zaujímavé predstavenie *Tektonika citov*, ktorému sa naši členovia veľmi potešili.

Z voľnočasových aktivít sme realizovali rôzne *turistické výlety*,

už tradične na Železnú studničku, ale vďaka Emilovi, skúsenému turistovi, sme absolvovali aj **väčšiu túru zo Stupavy na Biofarmu Lozorno, kde sme si dali skvelé bryndzové halušky. Cez leto nás spriatelene združenie Pozdrav z Michaloviec prizvalo na spoločnú účasť na EASI Cup v Prahe, kde súťažili športovci s duševnou poruchou z 19 družstiev z celej Európy. Okrem nášho združenia, ktoré reprezentoval Martin, sme vyslali aj Paľa z DSS Most Bratislava. Žiaľ aj pre zranenie Martina náš jediný slovenský tím skončil v poli porazených. Ale pre radosť zo športu nie je dôležité vyhrať, ale zúčastniť sa. A dúfame, že po získaní skúseností budeme raz v budúcnosti aj na popredných miestach.**

Začiatkom októbra sa členovia nášho združenia Sofia **zúčastnili Zbierky**



Nezábuduka, ktorú organizovala Liga za duševné zdravie. Vybierané prostriedky použijeme na spoločný výlet na *Vianočné trhy v Brne*. V neposlednom rade ďakujeme aj spriatelenej organizácii ODOS za rekondičný pobyt v Tatrách, ktorého sa zúčastnili naši dvaja členovia Peťo a Milada a užili si tak krásy našej prírody a s tým spojenú turistiku. **Ďakujeme aj organizácii LEAF, pomocou ktorej sme našli dobrovoľníkov na redizajn našej web stránky, s ktorou budeme aj v budúcnosti radi spolupracovať pri hľadaní dobrovoľníkov na podporu našich projektov.**

Športovci v telocvični striedali počas celého roku 2019 futbal, ping-pong a individuálne aj basketbal.

Za prenájom telocvične v Mlynskej doline v areáli Univerzity Komenského a finančnú podporu **ďakujeme magistrátu hl. mesta Bratislava.**



Text: Pavol Butkovský, člen Pozdrav, o. z., Michalovce

Združenie Pozdrav Michalovce organizovalo športový deň

Členovia združenia Pozdrav, v spolupráci s vedením Psychiatrickej nemocnice v Michalovciach, pripravili 17. 10. 2019, v areáli nemocnice športové hry. Súťažilo sa v disciplínach ako hod do basketbalového koša, kopanie jednástok na bránu, stolný tenis, šach, dáma a vedomostný kvíz. Víťazi uvedených disciplín, ktorí sa umiestnili na 1. až 3. Mieste, boli odmenení hodnotnými ce-

nami – výrobkami pacientov z nemocničných dielní. Na športovom dne sme privítali aj návštevu z Košíc, členov rehabilitačného strediska Radosť, ktorí sa zapojili do súťaží.

Tento deň patril všetkým zúčastneným pacientom. Veľkú vďaka chceme vyjadriť organizátorom, ktorí aspoň v tento deň nezabudli na chorých a opustených ľudí, ktorí potrebujú

vedieť, že na nich niekto myslí. Budeme sa tešiť, ak sa nám podujatie podarí zorganizovať aj na ďalší rok.



Združenie Integra Michalovce pripravila medzinárodnú konferenciu *Duševné zdravie a zmysluplný život* (Hotel Carlton, 5. – 7. september 2019, Bratislava)



Čo predchádzalo vzniku myšlienky pripraviť túto konferenciu?

