



Výročná správa za rok 2022

Občianske združenie Nájdi sa!

I. OBČIANSKE ZDRUŽENIE NÁJDI SA!

Sme občianske združenie, ktorého cieľom je poskytovať pomoc a podporu ľuďom so skúsenosťou s duševným ochorením na ceste k zotaveniu. Podporou pri realizovaní osobných cieľov, posilnením pri zvládaní príznakov ochorenia, zlepšením sociálneho prostredia chceme zvýšiť kvalitu ich života.

Našou prioritou je zapájanie ľudí so skúsenosťou s duševným ochorením do tvorby cieľov a obsahu služieb nášho občianskeho združenia. Ich osobné skúsenosti v tejto oblasti sú pre nás kompasom, ktorý určuje, čím sa budeme zaoberať, čo je pre nich dôležité a čo potrebujú.

II. PODPORA SAMOSTATNÉHO BÝVANIA

Prvou dôležitou aktivitou OZ Nájdi sa! Je služba „podpora samostatného bývania“. Cieľovou skupinou poskytovanej sociálnej služby sú dospelí ľudia so skúsenosťou s duševným ochorením alebo psychosociálnou zraniteľnosťou a je určená pre tých, ktorých pranie alebo potreba vo vzťahu k poskytovanej podpore bude spojená s oblasťou rozvoja zručností potrebných na získanie a/alebo udržanie samostatného bývania.

Sociálna služba je zameraná na:

- pomoc pri prevádzke domácnosti,
- pomoc pri hospodárení s peniazmi,
- podpora pri organizovaní času,
- podpora pri zapojení sa do spoločenského a pracovného života,
- podpora rozvoja osobných záujmov,
- predchádzanie a riešenie krízových situácií a
- podpora spoločensky primeraného správania v rámci podpory samostatného bývania.

V rámci sociálnej služby „podpora samostatného bývania“ je okrem vyššie uvedených odborných činností, poskytované sociálne poradenstvo a pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov a je vykonávaná preventívna aktivita a sociálna rehabilitácia.

Pri poskytovaní pomoci a podpory je uplatňovaný princíp ich individualizácie a flexibility vo vzťahu k meniacim sa potrebám prijímateľa. Našou snahou je, aby vyššie uvedený rozsah zamerania poskytovanej služby bol rámcom a ponukou pre prijímateľa, z ktorej si bude môcť zvoliť individuálny a na jeho prania a potreby



zameraný rozsah tak, aby nami poskytovanú podporu vnímal pre seba ako zmysluplnú a hodnotnú.

Sociálna služba je poskytovaná terénnou formou v prirodzenom sociálnom prostredí a v domácom prostredí prijímateľa na území mesta Bratislava.

Pomoc a podpora je poskytovaná podľa rešpektovanej metodiky komplexného prístupu v psychosociálnej rehabilitácii „Model CARE“. Ide o metodiku podpory ľudí so skúsenosťou s duševným ochorením, ktorá je zameraná na zotavenie - a práve oblasť bývania je dôležitou súčasťou procesu zotavenia. Poskytovaná pomoc a podpora je realizovaná v súlade s jej metodickým cyklom a s využitím nástrojov, ktoré sú jej súčasťou. Tento proces zahŕňa predovšetkým:

- budovanie vzťahu,
- mapovanie silných stránok a zdrojov,
- mapovanie prianí a zdrojov/skúseností s prianiami súvisiacich (tvorba Osobného profilu),
- stanovenie cieľov a krokov potrebných na jeho dosiahnutie (tvorba Osobného plánu).
- prácu so zraniteľnosťou (tvorba Dotazníku prevencie relapsu a Plánu včasných varovných príznakov) a
- podpora pri realizácii plánu, jeho reflexia a hodnotenie.

Podporu samostatného bývania poskytujeme od júla 2021, neprerušene aj počas celého roka 2022.

Táto registrovaná sociálna služba je financovaná Bratislavským samosprávnym krajom v rozsahu 40 hodín mesačne. Počas roka 2022 sme sprevádzali 7 ľudí so skúsenosťou s duševným ochorením, s 3 ďalšími momentálne nadväzujeme spoluprácu. Týchto ľudí sprevádzame na ich ceste k samostatnosti a podpore udržať si svoje bývanie. Už za toto krátke obdobie vidíme mnohé pokroky v ich osobnom a pracovnom živote.

Pracovný tím

Sociálna služba "podpora samostatného bývania" bola v roku 2022 poskytovaná 2 zamestnancami na pozícii terénny sociálny pracovník. Na dobrovoľníckej úrovni boli súčasťou poskytovania sociálnej služby 3 dobrovoľníci a to: Terézia Prievozníková, Janka Bednárová, Juraj Marendiak, ktorým ďakujeme za spoluprácu.

Čo sa nám podarilo

Najdôležitejšou časťou boli práve stretnutia s ľuďmi, ktorých sprevádzame. Vzdelávali sme sa (uviesť príklady) a venovali sme úsilie a čas aj aktívnemu hľadaniu nových záujemcov o našu službu a propagácii služby.



