



Výročná správa za rok 2024

Občianske združenie Nájdí sa!

I. Občianske združenie Nájdí sa!

Sme občianske združenie, ktorého cieľom je poskytnúť 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 zapojenie 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

Cieľovou skupinou poskytovanej sociálnej služby „podpora samostatného bývania“ 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, nepreerušene počas celého roka 2022, 2023 a 2024.

Systematické financovanie tejto služby funguje od novembra 2021. Počas roka 2024 sme sprevádzali 12 ľudí so skúsenosťou s duševným ochorením, s 2 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.

III. Pracovný tím

V roku 2024 sme mali 1 pracovníka na dohodu o vykonaní práce. Dobrovoľníkov sme mali 3, s ktorými úzko spolupracujeme aj naďalej.

IV. Hlavné ciele a Aktivity

Naším cieľom boli pravidelné stretnutia s ľuďmi, ktorých sprevádzame, ako aj pravidelné porady a supervízie garanta našej služby.

Ďalej sme sa vzdelávali a čas sme venovali aj aktívnemu hľadaniu nových záujemcov o našu službu.

Cieľom bolo udržanie systematického financovania služby, čo sa nám podarilo vďaka zmluve s BSK a spíňaním potrebnej administratívy. Je pre nás dôležité, aby sa tak touto spoluprácou dostala informácia o možnosti tejto služby k ľuďom, ktorí ju potrebujú.



Nadalej 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 Nájdí sa.

Tento rok sme uskutočnili 1 piknik s ľuďmi, ktorých sprevádzame v mesiaci jún.

V. Vzdelávanie pracovníkov

Absolvovanie pravidelných podporných stretnutí v rámci metodiky CARE.

Zúčastnili sme sa webináru a seminárov na tému storytelling a fundraising, ich využívanie pre budovanie komunity v mesiacoch september a október. Webináru zameraný na projekty financované z eurofondov alebo iných grantových zdrojoch

VI. 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.

V roku 2023 sme zaznamenali vyšší záujem o nami poskytovanú službu podpory samostatného bývania. Systémovým navýšením financií, by sme tak mohli rozšíriť kapacity ako aj dostupnosť služby.

Preto v roku 2025 plánujeme poskytovať sociálnu službu v rozsahu 160 hodín/mesačne. Službu by vykonávali 2 pracovníci. Jeden pracovník bude na TPP skrátenej úvazok v rozsahu 120 hodín. Druhý pracovník bude formou dohody o vykonaní práce. Pôjde o zapojenie peer pracovníka – pracovníka s osobnou skúsenosťou s duševným ochorením, ktorí túto skúsenosť využíva na podporu zotavenia druhých. Peer pracovník je rovnocenný a plnohodnotný člen odborného tímu služby. Jeho úloha v tíme je nezastupiteľná práve z pohľadu jeho skúsenosti, tak vo vzťahu ku klientovi ako aj tímu, nakoľko pomáha porozumieť perspektíve klienta a udržiavať orientáciu na podporu zotavenia. Peer pracovník bude pracovať na pozícii inštruktora sociálnej rehabilitácie a bude spĺňať kvalifikačné predpoklady na výkon tejto pracovnej pozície.

VII. ŠKOLA ZOTAVENIA

Jedným z našich cieľov bolo vytvorenie a udržanie prvej Slovenskej Školy zotavenia, čo sa nám podarilo.

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 študentov, lektorov a kurzy.

Školou zotavenia je preto, lebo je priestorom na zdieľanie skúseností peer lektorov (ľudí so skúsenosťou s duševným ochorením) a 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 koprodukcie - 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

V roku 2024 sme sa Školu zotavenia otvorili kurzom Knihomoli.

Celkovo sme v roku 2024 pripravili 13 kurzov, ktoré sme od lektorovali. Kurzy boli zamerané na tieto tematické oblasti:

- koncept zotavenia a jeho význam pre vyrovnanie sa s príznakmi a dôsledkami duševného ochorenia (kurzy „Zotavenie“, „Odolnosť a zotavenie“),



- zraniteľnosť, bezpečie a stratégie zvládania záťažových situácií (séria kurzov „To zvládnem: práca“, „To zvládnem: škola“ a „To zvládnem: verejné miesta“)

- starostlivosť o seba a psychohygienu (séria kurzov Staraj sa o seba: „Uč sa nové veci“, „Dobre spi“, „Rozhýb sa“, „Stíhaj“, „Vychutnávaj“, „Dávaj“ a „Dýchaj“ a séria spomaľovacích kurzov „Zážitkové maľovanie“, „SúZvuk“ a „Upeč si svoj muffin“)

- duševné zdravie a rovnováha (kurz „Mozaika všedných dní“, „Príd, skús a zaži!“)

Celkovo bolo sme zrealizovaných 24 kurzov, z toho 20 prezenčnou formou v Bratislave a 4 kurzy bolo realizovaných online formou.

Pracovný tím Školy zotavenia

To všetko, čo Škola zotavenia znamená (nie len pre našich študentov), by sa nestalo bez úžasných ľudí, ktorí boli v roku 2024 jej súčasťou.

Menovite: Baginová Lucia, Bednárová Jana, Bédiová Stanislava, Bošániová Michala, Fedorová Timea, Kacejová Eva, Koláriková Romana, Marendiak Juraj, Nemcová Zuzana, Prievozník Adam, Prievozníková Terézia, Siažiková Petra, Szappanošová Vanda, Šípková Ester.

Spolupráca a rozvoj

Aktívne sme spolupracovali s Českými školami zotavenia, školili sme sa u nich a pripravovali kurzy. V spolupráci s pražskou Školou zotavenia sme v rámci programu Erasmus+ (projekt Škola zotavení – rasteme spoločne je realizovaný s partnerskou organizáciou Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví v Prahe)

Momentálne v projekte pokračujeme a plánujeme znovu nájsť zdroje, ktoré by nám umožnili pokračovať na tejto ceste.



VIII. ZBIERKA NEZÁBUDKA

V roku 2024 sme sa tretí 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 10 dobrovoľníkov, väčšinou študentov vysokých škôl, ktorí zbierali v Bratislave.

Spolu sa nám podarilo vyzbierať 455,06 EUR.

Finančné prostriedky z vyzbierané v roku 2023 (615,69) sme v roku 2024 použili na vzdelávanie pracovníkov školy zotavenia.





IX. Financie:

V roku 2024 sme hospodárili nasledovne:

Príjem:

Názov	suma
Finančný príspevok na prevádzku BSK	7629,31
NFP - Grant Rastieme spoločne	3035,73
Poskytnutie konzultácii, školenie	4900
Príspevky z podielu zaplatenej dane	1614,82
Dary	109,61
Spolu	17 289,47

Výdaj:

Názov	Suma
Spotreba materiálu, energie a služieb	9061,91
Mzdové náklady	6958,57
Spolu	16 020,48

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

V Bratislave dňa 30.5.2025


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

Michala Bošániová
Predseda OZ Nájdi sa!