Predovšetkým 3-ročný medzinárodný projekt *Transformácia na integrovaný systém starostlivosti o duševné zdravie* realizovaný na Slovensku v rokoch 2002 – 2005. Projekt sa opiera o vybudovaný model tetralógu a bol predstavený na konferencii ministrov zdravotníctva v Helsinkách v roku 2005. V tých istých rokoch (október 2004) bol na Slovensku vypracovaný a Vládou SR schválený prvý *Národný program duševného zdravia* (NPDZ). Tento dokument bol vytvorený v súlade so schválenou *Deklaráciou a Akčným plánom o duševnom zdraví WHO pre Európu*, ktorú vtedy podpísali všetci ministri zdravotníctva a vychádzal z materiálov WHO v oblasti duševného zdravia. V novembri 2005 bol Vládou SR schválený i *Akčný plán NPDZ*. V júni 2006 WHO spolu s MZ a Integrou usporiadali medzinárodnú konferenciu o duševnom zdraví v Bratislave, kde bol NPDZ predstavený. V Slovenskej republike sa realizovali a realizujú zmeny v oblastiach, ktoré sú na podporu rozvoja duševného zdravia úzko naviazané. Sú to napr. prechod z inštitucionálnej na komunitnú starostlivosť,

ako sú podpora rozvoja integrovaných ambulantných a terénnych služieb, vzdelávanie a príprava zdravotných pracovníkov a profesionálov na prechod z inštitucionálnej na komunitnú starostlivosť v oblasti špecializovanej psychiatrickej zdravotnej starostlivosti, stratégia deinštitucionalizácie systému sociálnych služieb a náhradnej a dlhodobej starostlivosti.

Európska únia zaradila v aktuálnom programovom období duševné zdravie medzi svoje priority a schválila pilotný projekt reformy psychiatrickej starostlivosti v Českej republike.

Tieto **východiská** viedli združenie Integra **k tomu, aby** duševné zdravie nenechali na okraji záujmu spoločnosti a pri príležitosti **15. výročia Národného programu duševného zdravia SR** pripomenuli jeho dôležitosť na konferencii v **začiatkom septembra** roku 2019. Organizačné zabezpečenie vykonáva *Integra, o. z.*, pričom spoluprácu prisľúbili *World Health Organization (WHO)*, *World Psychiatric Association (WPA)*, *Európska únia (EÚ)*, *Ministerstvo zdravotníctva SR*, *Slovenská psychiatrická spoločnosť* a *Psychiatrická spoločnosť ČLS JEP*. Aktívne sa chcú zúčastniť na konfe-

rencii viacerí renomovaní reformátori z Nemecka, Rakúska, Švajčiarska, Dánska, Českej republiky a Slovenska.

Cieľom je nielen zainteresované organizácie na Slovensku informovať o možnostiach a plánoch ďalšieho podporovania rozvoja starostlivosti o duševné zdravie na regionálnej a celoslovenskej úrovni, ale za pomoci WHO, WPA a EÚ prispieť k ďalšiemu rozvoju siete spolupráce v oblasti duševného zdravia s ostatnými zainteresovanými štátmi Európy a ďalšími zainteresovanými orgánmi.

Predpokladané nosné témy konferencie:

- Transformácia v oblasti duševného zdravia: reforma a iniciatívy zamerané na integrovaný a zmysluplný život.
- Rozvoj siete spolupráce na miestnej, národnej a medzinárodnej úrovni, ako aj na individuálnej a spoločenskej úrovni.
- Príklady dobrých praxí v oblasti duševného zdravia - prevencia, podpora, liečba a rehabilitácia.
- Národný program duševného zdravia SR.
- Deklarácia a Akčný plán o duševnom zdraví WHO pre Európu.
- Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím.
- Spoločné vypracovanie výstupného dokumentu účastníkmi konferencie.
- Iné

Duševné zdravie ako politická a spoločenská priorita

Výstupný dokument z konferencie

Od schválenia Národného programu duševného zdravia Slovenskej republiky (ďalej len NPDZ SR) uplynulo 15 rokov. Napriek tomu v spoločnosti stále pretrvávajú neriešené problémy v oblasti duševného zdravia, ktoré sa dotýka celej populácie, pretože skutočne zdraví nie sme bez duševného zdravia.

