

O.Z. Most do duše

DENNÝ STACIONÁR



VÝROČNÁ SPRÁVA

2024

Názov organizácie:

O. Z. Most do duše

Adresa:

Urbánková 18

080 01 Prešov

Právna forma:

Nezisková organizácia

IČO: 42230357

Správna rada:

PhDr. Eugen Čížek

Mgr. Peter Čížek

Ingrid Brugerová

Štatutár:

Ingrid Brugerová

Mgr. Peter Čížek

Telefón: +421918 811 136

Email: mostdoduse@gmail.com

DENNÝ STACIONÁR O. Z. MOST DO DUŠE

Denný stacionár o. z. Most do duše je zariadenie ambulantného typu, poskytujúce sociálne služby prijímateľom sociálnych služieb, ktorí spĺňajú podmienky osoby odkázanej na pomoc inej fyzickej osoby podľa prílohy č. 3 zákona č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách. Tieto osoby sú odkázané na sociálnu službu v zariadení len na určitý čas počas dňa. Kapacita zariadenia je 12 miest., ktoré v roku 2024 zdieľali 14. prijímatelia sociálnej služby. Čas poskytovania sociálnych služieb je stanovený na pracovné dni od 07:30 do 16:00hod.

Denný stacionár ponúka celostný manažment odbornej pomoci a podpory ľuďom s duševným ochorením akým je napr. schizofrénia, porucha osobnosti a správania, depresia a i., alebo mentálnym znevýhodnením a ťažkým zdravotným postihnutím (ŤZP). Základom našej činnosti je tvorba a realizácia individuálneho plánu na mieru pre každého prijímateľa sociálnych služieb od veku 18 rokov.

Ciele denného stacionára O. Z. Most do duše

spoločenské začlenenie,

sociálna rehabilitácia,

zvládanie emócií a sebareflexia,

zvyšovanie sebahodnotenia a sebavedomia,

rozvoj estetického a tvorivého myslenia.

Pri realizácii našich aktivít spolupracujeme aj s ďalšími pomáhajúcimi organizáciami ako sú:

Denné centrum a Denný stacionár na Sabinovskej ulici v Prešove, O. Z. Barlička, Psychosociálne centrum v Prešove, Spojená škola Matice slovenskej 11 v Prešove, O. Z. Nie sme sami v Prešove a i. Okrem spolupráce s inštitúciami z neverejného sektora sa naša spolupráca realizuje aj s organizáciami: Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny v Prešove, Park kultúry a oddychu v Prešove, Mestská polícia v Prešove – odbor prevencie a taktiež stredné školy, vysoké školy, obecné a mestské úrady.

Naša spolupráca sa odzrkadľuje najmä pri vytváraní pestrého, kreatívneho, no aj výchovno-vzdelávacieho programu.

Prostriedky práce v O.Z. Most do duše

Arteterapia

Arteterapia je **liečba výtvarnou činnosťou alebo umením**. Pôsobí na psychiku pomocou maľby, kresby, modelovaním, tvorením koláží či iných výtvarných techník, ale i pôsobením výtvarného diela na človeka. Pomocou takýchto umeleckých prostriedkov sa dostáva človek priamo do kontaktu s pocitmi, emóciami, túžbami, strachom, myslením a názormi, ktoré sa niekedy ťažko slovne opisujú.

Je vhodná na relaxáciu, uvoľnenie, zmiernenie pocitov úzkosti, poznanie vlastných možností, motiváciu, primerané sebahodnotenie a nadhľad v náročných životných situáciách. Môže pomáhať aj pri ľahšom nadväzovaní kontaktov či znižovaní agresívneho napätia, môže rozvíjať kognitívne i motorické schopnosti, tvorivosť aj fantáziu.



V arteterapii nie je dôležitá estetická stránka a umelecké prevedenie diela, nevyžaduje sa výtvarné alebo iné umelecké nadanie. Cieľom tu nie je vytvorenie umeleckého diela, ale sebaujavenie. Dôraz sa kladie na prežívanie počas tvorby a tiež na to, čo sa snaží klient cez svoje dielo povedať, aké pocity dielom vyjadrí, na výpovednú hodnotu diela. Často odkryva zážitky alebo vnútorné obsahy, ktoré boli doposiaľ nejasné, nezrozumiteľné, skryté a o ktorých klient nevie hovoriť. Arteterapia môže prebiehať individuálne alebo skupinovo.