Podarilo sa nám udržať systematické financovanie poskytovanej služby a zvládať s tým spojenú administratívu.

Mali sme pravidelné porady a konzultácie. Podporovali sme povedomie o našej službe medzi odbornou verejnosťou (psychiatri...)

Absolvovali sme pravidelné podporné stretnutí v rámci implementácie metodiky Care. Zúčastnili sme sa školenia IS SoS a seminár k eurofondom.

Naďalej sme pokračovali vo vytváraní metodiky, keďže praxou sme získavali skúsenosti a neustále sa snažíme zlepšovať túto službu. Dbáme pri tom najmä na potreby sprevádzaných.

V rámci propagácie našej služby sme oslovili psychiatrov, psychologov a iné organizácie v Bratislave, zaslaním informačných letákov. Zdieľali sme informácie prostredníctvom web stránky a facebook stránky OZ Nájdi sa.

Tento rok sme uskutočnili prvý piknik s ľuďmi ktorých sprevádzame v mesiaci Jún.



Spolupráca a rozvoj

Naším cieľom je rozvíjať spoluprácu s BSK a Magistrátom Bratislavy ako aj inými organizáciami poskytujúce alebo nápomocné ľuďom so skúsenosťou duševným ochorením. Spolupracujeme s organizáciami v Českej republike, ktorí dlhodobo poskytujú služby v rámci modelu CARE a vzdelávanie.

III. ZBIERKA NEZÁBUDKA

V roku 2022 sme sa druhý krát zúčastnili zbierky Dni nezábudiek, do ktorej sme sa v minulosti veľa krát jednotlivo zapojili ako dobrovoľníci.

Celonárodnú zbierku organizuje Liga za duševné zdravie. Do zbierky sa zapojilo 11 dobrovoľníkov, väčšinou študentov vysokých škôl, ktorí zbierali v Bratislave a Trnave. Spolu vyzbierali 348,88 EUR. Tieto finančné prostriedky sme použili na vzdelávanie pracovníkov a peer pracovníkov.



IV. ŠKOLA ZOTAVENIA



Jedným z našich cieľov bolo vytvorenie prvej Slovenskej Školy zotavenia, čo sa nám podarilo vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje. Napísali a získali sme projekt, ktorým sme dosiahli vznik Školy zotavenia. V roku 2022 sme pracovali najmä na jej príprave, tvorili sme tím, školili sa a pripravovali kurzy.

Čo je Škola zotavenia?

Škola zotavenia je v prvom rade školou, teda priestorom na vzdelávanie a zdieľanie skúseností. Svojim prostredím sa podobá na obyčajnú školu, teda nevytvárame v nej ďalšie zo špecifických (klinických) prostredí. V škole máme normálne triedu, študentov, lektorov a kurzy.



Školou zotavenia je preto, lebo je priestorom na zdieľanie skúseností peer lektorov (ľudí so skúsenosťou s duševným ochorením). Prepája ich so zdieľaním skúseností odborníkov v oblasti duševného zdravia. Je založená predovšetkým na princípe zotavenia. Tento koncept podporuje človeka v žití zmysluplných sociálnych rolí a nádeje plného života aj napriek duševnému ochoreniu, jeho dôsledkom a prejavom. V škole zotavenia sa to deje predovšetkým vytváraním bezpečného prostredia, zameriavaním sa na silné stránky človeka a ich rozvíjanie, posilňovaním a uschopňovaním človeka. Deje sa tak aj prostredníctvom jazyka, ktorý v škole zotavenia používame. Nepoužívame stigmatizujúce výrazy a hanlivé pomenovania.

Škola zotavenia prináša svojim študentom inšpiráciu, zručnosti a posilnenie potrebné pre to, aby mohli stať architektmi ich vlastného zotavenia. Tematické zameranie a formáty kurzov ponúkajú študentom možnosť lepšie spoznať dôležité aspekty života s duševným ochorením. A to tak vo vzťahu k okoliu, ako aj vo vzťahu k vnútornému a vlastnému prežívaniu tejto skúsenosti. Kurzy napríklad ponúknu študentom rôzne možnosti a techniky starostlivosti o seba. Budú mať za cieľ povzbudiť ich, aby úspešne zvládali svoje ochorenie a preberali kontrolu nad svojím životom.

Škola zotavenia je založená na princípe participácie – jej kurzy, programy a smerovanie je vytvárané spoločne s peer lektormi. Záleží nám na tom, aby bola otvoreným a interaktívnym priestorom, podporujúcim iniciatívu a zdieľanie skúseností. Nie len tých odborných, ale aj tých vlastných. Do chodu školy tak sú zapojení ľudia so skúsenosťou s duševným ochorením. A to prípravou tém a obsahov kurzov, ako aj aktívnym zapojením do ich realizácie v role peer lektorov. Škola tak podporuje žitie nových a aktívnych sociálnych rolí a využitie talentov a potenciálu aj pre tých, ktorí takýchto príležitostí v živote majú menej, než by si priali.

