

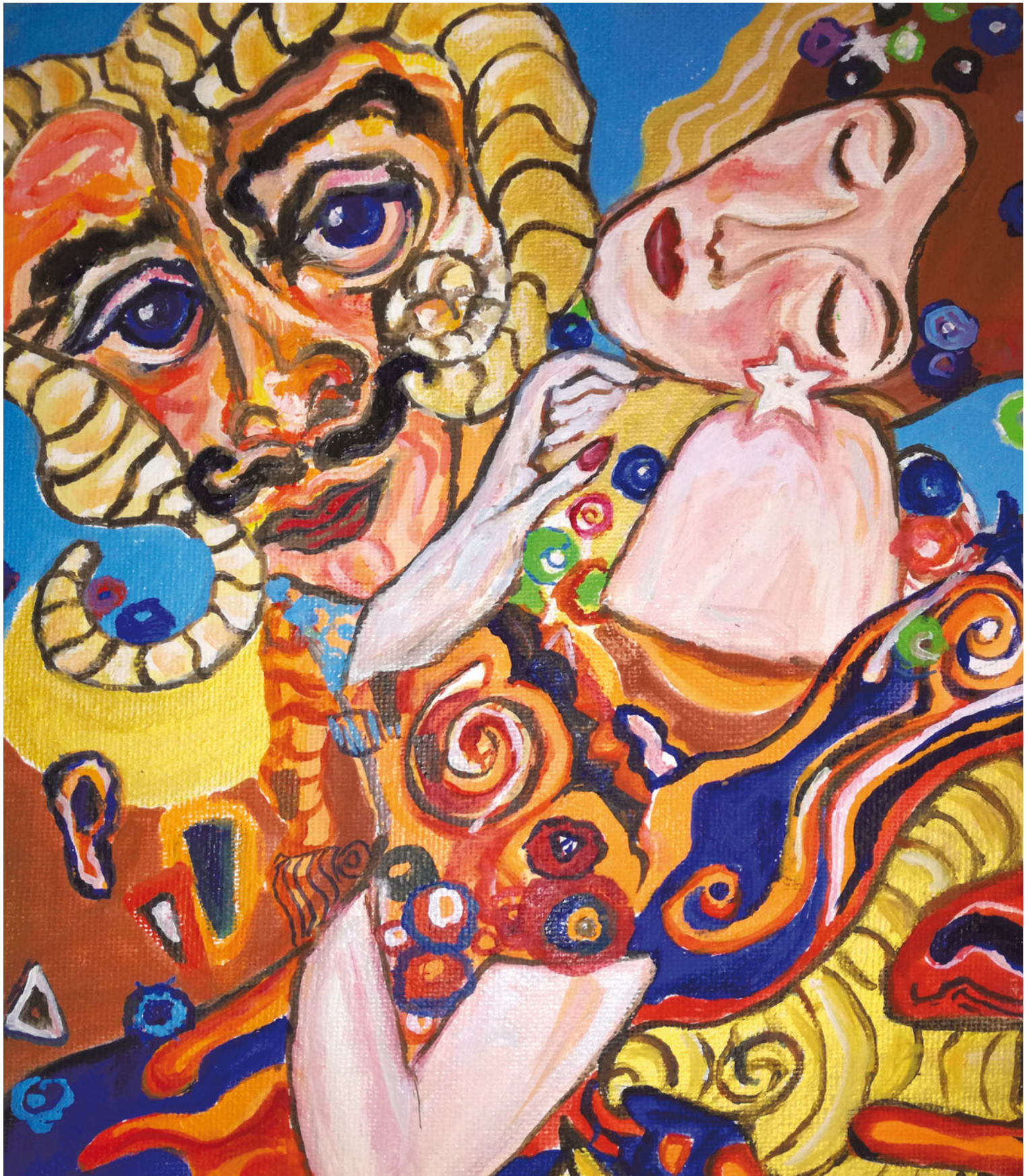
2/2018

Druhý Breh

Fórum pre duševné zdravie

Časopis Občianskeho združenia Otvorme dvere, otvorme srdcia (ODOS)

Ročník 9



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, podpredsa
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 Miroslav, predseda združenia
Marián Chrenko, podpredsa 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**
Dom duševného zdravia, Kraskova 3
979 01 Rimavská Sobota
Kontakt: Mgr. Erika Rimavcová - predseda
Mgr. Júlia Ferleťáková-Brindzová, podpredsa
Telefón: 047/5634070, 047/5634093
E-mail: opora@oporagn.sk
Web: www.oporagn.sk

Názov: **Občianske združenie OPORA**
Kontakt: Mgr. Anna Kočibalová,
podpredsa 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
Mobil: 0915 430 374
Telefón: 055/ 6789 807
E-mail: curilla.rajmund@atk.sk
ozpohlad@gmail.com
Martin Staňa, podpredsa združenia
Mobil: 0908 541 000
E-mail: edduardia@gmail.com
Adresa: OZ Pohľad, Ludmanská 5, 040 01 Košice - Juh

Názov: **Občianske združenie Pozdrav**
Kontakt: Ing. Dolobáč Ľubomír, predseda združenia
Mobil: 0950 774 268
Mgr. Sabolová Monika, podpredsa 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, štatutárna zástupkyňa
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 ŠTASTIE 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 ŠTASTIE SI TY
Kancelária a klub: Sociálno-integračné centrum, ul. Hollého č. 2
971 01 Prievidza

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

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

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

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

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

Názov: **DSS a RS Samária**
Kontakt: PhDr. Boris Hrdý, riaditeľ arcidiecéznej charity
Bc. Slávka Kročková
E-mail: krockova@charitaba.sk
Mobil: 0910 842 995
Tel.: 02/ 442 503 74
Adresa: Krasinského 6, 821 04 Bratislava
E-mail: samaria@charitaba.sk
Web: www.charitaba.sk



Sídla členov ODOS



Milí čitatelia,

v tomto čísle prinášame informácie o činnosti ODOS v druhom polroku 2018, priblížime vám aktivity našich regionálnych združení a Ligy za duševné zdravie. Dozviete sa, ako dopadla verejná zbierka LDZ – Dni nezábudiek 2018 v uliciach slovenských miest.

Oboznámime vás s priebehom workshopov, ktorých sme sa zúčastnili. Medzi témami nebude chýbať príspevok o literárnej tvorbe Ruženky Šípkovej a medailón o výtvarnej tvorbe Zuzky Ebringerovej. Psychologička sa zaoberá problematikou zraniteľnosti.



Želám vám príjemné čítanie a zároveň mi dovoľte rozlúčiť sa z postu editora. Pevne dúfam, že sa členom výkonného výboru ODOS podarí zabezpečiť pokračovanie a budúci rok vyjde jubilejný desiaty ročník tohto časopisu.

Prajem vám príjemné chvíle a pohodu pri čítaní.

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

5 Aktuality

6 Aktivity ODOS

- Rekondičný pobyt 2018

11 Aktivity členov ODOS

- Radosť, o. z. (Košice)

- Mozaika, o. z. (Žilina)

- Šťastie si Ty, o. z. (Prievidza)

- Sanare, o. z. (B. Bystrica)

- Pozdrav, o. z. (Michalovce)

16 Aktivity LDZ

- Hľadá sa talent 2018

- Kampaň a Dni nezábudiek 2018

20 Workshop

22 Memorandum

25 Téma

- Trénujme si pamäť

27 Tvorba

- Ruženka Šípková

- Medailón Zuzky Ebringerovej

32 Konferencia AOPP

33 Na zamyslenie

- Sila zraniteľnosti

www.odos-sk.com

Vydanie časopisu finančne podporili:

Ministerstvo kultúry SR

Občianske združenie Otvorme dvere, otvorme srdcia, (ODOS)

ISSN 1339-0651

Vydavateľ:

Šéfredaktorka:

Odborní garanti:

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

MUDr. Marcela Barová e-mail: odosba@stonline.sk, mobil: 0910 325 787

MUDr. Dagmar Breznoščáková, Mgr. Žaneta Kováčiková, PhDr. Adriana Karáseková

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

Grafická koncepcia:

Autor ilustrácie na obálke:

Registrácia:

Časopis vydávaný:

Vydané:

* Texty neprešli jazykovou úpravou.

František Hovanec

Zuzana Ebringerová - Dalího bozk (technika - olej)

Ministerstvo kultúry EV 1355/08

dvakrát ročne

December 2018

Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciam.

Občianske združenie Otvorme Dvere, Otvorme Srdcia Schválené projekty v roku 2018



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 2018



Ďakujeme všetkým za podporu formou 2 % - 3 % v roku 2018
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

Občianske združenie Pohľad, so sídlom v Košiciach, si na svojej členskej chôdzi zvolilo nové vedenie: predsedkyňou združenia je Bc. Mária Čurillová a podpredsedom je Martin Staňa.

Občianske združenie Pozdrav, so sídlom v Michalovciach, si zvolilo na svojej výročnej členskej schôdzi 25. júna 2018, nový Výkonný výbor:

Ing. Lubomír Dolobáč, Mgr. Monika Sabolová, Pavol Butkovský, Ludmila Mižíková

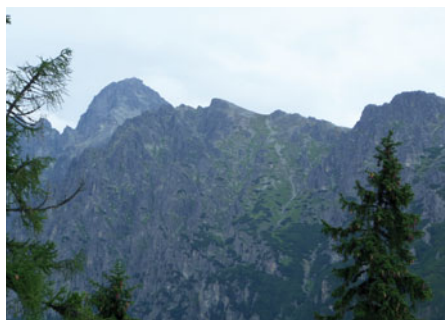
Aktivity ODOS v druhej polovici roka 2018

Koncom júna sa konal XIII. Slovenský psychiatrický zjazd v hoteli Holiday Inn v Žiline. Príspevok o tomto podujatí sa nám do 1. čísla Druhého Brehu nezmestil. Podrobne sa o workshope dočítate v samostatnom príspevku.



Účastníci workshopu v Žiline

Na prelome júna a júla 2018 sme v ODOS pripravovali **realizáciu rekondičného pobytu**, ktorý sa uskutočnil v termíne od 9. – 15. júla v Novom Smokovci vo Vysokých Tatrách.



Počas rekondičného pobytu sa stretol Výkonný výbor ODOS, v zložení Mgr. Stanislav Hrda - predseda ODOS, PhDr. Adriana Karáseková



Vrtochy počasie vo Vysokých Tatrách

a PaedDr. Kamilla Sauermannová - podpredsedkyne ODOS a Bc. Mária Čurillová, členka výkonného výboru. Výkonná riaditeľka, MUDr. Marcela Barová, predložila výboru žiadosť Mgr. Miriam Krajčírikovej o uvoľnenie z funkcie členky výkonného výboru. Prítomní jej žiadosť jednohlasne schválili. MUDr. Barová vyzvala členov výkonného výboru, aby aktívne hľadali novú osobu, ktorá by bola po schválení výborom následne kooptovaná do výkonného výboru, ktorý má podľa stanov 5 členov. Výkonný výbor sa ďalej zaoberal plánom činnosti na rok 2019 a projektmi na budúci rok. Výkonná riaditeľka oboznámila výbor s tým, že do decembra 2018 podá vyúčtovanie projektov Rekondičný pobyt a Členstvo v medzinárodných organizáciách (MPSVR) a dokončí realizáciu (editovanie, tlač a distribúciu v SR) dvoch čísiel časopisu Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie 2018, ako aj zúčtovanie tohto projektu v januári 2019. Projekty na rok 2019 už nebude aktívne za ODOS podávať, bude však nápomocná pri príprave (poskytne podklady) a ich podaní na MPSVR a MK SR členom výkonného výboru ODOS, v novembri a decembri 2018.

Od polovice septembra sa kancelária ODOS, rovnako ako väčšina



Zasadanie VV ODOS

našich členských organizácií pacientov a príbuzných v regiónoch, venovala príprave 16. ročníka verejnej zbierky Ligy za duševné zdravie - **Dni nezábudiek 2018**. Komunikovali sme so školami, ktoré sprostredkujú našim organizáciám študentov – dobrovoľníkov, distribuovali sme pokladničky, nezábudky a všetky materiály potrebné ku zbierke. Tento rok sa zbierka konala v 60-tich mestách na Slovensku v termíne od 3. do 5. októbra 2018. Kancelária ODOSnadviazalananiekoľkoročnú tradíciu v spolupráci so študentmi 1. súkromného gymnázia na Bajkalskej ulici 20 v Bratislave, z ktorého vyšlo do ulíc Bratislavy viac ako 50 študentov – dobrovoľníkov. Napriek nepriaznivému počasiu v podobe studeného vetra a dažďových preháňok v prvý deň



Dobrovoľníci počas zbierky 2018 v uliciach

zbierky, sa našim dobrovoľníkom podarilo vyzbierať pre ODOS najvyššiu sumu od roku 2014, spolu 2 515,- EUR.



Dobrovoľníci počas zbierky 2018 v uliciach

Choroba (nie) ako každá iná



Tohoročná kampaň Ligy za duševné zdravie pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia bola bohatá a viditeľná. Jej súčasťou bola diskusia s názvom **Fenomény doby**, na ktorú prijali pozvanie poprední psychiatri a za ODOS a pacientov sa diskusie zúčastnila výkonná riaditeľka, MUDr. Marcela Barová. Diskusia sa uskutočnila v Klube pod Lampu v centre Bratislavy a v priamom prenose ju mohli záujemci sledovať aj na Facebooku denníka N.

V hoteli Crowne Plaza v Bratislave sa 24. októbra uskutočnil seminár, ktorý moderovala organizácia SEESAME. Na podujatí boli zastúpené niektoré členské organizácie ODOS – Šťastie si Ty (Prievidza), Pohľad (Košice), Pozdrav (Košice), kancelária ODOS (Bratislava), Liga za duševné zdravie (Bratislava) a ďalšie organizácie, pracujúce v oblasti prevencie duševných porúch. Prítomných privítala MUDr. Eubomíra Izáková, prezidentka Slovenskej psychiatickej spoločnosti. Účastníci seminára si vypočuli zaujímavú prezentáciu o reforme psychiatrie v Českej republike, ktorú predniesol MUDr. Martin Hollý, riadi-

teľ Psychiatrickej nemocnice v Bohnicích v Prahe, najväčšej psychiatickej nemocnice v Čechách. Svoj príspevok predniesla tiež MUDr. Dagmar Breznoščáková, viceprezidentka Slovenskej psychiatickej spoločnosti a predseda CPT výboru so sídlom v Štrasburgu.



Workshop v hoteli Crowne Plaza
zľava: M. Hollý, L. Izáková a D. Breznoščáková

Dňa 20. novembra sa stretli v Bratislave členovia výkonného výboru ODOS, výkonná riaditeľka ODOS, MUDr. Marcela Barová



Účastníci workshopu v hoteli Crowne Plaza v Bratislave

a Ing. Martin Brilla, ktorý bol pozvaný na toto zasadanie. Koncom októbra požiadal o individuálne členstvo v ODOS s ktorým výbor jednohlasne súhlasil. Ing. Brillovi na zasadaní bolo ponúknuté kooptovanie za 5. člena výkonného výboru ODOS, s ktorým súhlasil. MUDr. Barová, výkonná riaditeľka ODOS, informovala členov výboru, že zabezpečí finančnú uzávierku a daňové priznanie ODOS za rok 2018. Od marca 2019 ukončí svoju funkciu výkonnej riaditeľky ODOS. Rovnako ukončí svoje služby v ODOS účtovníčka a správca webovej stránky. Je potrebné hľadať v budúcnosti nových ľudí na tieto pozície. V druhej polovici zasadania sa, ako hosť výboru, pripojila MUDr. Dagmar Breznoščáková, ktorá je riaditeľkou Regionálnej pobočky ODOS v Košiciach (ROZ-ODOS-KE). Všetci prítomní sa oboznámili s návrhmi činnosti ODOS na roky 2019 – 2020, ktoré predložili jednotliví členovia výboru. MUDr. Breznoščáková tlmočila možnosť spolupráce ODOS so Slovenskou psychiatickou spoločnosťou.