Je vhodná predovšetkým u dospelých a detí, ktorí majú ťažkosť s popisáním svojich problémov alebo pocitov slovami. Dokážu pomocou kresby odhaliť svoj vnútorný svet, odкрыť svoje vnútorné pocity a prezentovať svoje potreby. Využíva sa aj pri ľuďoch trpiacich psychózami, i u mentálne postihnutých. Úspešné býva jej využitie u klientov, ktorí majú problém komunikovať so svojim okolím, aj u týraných, či

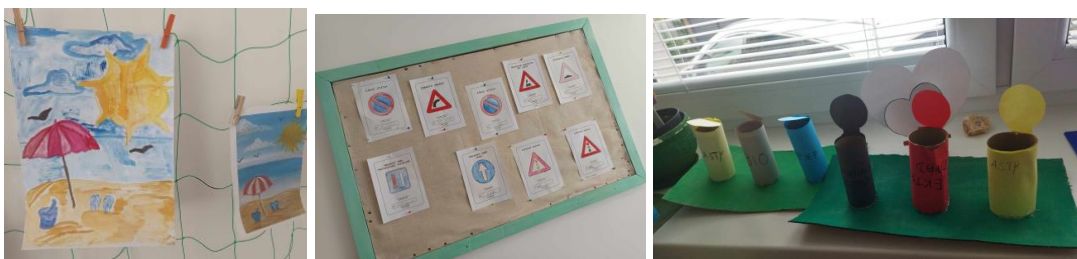
zneužívaných. Veľký význam má jej využitie pri autistických klientoch, ale aj pri práci s hyperaktívnymi a úzkostnými klientmi.



Činnosť a aktivity prijímateľov sociálnych služieb sme zamerali na všestranný rozvoj osobnosti. Pri plnom rešpektovaní ich individuálnych schopností a zručností a s ohľadom na zachovanie a posilnenie nadobudnutých zručností sme získavali nové zručnosti využívaním rôznych výchovno vzdelávacích aktivít a terapeutických techník.



Pôsobí na psychiku pomocou maľby, kresby, modelovania, tvorenia koláží, či iných výtvarných techník, ale i pôsobením výtvarného diela na klienta. Pomocou takýchto umeleckých prostriedkov sa dostáva klient priamo do kontaktu s pocitmi, emóciami, túžbami, strachom, myslením a názormi, ktoré sa niekedy ťažko slovne opisujú.



Je vhodná na relaxáciu, uvoľnenie, zmiernenie pocitov úzkosti, poznanie vlastných možností, motiváciu, primerané sebahodnotenie a nadhľad v náročných životných situáciách, agresívneho napätia, môže rozvíjať kognitívne i motorické schopnosti, tvorivosť aj fantáziu.

Medzi naše ciele patria:

- tvorivosť, spontánnosť, zvyšovanie osobnej autonómie a motivácie
- budovanie dôvery, sebahodnotenie, uskutočňovanie vlastných možností
- sloboda rozhodovania, experimentovanie, overovanie nápadov
- vyjadrenie citov, emócií, konfliktov
- práca s fantáziou, nadhľad, celkový rozvoj osobnosti, relaxácia
- triedenie vizuálnych a slovných skúsenosti

Výhody, ktoré nám arteterapia ponúka:

- Zvýšená sebaúcta
- Zvýšená schopnosť upokojiť sa
- Úľava od stresu
- Zvýšená emocionálna inteligencia
- Zvýšená schopnosť vyrovnáť sa s chronickými fyzickými chorobami
- Zlepšené duševné zdravie
- Zlepšená schopnosť riešiť problémy
- Schopnosť čeliť minulým traumám
- Zlepšené komunikačné schopnosti
- Emocionálna a mentálna katarzia
- Zlepšená schopnosť sústrediť sa
- Pocit sebarealizácie

SVET OČAMI AUTISTOV



Naši klienti sa opäť zúčastnili Projektu realizovaného s finančnou podporou Ministerstva kultúry SR „Svet očami autistov“

Dramatoterapia

Dramatoterapia je liečba formou hrania divadla – bábkové divadlo, psychodráma, rolové hry, sociodráma, pantomíma, hry s maskami, zrkadlenie. Využíva ciele hry, improvizáciu, skupinové cvičenia a ďalšie formy dramatických činností s cieľom celostného rozvoja osobnosti.

Využíva pôsobenie na osobnosť človeka cez umeleckú oblasť, predovšetkým cez prežívanie a konanie.



Dramatoterapia rozvíja verbálnu i neverbálnu komunikáciu, podporuje využívanie fantázie a rozvíja schopnosť improvizovať, zvyšuje sebaúctu, spontánnosť, empatiu, vytvára bezpečné prostredie na prípadné znovuprežívanie emócií. Terapia často prispieva aj k zníženiu citlivosti na kritiku či odmietnutie, rozvíja pozitívne návyky.