Výzvami súčasného stavu sú predovšetkým nedostupnosť všetkých druhov komunitných služieb – sociálnych, zdravotných, vzdelávacích a voľnočasových. Roztrieštenosť a neprepojenosť systémov zdravotníctva, sociálnej starostlivosti, školstva, spravodlivosti a kultúry. Chýbajúce vzdelávanie a osveta v oblasti duševného zdravia, systémovo sa nerieši nedostatok možností bývania a zamestnávania ľudí s problémami duševného zdravia. V dôsledku toho dochádza k ich vylúčeniu na okraj spoločnosti a umiestňovaniu v spoločensky a ekonomicky neefektívnej inštitucionálnej starostlivosti, opakovanej a zbytočne predĺženej hospitalizácii. Podľa evidence-based údajov Svetovej

zdravotníckej organizácie (WHO) sú však investície do duševného zdravia návratné minimálne v plnej výške.

Pri tejto príležitosti sa v **dňoch 5. – 7. septembra 2019 uskutočnila v Bratislave medzinárodná konferencia Duševné zdravie a zmysluplný život** pod záštitou ministerky zdravotníctva SR Andrei Kalavskej, Lucie Ďuriš Nicholsonovej, predsedníčky výboru Európskeho parlamentu pre zamestnanosť a sociálne veci a primátora hlavného mesta SR Bratislavy Matúša Valla. **Hlavným cieľom konferencie bolo mobilizovať odbornú a laickú verejnosť, politikov a výkonné orgány na všetkých úrovniach, aby sa viac zaujímali o podporu a investície do duševného zdravia.** Zároveň bol vytvorený priestor na prezentáciu výsledkov práce organizácií, ktoré podporujú ľudí s problémami duševného zdravia a ich rodinných príslušníkov.

Organizátorom konferencie sa podarilo dosiahnuť unikátne zloženie účastníkov z rôznych oblastí, pre ktorých je duševné zdravie dôležitou témou – ľudí so skúsenosťou s problémami duševného zdravia (napr. pacientov a prijímateľov sociálnych služieb), ich rodinných príslušníkov, zástupcov psychiatrov, psychoterapeutov, psychológov, sociálnych pracovníkov, pedagógov, pracovníkov primárnej prevencie v oblasti duševného zdravia, zástupcov mimovládnych organizácií, akademických inštitúcií, poskytovateľov sociálnych služieb, vyšších územných celkov, Ministerstva zdravotníctva SR, Slovenskej psychiatrickej spoločnosti SLS, Úradu Komiséra pre osoby so zdravotným postihnutím, hostí zo zahraničia – WHO, Svetová psychiatrická asociácia (WPA), Mental Health Europe, Psychiatrická spoločnosť ČLS J. E. Purkyně a ďalších.

Účastníci konferencie dospeli k nasledovným záverom:

- **Chceme udržať našich občanov čo najdlhšie zdravých,**

a preto potrebujeme v oblasti rozvoja duševného zdravia a primárnej prevencie:

- Zvýšiť a zabezpečiť dostatočnú informovanosť občanov SR o duševnom zdraví už od útleho veku až po starobu (vrátane odbúravania predsudkov a stigmatizácie);
- Rozvíjať nové a existujúce programy a projekty podpory a prevencie v oblasti duševného zdravia na národnej a samosprávnej úrovni pre všetky vekové skupiny – od materských a základných škôl až po celoživotné vzdelávanie (napr. zdravé pracoviská, zdravé školy, zdravé mestá, dementia friendly community, Zippyho kamaráti, Šialený? No a!);
- Zefektívniť a rozšíriť činnosť Poradni zdravia v rámci siete regionálnych úradov verejného zdravotníctva v oblasti duševného zdravia;
- Vytvoriť systém a podmienky pre kvalitný zber a analýzu údajov v oblasti duševného zdravia ako východisko pre realizovanie nevyhnutných reforiem.