Asociácia na ochranu práv pacientov (AOPP) zorganizovala 23. – 24. novembra 2018 konferenciu – **Druhá národná pacient-ska konferencia AOPP**, ktorá sa konala v hoteli Falkensteiner v centre Bratislavy. Na konferencii

sa zúčastnili, spolu s výkonnou riaditeľkou ODOS MUDr. Marcelou Barovou, aj dve členky občianskeho združenia Šťastie si Ty z Prievidze a PhDr. Eva Trepáčová, predsedkyňa združenia Sanare z Banskej Bystrice, spolu s ďalšou členkou združenia, ktoré je samostatným členom AOPP. Konferencia mala veľmi zaujímavý program, o ktorom sa dozviete v samostatnom príspevku tohto čísla časopisu.



Druhá národná pacientska konferencia AOPP

Koncom novembra kancelária ODOS skompletizovala projekt časopisu Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie 2019 a podala projekt na Ministerstvo kultúry. Gestorom projektu bude pán Ing. Martin Brilla a Bc. Laura Kundrátová. V posledných dňoch novembra sme v kancelárii ODOS balili prvé číslo časopisu Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie 2018 a prvý týždeň decembra sme ho distribuovali do členských regionálnych združení ODOS, na psychiatrické kliniky, na oddelenia psychiatrie všeobecných nemocníc, do psychiatrických ambulancií a do denných psychiatrických stacionárov na Slovensku. Koncom roka 2018 podáme za ODOS na



Účastníci konferencie AOPP za ODOS: zľava: M. Barová, A. Králiková, E. Trepáčová, V. Medlíková a L. Verešová

Ministerstvo práce sociálnych vecí a rodiny projekty Podpora rekondičných aktivít a Členstvo v medzinárodných organizáciách, ktoré do finálnej podoby vypracovala PhDr. Adriana Karáseková, podpredsedkyňa ODOS a väčšinu povinných príloh zabezpečil Mgr. Stanislav Hrda, predseda ODOS.

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

Členovia ODOS na rekondičnom pobyte vo Vysokých Tatrách

V lete 2018 organizovalo celoslovenské združenie ODOS, ako po minulé roky, rekondičný pobyt pre zástupcov svojich regionálnych členských združení, aj vďaka finančnej podpore projektu z MPSVR SR. Podujatie sa konalo v Novom Smokovci vo Vysokých Tatrách, tento rok v termíne od 9. do 15. júla. Vila Paula, kde sme aj tento rok obsadili všetky izby, opäť ožila smiechom a veselým džavotom účastníkov rekondičného pobytu. Po krásnych turistických výletoch všetci účastníci ocenili výdatnú stravu v reštaurácii Svišť, ktorú prevádzkujú Kúpele Nový Smokovec.

Na rekondičnom pobyte v Tatrách som sa zúčastnila prvýkrát. Oslovilo ma prostredie, kde sa konal - ohúrila ma panoráma Tatier, ktorá bola často počas nášho rekondičného pobytu viditeľná. Vila Paula, v ktorej sme boli ubytovaní, bola dobre vybavená a nič nám nechýbalo. Takmer každý deň - v závislosti od počasia - sme boli na nejakej túre, každý podľa

svojich schopností, videli sme vždy nádhernú prírodu a tie kryštáľovočisté potôčiky boli nádherné. A o lúkach plných byliniek a krásnych kvetov ani nehovorím. Po každej túre sme si oddýchli a doplnili energiu dobrou večerou v reštaurácii Svišť. Spôsob stravovania bol výborný, vyhovoval mi. Chcem sa poďakovať organizátorom za takýto rekondičný

pobyt, bola som nadmieru spokojná.

(Kamila S.)



Účastníci rekondičného pobytu ODOS zo Ziliny

Do Tatier som sa vrátila po mnohých rokoch. Počas rekondičného pobytu som stretla niekoľko známych, ale aj veľa nových ľudí. Popri nádhere mohutných kopcov ma zaujali výtvorné diela tesané do dreva, niektoré dotvorené kameňmi či kovom. Bolo ich veľa v Novom Smokovci, kde sme bývali, ale aj na Štrbskom plese. Najviac sa mi páčil párik svištov vyrezaných z dreva, boli ako živí. Škoda, že málokto re skulptúry boli označené menom autora. Myslím si, že je veľmi pekné, že mnohí autori dostali príležitosť a mohli „oživiť“ Vysoké Tatry. **(Ivona H.)**

Spolu so synom som sa zúčastnila rekondičného pobytu vo Vysokých Tatrách, na chate Vila Paula v Novom Smokovci. Túry sme si rozdelili na etapy. Najdlhšia a pre nás dosť náročná, bola túra na Popradské pleso. Počasie nám našťastie prialo. Jeden deň pobytu sme sa vybrali lanovkou na Skalnaté pleso. Zdalo sa nám, že sme iba krok od neba. Obdivovali sme čarokrásny výhľad – jedným slovom rozprávka. Niet divu, že sa máme čím chváliť. **(Natália S.)**

Z Košíc sme na rekondičný pobyt pricestovali spolu s mamou a ďalšou rodinou. Na túry sme chodili spoločne. Pochodili sme Štrbské pleso, Hrebienok, okolo Bilikovej chaty sme sa dostali na Studenovodské vodopády, z Lomnice sme sa vyviezli lanovkou na Skalnaté pleso. Cesta lanovkou bola pre mňa veľkou výzvou, pretože mám strach z výšok. Páčili sa mi všetky túry, ale najkrajšia, aj keď riadne dlhá, bola pre mňa túra na Popradské pleso. **(Radúz H.)**

Na rekondičnom pobyte ODOS som bola prvý raz. Veľmi sa mi tam páčilo a som veľmi rada, že som spoznala

veľa nových ľudí a mohla byť medzi nimi. Páčila sa mi milá spoločnosť a dobrá atmosféra. Najviac sa mi páčil výlet lanovkou na Skalnaté pleso pod Lomnickým štítom. Na jazdu lanovkou nezabudnem celý život (aj keď bola drahá). Užívala som si aj túru z Hrebienka na Reinerovu chatu. Aj keď sme si počas nej užili typické tatranské počasie – obliekali sme si a vyzliekali pršiplášte, ale našťastie to boli iba prehánky. Škoda len, že sme si neopekali. Teplé večere v reštaurácii Svišť však boli natoľko výdatné, že sa väčšina účastníkov zhodla, že už by sa im do žalúdka už nič navyše nezместilo. Okrem toho posledné večery aj pršalo.

(Miška M.)

Dlho očakávaný deň odchodu na rekondičný pobyt sa stal skutočnosťou. Na stanici som sa stretla s kamoškou Tonkou z nášho združenia v Považskej Bystrici, a tak nám cesta príjemne ubiehalo. Ani sme sa nenazdali a vystupovali sme na zastávke Sibír v Novom Smokovci. Na chatu to bolo už len zopár metrov. Chodili sme každý deň na výlety. Boli sme na Štrbskom plese, na Hrebienku, Studenovodských vodopádoch a lanovkou na Skalnatom



Zásah horskej služby

plese. Bolo čo pozerat'. Obdivovali sme scenériu farieb prírody. Vo vysokých Tatrách som bola prvýkrát a zanechalo to vo mne hlboké emócie a zážitky, ktoré si odnesiem domov. Ďakujem celoslovenskému združeniu ODOS za tento krásny pobyt.

(Vierka B.)

Na rekondičnom pobyte so združením ODOS som sa zúčastnila po prvýkrát. Ubytovanie vo Vile Paula bolo vynikajúce, tak ako strava v reštaurácii Svišť. Bolo fajn, že sme si v malej kuchynke mohli pripraviť raňajky alebo teplé nápoje. Počasie nám vcelku vyšlo, a tak sme si na každý deň, okrem soboty, keď pršalo, naplánovali nejaký výlet. Prešli sme sa okolo Štrbského plesa a dopriali sme si aj malé občerstvenie. Podobne, ako ostatní účastníci pobytu, sme boli na Hrebienku a okolo Bilikovej chaty sme zašli na Studenovodské



Popradské pleso, foto B. Král



Posedenie na Reinerovej chate

vodopády. Páčil sa mi aj výlet lanovkou na Skalnaté pleso. Všetky navštívené miesta boli veľmi pekné a rada by som sa sem ešte niekedy vrátila.

(Antónia M.)

Bola som na rekondičnom pobyte ODOS vo Vysokých Tatrách aj vlani. Presvedčila som sa o tom, že naša choroba je taká, aká je – vieme o tom svoje. Aj keď som tu bola vlani, nič som si z vlašajška nepamätala. Akoby som sa tento raz „zobudila“ a zbadala som malebné drevené tatranské domčeky s typickou architektúrou, chaty a malé hotelíky a veľký krásny relax park pre deti. Naplno som vnímala krásnu panorámu Tatier, tatranské štíty, ale aj liečivé bylinky, čučoriedky, lesné jahody a brusnice. Ráno nás budil čistý voňavý vzduch a zurčiaci potôčik tečúci popri Vile Paule. Na Štrbskom plese sme navštívili Nové Štrbské pleso, z ktorého

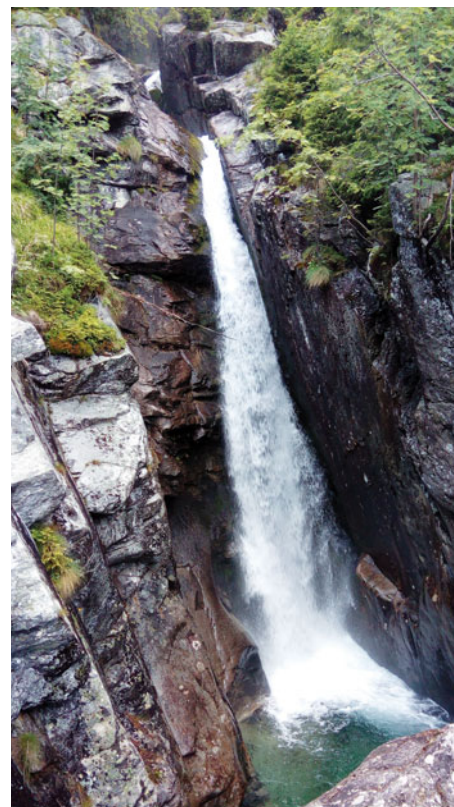


Účastníci rekondičného pobytu

bolo vidieť Solisko, Kriváň, Hrubú kopu, Vysokú aj Gerlachovský štít a mnohé ďalšie, ktorých mená som sa nedozvedela. Tento rok si odnášam z Tatier veľa pestrých zážitkov. Dúfam, že mi to zase „nevyfučí“ z hlavy. A keby aj áno – tak sa veľmi rada opäť stretnem s úžasnými ľuďmi, ktorí boli na rekondičnom pobyte ODOS a všetky štíty si obzriem znovu. Škoda, že len z turistického chodníka, na kopce sa pre boľavé koleno nedostanem. Okrem Nového Štrbského plesa som spoznala aj Jazierko lásky na Štrbskom plese. Rada by som poďakovala všetkým organizátorom tohto pobytu. Odchádzam s opäť väčšou sebadôverou a v srdci mám miesta pre nových priateľov.

(Dáška C.)

Rekondičko vo Tatrách som absolvoval prvý raz a bol to skvelý zážitok. V pondelok sme dorazili do Nového Smokovca a ocitli sa v samom srdci Vysokých Tatier. Krátka prechádzka ku električke nás spájala z jazdou do každej časti Tatier a preto sme si mohli každý deň vyberať výlety podľa ľubovôle. Ja s priateľkou sme vyšli zubačkou na Hrebienok, odtiaľ sme urobili túru po mierne kame-



Veľký vodopád, magistrála na Zamkovského chatu

nistom chodníku popri nádherných vodopádoch Studeného potoka na Reinerovu chatu. Tam sme stretli potulnú líšku z lesa, ktorá chodí za turistami a je skoro krotká. Naspäť sme zvolili trasu popri zubačke dole kopcom, čo sa vyplatilo, pretože sme našli kopec lesných malín popri ceste. Ďalší deň sme skúsili trochu náročnejšiu túru zo Štrbského plesa smerom na Popradské pleso. Cestou tam sme išli zimnou trasou a naspäť sme zvolili letnú trasu, ktorá odhalila zasa iné krásne výhľady na tatranské štíty. Počas pobytu sme stretli aj kamarátky a kamarátov Mišku, Martina a Bohuša, ktorých sme poznali už z Bratislavy. A stretli sme množstvo ďalších príjemných a priateľských ľudí z celého Slovenska. Pobyt sa vydaril, aj napriek pár daždivým dňom, a na príjemnú atmosféru medzi fajn ľuďmi v lone prekrásnej tatranskej prírody budeme ešte dlho spomínať.

(Stano H.)

Aktivita združenia ZPP Radosť

Karička Slnovratu 2018



Členovia ZPP Radosť pri tanci Karičky

Už od skorej jari pravidelne tancujeme, nacvičujeme kroky tanca Karička, a tak si spríjemňujeme dni pohybovou aktivitou, ktorá nie je iba mechanickým cvičením, ale zároveň aj našou radosťou.

Našu snahu sme mohli zúročiť počas prvého letného dňa - 21. júna. V tento deň - Deň Karičky Slnovratu na Hlavnej ulici v Košiciach, sme mohli predviesť svoje pohybové umenie, spolu s ostatnými tancaktívnymi skupinkami. Tento deň je dňom s magickou symbolikou. Je to čas letnej rovnodennosti, ku ktorej sa viaže množstvo ľudových pranostiek a povier. Preto aj názov „Karička Slnovratu“. V prvý letný deň slnko

pálilo od skorých ranných hodín až do večera. Atmosféru na pódiu rozprúdil moderátor spoločne s profesionálnymi folklórnymi súbormi. Neskôr sa pridali aj ostatné, menej tanečne zdatné, ale o to viac usilovné a ambiciózne tanečné skupinky, ku ktorým sme patrili aj my. Každý mal na pomyselnom „pódiu“ - pešej zóne v centre Košíc - svoje miesto na predvedenie svojho talentu.

Toto podujatie bolo zároveň otvorením 37. ročníka medzinárodného folklórneho festivalu Cassovia Folkfest. Táto netradičná koncepcia spoločného kruhového tanca nepochybne nad-

chla, okrem účinkujúcich, aj všetkých divákov. Súčasťou tejto aktivity bol aj pokus o rekord v najdlhšej špirále, ktorú tvorili ľudia zapojení do tanca a ktorá merala takmer 700 metrov. Tým ašpirovala na zápis do knihy slovenských rekordov.

Na tomto vydarenom podujatí sme sa naozaj zabavili, niektorí našli svoj skrytý tanečný talent, ale hlavne, sme opäť spoločne prežili niečo príjemné a neobvyklé, z čoho sa veľmi tešíme. Určite sa do podobnej aktivity zapojíme radi aj v budúcnosti.



Tanečné kreácie členov ZPP Radosť v Košiciach

Text: PaedDr. Kamila Saueremannová, manažérka, Mozaika, o. z., Žilina

Mozaika na vianočnej výstave

U nás v Mozaike sa stalo už tradíciou, že vystavujeme naše práce vyrobené v rámci klubovej činnosti. Výrobky vystavujeme jednak v dennom psychiatickom stacionári v rámci oddelenia psychiatrie Žilinskej nemocnice a tiež v meste v Makovickom dome. Výstavy organizujeme približne 7-krát v roku. Tak tomu bolo i v tomto roku, teraz pred Vianocami. Výrobky členov občianskeho združenia sme vystavovali v dennom psychiatickom stacionári spolu s vý-

robnami, ktoré vytvorili pacienti v rámci stacionára a tiež na psychiatickom oddelení.