Hranie rolí rozširuje výrazové prostriedky a uľahčuje pochopenie seba aj iných, umožňuje lepšie sebauvedomenie vo vzťahoch.



Pozitívne pôsobí na:

- odreagovanie napätia,
- rozvíjanie kognitívnych schopností,
- nadväzovanie kontaktov,
- rozvoj komunikačných schopností,
- nácvik rečového prejavu,
- pochopenie konania druhých.

BIBLIOTERAPIA

Biblioterapia je liečba prostredníctvom kníh. Je to metóda psychoterapie, ktorá využíva na liečbu čítanie. Knihy všeobecne formujú osobnosť, pôsobia na myslenie a rozvíjajú vnímanie. Nabáda ku konfrontácii literárnych príbehov s vlastným prežívaním, konfrontácii názorov, k nachádzaniu vzorov konania, vzorov v riešení konfliktov, riešení situácií a pod.

Je určená pre rôzne vekové skupiny a taktiež pri rôznej problematike. Využíva sa napr. pri liečbe závislostí, pri rôznych duševných chorobách, pri liečbe neuróz, schizofrénie či pri alkoholizme.

Čítanie pomáha prekonávať depresívne stavy, riešiť vnútorné konflikty, ale aj pomáha účelne tráviť voľný čas a zvyšovať emocionálnu vyspelosť.



V našom zariadení prebieha aj individuálnou formou, no najčastejšie skupinovú. Používame receptívnu, perceptívnu a expresívnu formu. Pri receptívnej čítame a počúvame, pri perceptívnej čítame a pracujeme s textom. Pri expresívnej ide hlavne o tvorbu, kde dokončujeme a píšeme príbehy a pod.

VÝHODY, KTORÉ NÁM BIBLIOTERAPIA PRINÁŠA:

- Čítanie znižuje hladinu nášho stresu.
- Je účinná pri liečbe depresie.
- Vďaka čítaniu o niekom, kto má skúsenosti alebo pocity podobné našim vlastným, sa cítime menej osamelí.
- Aj keď nám skutočný život nie vždy poskytuje dobré vzory a mentorov, literatúra áno.
- Čítanie môže zmierniť úzkosť a mať upokojujúci účinok.
- Knihy nám môžu pomôcť dostať sa z hlavy a pozrieť sa na naše problémy z inej perspektívy.
- Biblioterapia a knihy majú pozitívne účinky v každom veku.
- Knihy nám môžu poskytnúť slová a jazyk na opis a vyjadrenie našich pocitov.
- Čítanie rozvíja našu empatiu a schopnosť porozumieť skúsenostiam iných ľudí, čo nám dáva nové pohľady na náš vlastný život.
- Uvedomenie si, že naše skúsenosti nie sú jedinečné, nám môže pomôcť cítiť sa normálnejšie a zdravšie.
- Čítanie životných príbehov iných nám môže pomôcť porozumieť sebe samému.

ERGOTERAPIA

Ergoterapia je **liečba pracovnou činnosťou** resp. zamestnaním, preto sa niekedy označuje aj ako činnosťná terapia, pracovná terapia.

V dennom stacionári znamená ergoterapia pracovnú činnosť založenú na báze efektívnej pravidelnosti a hlavne dobrovoľnosti. Každý klient je nenútenou formou vedený k práci. Individuálny rozvojový plán klienta je základným pilierom našej práce a je založený na prístupe zameranom na klienta.



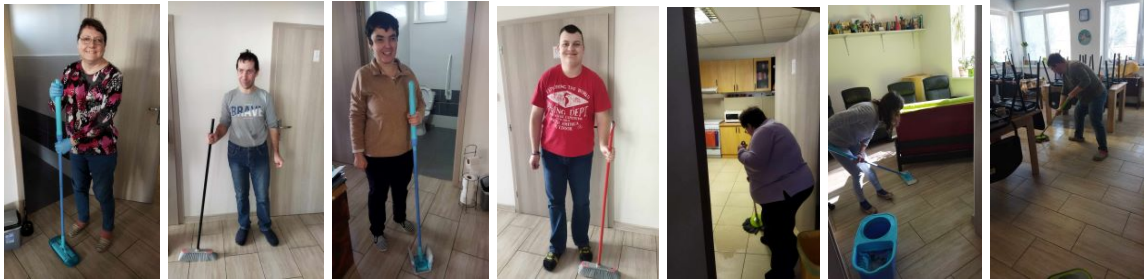
Hlavným terapeutickým prostriedkom ergoterapie v stacionári je zmysluplná činnosť alebo zamestnanie klientov, ktorá považuje činnosť za cieľ aj prostriedok terapie. Tým sa podieľa aj na rozvoji kreatívnej činnosti, zvyšuje dôveru, zlepšuje fyzickú kondíciu, rozvíja jemnú motoriku, vyplní voľný čas a integruje späť do spoločnosti.



