



## Správa o činnosti Ligy za duševné zdravie SR, o.z. za rok 2007

Úspešnosť zbierky Dni nezábudiek 2006, stabilizácia sídla LDZ umožnili po prvý krát prerozdeliť prostriedky na projekty iných organizácií. LDZ vypísala **výzvu na predkladanie projektov** zameraných na sociálnu integráciu duševne chorých, na podporu programov vzdelávania v oblasti duševného zdravia a destigmatizácie duševných ochorení. LDZ podporila rozhodnutím členov správnej rady vo februári 2007 projekty, ktoré umožnia zlepšiť situáciu v regiónoch a projekty s celoslovenskou pôsobnosťou:

- KRUH, Trnava – projekt Sociálne centrum pre ľudí s duševnými ochoreniami
- INTEGRA, Michalovce – projekt Keramická pec
- DELFÍN, Zvolen – projekt Sociálno-rehabilitačné centrum
- ODOS, celoslovenská organizácia, združujúca organizácie pacientov a organizácie príbuzných – Pilotný projekt patientskej advokácie v spolupráci s 3 regionálnymi združeniami
- PREMENY, asociácia združenia pacientov a patientskych organizácií SR, projekt – Digitálny celoslovenský časopis Premeny a Koordinačné sociálno-poradenské centrum
- LIGA ZA DUŠEVNÉ ZDRAVIE SR- Pilotný celoslovenský program Duševné zdravie na stredných školách

K vyhodnoteniu grantovej schémy usporiadala LDZ tlačovú konferenciu, na ktorej sa zúčastnili všetci úspešní žiadatelia z regiónov. LDZ im vytvorila priestor na prezentáciu svojej činnosti a projektov, podporených zo zbierky. LDZ využila prítomnosť zástupcov celoslovenských združení pacientov a príbuzných – ODOS, Premeny, Opora - na prerokovanie vzájomných cieľov a možností spolupráce.

V mesiaci marec LDZ realizovala **jarnú informačnú kampaň** zameranú na prevenciu s názvom Desatoro duševného zdravia. Kampaň prebiehala v prostriedkoch MHD v Bratislave a prostredníctvom rozhlasových spotov v Rádiu Expres (20 spotov).

Počas celého roka 2007 realizovala LDZ nízkoprahovú **PORADŇU NEZÁBUDKA** v priestoroch nákupného centra Aupark. Každý štvrtok prebiehala sociálno-právna poradňa a počas víkendov psychologická poradňa. LDZ rozšírila činnosť Poradne Nezábudka o **internetové poradenstvo**, ktoré sme zahájili v júli. Internetové poradenstvo malo nahradiť prerušenie činnosti poradne počas letných prázdnin, ale vzhľadom na to, že sa ukázal záujem verejnosti, ponechali sme jeho fungovanie počas celého roka. Poradňu navštívilo 196 klientov, odborníci riešili 548 mailov.

Priebežne počas celého roka pokračovala LDZ v organizovaní **diskusí pre verejnosť**. Z dôvodu oslovenia novej cieľovej skupiny sme sa rozhodli presunúť diskusie do nových priestorov – Primaciálneho paláca. Diskusie organizujeme spoločne s Magistrátom hl. mesta SR Bratislavy v rámci projektu Zdravé mesto.

Problematická sa javí možnosť dohodnúť plán diskusií v predstihu na dlhšie časové obdobie, aby bolo možné zabezpečiť širšiu propagáciu, ktorá zabezpečí účasť verejnosti. Diskusie s odborníkmi sa aj v tomto roku realizovali na festivale Pohoda. Mladí ľudia majú o témy duševného zdravia záujem, sú otvorenejší a neboja sa priznať, že sa ich to nejakým spôsobom týka. Majú menšie predsudky, neboja sa diskutovať, klásť otázky. Radi využijú možnosť stretnúť sa so špičkovými odborníkmi a oceňujú, že prišli do ich prirodzeného prostredia. Témy stretnutí sa samozrejme snažíme nastaviť tak, aby boli pre mladých zaujímavé: depresie, strachy a úzkosti, závislosti, násilie, láska, sexualita, rodinné vzťahy. Na úspešnosť diskusií na festivale Pohoda sme sa snažili nadviazať pri novej spolupráci v rámci veľtrhu Bibliotéka.