Vystavované výrobky boli naozaj rôznorodé a tešili sa veľkému záujmu návštevníkov, ktorí často neodolali a kupovali si drobnosti na potešenie, takže mnohí neodchádzali z výstavy naprázdno. Dostali sme mnoho pochvál a teší nás, že si návštevníci výstavy všimli, že tieto práce sú vyrobené s láskou. Získané finančné prostriedky z predaja našich výrob-

kov použijeme na nákup materiálu, ktorý v budúcnosti opäť využijeme na tvorbu v rámci klubovej činnosti občianskeho združenia Mozaika.



Výrobky členov Mozaiky v Žiline

Upršaný výlet združenia ŠŤASTIE SI TY do Žiliny



Členovia občianskeho združenia Šťastie si Ty v Žiline

V spolupráci s občianskym združením MOZAIKA so sídlom v Žiline zorganizovalo naše združenie ŠŤASTIE SI TY dňa 26. apríla výlet za kultúrou.

Tentoraz nám počasie neprialo, hoci pršalo a bolo chladno, stálo nám za to stretnúť sa so štyrmi členmi, Kamilkou, Evkou, Dáškou a Tonkom, z družobnej organizácie Mozaika, ktorí nám pripravili krásne zážitky v rámci návštevy úžasnej výstavy v novej synagóge v Žiline.

Veľkolepé dielo s názvom definitívne nedokončené, pozostávajúce z 24 nestabilných veží zo skla a asfaltu, umiestnených pod kupolou novej synagógy, kde sklo s určitými vlastnosťami a asfalt rôzneho typu tvrdosti a topenia, podliehajú klimatickým podmienkam v synagóge - (teplota, vlhkosť). Následkom toho sa veže nepredvídateľným spôsobom rúcajú a triešťa na nezrátateľné množstvo kúskov z kryštálových diamantov. Vôbec sa nedá odhadnúť dokedy, v akej miere a či vôbec zostanú aspoň čiastkovo neporušené ich základy. Výstava je doplnená rôznymi sprievodnými akciami po celú dobu jej trvania.

Navštívili sme aj Rosenfeldov palác, ktorý bol neskôr využívaný ako banka. Celým interiérom nás sprevádza sympatická dievčina, ktorej fundovaný výklad nás veľmi zaujal. Bezdetní manželia Rosenfeldovci, o ktorých sa síce zachovali písomné zmienky, no nezostali po nich žiadne fotografie ani portréty, žili údajne veľmi spoločenským životom, ale o ich výzore sa dá len polemizovať.

Po dobrom teplom obede v ktorom bol zahrnutý aj pitný režim a ktorý nám, tak ako vlni v Bystrici, zasponzorovala Ad'ka, predsedkyňa nášho občianskeho združenia, sumou 5 Eur na osobu zo spoločného fondu, sme ešte stihli ďalšiu výstavu v Považskej galérii umenia.



Účastníci výletu na námestí v Žiline

Do odchodu vlaku nám ešte zostal čas, a tak sme sa boli trochu zohriať v obchodnom dome Mirage.

No a ako už hádam tradične, nám ŽSR pripravili hneď ráno zas skúšku, v podobe zvýšeného adrenalínu. Do Chrenovca sme museli prestúpiť na autobusy, potom už sa celkom dala cesta zvládnuť. Na spiatocnej ceste, keď už to vôbec nikto nečakal žiadne komplikácie, nám oznámili, pohodlne usadeným v „ostraváku“, v stanici Vrútky, že vlak, v ktorom sedíme, bude mať z technických príčin 50 minútové meškanie a že cestujúci smer Prievidza si môžu urýchlene prestúpiť, ako inak, než na náš starý známy dvojjagónik, ktorý nás konečne spoľahlivo doviezol domov. Tak neviem, či už sa naše dobrodružné cestovania stanú aj našim koníčkom, no každopádne sme zasa zvládli nečakané stresové situácie a jasné, že to prospelo trochu našej flexibilita a nášmu sebavedomiu.

Na záver by som, v mene nás všetkých, rada poďakovala Tonkovi, členovi občianskeho združenia MOZAIKA, ktorý nás obetavo sprevádza až do úplného konca, aj napriek nepriazni počasia.

Združenie SANARE oslavovalo 20 rokov od založenia

Možno ste ani netušili, občianske združenie SANARE na podporu duševného zdravia so sídlom v Banskej Bystrici, už pomáha ľuďom s duševnými ochoreniami celých 20 rokov. To si zaslúži oslavu, a nie hocijakú.



Prednášajúci MUDr. Michal Patarák

Stretli sme sa v sále na Robotníckej ulici na prednáške pre širokú verejnosť s témou Umenie a psychiatria. Aj preto, že ľudia s boľavou dušou majú, okrem choroby, množstvo koníčkov s láskou sa zaujímajú o umenie iných, alebo mnohí z nich sa umeniu venujú osobne a tvoria nádherné umelecké diela s vysokou hodnotou. Každopádne ide o veľké uvoľnenie, radosť a motiváciu do života.

Naším prednášajúcim bol MUDr. Michal Patarák. Už na prvý pohľad sympatický mladý muž, ktorého možno najskôr stretnúť ako psychiatra na oddelení a v ambulancii v Banskej Bystrici. Kto ho pozná vie, že je vynikajúcim lekárom a znalcom ľudskej duše. Jeho poznávací znak je jeho typický smiech a humor. Okrem iného je znalcom a milovníkom umenia. Za jeho prednášku mu zo srdca ďakujeme.

V prednáškovej sále nás uvítali usmiate tváre a pozitívna atmosféra.

Na predaj boli nádherné výrobky členov klubu Sanare, dostali sme milé privítanie, vodičku a prednáška mohla začať.

Hlavnou témou bolo, z veľkého množstva druhov umenia, maliarstvo. Za veľkolepými dielami, ktoré nám prezentoval, môžeme často nájsť ťažký životný príbeh a osudy, s ktorými sa v niečom dokážeme stotožniť, vidieť v diele seba samého. V umení nachádzame všetky typy emócií. Pán doktor nás previedol rozličnými dielami a osudmi. Najčastejšie spomínané boli diela Van Gogha, Picassa, Muncha a René Magritta. Boli to nielen skvelí maliari, ale aj zaujímavé osobnosti. Videli sme krásne pestrofarebné obrazy, kde nám pán doktor sprístupňoval detaily a ich vnútorný zmysel. Tiež napr. modré obdobie Picassovo, znázorňujúce bolesť a smútok. Autori často maľovali spoločenskú spodinu, s ktorou sa občas stotožnili. Z obrazov často vyplýva, že ľudia, aby vyhovovali spoločnosti, nosia na tvári akoby masky. Umenie nás inšpiruje ukázať pravú tvár a svoju auten-



Prezentácia výrobkov združenia Sanare

ticitu. Zaujalo nás tiež niekoľko verzií umučenia Krista a jeho Kríž v rôznych obdobiach a štýloch. Pán doktor sa nám snažil ukázať, že utrpeniu sa nevyhneme, ale keď mu dáme zmysel, nájdeme znova chuť žiť. Prednáška trvala 1,5 hodiny, mnohí by sme ju vydržali sledovať aj omnoho viac. S nadšením sme ukončili tento čas, ktorý nás zaujal i obohatil.

Za zorganizovanie podujatia ďakujeme členom občianskeho združenia SANARE na podporu duševného zdravia, za zaujímavú prezentáciu MUDr. Michalovi Patarákovi a za finančnú podporu stretnutia Banskobystrickému samosprávnemu kraju.



Účastníci prednášky v Banskej Bystrici

Rekondično - rehabilitačný pobyt Pozdravu na Zemplínskej Šírave.



Účastníci pobytu na Zemplínskej Šírave

Ako každý rok aj v roku 2018 naša patientska organizácia Pozdrav so sídlom v Michalovciach, usporiadala pre svojich členov rekondično-rehabilitačný pobyt. Podujatie sa uskutočnilo v dňoch od 19. do 21.

novembra 2018. Za miesto našej rekondície sme si zvolili Zemplínsku šíravu. Ubytovanie sme našli v útulnom a príjemnom penzióne Juliana, v rekreačnom stredisku Kamenec. Hoci bola pokročilá jeseň,

počasie nám prialo, bolo slnečné, len mierne chladné. Voľný čas sme využili na prechádzky po okolí vodnej nádrže, vzájomné inšpiratívne rozhovory a mali sme možnosť kúpania sa vo vnútornom bazéne penziónu. Navštívili sme aj nedávno vybudovaný Thermalpark Šírava v Kaluži, vzdialený asi kilometer. Vyčľapkali sme sa najmä v relaxačnom a masážnom bazéne.

Boli sme spokojní aj so stravou, takže celkovo môžeme skonštatovať, že pobyt splnil svoj účel.



Ďakujeme mestu Michalovce za finančnú podporu.

Text: Doc. MUDr. Alexandra Bražinová, koordinátorka projektu Zippy

Nové občianske združenie Zippy



Na Slovensku sa program Zippyho kamaráti realizuje už šiesty školský rok. Prvých päť rokov ho zastrešovala Liga za duševné zdravie. Od mája 2018 má jeho koordináciu a organizáciu na starosti občianske združenie Zippy. Koordinátorkou programu Zippyho kamaráti pre Slovenskú republiku je Alexandra Bražinová a projektovou manažérkou Katarína Zjasková.



Zippyho kamaráti

je program na podporu duševného zdravia pre deti vo veku 5-7 rokov. Vytvorila ho britská organizácia Partnership for Children pred viac ako 20 rokmi a v súčasnosti sa realizuje vo viac ako 30 krajinách sveta. Pre zaujímavosť, program bol vytvorený skupinou odborníkov s cieľom znižovať samovražednosť u mladých ľudí posilnením schopnosti zvládať zťažovacie situácie. Logicky sa tento

preventívny program zameriava už na malé deti, s tým, že keď si posilnia základné sociálne zručnosti už v útlom veku, budú lepšie emocionálne vyzbrojené do celého ďalšieho života. V praxi vysvitlo, že program Zippyho kamaráti svojou účinnosťou ďaleko presahuje svoj primárny cieľ – znižovanie samovražednosti. Pôsobí ako podpora dobrého duševného zdravia a prevencia psychických problémov nielen v detstve a mladosti, ale dlhodobo. Program Zippyho kamaráti patrí medzi programy sociálneho a emocionálneho učenia rozvíjajúce sociálne zručnosti, ktoré tvoria tzv. emocionálnu inteligenciu,

čiže schopnosť človeka „vychádzať“ sám so sebou a s inými ľuďmi a zvládať problémy, ktoré život prináša, bez ujmy na psychike. Máme aj novinku – od školského roku 2018/2019 sme spustili na Slovensku aj program Kamaráti Jabĺčka, ktorý je voľným pokračovaním programu Zippyho kamaráti a je zameraný na deti vo veku 8-10 rokov.

Cieľom občianskeho združenia Zippy je realizovať tieto dva programy na celom prvom stupni základných škôl. Obe programy fungujú tak, že OZ Zippy vyškolí učiteľov, ktorí majú záujem programy realizovať a oni ich potom robia po-

čas jedného školského roka s deťmi. Program pozostáva z 24 lekcí, vychádza zhruba 1 lekcia na týždeň. Lekcie sú robené hrou formou, deti v nich hľadajú riešenia rôznych, pre ne bežných situácií, formou hrania scénok a iných interaktívnych spôsobov.

Témy, ktoré sa v týchto lekciách preberajú, sú Pocity (schopnosť uvedomiť si ako sa cítim, schopnosť vyjadriť to, schopnosť nájsť spôsob ako sa cítiť lepšie), Komunikácia (schopnosť počúvať, keď mi niekto chce niečo povedať, schopnosť povedať to, čo chcem povedať), Nadväzovanie a udržiavanie priateľských vzťahov (schopnosť povedať nieko-

mu, že chcem s ním byť kamarát, schopnosť udržať si kamaráta, spoločnosť ako byť dobrý kamarát), Riešenie konfliktov (schopnosť riešiť konflikt tak, aby riešenie neublížilo ani mne ani druhému a aby som sa cítil lepšie), Zvládanie záťaže (schopnosť nájsť riešenie v ťažkej situácii, ktoré mi pomôže cítiť sa lepšie a neublíži ani mne ani nikomu inému).

Od zahájenia programu Zippyho kamaráti na Slovensku pred šiestimi rokmi máme už stovky zapojených škôl po celom Slovensku. Našou ambíciou je, aby sa programy Zippyho kamaráti a Kamaráti Jabĺčka stali pevnou súčasťou školských osnov, nakoľko sme presvedčení, že budo-

vanie a rozvíjanie sociálnych zručností je pre deti to najdôležitejšie, čo môžu získať pre celý svoj ďalší spokojný život.



S. Bražinová predstavuje maskota Zippy

Integra Michalovce pripravuje medzinárodnú konferenciu (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 v predchádzajúcich rokoch vybudovaný model tetralógu a bol v roku 2005 predstavený na konferencii ministrov zdravotníctva v Helsinkách. V tých istých rokoch (október 2004) bol na Slovensku vypracovaný a Vládou SR schválený prvý Národný program duševného zdravia (ďalej 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. Na tejto konferencii prítomná

delegácia z Kalifornie informovala o záujme spolupráce so Slovenskom v oblasti duševného zdravia. 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 nás viedli k tomu, aby sme duševné zdravie nenechali na okraji záujmu spoločnosti a pri príležitosti 15. výročia Národného programu duševného zdravia SR

pripomenuli jeho dôležitosť na pripravovanej konferencii v 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, Psychiatrická spoločnosť ČLS JEP. Aktívne sa chcú zúčastniť na konferencii 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 využiť aj svoju výhodnú geografickú polohu, a tak 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.

Hľadá sa talent 2018 – projekt Galérie

Nezábudka



Galéria Nezábudka pôsobí pri Lige za duševné zdravie už od roku 2004. Jej hlavnou náplňou je zastrešovať *art brut*

umenie na Slovensku. Termín *art brut* môžeme preložiť ako „umenie v surovom stave“. Rozumieme pod ním žánrovo nezaraditeľnú tvorbu umelcov a umelkýň, ktorí sa z rôznych príčin (sociálnych či zdravotných...) dostali na okraj väčšinovej spoločnosti a začali tvoriť mimo oficiálnych umeleckých štruktúr, len z vlastnej potreby. Často sa jedná o ľudí s psychickými poruchami alebo mentálnym znevýhodnením. Diela *art brut* sa spravidla vyznačujú autenticitou, originalitou, svojským výtvarným jazykom, ktorý je nezaťažený tradíciou.

Snahou Galérie Nezábudka je týchto autorov a autorky vyhľadávať a podporovať ich v tvorbe, ďalšom výtvarnom rozvoji, poskytovať im záujem a možnosť svoju prácu konzultovať s profesionálnymi výtvarníkmi, či kurátormi, vystavovať a propagovať umenie *art brut*.

Galéria v prvých rokoch svojho pôsobenia realizovala množstvo aktivít na napĺňanie týchto cieľov – výzvy na hľadanie talentov, workshopy, sympóziá, výstavy a prednášky. V posledných pár rokoch sa však jej činnosť z rôznych dôvodov utlmila.



V tomto roku, sa Liga rozhodla znova sa pokúsiť nadviazať na bohatú históriu aktivít a činnosť galérie Nezábudka oživiť.