Veľmi radi spoločne nakupujeme a následne pripravujeme nenáročné jedlá.

Ergoterapia podporuje rozvoj telesných aj psychických funkcií a podporuje začlenenie jednotlivca do spoločnosti, prispieva tým k zvýšeniu kvality jeho života. Pri poruchách,

ktorých dôsledkom je nedostatočná schopnosť sebaobsluhy je cieľom ergoterapie predovšetkým **dosiahnutie sebestačnosti** v bežných denných aktivitách a voľnočasových činnostiach, nácvik hrubej a jemnej motoriky, rozvoj zmyslovej percepcie, zlepšovanie sústredenia a pozornosti, rozvoj kognitívnych funkcií atď.



Pre naplnenie týchto cieľov využíva ergoterapia celý rad rôznych činností, napr. aj:

- remeselnú činnosť – ručné práce, prácu s drevom, vlnou, kožou, hlinou, keramikou, textilom, papierom či inými materiálmi, výtvarnú činnosť;
- spoločenské hry – stolové, kartové, logické, pamäťové, vzdelávacie;
- športové a pohybové aktivity – vychádzky, práce v záhrade;
- z ostatných činností – aj premietanie filmov, čítanie časopisov a pod.



MUZIKOTERAPIA

Muzikoterapia alebo hudobná terapia je založená na liečení hudbou. Je to spôsob, ktorý podporuje navodenie zmien v správaní či konaní človeka. Využívajú sa pritom informácie, ktoré nám hudba sprostredkúva, ako aj samotná melódia, rytmus či tempo. Ponúka široké možnosti symbolického, neverbálneho vyjadrenia pocitov.



Cieľom muzikoterapie je zlepšenie kvality života, kvality medziľudských vzťahov, podnecovanie osobnostného rozvoja, rozvoj sociálnych interakcií a komunikácie, sebarealizácia, sebvýjadrovanie, zvládanie stresu, motivácia.

Hudba poskytuje veľa možností na prežívanie radosti, pozitívnych pocitov, ale aj na vyjadrenie negatívnych pocitov, slúži k naplneniu emocionálnych, sociálnych, kognitívnych, telesných či spirituálnych potrieb jedincov.

Muzikoterapeutická skúsenosť obvykle vyvoláva pozitívne zmeny vo všetkých rozmeroch organizmu.



Využívame tieto formy muzikoterapie:

- pasívne počúvanie hudby s následným výkladom o prežívaní
- individuálny aj skupinový spev
- tanečné stvárnenie hudby
- kreslenie pri počúvaní hudby.

RELAXÁCIA, AUTOGÉNNY TRÉNING, MASÁŽ, CVIČENIE.

V našom dennom stacionári realizujeme pravidelné relaxácie – autogénne tréningy pod vedením psychológa Mgr. Petra Čížeka. Tie nám pomáhajú zladiť narušené regulačné procesy a zvyšovať odolnosť v záťažových situáciách. Taktiež znižujú podráždenie, odstraňujú bolesť, napomáhajú sebakontrolu, sebaovládaniu, ľahšiemu zaspávaniu a prechodu od napätia k uvoľneniu.

V pravidelných mesačných intervaloch majú prijímatelia sociálnych služieb zabezpečenú masáž od profesionálneho maséra s ohľadom na individuálne potreby, čo výrazne prispieva k celkovému pocitu ich pohody a uvoľnenia.

Každý týždeň sa staráme o svoje zdravie. Pod dohľadom našej fyzioterapeutky cvičíme pravidelne, kvalitne a každému z nás sú zadané pohybové aktivity podľa jeho potrieb.

ZÁŽITKOVÉ A ZÁUJMOVÉ ČINNOSTI – VOĽNOČASOVÉ AKTIVITY

Zážitok je každý duševný jav, ktorý jedinec prežíva. Je vždy vnútorný, subjektívny, citovo sprevádzaný.

Je zdrojom osobnej skúsenosti, hromadí sa celý život a utvára jedinečné duševné bohatstvo každého človeka. Zážitok je výsledok alebo konštituent prežívania.