Škola zotavenia je pre všetkých. Bez rozdielu pohlavia, národnosti, náboženstva alebo sexuálnej orientácie. Je otvorená rovnako pre odborníkov, ako aj laikov, pre ľudí so skúsenosťou s duševným ochorením, pre ich blízkych, ako aj pre ľudí, ktorých téma duševného zdravia zaujíma. Učia sa spoločne a učia sa od seba navzájom.

Aktivity v rámci projektu Školy zotavenia

Na tvorbe Školy zotavenia sme začali aktívne pracovať v mesiacoch júl až august a to výberovými konaniami na pracovné pozície pracovníkov Školy zotavenia, administratívnou prípravou, harmonogramom a samotným spustením projektu.

Najbližší pol rok sme spustili samotnú prípravu Školy zotavenia, a to pravidelnými pracovnými stretnutiami, školeniami, samotnou tvorbou kurzov a celého konceptu školy zotavenia v koprodukcii s pracovníkmi Školy zotavenia.

Zúčastnili sme sa dvoch medzinárodných konferencií fanúšikov školy zotavenia v mesiaci január a máj. V mesiaci Jún sme sa zúčastnili „peerFestu“ v Brne. Medzi tým sme absolvovali sériu vzdelávania ako napríklad „dragon dreaming“, zoom, canva... V novembri sme absolvovali stáž v Pražskej škole zotavenia v Centru pro rozvoj starostlivosti o duševné zdravie a absolvovali sme návštevu v PEER KLUBE v psychiatrickej nemocnici v Bohnice. Zapojili sme sa do kurzov Zotavenie a 5 krokov



zotavenia, ktoré sa uskutočnili v Prahe. V decembri sme absolvovali kurz stigma a selfstigma. Taktiež sa začal kurz lektorských zručností.

Pracovný tím Školy zotavenia

Podarilo sa nám vytvoriť rozmanitý tím pracovníkov Školy zotavenia. V roku 2022 sme najmä pracovníci Školy zotavenia, skladáme sa z 1/3 pracovníci s odbornou skúsenosťou a 2/3 s osobnou skúsenosťou. Celý projekt zastrešuje náš odborný garant projektu pán Juraj Marendiak a pomáha nám odborný konzultant pani Petra Kubinová. Vzdelávaním nás sprevádzajú externí lektori pán Zdeněk Císař a pani Magda Dosbabová, ktorí boli zo zahraničia. Do hromady sa v roku 2022 zapojilo 22 pracovníkov do Školy zotavenia a to: Baginová Lucia, Bednárová Jana, Bédiová Stanislava, Bošániová Michala, Coková Alžbeta, Drozdová Andrea, Fedorová Timea, Galisová Karin, Kacejová Ľuba, Koláriková Romana, Marenčíková Lenka, Nemcová Zuzana, Prievozník Adam, Prievozníková Terézia, Siaziková Petra, Szappanošová Vanda, Šípová Ester a Hajdušeková Ivana. Všetkým veľmi pekne ďakujeme za ich spoluprácu a zapojenie sa do projektu Školy zotavenia.

Spolupráca a rozvoj

V roku 2022 sme sa zamerali na prípravu školy zotavenia a jej kurzov, vytvorili sme tím pracovníkov, rozdelili sa do skupín, v ktorých sme pravidelne pracovali na tvorbe kurzov a zabezpečovaní chodu Školy zotavenia. Aktívne sme spolupracovali s Českými školami zotavenia, školili sme sa u nich a pripravovali kurzy. V roku 2023 sme otvorili kurzy, a veríme, že sa nám podarilo postaviť základy školy zotavenia na Slovensku. Momentálne v projekte pokračujeme a plánujeme znovu nájsť zdroje, ktoré by nám umožnili pokračovať na tejto ceste.

V. NAPÍSAĽI O NÁS

Náš Juraj ponúkol svoje skúsenosti a názory v rozhovore s Ivanou Kriek zo Psychiatria nie je na hlavu pre ich blog na denníku N.

„Sociálny pracovník: Nepoznanie vedie ku stigmatizujúcemu postoj, dôležitá je vnímavosť,“

O tom, ako je dôležité správne pomenovanie vecí a o dôležitosti duševného zdravia.

Naši pracovníci školy zotavenia napísali článok pre časopis Sestra 12/2022 článok pod názvom „Škola zotavenia“, ktorý vyšiel v mesiaci február 2023.

Článok napísali Stanislava Bédiová a Juraj Marendiak.



Viac sa o nás môžete dozvedieť na www.oznajdisa.sk alebo na www.skolazotavenia.sk, FB a Instagrame.

V Bratislave dňa 5.5.2023



Občianske združenie Nájdí sa!
Sološnická 5, 84104 Bratislava
IČO:53249771 DIČ:2121319970
info@oznajdisa.sk/0911192500

Michala Bošániová
Predseda OZ Nájdí sa!