- **Potrebujeme skvalitniť a zefektívniť starostlivosť o ľudí s duševnými poruchami,** a preto je nutné v oblasti sekundárnej prevencie:
 - Zabezpečiť ľudsko-právny prístup vo všetkých fázach starostlivosti;
 - Zlepšiť podmienky pre dostupnosť a poskytovanie integrovaných služieb zdravotnej a sociálnej starostlivosti pre ľudí s problémami duševného zdravia tak, aby tieto služby boli poskytované individualizovane, multidisciplinárne a komplexne;
 - Zabezpečiť dostupnosť a kvalitu pedopsychiatrickej, psychiatrickej, psychoterapeutickej a psychologickej starostlivosti;
 - Zlepšiť starostlivosť o duševné zdravie v praxi všeobecných lekárov a posilniť ich spoluprácu so službami v oblasti duševného zdravia (vrátane posudkových lekárov).
- **Potrebujeme zabezpečiť, skvalitniť a zefektívniť následnú starostlivosť o duševné zdravie** v oblasti terciárnej prevencie s cieľom:
 - Vytvoriť systém kvalitnej a efektívnej integrovanej dlhodobej starostlivosti (vrátane vytvorenia multidisciplinárnych tímov a terénnych služieb);
 - Participatívneho zapájania užívateľov služieb do celého procesu rozhodovania, ktoré sa ich dotýkajú (vrátane zabezpečenia „podporovaného rozhodovania“);
 - Spolupráce a sieťovania relevantných aktérov v oblasti ľudských práv, sociálnej podpory a služieb, zdravotnej starostlivosti, aktivizácie a zamestnávania, vzdelávania, kultúry pri plánovaní, financovaní a poskytovaní služieb a aktivít na národnej, regionálnej a lokálnej úrovni;
 - Prechodu z inštitucionálnej na komunitnú starostlivosť (rozvoja dostupnosti širokej škály nových komunitných služieb a deinštitucionalizácie);
 - Zabezpečenia kvalitného a dostupného poradenstva pre pacientov, klientov a rodinných príslušníkov rôznymi formami (napr. poradenské miesta, ľahko zrozumiteľné informácie na úradoch, ľahko čitateľné informačné materiály a pod.).

Z uvedených dôvodov žiadame, aby sa:

- Duševné zdravie (vrátane primárnej, sekundárnej a terciárnej prevencie) stalo skutočnou politickou a spoločenskou prioritou vo všetkých rezortoch;
- Aktívne a v plnom rozsahu rešpektoval a implementoval Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím;
- Postavenie Rady duševného zdravia zmenilo na nadrezortný poradný orgán Vlády SR so zastúpením všetkých relevantných rezortov a aktérov v oblasti duševného zdravia;
- Následne prepracoval Národný program duševného zdravia, ktorý bude implementovaný na národnej a regionálnej úrovni (vrátane vytvorenia a realizácie akčného plánu).

Organizačný výbor konferencie zobral na vedomie tiež Výzvu patientskych organizácií **Zlepšime duševné zdravie Slovákov** a stotožňuje sa s jej obsahom.

Hlavný organizátor konferencie:

Združenie pre duševné zdravie - Integra o. z.

Spoluorganizátori konferencie:

Kancelária WHO na Slovensku, World Psychiatric Association, Slovenská psychiatrická spoločnosť SLS, Psychiatrická spoločnosť ČLS J. E. Purkyně, SOCIA – Nadácia na podporu sociálnych zmien, Mental Health Europe

Partneri konferencie:

Rada pre poradenstvo v sociálnej práci, Liga za duševné zdravie, Irrsining Menschlich e. V., Fokus Praha, z. ú.

V prípade, že s týmto dokumentom súhlasíte a podporujete jeho znenie dajte nám to vedieť prostredníctvom e-mailovej adresy: info@mhbratislava.sk

Hlavný organizátor

Spoluorganizátori

Partneri



Vianočné prezentačné výstavy Rehabilitačného strediska Radosť Košice



Vďaka Rotary klubu, ktorý nám dal tento rok možnosť prezentovať našu činnosť prostredníctvom predaja vo Vianočných stánkoch a vďaka za možnosť realizovať prezentačnú výstavu v priestoroch firmy Diebold Nixdorf.