S podporou z grantu Ministerstva kultúry SR sa v lete tohto roku rozbehol projekt *Hľadá sa talent 2018*, ktorým sa nadviazalo na rovnomennú aktivitu, ktorú Galéria Nezábudka realizovala v rokoch 2004 – 2009. Rozposlali sme výzvu *Hľadá sa talent* do rôznych inštitúcií, patientskych organizácií, sympatizantom a spolupracovníkom Ligy. Výzva bola zverejnená aj na internete. Prihlásilo sa 47 ľudí, ktorí zaslali svoje práce. Pod vedením novej kurátorky galérie, Alexandry Tamásovej, bola zložená odborná porota, ktorá sa stretla v strede augusta a z prihlásených výtvarných prác vybrala 15 autorov a autoriek. Ocenení boli účastníci výzvy:

- Pavol Butkovský**, Michalovce
- Romana Danielová**, Čáry, okr. Senica
- Peter Galát**, Šoporň
- Vladislav Granát**, Bardoňovo
- Ivana Kamenská**, Dolná Strehová
- Veronika Medlíková**, Prievidza
- Ladislav Mocik**, Bratislava
- Marek Surek**, Sučany
- Roman Toráč**, Senec
- Michaela Vojtillová**, Košice
- Eubomír Chabada**, Zavar
- Juraj Putna**, Zavar
- Lenka Petáková**, Pezinok
- Peter Srnka**, Lučenec
- Andrej Török**, Levice

Hlavnou cenou pre ocenených bola možnosť zúčastniť sa výtvarného sympózia na Schaubmarovom mlyne



Tvorivé chvíle

v Pezinku. Päťdňové sympóziu sa konalo v posledný septembrový týždeň. Nie všetci vybraní mohli pricestovať. Niektorých odradilo samotné cestovanie, či pobyt v kolektíve neznámych ľudí, iní si nevedeli svoj pobyt predstaviť bez sprievodu blízkych, alebo im pobyt nedovoľoval



Tvorba v exteriéri Schaubmarovho mlyna

ich zdravotný stav či iné okolnosti. V Schaubmarovom mlyne sa nakoniec stretlo desať výtvarníkov z rôznym kútov Slovenska - **Veronika Medlíková**, **Kristína Kozáková**, **Ivana Kamenská**, **Lenka Petáková**, **Pavol Butkovský**, **Roman Toráč**, **Juraj Putna**, **Eubomír Chabada**,





Účastníci Sympózia v Schaubmarovom mlyne

Peter Srnka, Andrej Török. Niektorí prišli so svojimi opatrovníkmi, či rodičmi, iní samostatne.

Pod vedením lektorov, výtvarníkov **Heleny Kusej a Martina Kochana**, si účastníci sympózia vyskúšali nové umelecké techniky a postupy, ako napríklad lynorit, grafiku, maľbu dymovnicou, vytváranie 3D objektov, živých sôch a mnohé ďalšie. Od rána, počas celého dňa v ateliéri mlyna alebo vonku na nádvorí mlyna, každý pracoval na svojich dielach, podľa svojich možností, výdrže a chuti. Počas celého pobytu mohli účastníci konzultovať aktuálnu, ale aj doterajšiu tvorbu, vzájomne hľadali ďalšie inšpirácie. V nádhernom prostredí starého mlyna vládla počas týchto piatich dní mimoriadne tvorivá, príjemná a priateľská atmosféra. Tá bola zavŕšená posledný večer malou slávnosťou, na ktorej sa odovzdávali diplomy a spoločnou opekačkou. Výtvarníci, lektori, doprevádzajúce osoby, zamestnanci Ligy aj mlyna, všetci sme spolu prežili príjemný, vzájomne obohacujúci čas, mimo všedného životného kolobehu.

Vyvrcholením projektu je spoločná výstava všetkých ocenených, ktorej vernisáž sa uskutočnila 15. novembra 2018 o 17.00 h v Galérii mesta Bratislavy (GMB) v Pálffyho paláci

na Panskej ulici. Umelcov a Galériu Nezábudka prišlo podporiť množstvo ľudí. Všetkých prítomných privítal riaditeľ GMB Ivan Jančár, za Ligu za duševné zdravie Mgr. Alexandra Dzureková, koordinátorka projektu, a o projekte, jeho priebehu, ako aj o umení *art brut* viac povedala kurátorka Galérie Nezábudka

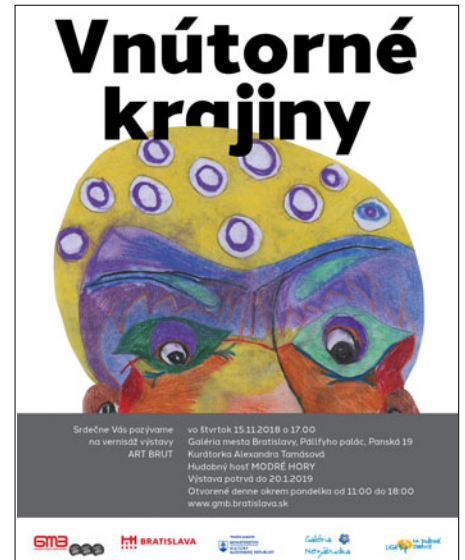


Vernisáž výstavy v Pálffyho paláci v Bratislave

Alexandra Tamásová. Hudobným hosťom vernisáže boli raperi a poéti Modré hory. Potom už návštevníci vernisáže mali možnosť obdivovať výtvarné diela, zaujímavú inštaláciu



Návštevníci vernisáže



výstavy a pri pohári džúsu či modranského vína s pagáčikmi viesť príjemné debaty.

Kto nestihol vernisáž, môže si výstavu pozrieť do 20. januára 2019 denne okrem pondelka od 10.00 do 18.00.

Ambíciou Ligy za duševné zdravie SR je preniesť túto výstavu v budúcom roku 2019 aj do iných miest Slovenska.

Plánov v Galérii Nezábudka je veľa. Do konca roka 2018 by sme ešte chceli podniknúť výlet, zájazd za inšpiráciou do rakúskeho Museum Gugging, ktoré je jednou z najznámejších inštitúcií venujúcej sa *art brut* vo svete. Z bývalého psychiatrického sanatória sa pretransformovalo na veľkú modernú galériu a tzv. *Dom umelcov*, v ktorom žijú a tvoria umelci, ktorých galéria zastrešuje a tvorba sa stala ich životnou náplňou.

Radi vám prinesieme reportáž aj z tejto cesty.

Kampaň Ligy za duševné zdravie 2018



Tohoročná kampaň Ligy za duševné zdravie, pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia, bola pestrá a dobre viditeľná v médiách.

Liga sa v aktuálnej informatívnej kampani Vyliečme nezáujem rozhodla bojovať práve s tabuizovaním tém duševného zdravia.

Ťažiskovou témou sa stal nezáujem o psychické poruchy, s ktorým Slovensko stále bojuje. Problematika duševného zdravia je aj dnes považovaná za málo dôležitú nielen laickou verejnosťou, ale i zdravotníctvom.

“Na Slovensku pritom máme takmer 46 000 hospitalizácií psychiatrických pacientov. Neliečených ľudí trpiacich depresiou je až 67 %. Depresia zvyšuje záťaž každého chronického ochorenia, ak sa vyskytne súčasne s ním,” uviedla MUDr. Ľubomíra Izáková, prezidentka Slovenskej psychiatrickej spoločnosti SLS.

“Je potrebné si uvedomiť, že niektorí ľudia sa s traumami vyrovnávajú ťažšie, a pokiaľ sa im nedostáva dôležitého záujmu a starostlivosti, riešenie vidia v pokuse o samovraždu. V Lige chceme tento stav zmeniť. Chceme, aby Ministerstvo zdravotníctva spustilo program prevencie, aby sme mali relevantný program edukácie, pri čom môže pomôcť Ministerstvo školstva. Zdravotné poisťovne by zas mohli umožniť lepšiu dostupnosť psycho-terapií. Navyše, podľa Svetovej zdravotníckej organizácie sú duševné poruchy aktuálne na vrchole zoznamu chorôb, ktoré ľudí diskvalifikujú z práce,” hovoril Martin Knut, riaditeľ Ligy za duševné zdravie.

Zarážajúce tiež je, že na Slovensku v súčasnosti nefunguje žiadna 24-ho-

dinová bezplatná linka dôvery, ktorá by zastrešovala pomoc ľuďom v krízovej situácii. Práve takou bola linka dôvery Nezábudka, ktorá už 12 rokov nefunguje kvôli nedostatku finančných prostriedkov. Počas jej fungovania pritom počet samovrážd klesol o 10 %. Podľa kampaňového webu www.vyliecmenezaujem.sk už za 5 €, ktoré môžete venovať aj vy, bude linka v prevádzke polhodinu. Po spustení linky volajú patientske združenia, verejnosť i odborníci. Linka je významným prvým kontaktom človeka s akútnym problémom, ktorý hľadá rýchlu a anonymnú pomoc.

Prvú tlačovú besedu usporiadala Liga 26. septembra v Kaviarni Yeme v Panorama City v Bratislave. Poskytli informácie o stave starostlivosti o duševné poruchy na Slovensku, zahájili tohoročnú kampaň pod názvom Vyliečme nezáujem a oznámili termín zahájenia zbierky Dni Nezábudiek 2018, ktorá bude v dňoch 3. - 5. októbra. Diskutovali MUDr. Ľubomíra Izáková, hlavná odborníčka MZ SR pre psychiatriu a prezidentka Psychiatrickej spoločnosti, Martin Knut, prezident Ligy za duševné zdravie, Daniela Kevélyová, celoslovenský koordinátor zbierky Dni Nezábudiek 2018. Druhá tlačová beseda sa konala 3. októbra na témy: 10. október - Svetový deň duševného zdravia, ďalej účastníci besedy získali informácie o stave starostlivosti o duševné zdravie detí na Slovensku a zahájení cyklu premietaní filmov a besied k nim „Duša a film“. Diskutujúcimi boli Dr. Tatul Hakobyan, riaditeľ kancelárie WHO na Slovensku, primár MUDr. Ján Šuba, Klinika Detskej psychiatrie LFUK, zástupca Národného centra zdravotníckych informácií a psychiater MUDr. Peter Breier.

Premietanie prvého filmu Ja, Simon v Kine Europe na Štefánikovej ulici v Bratislave sa uskutočnilo 8. októbra, S divákmi diskutovali PhDr. Jaromíra Jánošková, doc.PhDr. Gabriel Bianchi. K druhému premietnutému filmu 22. októbra Tonny Erdmann, diskutovali MUDr. Jana Vránová a PhDr. Matúš Bakyta.

Súčasťou kampane bola aj diskusia v Klube pod Lampu v centre Bratislavy s názvom Fenomény doby, ktorá sa uskutočnila 26. septembra. Pozvanie na ňu prijali poprední psychiatri MUDr. Ľibomíra Izáková, prezidentka Slovenskej psychiatrickej spoločnosti a hlavná odborníčka pre psychiatriu na MZ SR, MUDr. Silvia Bogyaiová, psychiatricka z Denného psychiatrického stacionára Hestia v Bratislave a MUDr. Peter Breier, ktorý sa vrátil na Slovensko a pomáha LDZ komunikovať problematiku duševného zdravia v médiách. Za ODOS sa zúčastnila diskusia výkonná riaditeľka, MUDr. Marcela Barová. Diskusia sa uskutočnila a v priamom prenose ju mohli záujemci sledovať aj na Facebooku denníka N. Bola to veľmi zaujímavá skúsenosť, pretože v rámci diskusie mohli hosťom klásť otázky nielen diváci z pléna, ale aj v rámci facebooku časopisu denníka N. Ďalšia beseda pre verejnosť bola v KC Dunaj na tému Duševné zdravie a duševné poruchy detí a mládeže 10. októbra 2018.



Účastníci tlačovej konferencie v Bratislave

Dni Nezábudiek v roku 2018



Dobrovoľníci počas zbierky LDZ

ODOS sa už tradične zapojil do verejnej zbierky.

Pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia organizovala Liga za duševné zdravie SR aj v roku 2018 verejnú zbierku v 53 mestách na Slovensku. Do zbierky sa zapojilo 76 koordinátorov. V uliciach sa v roku

2018 zozbieralo spolu 43 122,17 EUR. Zbierky sa zúčastnila aj kancelária ODOS, v spolupráci so študentmi 1. súkromného gymnázia na Bajkalskej ulici 20 v Bratislave. V dňoch 3. až 5. októbra 2018 bolo v uliciach Bratislavy, pod koordináciou ODOS, viac ako 50 študentov - dobrovoľníkov.



Dobrovoľníci počas zbierky LDZ



Dobrovoľníci počas zbierky LDZ

Napriek nepriaznivému počasiu v podobe studeného vetra a dažďových prehánok v prvý deň zbierky sa dobrovoľníkom podarilo vyzbierať najvyššiu sumu od roku 2014, spolu 2 515,- EUR.

MESTÁ NA SLOVENSKU

občianske združenie / mestá	2015 v €	2016 v €	2017 v €	2018 v €
Radosť (Košice)	1 630,-	1 900,-	1 650,-	1 650,-
Prvosienka (Partizánske)	1 658,-	1 567,-	0,-	0,-
Mozaika (Žilina)	1 416,-	1 565,-	1 692,-	2 854,-
Šťastie si Ty (Prievidza)	1 165,-	1 109,-	1 769,-	0,-
Zdravá duša (Pov. Bystrica)	614,-	557,-	577,-	816,-
Pohľad (Košice)	59,-	191,-	122,-	293,-
Sanare (Banská Bystrica)	419,-	0,-	513,-	954,-
ROZ ODOS - KE	572,-	1 071,-	712,-	509,-
Pozdrav (Michalovce)	560,-	392,-	530,-	629,-
Omega (Trenčín)	919,-	454,-	384,-	458,-
Noačo?! (Stará Ľubovňa)	572,-	184,-	143,-	579,-
BRATISLAVA	8 452,-	8 990,-	8 092,-	8 742,-
ODOS - kancelária (BA)	2 300,-	2 011,-	1 189,-	2 515,-
Krídla	1 593,-	1 180,-	608,-	2 744,-
DSS - Most	186,-	808,-	0,-	0,-
Sofia	441,-	399,-	618,-	760,-
OPORA - Bratislava	0,-	0,-	0,-	0,-
CELKOM	4 520,-	4 398,-	2 487,-	6 019,-



Zbierka v centre Bratislavy



Nezábudky



Dobrovoľníci v centre Bratislavy

Workshop organizácii pracujúcich v oblasti duševného zdravia (29. máj 2018, Bratislava)



Prihovor MUDr. E. Izákovéj

Podnetom k zorganizovaniu prípravného pracovného stretnutia zástupcov vybraných patientskych združení a organizácií, ktoré svoju činnosť zameriavajú na oblasť duševného zdravia, bolo pomenovanie hlavných problémov, s ktorými sa stretávajú pri svojej činnosti. Stretnutie pripravila organizácia Seesame vo svojich priestoroch na Mlynských Nivách, za finančnej podpory firmy Janssen.

Účastníkov v mene organizátora privítala moderátorka Anna Michalková. Na úvod sa nám krátko prihovorela MUDr. Ľubomíra Izáková, predsedkyňa Slovenskej psychiatrickej spoločnosti SLS. Vysvetlila, že východiskom pre toto stretnutie boli výstupy z okrúhleho stola, ktorý sa konal v októbri 2017 počas 17. Česko-slovenského psychiatrického zjazdu. Účastníkmi tohto podujatia boli aj zástupcovia patientskych organizácií, ktorí identifikovali problematické oblasti fungovania občianskych združení a patientskych organizácií na Slovensku.