Aplikujeme tieto voľnočasové aktivity:

- *odpočinkové* - nie sú psychicky ani fyzicky náročné,
- *rekreačné* - športové a pohybové,
- *záujmové* - cielené aktivity zamerané na uspokojenie a rozvíjanie potrieb, záujmov, schopností klienta



Divadelná hra "Svet podľa Hany" v divadle Viola

Vďaka finančnému daru od [Bidfood Slovakia](#) sme sa mohli zúčastniť celodenného poznávacieho zájazdu s cestovnou kanceláriou [Ezotour](#) v ZOO Nyíregyháza. Vidieť všetky svetové kontinenty a život zvierat na nich stál určite za to! Fantastický obed aj osvieženie nám pomohlo zdoľať 30 hektárový pozemok 😊😊😊



V múzeu rusínskej kultúry v Prešove nás previedli minulým životom rusínskeho obyvateľstva. Taktiež sme si vyskúšali drotárstvo a vyrobili si náhrdelníky, prstienky či náramky...

PROJEKTY A DOTÁCIE – VEREJNÉ PODUJATIA, KTORÉ SME ORGANIZOVALI

ŠIJEME S DUŠOU

Projekt sa realizoval v mesiacoch *apríl - október 2024* vďaka finančnej dotácii mesta Prešov, ktorý na realizáciu prispel sumou **700 €**. Celkové náklady na projekt boli **1001,10€**.

Aktivity projektu boli určené pre prijímateľov sociálnej služby, rodinných príslušníkov prijímateľov sociálnej služby a pre širokú verejnosť obyvateľov mesta Prešov.



A taaaakto sme sa učili šiť... 😊🧵👗

Cieľom projektu bolo v mesiaci apríl až október realizovať workshop kreatívneho šitia – “šitie s dušou”. Zmysluplná pracovná aktivita kreatívneho šitia je výborným prostriedkom aktívnej relaxácie a výsledný ušitý výrobok je hmotným zadosťučinením vykonanej aktivity.



Završením projektových aktivít bol spoločný workshop kreatívneho šitia spojený s výstavou ušitých výrobkov a diel, ktorý bol príležitosťou pre obyvateľov mesta Prešov vyskúšať si šitie a stať sa súčasťou inklúzívnej komunity.



Dňa 22.11.2024 sme mali spoločný tvorivý workshop spojený s výstavou, kde boli pozvaní rodičia klientov aj široká verejnosť. Všetci zúčastnení mali možnosť vyskúšať si prácu na šijacom stroji. Vyšit si svoje meno, vyskúšať si množstvo druhov stehov, či ušit si ľubovoľný výrobok, ktorý bol vystrihnutý a pripravený na šitie. V priestore nášho denného stacionára bola aj je výstava všetkých našich doposiaľ vyrobených prác, sprístupnená nielen nám, ale aj širokej verejnosti. Nechýbala nám ani foto stena, kde boli zachytení naši klienti pri práci na šijacom stroji.



Ďakujeme **Mesto Prešov** za poskytnutú dotáciu **700,-€**

Pomocou workshopu sme podporili a povzbudili komunitu, ktorú spája láska k remeslu a priazeň k osobám s určitým zdravotným znevýhodnením. Tento workshop bol vhodnou príležitosťou na posilnenie vzájomných rodinných vzťahov, vzťahov medzi rodinami prijímateľov sociálnych služieb a vzťahov s občanmi mesta Prešov, ktorý prejavujú záujem o našu aktivitu.

ZÁVER

Mnoho našich prijímateľov sociálnych služieb navštevuje náš denný stacionár veľa rokov, čo svedčí o ich spokojnosti s našou činnosťou. V našom občianskom združení je dôležitá komplexná starostlivosť o klienta. O spestrenie a spríjemnenie dňa sa snažíme striedaním rôznych aktivít. Denné aktivity volíme tak, aby podporovali všestranný rozvoj ich osobností.

Finančná správa : Rok 2024

Náklady:	
Materiál arteterapia , biblioterapia, ergoterapia, réžia	11 908,24,-
Ekonomické náklady	1 080 ,-
Nájomné	6 960,-
Telekomunikačné služby	328,88 ,-
Ostatné služby	3 160 ,66 ,-
Mzdové náklady	43 602 ,-
Zákonné sociálne náklady	16 528 ,67
Zákonné zdravotné náklady	6 107,23,-
Bankové poplatky	170,50 ,-
Poistenie	54,96 ,-
Spolu:	89 901,14 ,-
Prijímatelia sociálnych služieb	11 760,-
Dotácie z rozpočtu štátu	62 400 ,-
2% z dane	10 500,89,-
Dotácia Mesto Prešov	5 240,59,-
Spolu:	89 901,48 ,-