V činnosti pokračuje aj **GALÉRIA NEZÁBUDKA**, ktorá sa i naďalej venuje aktivitám podporujúcim výtvarnú tvorivosť duševne chorých ľudí. V roku 2007 spolu s farmaceutickou spoločnosťou Pfizer pripravila 4 akcie venované jednak rozvoju arteterapie v psychiatrických zariadeniach ako aj prezentácii výtvarnej tvorby realizovaných formou kolektívnych výstav.

Najdominantnejšiu časť všetkých podujatí tvoril **2. ročník celoslovenskej výzvy „Hľadá sa talent“**, ktorý bol vyhlásený v marci 2007. Oslovili sme sieť nemocničných zariadení, sieť mimonemocničnej psychiatrickej starostlivosti a občianske združenia, komunitné zariadenia, ale aj individuálne tvoriacich autorov. Cieľom bolo podporiť rozvoj arteterapie v psychiatrických zariadeniach, ktorá je významným fenoménom úspešnosti psychiatrickej liečby. Zároveň oceniť zmysluplnosť tejto práce a podporiť individuálnych autorov, ktorým pri ich psychických poruchách pomáha výtvarná tvorivosť. Do výzvy sa zapojilo 82 autorov z celého Slovenska a zaslaných bolo 382 diel vo výtvarných technikách - **malba, kresba a koláž**. Podľa vyhlásených kritérií /jún 2007/ bolo v tohtoročnej výzve ocenených 24 autorov v kategóriách TALENT, LAUREÁT a ČESTNÉ UZANIE.

V priestoroch Galérie Nezábudka sme 25.4.2007 otvorili výstavu pod názvom **„Odkrývanie“**. Prezentovala tvorbu dvoch mladých talentovaných autorov Andrea Hrnčiara a Tiggi. Výstavu sme pripravili v spolupráci s denným psychiatrickým zariadením HESTIA, ktoré je jedným z málo bratislavských zariadení využívajúcich arteterapiu ako liečebnú metódu.

Pre desiatich ocenených autorov celoslovenskej výzvy Hľadá sa talent sme v dňoch 6.8.-10.8.2007 pripravili letné **výtvarné sústredenie** pod názvom **„Krajina vo mne a umenie v krajine“**. Realizované bolo v spolupráci so SNG, ktorá nám poskytla priestory Insitnej galérie Schaubmarovho mlyna v Pezinku. Cieľom sústredenia bolo ukázať klientom možnosti výtvarných riešení v duchu tvorby Land art-u.

Vyvrcholením aktivít Galérie Nezábudka bola kolektívna výstava ocenených autorov výzvy Hľadá sa talent. Výstava sa konala pod názvom **„Pohľady zvnútra“** v koncertnej sále Klarisky od 20.9. do 6.10.2007 a bola zahájením každoročných jesenných podujatí Ligy - DNI DUŠEVNÉHO ZDRAVIA. Následne bola výstava reінštalovaná do priestorov Galérie Nezábudka, kde trvala do 30.11.2007.

Okrem spomínaných aktivít Liga za duševné zdravie spolupracovala pri realizácii dvoch individuálnych výstav :

- autorská výstava Petra Gahéra - február 2007
- autorská výstava Daniela Horáka - október 2007

LDZ v roku 2007 zahájila **tri nové projekty**: školský projekt „Duševné zdravie na stredných školách“ , projekt „Motivačné centrum Nezábudka“ a podpornú skupinu pre poruchy príjmu potravy.