Už od leta sme pracovali na výrobkoch a vianočných ozdobách, ktoré sa nám, vďaka našej usilovnosti a šikovnosti aj tento rok podarilo vyrobiť krásne a tak sa pripraviť na Vianoce. Zapojili sme všetci našu tvorivosť a fantáziu, na zdobenie sme použili všetko čo nám príroda vôkol nás ponúka a čoho si niekedy ani nevšimneme. Boli to plody stromov, vysušená kôrka z pomaranča, šišky, škrupinky z orechov, suché časti rastlín, kôra a iné prírodné produkty,

ktoré sme pri troche vkusu a tréningu dokázali naaranžovať do naozaj skvostných umeleckých dielok. Podarilo sa nám využiť „nepotrebné“ zvyšky kartónov, papiera, vlny a takmer zadarmo vykúzlil krásnu ozdobu, ktorá dokáže potešiť nielen zvedavé oči okoloidúcich, ale hlavne, ako darček pre niekoho na kom nám záleží. O tom, že sa naše výrobky ľuďom naozaj páčili, svedčia nielen štedré príspevky na Vianočných predajných stánkoch, ale aj veľmi pekné a obdivné vyjadrenia kupujúcich, ktorým nedalo nezastaviť sa pri našom stánku a neoceniť našu prácu, estetický vkus a zručnosť.

Tento rok sme vsadili na výrobu šitých látkových stromčekov, ktoré sme dozdobili drobnými šiškami

a machom, srdiečka a Vianočné stromčeky z prírodných a odpadových materiálov, anjelikov zo slaného cesta a veľmi pekné drobné ozdoby, ktoré sa dajú zavesiť na Vianočný stromček – z orechovej škrupinky, vlny a kúska lásky, venovanej ich pedantnému zdobeniu. Niektorých ľudí budú zohrievať naše pletené moderné čiapky a deti potešili zvieratká z úpletu, ktoré si sami kúpili pod svoj vlastný Vianočný stromček. Iní ocenili našu prácu tak, že kúpili darčeky pre svojich blízkych. Máme veľkú radosť, že môžeme potešiť iných svojou tvorbou a prezentovať naše Rehabilitačné stredisko Radosť v Košiciach aj takýmto spôsobom. Nie je krajší pocit, ako ten, že naše úsilie a snaha sa dokáže pretažiť do podoby darčeka pod niektorý z Vianočných stromčekov.



Text: Mgr. Drahoslava Kleinová, riaditeľka, Rehabilitačné stredisko Radosť, Košice

Rehabilitačné stredisko Radosť bilancovalo rok 2019

Každý rok po klientskej kapustnici a darčekomani majú rodičia Valné zhromaždenie, kde zhodnocujú celý rok práce našich sociálnych služieb-Rehabilitačného strediska pri Združení príbuzných a priateľov ľudí s psychickými poruchami Radosť. Všetky naplánované aktivity boli splnené, ba pridali sme návštevu *Pri Bulharskom stole*, kde otec nášho klienta Ivana, priamy rodák z Bulharska, nás povodil po ich skleníku, tohoto roku buhužial poškodeného veľkou búrkou. Bol veľmi štedrý, pohostil 20 členov našej organizácie bulharskými špecialitami. Aj touto cestou mu veľmi pekne ďakujeme za pozvanie a výborné pochúťky. Aby sme v hanbe nezostali, kapustnicu navaril rodič Vladislav Klein. Bola výborná, Ďakujeme.

Aktívne starnutie

NA ZAMYSLENIE



Už niekoľko rokov, presnejšie od roku 2012, ktorý bol vyhlásený za európsky rok aktívneho starnutia, všetci máme aké také povedomie o tom, že keď dosiahneme dôchodkový vek, nemáme sa pohodlne usadiť a užívať si ničnerobenia. Že máme byť aktívni a väčšinou sa tým myslia koničky, stretávanie sa s rovesníkmi a nejaké kultúrne aktivity. Prieskumy ukazujú, že takto vypadá informovanosť seniorov i ostatných ľudí, medzi ktorými žijú.