V prvej časti workshopu sme si určili dôležité oblasti:

Krátkodobé:

- Duševné zdravie
- Prevencia
- Financovanie

Strednedobo – dlhodobé:

- Získanie ambasádorov
- Edukácia novinárov
- Inšpirácie inými patientskymi združeniami a organizáciami

Dlhodobé:

- Správna medializácia
- Edukácia odbornej verejnosti

V druhej časti workshopu sme pomenovali úlohy:

Krátkodobé

- Budovanie komunitných centier
- Zabezpečenie finančnej podpory občianskych združení
- Zlepšenie manažmentu pacienta

Krátkodobo – strednodobé

- Budovanie Krízových stredísk

Strednedobé

- Zaistenie dostupnosti psychiatrickej starostlivosti
- Vytvorenie databázy poskytovanej starostlivosti

- Zabezpečenie edukácie zdravotníckych pracovníkov
- Zabezpečenie edukácie pacientov a príbuzných (Prelaps)
- Podpora psychoterapie
- Vypracovanie štandardov

Strednedobo – dlhodobé

- Zlepšenie vnímania psychiatrických pacientov inými zdravotníckymi odborníkmi
- Zlepšenie vnímania psychiatrických pacientov verejnosťou
- Znižovanie stigmy

Dlhodobé

- Diagnostika a vzťah lekár – pacient
- Zlepšiť kvalitu zdravotnej starostlivosti
- Zabezpečiť komplexnosť služieb
- Naštartovať Reformu psychiatrickej starostlivosti

Identifikované priority a oblasti rozvoja psychiatrickej starostlivosti na Slovensku, ktoré pomenovali patientske združenia a organizácie, tvoria podklad ďalších workshopov.



Účastníci workshopu

Ako bojovať so stigmou duševných ochorení

Cieľom interaktívneho workshopu bolo predstaviť priority patientskych organizácií pôsobiacich v oblasti duševného zdravia a zlepšiť spoluprácu a komunikáciu s novinármi. Začať tak pracovať na postupnej destigmatizácii duševných ochorení v médiách.

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

Postrehy z workshopu



Účastníci workshopu

Workshop zástupcov občianskych združení a patientskych organizácií na zjazde, ktorý podporila spoločnosť Janssen, sa niesol v duchu kreatívneho prístupu k propagácii patientskej organizácie smerom k médiám. Na základe videa rôznych reklamných kampaní zo sveta sme si

mali možnosť pozrieť, aké prístupy sa uplatňujú pri komunikácii problematiky duševného zdravia v zahraničí. Naučili sme sa definovať silné a slabé stránky našich organizácií, pomenovať cieľovú skupinu a najmä to, čo chceme smerom k verejnosti odkomunikovať.

Na záver sme si vyskúšali praktickú časť vedenia rozhovoru s novinárom, pripravili sme sa na záľadné otázky a naučili sa jasne zdeliť naše myšlienky.

Dôležitým bodom workshopu bolo taktiež odsúhlasenie a podpísanie tzv. Memoranda patientskych organizá-

cií, prítomnými patientskymi organizáciami.

Adresátom Memoranda je Ministerstvo zdravotníctva SR. Podpísaním memoranda sa hlásime k výzve na urýchlenú reformu psychiatrickej starostlivosti v Slovenskej republike.



Praktická časť - vedenie rozhovoru s novinárom
zľava: S. Knut a L. Kundrátová

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

Panelová diskusia o reforme psychiatrickej starostlivosti v Českej a Slovenskej republike

(XIII. Slovenský psychiatrický zjazd, 22. jún 2018, hotel Holiday Inn, Žilina)

Diskusia nasledovala po workshope pre občianske združenia pacientov a príbuzných a organizácie pôsobiace v oblasti duševného zdravia.

V paneli boli odborníci – psychiatri: doc. MUDr. M. Anders (Psychiatrická spoločnosť České lekárske spoločnosti JEP), MUDr. doc. MUDr. Dagmar Breznoščáková (viceprezidentka Slovenskej psychiatrickej spoločnosti Slovenskej lekárskej spoločnosti,

predseda výboru CPT), MUDr. Ľubomíra Izáková (predseda Slovenskej psychiatrickej spoločnosti Slovenskej lekárskej spoločnosti), MUDr. Mária Kráľová (členka výboru Slovenskej psychiatrickej spoločnosti Slovenskej lekárskej spoločnosti), MUDr. Katarína Jandová (hlavná odborníčka MZ SR pre odbor Psychológia).

Na začiatku tejto panelovej diskusie

sme si mohli pozrieť prezentáciu, ktorá zhrnula problémy, ktoré chce



Účastníci panelovej diskusie v Žiline



Prezentácia Memoranda

riešiť Slovenská psychiatrická spoločnosť v oblasti psychiatrie na viacerých úrovniach:

Čo riešime na Slovensku?

- nerealizácia reformy psychiatrickej starostlivosti
- vybavenie ústavných zariadení a nedostatočná rozvinutosť psychiatrických ambulancií
- absencia psychiatrických zariadení so zvláštnym určením
- absencia diagnostických a liečebných štandardov (ŠDLP)
- úhradový systém v ambulantnej starostlivosti a absencia nového zoznamu zdravotných výkonov rezervy v oblasti detskej psychiatrie E-health
- inštitucionalizácia starostlivosti málo aktívny Národný program duševného zdravia (NPDZ)

- nepriaznivý stav odboru psychológia
- nedostatočné prepojenie so sociálnymi službami a ďalšími rezortmi
- absentujúca komunitná psychiatrická starostlivosť, hroziaci zánik Denných psychiatrických stacionárov (DPS)

Za východisko bola označená reforma starostlivosti o duševné zdravie v Českej republike, ktorá je pre našich odborníkov na Slovensku inšpiráciou. Každý líder, ktorý prijal pozvanie na túto panelovú diskusiu objasnil, v ktorej oblasti pôsobí a čo treba v tejto oblasti zmeniť, prípadne riešiť a vylepšiť.

Hovorilo sa o:

- Gerontopsychiatrii a potrebe systematizácie služieb v oblasti geriatrickej, pedopsychiatrie a pedopsychológie;
- Výbore CPT o jeho aktivitách a cieľoch;
- Psychológii a o pozitívach a negatívach, o tom, že koncept vzdelávania psychológov je dobrý, no prax je ovplyvnená zmluvnosťou s poisťovňami. Preto mnoho nadšencov, ktorí vyštudovali psychológiu, odchádzajú zo svojej oblasti.

MUDr. Martin Anders na otázku ako postupovať, aby sa aj u nás podarilo to, čo v ČR, odpovedal:

1. vytvoriť analýzu súčasného stavu, kde sa chceme v oblasti psychiatrie posunúť
2. spoločne si prezentovať všetky zámery a zjednotiť sa
3. urobiť tlak cez Výbor CPT
4. urobiť tlak aj za pomoci užívateľov (klientov), ich hlasy a združiť sa
5. vytvoriť jednu organizáciu, ktorá bude mať na starosti prepojenosť s MZ SR. Mali by to byť ľudia, ktorí bývajú v hlavnom meste, aby boli flexibilní na rokovaniach s lídrami MZ SR.
6. Vytvoriť koncept a spoločnú víziu, ktorú si všetci odsúhlasia a na základe nej budú prezentovať svoj posto.j
7. Vytvoriť inštitúciu, ktorá bude mať jednotné vedenie pri kontakte s politikmi a MZ.

Do diskusie sa zapojili aj MUDr. Nawka, ktorý hovoril o potrebe spojiť sa pri organizácii medzinárodnej konferencie, ktorú chcú usporiadať v Bratislave 5. – 7. septembra 2019 pri príležitosti 15. výročia vypracovania Národného programu duševného zdravia (NPDZ).

Zlepšime duševné zdravie Slovákov! Memorandum

Výzva patientskych organizácií v oblasti duševného zdravia a psychiatrie

Patientske organizácie, ktoré pôsobia v oblasti duševného zdravia na Slovensku, sa spojili, aby Ministerstvu zdravotníctva spoločne prezentovali priority na zlepšenie zdravotnej starostlivosti o pacientov s psychickými ochoreniami. Nižšie uvádzame sedem oblastí, ktoré považujeme za kľúčové pre zlepšenie situácie v psychiatrii na Slovensku.

1. KOMPLEXNÁ STAROSTLIVOSŤ A INTER-DISCIPLINÁRNA KOMUNIKÁCIA

Neskorá diagnostika psychických ochorení u pacientov je často dôsledkom problematickej spolupráce medzi všeobecným lekárom a špecialistami. Zároveň neexistuje dostatočne funkčné prepojenie zdravotnej starostlivosti so sociálnou starostlivosťou o pacienta, čo komplikuje návrat pacienta do pracovného života.

Čo navrhujeme: Nastaviť a zlepšiť spoluprácu medzi všeobecným lekárom a psychiatrom, ako aj psychiatrom, psychológom a pacientom. Lepšie prepojiť zdravotnú a sociálnu sféru: príležitosti pre pacientov obnoviť svoje sociálne väzby a schopnosť znovu viesť plnohodnotný život. Zaviesť celoslovenskú telefonickú linku krízovej intervencie.

2. DOSTUPNOSŤ ZDRAVOTNEJ STAROSTLIVOSTI

Čakacie doby na vyšetrenia aj potrebné zdravotné výkony sú príliš dlhé. Nedostatok špecialistov – ambulantných psychiatrov – spôsobuje, že pacienti musia dlho čakať aj na ambulantné vyšetrenia. Kritická situácia je v psychiatrii pre dospelých, ale alarmujúca je v oblasti detskej psychiatrie. Vzhľadom na objem pacientov majú špecialisti, v porovnaní s okolitými krajinami, málo času na samotné vyšetrenie pacientov.

Čo navrhujeme: Zvýšiť dostupnosť zdravotnej starostlivosti prostredníctvom rozšírenia počtu psychiatrických ambulancií – pre detskú populáciu, aj pre dospelých. Vytvoriť celoslovenskú databázu dostupnej zdravotnej starostlivosti pre psychicky chorých pacientov.

3. ROVNAKÉ POSTUPY PRI ZDRAVOTNEJ STAROSTLIVOSTI O PSYCHICKY CHORÝCH

Pacient si musí byť istý, že dostane vždy rovnako dobrú zdravotnú starostlivosť, a to bez ohľadu na to, v akej lokalite ju vyhľadáva. Pacienti by o nich mali byť informovaní a mali by slúžiť ako garancia rovnakého prístupu k pacientom zo strany všetkých zariadení a poskytovateľov zdravotnej starostlivosti.

Čo navrhujeme: Finalizovať a následne implementovať štandardné diagnostické a terapeutické postupy v oblasti zdravotnej starostlivosti o psychicky chorých.

4. LIEČBA BEZ DOPLATKOV

Kvalita života je pre psychicky chorých pacientov dôležitá. Zároveň je však dôležitá aj pre štát, pretože vďaka kvalitnej modernej liečbe môžu byť v mnohých prípadoch psychicky chorí pacienti ekonomicky aktívni a začlenení do každodenného života. Zmeny v referenčných skupinách liekov, ktoré navrhujú zdravotné poisťovne, môžu spôsobiť vysoké doplatky pre pacientov. Môže sa tak ohroziť kontinuita liečby pacientov a pre sociálne slabšie skupiny pacientov sa tak liečba môže stať nedostupnou. Prerušenie liečby môže viesť k zhoršeniu zdravotného stavu pacientov a zvýšenému riziku hospitalizácie, čo bude v konečnom dôsledku predstavovať vyššiu ekonomickú, ale aj sociálnu záťaž pre štát aj celú spoločnosť.

Čo navrhujeme: Ponechať súčasné referenčné skupiny liekov v oblasti psychiatrie.

5. BEZPEČNOSŤ A ĽUDSKÝ PRÍSTUP

Psychicky chorý pacient by mal mať garantované svoje práva aj v zdravotníckych zariadeniach. Rešpekt pre práva a slobodu pacientov by mal byť zohľadnený aj v súvislosti s pravidlami a špeciálnym režimom pre agresívnych pacientov.

Čo navrhujeme: Nastaviť špeciálny režim v zdravotníckych zariadeniach pre pacientov hospitalizovaných na psychiatrických oddeleniach/klinikách tak, aby sa rešpektovali práva a slobody pacienta (obmedzovacie prostriedky, sieťové posteľe, režim vychádzok, atď.). Špeciálne riešenie si vyžaduje manažment pacientov s agresívnym správaním.

6. KOMUNITNÁ PSYCHIATRIA

Na Slovensku chýbajú kvalitné komunitné centrá duševného zdravia, denné stacionáre, rehabilitačné strediská ako aj krízové centrá.

Čo navrhujeme: Vybudovať komplexné komunitné centrá duševného zdravia (rehabilitačné strediská, podpora bývania a práce). Podporiť fungovanie a rozšíriť počet denných psychiatrických stacionárov. Podporiť starostlivosť po návrate pacienta domov, vrátane zlepšenia dostupnosti siete psychoterapeutov a riešenia sociálnej situácie pacientov. Odstrániť legislatívne a administratívne bariéry, ktoré bránia zriaďovaniu a prevádzke komunitných centier.

7. OSVETA V OBLASTI DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

Nastavenie súčasného systému zdravotnej starostlivosti nerieši financovanie ani dlhodobú podporu osvetových a edukačných kampaní a projektov v oblasti duševného zdravia. Tá je potrebná najmä vzhľadom na prognózu nárastu duševných ochorení.

Čo navrhujeme: Destigmatizovať psychózy prostredníctvom dlhodobej podpory edukačných aktivít v oblasti duševného zdravia.

Túto výzvu podporili nasledovné občianske združenia:

- Liga za duševné zdravie SR
- Otvorme dvere, Otvorme srdcia, ODOS
- No more stigma Slovensko
- ZPP Radosť
- ŠŤASTIE SI TY
- Mozaika
- SANARE
- Integra
- Omega
- Dotyk
- Pozdrav

Workshop pre patientske organizácie

(Hotel Crowne Plaza, 24. Október 2018, Bratislava)



Účastníci interaktívneho workshopu z Košíc

Cieľom interaktívneho workshopu bolo pokračovať v prioritách patientskych organizácií, ktoré pôsobia v oblasti duševného zdravia na Slovensku. Témou boli Ako sa zlepšovať vo finančnom a strategickom plánovaní a Nové spôsoby získavania finančných prostriedkov a inšpirácie z Českej republiky.

Účastníkov workshopu privítala MUDr. Ľubomíra Izáková v mene Slovenskej psychiatrickej spoločnosti SLS, ktorá podujatie podporila. Prvý príspevok Reforma psychiatrickej starostlivosti v Čechách a úloha pacientov v nej, prezentoval psychiater MUDr. Martin Hollý, MBA, riaditeľ nemocnice v Bohnicích v Prahe, najväčšej psychiatrickej nemocnice v Čechách a jeden z iniciátorov reformy psychiatrie v Čechách. Na úvod povedal, že systémové zmeny by sa mali odraziť od potrieb pacientov. Reforma psychiatrickej starostlivosti je odlišná v Čechách a na Slovensku. V Čechách je psychiatrická starostlivosť koncentrovaná do veľkých liečební, s niekoľko sto lôžkami (Bohnice majú napr. 1200 lôžok) a z 180 všeobecných nemocníc má iba 29 z nich psychiatrické lôžka.

- Starostlivosť o psychiatrických pacientov nie je koordinovaná
- Komunitná starostlivosť nie je všeobecne dostupná.

- Viac ako 20 % pacientov je dlhodobou hospitalizovaných (dlhšie ako 2 roky).
- Majú veľa 5-lôžkových izieb.