LDZ v rámci jesennej kampane rozšírila rady dobrovoľníkov o študentov stredných škôl. Pri práci s pedagógmi bola priamo v teréne vznesená požiadavka pripraviť pre študentov program o duševnom zdraví. Preskúmanie situácie v oblasti duševného zdravia na školách poukazuje na kritický stav: nedostatok školských psychológov, keď školského psychológa má len 125 škôl na celom Slovensku a paralelný nárast problémov (depresie, úzkosti, poruchy správania, závislosti). LDZ reagovala na požiadavku svojich dobrovoľníkov a rozhodla sa rozpracovať **školský projekt DUŠEVNÉ ZDRAVIE NA STREDNÝCH ŠKOLÁCH**. LDZ pripravila pilotný projekt, ktorý sa zameriava na študentov vybraných stredných škôl. Na spoluprácu oslovila psychológov, psychiatrov a Katedru psychológie na FiFUK. Odbornými garantami projektu sú Prof. A. Heretik, Prof. V. Novotný a Doc. E. Gajdošová. Projekt vychádza z Národného programu duševného zdravia, ktorý schválila Vláda SR v októbri 2004. Projekt má ambíciu stať sa celonárodným programom „Duševné zdravie na školách“ s pôsobnosťou na celom Slovensku. Cieľom programu je zvýšiť informovanosť na školách o problematike duševného zdravia, informovanosťou odstraňovať bariéry vo vzťahu k duševným ochoreniam, prispievať k odstráneniu stigmatizácie a vylúčenia ľudí z duševnými ochoreniami. Cieľová skupina sú študenti a pedagógovia stredných škôl. Samotnej realizácii predchádzala príprava programu – rozpracovanie tém do interaktívnych foriem, ktoré majú potenciál osloviť študentov. Témy sú rozdelené do dvoch programov:

#### I. PROGRAMOVÁ LÍNIA - témy:

1. „Čo je ešte normálne a čo už je za hranicou normality: duševné zdravie a mýty o duševných chorobách.“
2. „Strach, smútok a depresia. Čo s nimi?“
3. „Ako to vyzerá u psychológa a psychiatra“

#### II. PROGRAMOVÁ LÍNIA – témy:

1. „Rozvoj tolerancie vo vzťahoch v škole.“
2. „Efektívne riešenie konfliktov v škole.“
3. „Záťaž, stres a tréma v škole a možnosti ich zvládania.“

Projekt LDZ zahájila v apríli 2007 oslovením stredných škôl v Bratislave a spustením prvých interaktívnych stretnutí psychológov so študentami stredných škôl. Počas roka sme realizovali 57 stretnutí na 12-tich školách v Bratislave a Nitre. Po vyhodnotení zahajovacej časti plánujeme v r. 2008 program rozšíriť do regiónov Slovenska a to školením pedagógov a školských psychológov.

Popri školskom projekte je ďalšou novou aktivitou LDZ **MOTIVAČNÉ CENTRUM NEZÁBUDKA**, ktoré sme v našich priestoroch otvorili pri príležitosti jesennej kampane. Centrum dá príležitosť pre ďalší rozvoj ľuďom s duševnými poruchami, ich príbuzným ale aj profesionálom v pomáhajúcich profesiách. Projekt je podporený farmaceutickou firmou Servier a Ministerstvo kultúry SR špeciálne podporilo Štúdio Open-Art. Motivačné centrum Nezábudka má 3 programy:

**1. V Štúdiu Open - Art** sa budú pravidelne dvakrát za mesiac stretávať ľudia s duševnými problémami, ktorí javia záujem o výtvarné aktivity. Cieľom otvoreného štúdia bude rozšíriť ich výtvarné vnímanie a vzdelanie v oblasti používania a experimentovania s výtvarnými technikami, pod odborným vedením profesionálnych výtvarníkov, ktorí sa budú vo vedení ateliérov striedať alebo dopĺňať. Okrem týchto výtvarných ateliérov, určených hlavne pre bratislavčanov, pripravíme každý mesiac víkendové výtvarné workshopy určené pre mimobratislavských záujemcov – napríklad členov patientskych združení. Program

bude mať rovnakú náplň ako výtvarné ateliéry. V rámci štúdiu Open-Art vytvorila LDZ priestor pre stretávanie sa pacientov so záujmom o literatúru, ktoré v našich priestoroch organizuje členská organizácia Kontiki. V budúcnosti plánujeme programy ateliéru rozšíriť o ďalšie druhy umenia (dramatické, tanečné).