Aktívne starnutie má však oveľa hlbší obsah.

Starnutie, staroba nie je ani zásluha, ani trest. Je to normálna životná etapa, prirodzená súčasť životnej cesty a tak k nej aj treba pristupovať.

Ako všetky etapy, má aj táto svoju charakteristiku, svoje zvláštnosti: končíme so zamestnaním, dostávame dôchodok, naša životná cesta je za zenitom, telo pomaly podlieha chorobám a aj u zdravých ľudí ubúda síl. Máme viac voľného času, máme veľa skúseností. Máme vytvorené názory, postoje, presvedčenia

Smrť je na dohľad.

Zoči-voči týmto skutočnostiam je dosť zrejmé, že potrebujeme náš pohľad na život meniť. Koniec koncov, museli sme to robiť celý život, keď sme prestali byť celkom mladí, museli sme prijať stredný vek, zrelý vek, v ktorom vlastne len pokračujeme.

Staroba nastupuje až po 75 roku života a aj to je len štatistický údaj. Každý sme iný, ale isté generačné puto je tvorené rovnakou dobou, ktorú sme žili.

Vieme, ako to bolo. Tu však začínajú rozdiely. Každý má svoje spomienky, svoje dobré či zlé skúsenosti a dôležité je vedieť s nimi zaobchádzať. Každý videl tú istú skutočnosť zo svojho miesta v živote a spoločnosti.

Najdôležitejšia aktivita, ktorej sa človek potrebuje venovať celý život, ale v pokročilejšom veku zvlášť, je **duchovná aktivita**. Znamená to uvedomiť si, zväziť a prerovnať hodnoty, priority. Nie je nič smutnejšie ako nahnevaný, ukričnený, večne zamračený starý človek, ktorý nivočí svoj život i život svojho okolia. Viem, o čom hovorím, často sa na mňa obracajú ich rodiny.

Najdôležitejšie je vedomé akceptovanie skutočnosti, že je na mne, na mojom rozhodnutí a konaní, akým človekom budem práve v tomto veku. Navyše to môže byť posledná šanca byť dobrým človekom, láskavým, chápaným a trpezlivým. Ukázať svoje dobré srdce, svoju svetlú stránku. Všetci ju máme a iba cez ňu sme šťastní a spokojní. Videli ste už šťastného človeka, ktorý večne hundre, sťažuje sa a vždy sa má na čo hnevať? A naopak. Sú tí kritici a kriklúni šťastní?

Nech sa nám v živote stalo čokoľvek, je raz potrebné odpustiť a opustiť to miesto v živote, kedy sa to stalo. Iba tak môžeme kráčať ďalej, nebyť zaseknutý v tom mieste. Každý zažil aj iné veci a minulosť sa zmeniť nedá. Dá sa však zmeniť jej dopad na naše dnešné myslenie a cítenie sa. Najskôr potrebujeme odpustiť sebe a prijať svoj život s jasným vedomím: robila som to najlepšie, čo som vtedy vedel/a.

Keď budeme spomínať na to, ako úžasne sme zvládli tie ťažkosti, zrady, sklamania, budeme spomínať na to isté, ale inak. S hrdosťou, s posilnením, s novou silou a dôverou, že nech nám život priniesie

do cesty čokoľvek, zvládneme to s prehľadom, dôstojne. Aj keď to bude ťažké a bude to bolieť.

Dôležitou hodnotou v tomto veku je láskavé porozumenie. Predovšetkým sebe, svojmu životu, svojim chybám a omylom...a potom aj ostatným ľuďom a svetu.

A to už je **duševná aktivita**, ktorú potrebujeme mať v centre svojho života. Ak sme to nestihli doteraz, je najvyšší čas. Lebo úplne samo nepríde rozhodnutie, že budem viac počúvať a pozorovať a menej súdiť a kritizovať.