V roku 2013 publikovali Reformu psychiatrie. Obsahuje nové služby, nové prístupy – je to komplexná multidisciplinárna starostlivosť, najmä mimonemocničná a musí byť viazaná regionálne. Je to starostlivosť postavená na komunite. Jedná sa o sieťovanie sociálnych služieb. Prístup je zameraný na recovery (splnomocňovanie, preberanie zodpovednosti za svoj život s chorobou) od medicínskeho prístupu k rehabilitačnému. Je potrebné prejsť od paternalizmu (ochraňovaniu) k partnerstvu (viac vyjednávať s pacientom a zabezpečiť multidisciplinárny prístup). Starostlivosť je viac zameraná na vzájomný rešpekt.



Účastníci workshopu z Prievidze

Pacientov vyškolili na peer konzultantov (podľa holandského modelu). Sú súčasťou terapeutického tímu a zúčastňujú sa na poradách. Majú vlastné terapeutické programy pre pacientov na psychiatrických oddeleniach. Majú vlastnú skúsenosť s ochorením, ktorú zdravotnícky personál nemá, čo umožňuje premostenie komunikácie s pacientmi.



V Čechách začali budovať Centrá duševného zdravia. Pohľad užívateľov služieb je jedinečný a nenahraditeľný, keď sa buduje nový systém starostlivosti. Je potrebné, aby bol neustále vyvíjaný tlak zdola (užívatelia, organizácie pacientov a príbuzných, združenia poskytovatelia sociálnych služieb).

Užívatelia (pacienti) by mali robiť evidence based (na základe vedeckých dôkazov) výskumy ich potrieb, nie založené na názoroch. Mali by byť zapojení do kontroly kvality starostlivosti. Je potrebné užívateľov zapojiť do procesu reformy a dať im podporu.



Konferencia Crowne Plaza zľava: M. Benedigová, V. Halačková a O. Šebesta

Ďalší bod programu bol zameraný na to, ako vytvárať partnerstvá s veľkými donormi a ako prebiehajú rozhodovacie procesy – príspevok Ondreja Šebestu z Nadácie SPP. O individuálnom fundraisingu prednášala Vanda Hlaváčková z organizácie, ktorá sa venuje bezdomovcom.

Adventný koncert venovaný 20. výročiu DSS a RS Samária



Dňa 11. decembra 2018 si Bratislavská arcidiecézna charita pripomenula 20. výročie vzniku jedného zo svojich stredísk - **Domova sociálnych služieb a rehabilitačného strediska Samária**, a to adventným koncertom v Dome kultúry Ružinov v podaní žiakov a pedagógov Základnej umeleckej školy sv. Cecílie. Program so zaujímavým repertoárom bol zložený

z hudobno-tanečných prvkov, ako aj hovoreného slova, ktoré svojou hĺbkou malo viac vziať do vianočného posolstva. Všetko sa to nieslo v duchu priateľskej a radostnej atmosféry. S príhovormi vystúpili – rímskokatolícky pomocný biskup a generálny vikár Bratislavskej arcidiecézy Mons. Jozef Haľko, riaditeľ Bratislavskej arcidiecéznej charity PhDr. Boris Hrdý a bývalý klient DSS a RS Samária Marek Freywald, ktorý bol svojím svedectvom povzbudením pre hľadajúcich „svetlo uprostred tmy“. Koncertu sa zúčastnili klienti DSS a RS Samária so svojimi príbuznými, zamestnanci Bratislavskej arcidiecéznej charity, ako aj zástupcovia rôznych organizácií, vrátane podpredsedu Bratislavského samosprávneho kraja, Mgr. Mikuláša Krippela, PhD. Ďakujeme všetkým pozvaným hosťom za spoločné



Príhovor riaditeľa Bratislavskej arcidiecéznej charity PhDr. Borisa Hrdého

zdieľanie tejto radostnej udalosti a „Samárii“ prajeme hojnosť Božieho požehnania a veľa úspechov aj do ďalších rokov!



Príhovor Mons. Jozefa Haľka pomocného biskupa a generálneho vikára Bratislavskej arcidiecézy

Text: Mgr. Andrea Valentová, liečebná pedagogička, terapeutka, Bratislava

Trénujme si pamäť

Podobne ako si cvičením môžeme zachovať telesnú kondíciu, môžeme rozvíjať aj naše duševné zdravie a kognitívnu zdatnosť. Činnosť mozgu môžeme prirovnať k činnosti svalov. Keď ich netrénujeme, ochabnú nám. Ak nezaťažujeme mozog, nervové bunky nemôžeme stimulovať k novému vetveniu ich výbežkov a vytváraniu nových sietí. Znižujeme tak schopnosť koncentrácie, neschopnosť nájsť v reči ten správny výraz a zvyšujeme zábudlivosť. Práve preto je vhodný kognitívny tréning.

V rámci psychosociálnej rehabilitácie u pacientov so schizofréniou v dennom psychiatrickom stacionári ponúkame množstvo aktivít, ktoré slúžia na nácvik nielen sociálnych, pracovných, ale aj kognitívnych zručností. Psychosociálna rehabilitácia je úzko prepojená s kognitívnu rehabilitáciou. Okrem pozitívneho vplyvu psychofarmák na zlepšenie kognitívneho fungovania je veľmi dôležitý aj nefarma-

kologický prístup. Kognitívna rehabilitácia je najefektívnejšia u pacientov so schizofréniou, ktorí sú stabilizovaní z hľadiska symptómov chorôb. Zároveň odporúčame začať s kognitívnu rehabilitáciou čo najskôr po odznení akútnej psychotickej epizódy.

Lepšia pamäť, viac sebadôvery

Tréning pamäti u pacientov so schizofréniou v dennom stacionári je predovšetkým zameraný na znovuobnovenie kognitívnych funkcií a slúži hlavne na stimuláciu a na aktivizáciu. Pacienti si takouto formou tréningu zlepšujú kognitívne funkcie ako vnímanie, pamäť, myslenie a pozornosť. Najčastejšie uvádzanou súčasťou špecifickej kognitívnej zraniteľnosti pri ochorení schizofréniou, je práve pozornosť. V oblasti pamäte ide najviac o zníženie schopnosť organizovane ukladať informácie do pamäti.

Práve v súvislosti s pracovným a sociálnym zlyháváním stojí v pozadí ostatných príznakov schizofrénie kognitívny deficit. Kognitívny deficit má silný vplyv na funkčný výstup pacienta v bežnom živote. Nachádzame ho pri základných aj komplexných kognitívnych schopnostiach ako vnímanie, priestorová orientácia, pamäť, spracovávanie informácií, pozornosť, výkonnosť, schopnosť učiť sa, abstrahovať, či schopnosť rozhodovať sa. Cieľom tréningu pamäti je nielen poskytovať pacientom zmysluplné zamestnanie počas pobytu v stacionári, ale aj stimulovať pamäť rôznymi cvičeniami, podporovať aktivizáciu, povzbudzovať sebadôveru, udržiavať vzájomnú komunikáciu.

Zábavnou formou a v pokoji

Na tréningu pamäti sa stretávame dvakrát do týždňa, kde precvičujeme pamäťové schopnosti, podporujeme myslenie, trénujeme koncentráciu a pozornosť. Cvičenia sú navrhnuté vždy podľa potrieb pacientov, sú usporiadané podľa stupňa náročnosti a ponúkajú tiež možnosť zúčastniť sa pri realizácii jednotlivých úloh, napríklad formou rôznych kvízov. Samozrejme, samotná realizácia tréningu si vyžaduje určitú pravidelnosť a štruktúru. Ideálne je, ak sa realizuje dlhodobo. Snažíme sa o to, aby bol tréning pamäti podnecujúci, zábavný a aby prebiehal v pokojnej a uvoľnenej atmosfére. Veľmi dôležitou súčasťou tréningu je práve úvodná prípravná časť, v ktorej sa s pacientmi naladíme a krátkymi koncentračno-pohybovými cvičeniami uvoľníme. Potom nasledujú krátke rozohrievacie cvičenia, napr. „Idem do Trenčína tancovať“ (úlohou je povedať mesto, kam pôjdem a na začiatkové písmeno mesta vymyslieť aktivitu, ktorú tam budem robiť). V hlavnej časti tréningu sa venujeme vždy nejakej téme, napr. naposledy sme sa na stretnutiach venovali tréningu senzorickej pamäti. Na záver diskutujeme a rozprávame sa k danej téme, v tomto prípade o zmysloch, ktoré sú akousi „bránou“ vedúcou do jednotlivých oblastí pamäti.

Pri tréningu pamäti je veľmi dôležité, aby pacienti zažili pocit úspechu, ocenenia a vzájomnej dôvery.

Vhodný aj pre seniorov

Tréning pamäti je vhodný nielen pre pacientov s ochorením schizofrénie, ale aj pre pacientov s bipolárnou poruchou a depresiou. Taktiež sa využíva tento typ tréningu pamäti u pacientov s Alzheimerovou chorobou, kde býva najčastejšie charakteristický trvalý pokles až strata rozumových funkcií, včítane pamäti, reči, výkonnosti a schopnosti viazať sa na zrakovo priestorovú orientáciu, v dôsledku postihnutia mozgu, ktorá sa obvykle trvalo prehľbuje. Tu je však rozdiel v type tréningu, pretože u pacientov s Alzheimerovou chorobou sa skôr zameriavame na stimuláciu dlhodobej pamäte a využívame aj spomienkovú, teda reminiscenčnú terapiu.

Tréning pamäti je dokonca veľmi vhodný aj pre aktívnych seniorov. Je zameraný na aktivizáciu rozumových schopností, cieľom ktorého je udržať si pamäť v dobrej kondícii aj vo vyššom veku, a dosiahnuť tak zdravé sebadomie. Slúži

aj ako prevencia vzniku úpadku mentálnych a fyzických schopností.

Počas produktívneho života je dôležité mať dostatok fyzickej ako aj mentálnej aktivity. Týmto aktivitami môžeme predchádzať rôznym ochoreniam v staršom veku.

Dostatok pohybových aktivít, zdravá životospráva, strava bohatá na vitamíny a bielkoviny, zdravý životný štýl pomáhajú mozgu aj pamäti.

Pre včasné zachytenie problému s pamäťou, pri častom zabúdaní, neváhajte využiť možnosť bezplatného testovania pamäte, na ktoré sa môžete objednať v Centre Memory v Bratislave.

Pamäť si môžeme trénovať aj z pohodlia domova, a to prostredníctvom pracovných zošitov, z ktorých Vám ponúkame ukážky:

Nedovoľ svojmu mozgu zostarnúť!

Podporuj svoje duševné zdravie!

Buď fyzicky aktívny!

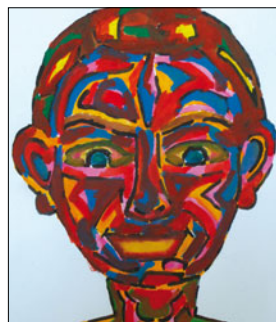
Nezabúdaj na sociálne väzby!

Stravuj sa s rozumom, kontroluj rizikové faktory vaskulárneho zdravia (krvný tlak, cholesterol, stres)!

Začni už dnes!

Faktory aktívneho starnutia

- Zdržiavanie sa fajčenia a alkoholu.
- Udržiavanie si fyzickej aktivity. Cvičenie podporuje svalovú pružnosť, silu a dobrú náladu.
- Zúčastňovanie sa pravidelných preventívnych prehliadok.
- Dodržiavanie zásad zdravej výživy.
- Udržiavanie svojich kognitívnych schopností pravidelnými pamäťovými cvičeniami, riešením krížoviek, sudoku a spoločenskými hrami.
- Pestovanie koníčkov ako záhradkárčenie, čítanie, prechádzky a turistika...
- Plánovanie času na posedenie a rozhovor s priateľmi pri čaji či káve.
- Staraj sa o svoje mentálne zdravie a predchádzaj ochoreniam ako je depresia alebo vážnejšie ochorenie mozgu – Alzheimerova choroba.



Prípadné nejasnosti vždy konzultuj s odborníkom!

Ako tvorím

TVORBA



Nie je mi ľahké písať o procese vlastnej tvorby. Moje písanie básní je vždy tak trochu krížovka, tak trochu hádanka, prípadne scrabble, ale v prvom rade je to chaos, obrovské množstvo informácií a pocitov, z ktorého vychytávam slová a formujem z nich text. Umelecká inšpirácia je niečo ako červená niť, ktorá ma vedie cez ten chaos, aby som sa nestratila. Čiže musím si dávať pozor a v eufórii sa nezamotať ani do chaosu, ani do nite.

Priznám sa, že v prvej fáze písania väčšinou veľmi nemyslím na čitateľov. Možno by som mala v prvom rade premýšľať nad účinkom a posolstvom svojej tvorby, ale až takto kalkulovať nedokážem. A nechcem byť pre nikoho vzorom, ešte to by tak chýbalo. Život má tvrdú škrupinu, a ja sa snažím vylúpnuť z neho občas nejaký ten oriešok. V mojich básňach sa, samozrejme, objavuje to, čo sa mi preháňa v hlave. (Dôležitým veciam sa hlboko ospravedlňujem!) Mojou veľkou inšpiráciou je hudba, rôzne obavy, medziľudské vzťahy a tiež večný súboj fantázie a reality, ten ma fascinuje. Tvorím kade-tade. Doma, vo vlakoch, v autobusoch, v kaviarňach... Už som sa naučila mať pero a papier stále pri sebe.

Píšem prevažne voľným veršom. Mnohí ľudia si asi myslia, že si tým tvorbu zľahčujem a zrejme je to naozaj pravda. Vo voľnom verši viem najlepšie a najvýstižnejšie vyjadriť svoje myšlienky.

Prvotná verzia básne sa rodí spontánne: napadne mi nejaká veta alebo myšlienka a na jej základe vytváram text, dopĺňam, čo chýba. Niekedy, keď neviem s básňou ďalej pohnúť, odložím si jej nedokončený fragment a inokedy sa k nemu vrátim. Keď je báseň hotová, často som taká rozjarená, že „jéj“, ale tým sa moja robota väčšinou nekončí. Nechám báseň tak

1 – 2 mesiace „odležať“ (niekedy je to ťažké, lebo mám chuť sa k nej vracať), a potom som schopná pozrieť sa na ňu pokojnejším, vecnejším pohľadom. Vo väčšine prípadov nájdem pasáže, s ktorými nie som spokojná a nasleduje upravovanie básne, aby vyznievala básnickejšie. Vtedy si už občas aj položím otázku, čo na to ľudia povedia.

Úspechom je, keď si po dlhšom čase prečítam vlastnú báseň a poviem si, že ju môžem zaradiť do knižky. A keď sa mi báseň nevydarí, nič sa nedá robiť. V živote sa nie všetko vydarí.

Písanie článkov je trochu iná kapitola. V prvom rade musím navštíviť nejaké zaujímavé podujatie, o ktorom budem písať, a poriadne si počas neho robiť poznámky. Doma si poznámky prezriem a na základe nich vymyslím, ako sa článok bude volať a akým štýlom ho asi budem vytvárať. To neznamena, že niekedy to neskôr ešte nezmením, ale zistila som, že nie je dobré, keď píšem článok úplne bez predstavy, čo sa z toho asi vyklúje. Potom článok štylizujem a píšem. Ako pri každej tvorivej činnosti to niekedy ide ľahšie, inokedy ťažšie. Ak si s nejakým údajom nie som úplne istá, overím si ho na internete alebo v časopise či v knihe. V každom článku je aj niečo, ako sa hovorí, zo mňa. Niekedy mám dokonca pocit, že je tam toho až priveľa. Keď je už článok hotový, kontrolujem ho. Nie len gramatiku, ale aj to, či sa mi v ňom, napríklad, niektoré slová neopakujú. Niekedy článok kontrolujem až na druhý deň, aby som si oddýchlá a získala od napísaného textu trochu odstup. Keďže mi však napísanie článku trvá dlho, niekedy aj niekoľko dní, nemám už potom toľko času na jeho skontrolovanie. Najväčší problém s mojimi článkami je, že väčšinou sú veľmi dlhé. Pri písaní článku podľa poznámok mám vždy pocit, že každý údaj na mňa máva

a kričí: „Napiš ma!“ Toto je spolu s autobiografickosťou zrejme môj najväčší zlozvyk, ale aspoň sú moje články ľahko rozpoznateľné.