**2. Program Podpora** - 12 stretnutí ročne pre príbuzných duševne chorých ľudí, ktorí sa tak budú mať možnosť zorientovať v ochorení (ako sa prejavuje, etiológii a prognóze, dôsledkoch), budú sa môcť poradiť o správaní sa k duševne chorému príbuznému, získajú informácie o možnostiach odbornej pomoci mimo nemocničného prostredia, sociálno - právneho poradenstva.

**3. V rámci programu Kontinual** ponúkneme vzdelávacie víkendové workshopy pre pracovníkov v odboroch pomáhajúcich profesií (psychológov, psychiatrov, sociálnych pracovníkov) z celého Slovenska. Plánujeme viaceré zaujímavé okruhy ďalšieho vzdelávania. Vyberieme niektoré z nasledujúcich tém: zvládacie stratégie stresu/ komunikácia pre psychiatrov, stratégie prevencie vyhorenia - Burn out syndróm, supervízia pri zvládaní pracovných problémov, vzdelávanie v krízovej intervencii, do vzdelávania v arteterapii.

Štúdio Open Art zahájilo svoju činnosť 7. novembra. Programy Podpora a Kontinual sa začnú realizovať v januári 2008. V r. 2008 plánuje LDZ zahájiť aj vzdelávací program pre pacientov: Základy práce s PC.

Vo februári sme rozbehli **PODPORNÚ SKUPINU PRE ĽUDÍ S PORUCHAMI PRÍJMU potravy**. Dievčatá, mladé ženy ale aj muži, ktorí potrebujú pomoc tu majú možnosť stretávať sa raz týždenne v bezpečnom prostredí a otvorene vyjadrovať svoje pocity a nálady, hovoriť o problémoch súvisiacich s PPP, spoločne získať náhľad na chorobu a vzájomne sa podporiť v odhodlaní liečiť sa. Skupinu vedie psychologička a bývalá pacientka so skúsenosťou.

## **CELOSLOVENSKÁ KAMPAŇ DNI DUŠEVNÉHO ZDRAVIA 2007**

V rámci jesennej kampani DNI duševného zdravia - Dni nezábudiek 2007 sa rozhodla LDZ pokračovať v téme sociálneho začlenenia ľudí s duševnými ochoreniami. Kampaň bola spojená s informačnou kampaňou (médiá, letáky v uliciach a diskusie s odborníkmi v regiónoch. Kampaň prebiehala už od 3. septembra až do konca októbra.

### **Informačná kampaň**

- **v médiách**

Informačná kampaň v médiách bola zahájená už začiatkom septembra a vrcholila začiatkom októbra. Médiá už tradične kampaň podporujú ako mediálni partneri a aj vďaka ich ústretovosti informovanosť verejnosti narastá.

LDZ pripravila 13 minútový **dokumentárny film Schizofrénia - šanca na návrat**. Je venovaný základným symptómom schizofrénie, spôsobom minulej a možnostiam súčasnej terapie, ako i pocitom samotných postihnutých. Vo filme sa diváci mohli zoznámiť s viacerými formami a možnostami psychoterapie, či pracovnej terapie, alebo edukácie pacientov, ako aj s ich vnútornými pocitmi, ich chápaním a videním sveta, okolia... Vo filme sa k viacerým odborným problémom liečby a diagnostiky duševných chorôb vyjadrovali MUDr. Lajčiaková, MUDr. Pálová a MUDr. Korcsog. MUDr. Bárová z LDZ. Film bol v premiére vysielaný v STV na II. programe 3.10.

- **informačné letáky v uliciach miest**

LDZ vydala ku kampani 100 tisíc kusov letákov, ktoré distribuovali priamo v uliciach miest dobrovoľníci. Leták o kampani a zbierke informoval verejnosť o jej cieľoch, o duševnom zdraví a potrebe začlenenia ľudí s duševným ochorením do spoločnosti. Keďže predpokladom sociálnej integrácie je úspešná liečba a dosiahnutie takej úrovne prejavov choroby, ktoré negatívne neovplyvňujú fungovanie v bežnom živote, vydala LDZ informačné letáky o duševnom ochorení schizofrénia, o možnostiach liečby a návratu.