Svet sa môže stať príjemnejším miestom tým, že ho vidím inak. Keď prijmem ľudí takých akí sú a vyberiem si na spolužitie takých, s ktorými ma niečo spája. Môžem sa zbaviť nedôvery, obavy a možno aj niekoľkých zlých predsudkov o ľuďoch. Keď sa obraciam k ľuďom s dôverou, s rešpektom k ich názorom, mám veľkú šancu, že tak aj ja budem prijatý.

V seniorskom veku sa viac stávame pozorovateľom, ako hýbateľom sveta. Je dobré to prijať bez smútku a pocitu bezmocnosti, či zbytočnosti.

Znova sa však môžeme pozrieť na túto skutočnosť z tej druhej stránky, aké to má pre nás výhody a prínos. Veď aké je to skvelé, keď nemusíš, iba môžeš. Je úžasné vedieť privítať a užiť si túto slobodu.

Svet ľudí sa tiež javí akýsi jednoduchší: ľudia sú vždy nejakí, sú zaujímaví, môžem si ich hlbšie všimnúť a nemusím za nich cítiť žiadnu zodpovednosť. Môžem zo svojho slovníka vypustiť slová: keby si, musíš, mal by si...ľudí nemusím meniť, môžem iba pridať svoj názor, najmä ak je odlišný. Pocity z ľudí sú akési príjemnejšie a aj som pokojnejší.

Keď preberáme tieto témy v rámci Univerzity tretieho veku, často to ťažšie prijímajú najmä ženy, ktoré sa doživotne cítia zodpovedné za výchovu všetkých detí a za stav ľudstva. Musím ale zdôrazniť, že prijímajú a s úľavou, že nenásilná komunikácia s dospelými deťmi a ich rodinami, asertívna komunikácia s vrstovníkmi a ostatnými ľuďmi je tá, ktorá z nich urobí šťastných a spokojných seniorov. Či majú 60, alebo 85 rokov. Teším sa, keď si hovoria "tak nerobím dobre, keď vnukov kritizujem a poviem pravdu do očí"... Lebo tak boli naučení. Dnes vieme, že je to moja pravda, nie "pravda sveta" a môžem povedať svoj názor, ale netrvať na ňom ako na jedinej pravde. Vlastne to v každom veku, že?

Ak budete robiť program pre svoj klub, skupinu, či priateľský krúžok, naplánujte si túto aktivitu: komunikácia.

Asertivita vás naučí, že svoje oprávnené nároky môžete účinne brániť, vedieť sa seba zastáť, slušným a pokojným spôsobom. Dá vám k tomu aj zopár techník. A pocit vlastnej dôstojnosti, vyplývajúci z toho, že viem, že som tak akurát. Ani pasívny, po ktorom dupú ostatní, ani agresívny, ktorý na iných útočí, napadá ich, večne kritizuje.

A **nenásilná komunikácia** nás naučí tomu láskavému a chápevemu pohľadu na seba, druhých ľudí, naučí nás vidieť a nesúdiť. Symbolom takéhoto prístupu je žirafa. Pozera na svet zhora, krásnymi múdrymi očami, ohmatáva jemnými perami, žirafa nemá žiadne útočné rohy. Opakom je metafora šakala. Vždy pripravený štekať, priživiť sa na mršine, ukradnúť, oklamať, získať. Mám v zásobe malé figurky žiráf a rozdávam ich ako talizmany. S posolstvom. Zaveste si tiež jednu na kľúče a vžite sa do nej. Pamätajte si ten pocit, s ním reagujte.

Duševných aktivít je nepreberné množstvo a mnohé z nich poznáme pod spoločným menom **hobby**, alebo

koníček. Baví nás, teší, oddychujeme pri ňom, ale zároveň sa kdesi z hĺbky duše vynárajú nové, čerstvé, odložené, či zabudnuté myšlienky, nápady, želania. A sú tu nové šance.