Vlastná tvorba je dôležitou súčasťou môjho života. Veľmi ďakujem svojim blízkym ľuďom, hlavne svojej mame, že mi vytvárajú vhodné podmienky, aby som sa týmto spôsobom mohla realizovať!

Príbeh lásky zo psychiatrie

*liezol si za mnou
balil si ma
nemala som odvahu
povedať nie*

*a tak sme boli
symbolom lásky
pre celé oddelenie*

*len psychiater
dvíhal varovný prst
a vravel
je to alkoholik
odmietol detoxikačnú liečbu
túla sa a vyhľadáva bitky
dievča daj si s ním pokoj*

tak som ťa napokon nechala

*pochop
ja som väčšmi milovala
toho psychiatra*



Ruženka Šípková

Kedysi dávno

som svojho
plyšového zajaca
pomenovala
tvojím menom
nevedela som
že existuješ
a že raz obaja
budeme
chytať realitu
za slovíčka
a sny za zajačí
chvost

skackám
po твоjich básňach
občas zakopnem
a mám strach
z gramatiky
čo je medzi nami

len sama v garsónke
ako v králikárni
sa môžem nechať
ťahať
tvojimi rýmami
za uši

Ruženka Šípková

Svet spadol do apríla

dýchavičná zima
zahasila
cigaretu

jar má pľúca
na správnom mieste a dost' svetla aj
pre trináste komnaty

v apríli
sa vždy rodím
kým ty kľičíš spod betónu

máš pravdu

niekedy sú
naše básničky
múdrejšie než

my

Ruženka Šípková

Na polceste

medzi túžbou
a poznaním

medzi tónmi
a číslami

medzi plánmi
a snami

medzi vami
a mnou

leží kameň
ktorý mi ktosi
hodil do duše
a hladina je stále
plná kruhov



Martina Bachratá

Cesta lásky

Si mojím šťastím,
no i smútkom,
za Tebou letím,
strmhlav búrkou.

Cez dlhé rieky,
čo nemajú ústie,
vysoké hory,
kde strom neustále rastie.

Ponad krdle vtákov,
dotýkam sa nebies,
popod pevnú zem,
kde niet žiadnych telies.

Za Tebou ťahá ma,
osud, čo bol mi určený,
nad hlavou páľava,
si poklad pre mňa stvorený.

Nič ma nezastaví,
ani hustý dážď,
idem si za láskou,
v ústrety toľkých krás...

Martina Bachratá

Šanca

Keď padá dážď z Tvojich očí,
Vtedy máš pocit, že si tu sám,
no tým sa vôbec nič nekončí,
len začína nová výzva, ktorú máš.

Je milión pocitov, ktoré nás ničia,
ale nádej v srdci nikdy neumiera,
ľudia prichádzajú a odchádzajú
v živote,
tak sa vzchop a nestoj tu nečinne.

Obzri sa vôkol seba a uvidíš,
že ľudia sa nevedia len mračiť,
láskou úsmev vyčaríš,
a šťastie sa nebude báť k Tebe
priblížiť.

Láska si Ťa raz určite nájde,
veď každý na ňu má nárok,
tak zbav sa tej beznádeje,
a otvor svoje srdce, žene –
navonok.

Nehanbi sa za svoje city,
všetci sme len ľudia z mäsa a kostí,
lebo pravá láska príde len raz,
tak využij šancu a si to nepokaz!

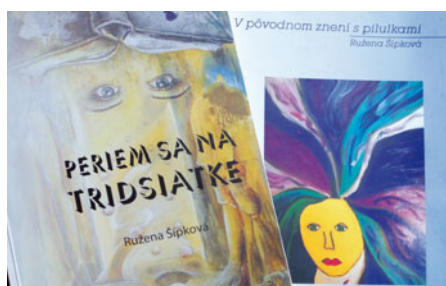
Zvládneš to
Ťažký je život, keď si sám,
no hlavu hore, nezúfaj,
prídu i lepšie časy,
...zato ručím, počúvaj svoje hlasy.

Občas sa Ti stane,
že podlomia sa Ti kolená,
vedz, že nie si na dne,
vždy to niečo znamená.

Človek musí i spadnúť,
aby mohol opäť vstať.
Vždy tu niekto je,
pre koho musíš žiť,
nezúfaj a choď ďalej,
držím palce, len to pochopíš.



Moje aktivity v Dome sociálnych služieb MOST, n. o.



Keď som v roku 2013 úspešne ukončila magisterské štúdium sociálnej práce na Vysokej škole zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety Bratislava, Detašované pracovisko sv. Pátra Pia, Piešťany, rozmýšľala som, čomu sa budem venovať ďalej. Voľba padla okrem iného aj na dobrovoľníctvo. Dovoľala som sa o Dome sociálnych služieb MOST, n. o. v Bratislave–Petržalke a jeho aktivity ma oslovili. Toto zariadenie pozostáva z rehabilitačného strediska, podporovaného bývania, psychologické ambulancie a je v ňom poskytované i sociálne poradenstvo. Jeho klientmi sú ľudia so psychickými poruchami, hlavne z okruhu schizofrénie. Práve to ma zaujalo. Jednak mám osobnú skúsenosť so schizofréniou a jednak boli aj moja bakalárska a diplomová práca zamerané na sociálnu prácu s klientmi s touto diagnózou.

A tak som sa v MOST-e uchádzala o dobrovoľnícku službu. Prešla som pohovorom i stážou a stala som sa dobrovoľníčkou. Túto činnosť som prerušila len vtedy, keď som neskôr na Myjave vykonávala aktívnu činnosť formou dobrovoľníckej služby a následne som tam i pracovala v sociálnej oblasti. Napokon som sa však zase vrátila do MOST-u. V MOST-e sa cítim skutočne dobre, pracovníci i ostatní dobrovoľníci sa ku mne správajú veľmi profesionálne a priateľsky a zo strany klientov tiež cítim porozumenie a podporu.

Moja dobrovoľnícka činnosť spočíva hlavne v príprave literárnej dielne Knižkovo, pretože som literárne činná, píšem poéziu. Do MOST-u prichádzam v niektoré štvrtky v každom mesiaci. Pripravím si nejakú knižku, z ktorej si potom s klientmi čítame a rozprávame sa (nielen) o nej. Je to úplne iná činnosť ako písanie básničiek, veľa mi dáva medzilidská komunikácia, v ktorej mám stále deficit. Dôležitá je aj snaha pozrieť sa na knižku očami niekoho iného, pretože to, čo sa páči mne, sa nemusí páčiť i klientom. Jeden štvrtok v každom mesiaci je na Knižkove vyhradený na návštevu Miestnej

knižnice Petržalka – pobočka Profkofievova, kam chodím veľmi rada. Niekedy si pripadám ako klientka, ale tieto pocity sa snažím eliminovať.

Okrem Knižkova som v MOST-e absolvovala aj iné aktivity, napríklad výlet na Železnú studničku, opekačku, psychoedukáciu, vianočné večierky či upratovanie pred maľovaním. Spolu s pracovníkmi z rôznych sociálnych zariadení som sa zúčastnila dvojročného kurzu Hranice vzťahu s klientom v pomáhajúcich profesiách, ktorý sa taktiež konal v MOST-e, a získala som osvedčenie o jeho absolvovaní. Tiež som pomáhala organizovať podujatie Most'ácke literárne a hudobné popoludnie a viaceré akcie v MOST-e som spestrila ukázkami zo svojej vlastnej tvorby. Moje básničky sa objavili aj v Relaxačnej knižke MOST-ákov spolu s básničkami a kresbami klientov.

Som veľmi rada, že môžem chodiť do MOST-u, aj keď v poslednom čase mi pribudli novinárske aktivity a svoj čas si musím plánovať ešte starostlivejšie. MOST je pre mňa príjemné a bezpečné miesto, kam sa vždy rada vraciam.

Martina Bachratá

Polnočné lampy

Polnočné lampy
svietia tmou
dávajú nám znamenia
životom
Keď padáme na kolená
a cesty späť niet
vtedy spoznáme
krok vpred
Do tmy nášho osudu
nášho bytia
keď hráme našu hru
a pravidlá sú pevné
buď čierne alebo biele
ideme dopredu
do boja s nocou
kým ránom lampy
nezhasnú...s

Lesana Kráľovičová

Reč stromov

Stromy hovoria, to je dávno známe,
Chcela by som počuť ich tajnú reč,
Názory a myšlienky, výpovede....
Mohli by mi prezradiť, nad čím rozmýšľajú a či vôbec.
Verím im, viac ako ľuďom - vedia prečo!
Stromy hovoria, dávno známa fráza,
A ja sa bojím, že mi povedia nejaké smutné tajomstvo
z minulosti,
O ktorom neviem.

samota boli
viem a cítim to,
nechcem byť sama...
chcem cítiť
zrnko priateľstva
naučím sa blízkosti
a slnko porozumenia

Výtvarná tvorba Zuzky Ebringerovej

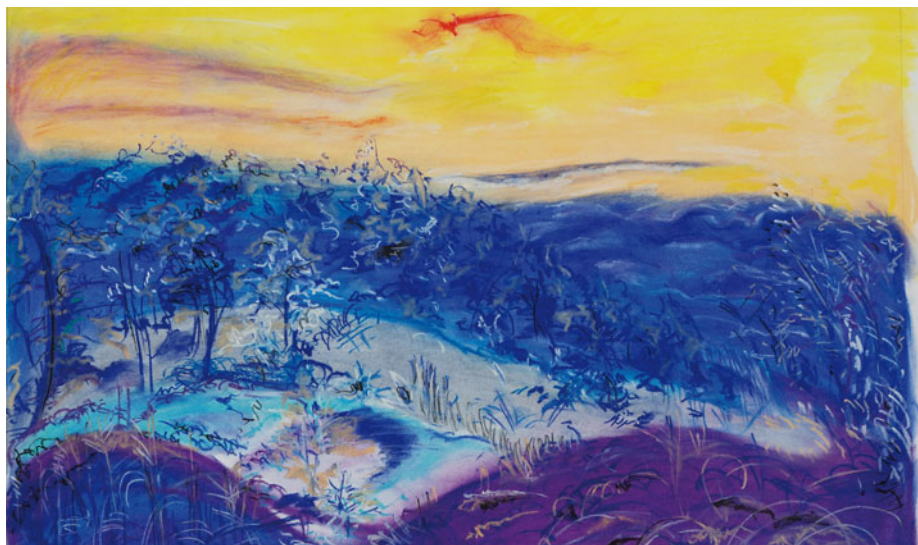
Keď som v roku 2010 predstavila Zuzku Ebringerovú, v časopise Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie v rámci bloku Výtvarná tvorba, netušila som, že naša spolupráca pretrvá až dodnes. Počas 9 ročného vydávania časopisu sa obrázky Zuzky stali neoddeliteľnou súčasťou a ozdobou mnohých titulných stránok ako aj miniatúr na farebnej zadnej obálke nášho časopisu.

Rozhodla som sa urobiť so Zuzkou krátky rozhovor, v rámci ktorého sa chcem vrátiť k jej výtvarným aktivitám v minulosti a spýtať sa na jej súčasnú tvorbu.



Zuzana Ebringerová

Podľa slov Mgr. Márie Bakošovej, kurátorky Zuzkinej prvej autorskej výstavy Vnútorne ozveny, charakterizovali jej kresby dve polohy – jedna naplno využívala bohatú fantáziu,



s expresívnym rukopisom a farebnosťou. Z týchto obrazov vyžaroval nepokoj a napätie. Druhá poloha bola podstatne pokojnejšia, racionálnejšia a predstavovali ju portréty príbuzných, priateľov, ale aj umelcov. Túto výstavu sme mohli navštíviť v roku 2008 v Kafé Scherz na Palisádach v centre Bratislavy. Uvedená výstava podnietila Zuzku k intenzívnejšiemu maľovaniu.

Zuzka podarilo sa Ti nájsť ateliér alebo iný vlastný priestor na maľovanie, alebo tvoríš doma?

V posledných rokoch sa venujem maľovaniu olejomalieb u kamaráta v ateliéri, ktorý je v centre mesta.



Ovplyvňuje striedanie ročných období (jar, leto, jeseň zima) Tvoju chuť maľovať?

Ani nie, ale najhoršie obdobie je v lete, kedy pre horúčavy väčšinou času trávim pri vode

Maľuješ rada prírodu?

Príroda je pre mňa najlepší zdroj inšpirácie, hlavne ma bavia tie jesenné farebné variácie.



Darí sa Ti ponúknuť svoje obrázky záujemcom alebo tvoříš iba pre svoje potešenie alebo nimi obdarovávaš priateľ'ov?

Niektoré obrazy predávam priamo na Michalskej ulici pred ateliérom, čím si pri mojom nízkom dôchodku aspoň niečo privyrobím, ale tiež mám aj kamarátov – čakateľ'ov, ktorí si u mňa niečo objednali. Takže sa nenudím.

Rada by som sa poďakovala tvorcom časopisu, že som sa v priebehu niekoľkých rokov mohla čitateľom prihovárať svojimi obrázkami. Dúfam, že boli pre niektorých čitateľ'ov inšpiráciou pri ich maľovaní.

Na záver dovoľte aj mne poďakovať Zuzke Ebringerovej za jej výtvarné obohatenie nášho časopisu Druhý Breh – Fórum pre duševné zdravie, počas celých deviatich rokov jeho vydávania.



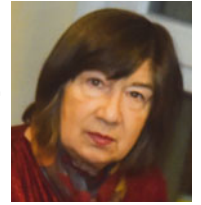
Jej pútavé obrázky nájdete na titulnej strane a zadnom obale aj tohto čísla, ktoré práve držíte v ruke.



Na prechádzke v prírode

Druhá patientska konferencia AOPP

(Hotel Falkensteiner, 23. - 24. 11. 2018, Bratislava)



Hostia diskusie

AOPP – Asociácia na ochranu práv pacientov zorganizovala toto excelentné podujatie, ktoré otvorila jeho prezidentka PhDr. Mária Lévyová.



Konferencia Falkensteiner, zľava: M. Šustrová, J. Holomáň, A. Kalavská, M. Lévyová a Z. Eliášová

Odznelo veľké množstvo dôležitých prednášok na aktuálne témy v zdravotníctve. Už prvý príspevok, ktorý predniesla Mgr. Klára Čížková z Ministerstva zdravotníctva Českej republiky, zaujala účastníkov konferencie svojím obsahom. Predstavila ročné skúsenosti so systémovým zapojením zástupcov pacientov v rámci sekcií na MZ ČR. Pacient, z pohľadu MZ ČR, má byť skrátka u jednacieho stola ako aktér, expert či advokát, teda rovnocenný partner.

Medzi hlavné témy konferencie patrili včasná prevencia a intervencia a klinické skúšanie liekov, ktoré preberali prednášajúci z viacerých aspektov. Nemenej dôležitá bola onkologická téma, zameraná na Národný onkologický program, ktorý predniesol docent Jozef Šuvada.