- **diskusie s odborníkmi pre verejnosť**

Liga za duševné zdravie v spolupráci so spoločnosťou Janssen-Cilag pripravila vo vybraných mestách cyklus diskusií s odborníkmi na tému Schizofrénia, čo robiť, ako sa liečiť a o možnostiach návratu do bežného života. Diskusie boli určené širokej verejnosti, pacientom a ich príbuzným. Mali priniesť mnoho dôležitých informácií a napomôcť prekonať predsudky a zábrany spojené s týmto ochorením. S verejnosťou diskutovali odborníci z oblasti psychiatrie a členovia odbornej a správnej rady LDZ: MUDr. Zuzana Lajčiaková, MUDr. Peter Korcsog, MUDr. Eva Pálová, PhD.

### **Sprievodné aktivity jesennej kampane**

LDZ spolu so svojimi členskými organizáciami pripravila sprievodné **podujatia v regiónoch**: Dni otvorených dverí, výstavy, diskusie, informačné stánky.

- **Vernisáž výstavy Hľadá sa talent**

Jednou z aktivít kampane bola výstava diel autorov so skúsenosťou s duševným ochorením „Pohľady zvnútra“ v klariskom kostole v Bratislave. Išlo o autorov, ktorí boli ocenení v rámci celoslovenskej výzvy Hľadá sa talent.

- Dňa 5.10. usporiada LDZ **slávnostný koncert** pre verejnosť, inštitúcie a združenia pôsobiace v oblasti duševného zdravia. Na koncerte boli udelené už tradične Ceny Ligy za duševné zdravie za prínos v oblasti duševného zdravia pre jednotlivcov, združenia a novinárov. Nominácia na Cenu LDZ SR je forma verejného poďakovania a ocenenia práce organizácií a jednotlivcov. V tomto roku boli rozhodnutím Správnej rady nominovaní na ceny LDZ SR:

### **Na „Cenu LDZ SR pre združenia a jednotlivcov“ boli nominovaní :**

- Občianske združenie **D e l f í n** zo Zvolena, ktoré systematicky vypĺňalo medzeru v doliečovacích psychiatrických službách vo svojom okolí a je najprogressívnejším nositeľom podporných služieb, napriek tomu, že na rozdiel od iných organizácií, nemá takmer žiadnu podporu zo strany miestnych profesionálov.
- pani MUDr. Eva **J a n í k o v á** za dlhoročný prínos a preukázateľné výsledky aktívnej práce v oblasti starostlivosti o duševné zdravie. MUDr. Janíková bola iniciátorkou vzniku prvých ambulantných psychoterapeutických skupín, založila Občianske združenie Senior a bola spoluzakladateľkou Občianskeho združenia KRÍDLA .
- pani Jana **L o j a n o v á** za priekopnícku prácu založenia miestnej i celoslovenskej organizácie príbuzných, priateľov a ľudí s psychickými poruchami OPORA v Michalovciach a za rozvoj spolupráce so všetkými zúčastnenými zložkami v oblasti starostlivosti o duševné zdravie. Jana Lojanová bola spoluzakladateľkou vôbec prvého Domu duševného zdravia a ochotnou odbornou poradkyňou pri vzniku ďalších rehabilitačných stredísk na Slovensku.

**Cenu získala pani Jana Lojanová z Michaloviec.**

### **Na „Cenu LDZ SR pre médiá“ boli nominovaní :**

- Slovenský rozhlas ako verejnoprávne médium, ktoré sa dlhodobo a aktívne podieľa na zvyšovaní informovanosti verejnosti kvalitným spracovaním tém o duševnom zdraví.
- Rádio Expres za mimoriadnu ústretovosť pri poskytovaní mediálneho priestoru pre kampane Dni duševného zdravia
- novinárku pani Danu GURIČANOVÚ, za jej dlhodobú vynikajúcu novinársku prácu a za mimoriadne kvalitné spracovávanie tém týkajúcich duševných ochorení a aktivít Ligy za duševné zdravie