Byť s druhými, nájsť tú správnu mieru a spôsob je umenie, ktoré treba skúšať. Vo veku seniora sme prirodzene introvertnejší. Potrebujeme viac času v samote, doprajme si ho. A potom si doprajme rozhovory, s tým trezrlivým, nesúdiacim prijímaním a dostane sa nám toho istého. Budeme bez obáv hovoriť svoje nápady, spomienky, lebo "naši ľudia" nás neposudzujú, neodsúdia, pobavia sa a prípadne sa niečo dozvieme. Aj o sebe.

Byť duševne krásnym je v možnostiach každého človeka. Je zvláštne, ako sa všetci snažia byť telesne krásni, venujú sa telocviku a duševnému cvičeniu sa venuje málokto. Poznamenal krásny herec Jean Marais.

Svet svojej duše sýtím krásnymi zážitkami, kino, divadlo, koncert, návšteva, pekne sa obliecť, upraviť. Vône. Farby. Pohyb. Ale "stačí pozorovať ten strom, ktorý denne vidím z balkóna", povedala jedna múdra stará pani, ktorá už z bytu príliš nevychádzala. Od jari, do jesene sa mení a v zime je tiež na ňom každú chvíľu niečo – vták, sneh, vietor, farby konárov.

A keď máte pocit, že toho máte v živote málo, nemáte sa na čo tešiť, ani čím sa chváliť, pozrite sa okolo seba. Vždy môžete niekomu pomôcť dobrým slovom, niekedy i činom, vždy môžete zdvihnúť nejaké smeti na trávniku a vždy môžete dýchať čerstvý vzduch, cítiť vôňu pokosenej trávy, dažďa, lúče slnka.

No a na úplný záver nám zostalo to, čo sa bežne myslí aktivitou: **telesná aktivita**. Predovšetkým ide o pohyb, lebo ten prináša zmenu, zážitky, a precvičuje našu telesnú schránku, bez ktorej to nejde. Vážme si svoje telo a pristupujme k nemu s úctou

a rešpektom. Má už svoje roky, tak mu dožičme pohodlný, pomalší pohyb. Len musí byť nejaká ponuka. Či už joga, alebo tchai-či, strečing, prechádzky, nordic walking, všade sú ponuky a možnosti. Navyše to robíme s tými druhými a vidíme sa v ich zrkadle. Aspoň raz týždenne, kým sa dá, doprajme nejakú aktivitu svojmu telu i duši, ale bezpodmienečne denne precvičme základné fungovanie svojho tela. Ešte na posteli nohy hore, nožničky... potom cviky na chrbát, držanie tela, dychové cvičenie. Všade nájdete základné ponuky. Bez desať minút cvičenia by sme nemali otvoriť dvere na spálni... Aj na posteli sa dá precvičovať celé telo, pamätáte z nemocnice?

Ja osobne vrele odporúčam relaxácie a meditácie. Denne aspoň desať minút relaxovať - či už dychové cvičenie, či autogénny tréning a pozrieť si pekné meditačné texty. Denne si aspoň jeden prečítať, potom text hovoriť naspamäť. Meditačné texty obsahujú hlboké múdrosti a nádej, optimizmus. Ten správny pohľad na svet.

Jedna z nich je: zvládli ste to. Nech vám život priniesol akékoľvek ťažkosti, nástrahy... zvládli ste to a zvládnete dôstojne aj byť seniorom. Lebo ide o to byť, ako hovoril E. Fromm.

A poslednou hodnotou, ktorú môže dosiahnuť každý, keď už nemôže podávať výkony, ani tvoriť, je byť, žiť dôstojne., odkazuje nám V. Frankl. Uniesť všetko, čo život prináša, poradiť si s tým ako najlepšie vládžeme s čistým svedomím a ostatné dôstojne, trezrlivo a s pokorou prijať. Aby sme si vedeli vážiť život do jeho konca ako hodnotný dar.



Ilustračné foto

Denné psychiatrické stacionáre v SR

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



ZPP Radosť Košice



Mozaika Žilina



Zdravá duša Považská Bystrica



ĎAKUJEME ZA VAŠU PODPORU FORMOU

2 / - 3 / Z DANE



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

www.odos-sk.com



ĎAKUJEME