O moderných trendoch v diagnostike onkologických ochorení hovoril MUDr. Jozef Dolinský. MUDr. Terézia Szádocká, zástupkyňa spoločnosti GENAS (Asociácia výrobcov generických liečiv), porovnávala vo svojej prednáške prístup k liečbe chronicky chorých v Európe a na Slovensku.

Celým podujatím sa niesla myšlienka, že všetci potrebujeme lepšiu zdravotnú starostlivosť. Prvý deň konferencie, okrem zaujímavých prednášok,

na slávnostnom podujatí zdôraznila, vo svojom príhovore k auditóriu, svoj propacientsky postoj a jednoznačne povedala, že na prvom mieste je pacient. Obe tieto naše významné predstaviteľky vniesli do tohto večera svoje odhodlanie bojovať za práva pacientov.

Druhý deň pokračoval v témach prezentovaných v úvodný deň konferencie - Včasná intervencia a klinické skúšanie liekov. V druhej časti doobedňajšieho programu sa konala veľmi významná panelová diskusia, týkajúca sa revízie a zmeny úhrad liekov, predstaviteľov zdravotných poisťovní, ministerstva zdravotníctva, ŠUKL a ostatných kompetentných ľudí, ktorí majú čo povedať do liekovej politiky. Hovorilo sa aj o pôvodne hroziacom zvýšení doplatkov pacientov za lieky. Zástupca MZ SR prítomných ubezpečil, že nateraz, teda do konca tohto roku, k plánovanému opatreniu ministerstvo zdravotníctva nepristúpi. Zaujímavú diskusiu, do ktorej sa zapojili aj niekoľkí zástupcovia patientských organizácií, pohotovo moderoval MUDr. Tomáš Szalay, lekár Bratislavského samosprávneho kraja.

Záver bol optimistický, v krátkej budúcnosti by sa mali veci vyriešiť v prospech pacientov.

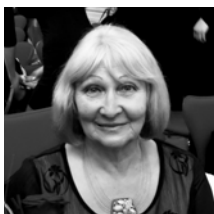


Záverečné foto konferencie

Sila zraniteľnosti

Hanba a vina sú už „vykričané“ najhlbšie emócie, ktoré ovplyvňujú prežívanie a správanie človeka, zastavujú ho v činnosti, brzdia, robia človeka nešťastným, berú mu energiu.

Súčasní autori začínajú termínom „velkolepá odvaha“, ktorý si požičali od T. Rooswelta: „Hlavnú rolu nehrá kritik, ktorý poukazuje na to, ako silný človek padá, potkyna sa, alebo kde by si múdry mohol počínať lepšie. Uznanie patrí tomu, ktorý je v aréne, chabro bojuje, chybuje, znova a znova naráža na svoje nedostatky. Ktorý vie, čo je veľké nadšenie a veľká oddanosť, ktorý vynakladá svoje sily na hodnotnú vec. Ktorý v najlepšom prípade na konci zažije pocit výborného výsledku, v najhoršom prípade neuspje, ale neuspje po tom, čo prejavoval velkolepú odvahu“.



Autori považujú za formy ako prežívame zraniteľnosť práve toto: zapojiť sa, angažovať sa, trúfnuť si vyjsť na scénu

a k tomu je potrebná odvaha.

Prišli k poznaniu, že sme ako ľudia prepojení, žijeme v spojeniach, ktoré dávajú nášmu životu zmysel. Stiahnutie a izolácia preto nemôžu byť dobrým riešením. Usilujeme sa žiť opravdovo, v súlade so svojim založením, kongruentne, angažovane a s otvoreným srdcom, čo nás robí zraniteľnými, preto potrebujeme žiť odvážne.

V knihe Dary nedokonalosti identifikovala autorka Brené Brown niekoľko „ukazovateľov“, ktoré sa tí, ktorí žijú opravdovo, angažovane, v plnosti, snažia držať a čoho sa snažia vzdať.

- Pestovanie opravdovosti. Prestať sa starať o to, čo si myslia ľudia.
- Pestovanie súcitu k sebe samému/ej
- Pestovanie odolného ducha. Opustiť otupovanie emócií a bezmocnosť
- Pestovanie vďačnosti a radosti. Opustiť ustrašenosť a strach z tmy.
- Pestovanie intuície a spoľahnutia sa na vieru. Opustiť svoju potrebu istoty.
- Pestovanie tvorivosti. Prestať sa porovnávať.
- Pestovanie hry a odpočinku. Opustiť vyčerpanosť ako symbol postavenia a výkonnosť ako znak vlastnej hodnoty.
- Pestovanie pokoja a stíšenia. Opustiť úzkosť ako životný štýl.
- Pestovanie zmysluplnej práce. Opustiť pochybnosti o sebe a príkazy „mal/a by si“
- Pestovanie smiechu, tanca, zábavy. Prestať „byť nad vecou“, alebo „mať všetko pod kontrolou“

Pozrela sa preto na ľudí, ktorí sú voči hanbe najodolnejší. Zistila, že pochopiť hanbu je len jednou súčasťou života „naplno“, angažovaného vo svete z pozície vlastnej hodnoty. Znamená to pestovať si odvahu, súcitu a spojenie, aby sme sa ráno mohli pozrieť do zrkadla a povedať si: bez ohľadu na to, čo dnes zvládnem, a čo zostane nedokončené, som dostatočne dobrý/á. Tiež to znamená, večer zaspávať s myšlienkou: nie som dokonalý/á, som zraniteľný/á, a niekedy mám strach, ale to nič nemení na skutočnosti, že som tiež statočný/á a hodný/á lásky a toho, aby som niekam patrila.

Je to podstata sebaúcty a seba prijatia. Každý, ktorého robí s ľuďmi vie, ako ťažko sa s ňou spájajú, keď im bola roky upieraná a sami ju nevedeli objaviť. Aby sme mali viac munície, táto definícia vychádza z teoretických prepokladov, že:

- láska a spolupatričnosť sú neredukovateľné potreby všetkých mužov, žien a detí. Absencia lásky, spolupatričnosti a spojenia vedie k utrpeniu
- zhruba polovica ľudí verí, že sú hodní lásky, spolupatričnosti a dokonca radosti
- pevná viera vo svoju hodnotu neprichádza od seba, treba na nej pracovať svojimi voľbami a každodennou praxou.
- mužom a ženám, ktorí žijú „opravdovo, celým srdcom“ ide najviac o to, aby ich život určovala odvaha, súcitu a spojenie s druhými.

Zraniteľnosť je pre nich katalyzátorom odvahy, súcitu a spojenia. Odvaha byť zraniteľný sa ukázala ako jediná najjasnejšia hodnota, ktorá im je spoločná.

Zraniteľnosť sa ukázala autorke byť stredobodom zmysluplného ľudského prežívania.

Aby to dávalo zmysel, začíname hovoriť o zraniteľnosti od konca, spolu s jej riešením. Odvaha. Vzácna a nevyhnutná, aby človek žil tak ako žiť môže, aby naplnil svoj osud, využil svoj potenciál, žil aktívny angažovaný život - naplno. Celým srdcom.

Prečo máme vlastne taký strach zo zraniteľnosti? Z odhalenia našich slabostí, nedokonalostí, zlyhaní? Pretože je to trýznivé, nepríjemné, bolestivé. Východiskom pre väčšinu ľudí je obrana, stiahnutie, držanie odstupu.

Ako sme sa stali takými zraniteľnými a zároveň prečo zraniteľnosť tak ťažko nesieme?

Pocit nedostatočnosti:

Každý z nás, okrem tých čo mali výnimočné šťastie, iste pozná slovné spojenie a nasledujúci pocit:

Nikdy dosť dobrý...

Nikdy dosť dokonalý

Nikdy dosť štíhly,...múdry, mimoriadny, bezpečný, silný, úspešný, výkonný...

Nikdy dosť...spánku, času, vôle, pozornosti, záujmu, láskavosti, ocenenia...

Nikdy dosť...

Je to žiaľ, poslanstvo kultúry, v ktorej žijeme.

Starosti kvôli nedostatku predstavujú v súčasnej spoločnosti istý druh posttraumatického stresu. Zažili sme toľko šokov od veľkých sociálnych zmien, cez nezamestnanosť, teroristické útoky, že miesto toho, aby sme sa spojili, sme nahnevaní, vydesení, súperime o to, kto bude lepší a úspešnejší, pretože v hre je zahanbenie, porovnávanie sa a pasívny odstup od druhých.

Zahanbenie: strach zo zosmiešnenia a poníženia je využívaný k tomu, aby nikto nevybočoval z radu. Vedomie vlastnej hodnoty je spojené s výkonomi, produktivitou a poddajnosťou. Obviňovanie a ukazovanie prstom je normou. Rozmáha sa podrážkanie druhých,

nadávanie a šomranie. Protekcie, perfekcionizmus.

Porovnávanie: Jedna norma nadania jslúži ako meradlo hodnoty všetkých, jedna forma „ideálneho spôsobu bytia“, je používaná na všetkých, čím je tlmená tvorivosť, jedinečnosť, pretože porovnávanie a hodnotenie sú stále prítomné.

Pasívny odstup: Vypadá to tak, že v skutočnosti nikto nevenuje pozornosť druhým a nepočúva ich. Ľudia musia bojovať o to, aby boli videní a počutí preto sa boja riskovať, skúšať nové veci, deliť sa o nápady a skúsenosti.

Protiváhou pocitu nedostatku nie je pocit hojnosti, ale dostatok, to, čo považujeme za život v plnosti (naplnený život?) V jeho jadre je ochota, prihlásiť sa k svojej zraniteľnosti, a vedomie vlastnej hodnoty. Autorka má pocit, že aj hojnejší výskyt „narcisov“ má na svedomí práve táto potreba brániť sa pred týmto poznaním: nie dosť dobrý.

Čeliť neistote, odhaleniu a emocionálnym rizikám s vedomím, že som dostatočný.

Keď vidíme ako málo ľudí je toho schopné, pochopíme, aká veľká je obeť našej kultúre: obetujeme jej svoju schopnosť angažovať sa v živote z pozície našej vlastnej hodnoty.

Spája nás spoločný strach, z ktorého sme síce znechutení, chceme byť statoční a odvážni, angažovaní a žiť naplno.

Ale... sú tu mýty o zraniteľnosti, ktoré sýtia pocit nedostatku, a odvaha začína tým, že človek vyjde na svetlo a dá svoju kožu na trh.

MÝTY O ZRANITEĽNOSTI:

1. Zraniteľnosť je slabosť.

Cítenie sme zamenili za zlyhávanie a emócie za príťaž. Keď sa celý život chránime pred pocitom zraniteľnosti a pred tým, aby sme boli vnímaní ako príliš emocionálni, postupne začíname pohrdať tými, ktorí to nedokážu. Miesto toho, aby sme oceňovali odvahu a smelosť, ktorá stojí za zraniteľnosť, dopúšťame, aby sa náš strach a zbabelosť stali normou pre kritiku.

Zraniteľnosť spájame s temnými emóciami ako je hanba, smutok, sklamanie, o ktorých nechceme hovoriť, pretože zásadne ovplyvňujú to, ako žijeme. Väčšina z nás nechápe, že **zraniteľnosť je tiež kolískou emócií, po ktorých prahne:** je miestom zrodu spolupatričnosti, radosti empatie a odvahy. Je zdrojom nádeje, schopnosti večiť sa, zodpovednosti a opravdovosti. Ak chceme jasnejšie vidieť zmysel našej existencie, viesť hlbší a zmysluplnejší duchovný život, cestou k tomu je zraniteľnosť.

Definícia zraniteľnosti sa nám stane blízkou a osobnou, keď sa pozrieme na príklady, ktoré ľudia uvádzajú ako dokončenie vety:

Byť zraniteľný znamená: zdieľať ne populárny názor, stáť si za svojim, požiadať o pomoc, povedať nie, začať podnikáť, pozvať domov priateľa, byť prepustený z práce, byť povýšený a nevedieť, či obstoím,... zamilovať sa... nie byť zodpovednosť, prosiť o odpustenie, publikovať svoju prácu.

Pocity k tomu patriace: ako byť nahý na javisku a dúfať, že sa ozve skôr potlesk ako smiech, ako padať voľným pádom, ako vzdať sa moci, urobiť prvý krok k tomu, čoho sa bojím najviac, ako keď po rane z výstrelu, čakám, kde ma to zasiahlo, je to strach a trápny pocit, ale aj viac života a ľudskosti...

Kým etymologicky slovo zraniteľný znamená byť otvorený zraneniu, nechránený, slovo slabosť znamená neschopnosť uniesť ohrozenie, zranenie.

Už z toho vyplýva, že si ich nemôžeme zamieňať.: Je dôležité vedieť, kde sme zraniteľní, uznávať našu zraniteľnosť, pretože môžeme zaujať adekvátny postoj. Proti reálnemu ohrozeniu a nebezpečeniu sa vieme chrániť a pre osobnostný rast potrebnú mieru vieme pripustiť: je to životná výzva, oslovenie, ktorého výsledkom nie je víťazný pochod, ale tichý pocit slobodu, zmiešaný s trochou vyčerpania.

2. Mňa sa zraniteľnosť netýka.

Ako deti sme túžili byť veľkí a mocní, aby sme už neboli zraniteľní. Ale dospelosť znamená zraniteľnosť prijať. Byť živý, znamená byť zraniteľný.

M. L. 'Engleová

Ak sme o tom skutočne presvedčení, stačí si spomenúť, ako sa správam, kedy sa cítim neisto, neprijemne, citovo odhalený/á. Každý z nás je občas vydesený, nahnevaný, kritický, obviňujúci, manipulatívny a každý z nás je neochotný púšťať sa do vecí, ktoré môžu dopadnúť aj zle.

Ak si ju však priznáme, zraniteľnosť nie je otázkou voľby, alebo len do istej miery, skôr si môžeme vybrať ako budeme reagovať, môžeme sa učiť reagovať lepšie, aj vystavení riziku, neistote, citovej nechránenosti. Učíme sa tým pestovať blízkosť.

3. Zraniteľnosť znamená odhodiť všetky zábrany.

Zraniteľnosť je založená na vzájomnosti a vyžaduje hranice a dôveru. Spočíva v zdieľaní svojich pocitov a zážitkov s ľuďmi, ktorí si zaslúžili právo o nich počuť. Je súčasťou procesu budovania dôvery. Niekedy budovanie dôvery znamená proste byť k dispozícii, niekedy otvoriť trinástu komnatu a niekedy použiť správne slovo.

Nepovažujeme za správne príklady uverejňovania vlastných intímností na internete, alebo telefonovanie pred plnou električkou o citlivých, alebo aj akýchkoľvek témach. To je vždy neomalenosť a necitlivosť k sebe.

4. Môžeme to zvládnuť sami

Ten pocit „ja to zvládnem, ja to dokážem,“ si fakt netreba mýliť s tým, že to musím dokázať sám, bez opory a pomoci.

Každý z nás potrebuje ruku, ktorá ho zdvihne, keď ho v aréne zrazia na zem, potrebujeme podporu, rameno, o ktoré sa dá oprieť na chvíľu, potrebujeme ľudí, ktorí nás nebudú súdiť ani sa škodoradostne tešiť, keď to dobre nedopadne.

Potrebujem vedieť o pomoc požiadať. Pokiaľ nedokážeme s otvoreným srdcom prijímať, nedokážeme ani dávať.

Keď si priznám chybu, aj ostatní sa pridajú a stretneme sa v ľudskosti.

Ja dodávam: na prvých stranách biblie stojí: „človek je tvor chybujúci“. Keď to človek prijme, odľahne mu, prestane usilovať o bezchybnosť a ide smerom k rastu. Navyše dostáva lásku a podporu, z ktorej sa živí naša vzájomnosť.

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



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