**Cenu získala pani Dana Guričovanová z Bratislavy.**

### **Celoslovenská ZBIERKA DNI NEZÁBUDIEK**

V dňoch 10.-12. októbra rozdávali dobrovoľníci informačné materiály a predávali Nezábudky ako symbol duševného zdravia na celom Slovensku. Zbierka prebiehala v 44 slovenských mestách, zapojili sa do nej najmä študenti stredných odborných škôl, gymnázií, stredných odborných učilíšť, vysokých škôl ako aj dobrovoľníci rôznych občianskych združení, ktoré svojou činnosťou podporujú zdravotne znevýhodnených občanov. Partnermi LDZ pri samotnej realizácii zbierky v mestách bola Únia materských centier, združenie Otvorme dvere, otvorme srdcia /ODOS – združujúce patientské a príbuzenské organizácie/, neziskové organizácie podporujúce svojou činnosťou ľudí s duš. problémami, Regionálne úrady verejného zdravotníctva, Pedagogicko-psychologické poradne a vytypované stredné a vysoké školy.

Do celoslovenskej verejnej zbierky bolo okrem kúpy nezábudky možné prispievať aj zaslaním SMS správy na č. 833 v sieti Orange a T-Mobile Slovensko a priamo na účet

Počas Dní nezábudiek vyzbierali dobrovoľníci v uliciach Slovenska 2.627.024 Sk. Prostredníctvom SMS správ podporila verejnosť zbierku sumou 112.470 Sk a na účet sumou 5 228 Sk. Hrubý výnos zbierky je teda 2.744.722 Sk. LDZ podporila všetky organizácie, ktoré sa spolupodieľali na zbierke 30-timi % z výnosu na rozvoj aktivít v oblasti duševného zdravia. Po odpočítaní 25% na náklady spojené so zbierkou predstavuje čistý výnos zbierky 1 309 629 Sk. Čistý výnos bude použitý na podporu projektov, ktoré napomáhajú sociálnemu začleneniu ľudí so skúsenosťou s duševným ochorením a podporu komunitnej starostlivosti. To znamená chránených dielní, chránenej práce a chráneného bývania, na podporu vzdelávania a motivujúceho trávenia voľného času. LDZ podporí z finančných prostriedkov v celkovej výške 900 000 Sk aj projekty organizácií a jednotlivcov a to prostredníctvom Grantovej schémy Nezábudka.

LDZ SR v roku 2007 participovala na 2 projektoch - **MENTAL HEATH EUROPE - (MHE)**

**1. Projekt „Vhodné spôsoby boja so sociálnym vylúčením ľudí s duševnými poruchami“**- ktorý trval od roku 2004, sa zameriaval na problémy sociálneho vylúčenia/začlenenia ľudí s duševnými ochoreniami v 10-tich európskych krajinách. Cieľom projektu bolo poukázať na prepojenie medzi problémami s duševným zdravím a sociálnym vylúčením.

Celý monitorovací program, ktorí sme robili pre MHE, viedol k zhromaždeniu informácií, ako malé regionálne iniciatívy pacientov a príbuzných preberajú zodpovednosť štátu za boj proti znevýhodňovaniu zdravotne postihnutých ľudí. Dôraz sa v projekte kladie najmä na najlepšie existujúce spôsoby, ktoré môžu prispieť k vyrovnaniu nerovností, s ktorými sa ľudia s poruchami duševného zdravia stretávajú v zdravotníckych a opatrovateľských službách, v zamestnaní, vzdelaní, bývaní, doprave, oddychu, ako aj pri ochrane občianskych a ľudských práv.

## **2. Projekt „From exclusion to inclusion -Making social inclusion a reality for people with mental health problems in the European Union.**

Projekt mal rozširovať výsledky predchádzajúceho projektu "Good Practices for Combating Social Exclusion of People with Mental Health Problems". Jeho cieľom bolo prostredníctvom inofračných kampaní dosiahnuť lepšiu informovanosť o spôsoboch sociálneho začlenenia a tým aj zlepšenia spoločenského postavenia ľudí s duševným ochorením

LDZ finančne podporila **letný tábor** pre deti z psychickými problémami, ktorý organizovala MUDr. Mária Reosenbergerová v priebehu letných prázdnin.

Priestor Ligy okrem nášho administratívneho centra využívali aj členské organizácie jednak pre ich pravidelné **stretnutia, trávenie voľného času, ale aj školenia.**

*Spracovala: Mgr. Alexandra Fischerová, výkonná riaditeľka  
15.1.2008*