


VÝROČNÁ  
SPRÁVA


2024



Nábřežná 8  
Trenčín

 Bezpečný ženský dom LUNA 0908 466 100  
bzd luna@gmail.com

 Intervenčné centrum LUNA 0918 312 908  
poradnaluna@gmail.com

 FB: Bezpečný ženský domov - LUNA Trenčín



Vážené dámy a páni, milí priatelia a podporovatelia,

s veľkou vďakou vám dnes predstavujem výročnú správu našej neziskovej organizácie LUNA n.o. za rok 2024. Tento rok bol pre nás všetkých výzvou, ale aj dôkazom toho, že spolu môžeme napomáhať k životu bez násilia. Naša vízia – Nie ste v tom samé – sprevádzať ženy zažívajúce násilie na ceste do bezpečia, poskytovať im podporu a posilnenie – mohla byť v uplynulom roku zrealizovaná aj vďaka VÁM.

Za posledných dvanásť mesiacov sme podali pomocnú ruku niekoľkým matkám a ich deťom, ktoré sa ocitli v ťažkých životných situáciách. Poskytli sme im nielen útočisko, ale aj odborné poradenstvo, právnu pomoc a psychologickú podporu. Každý z týchto príbehov je príbehom odvahy, odhodlania prekonať strach a vybudovať nový začiatok.

Chcem srdečne poďakovať všetkým, ktorí nám dôverujú a podporujú nás. Najväčšia vďaka patrí našim zamestnankyniam za vytrvalú a odbornú prácu, ktorú odvedli za minulý rok. Dobrovoľníkom, darcom a spolupracujúcim organizáciám. Každý jeden príspevok, každá minúta venovaná pomoci druhým je krokom k spoločnosti, v ktorej sa nikto nemusí báť o svoje bezpečie

Na záver by som chcela zdôrazniť, že naša práca nekončí. Aj v nasledujúcom roku budeme pokračovať v úsilí, aby sa ženy zažívajúce domáce násilie cítili vypočuté a mali šancu na dôstojný život v bezpečí. Veríme, že s vašou podporou dokážeme ešte viac....

Ďakujeme vám za dôveru a spoločné úsilie o lepšiu budúcnosť.

S úctou,

Mgr. Hana Štrbová, MBA  
riaditeľka Luna, n.o.

## Poslanie

Naším poslaním je napomáhanie k účinnému a komplexnému riešeniu problematiky obetí domáceho násillia v zmysle zabezpečenia a ochrany základných ľudských práv a slobôd.

## Vízia

Našou víziou je zvyšovanie dostupnosti a kvality poskytovaných služieb pre obe domáceho násillia a podporovať ich, aby získali kontrolu nad svojim životom a znovu našli svoju dôstojnosť.

## Hlavné ciele organizácie

Zameriavame sa na poskytovanie bezpečia, sociálnej, psychologickkej a právnej pomoci obetiam domáceho násillia. Angažujeme sa v zlepšovaní legislatívy a politik, podporujeme multidisciplinárnu spoluprácu a sieťovanie so zainteresovanými organizáciami. Našou prioritou je aj osvetová činnosť a scitlivovanie odbornej i laickej verejnosti na tému domáceho násillia.

## Predmet činnosti

Naša organizácia sa zameriava na poskytovanie sociálnej pomoci a humanitárnej starostlivosti, organizovanie vzdelávacích programov, seminárov, školení a konferencií. Prispievame k ochrane ľudských práv a slobôd, najmä práva žien, detí a handicapovaných, s dôrazom na ochranu pred násillím a podporu rodovej rovnosti. Poskytujeme sociálne služby v súlade so Zákonom č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách, vrátane poradenstva a pomoci obetiam partnerského a domáceho násillia, žien, detí, ambulantom a pobytovou formou. Pomáhame pri uplatňovaní práv a chránených záujmov obetí násillia.





## Intervenčné centrum LUNA



Intervenčné centrum LUNA (ďalej len „IC“) je akreditovaný subjekt v zmysle zákona o obetiach. Hlavným cieľom je zabezpečiť komplexnú ochranu osôb ohrozených násilím, prevenciu ďalšieho násillia a umožnenie uplatnenia ich práv.

Model pomoci IC je založený na previazaní policajnej intervencie s krízovou intervenciou a odbornou pomocou poskytnutou bezprostredne po výskyte domáceho násillia. Polícia v prípade podozrenia na domáce násillie môže z obydlia na 14 dní vykázat osobu, ktorá sa násillia dopúšťa. Zároveň neodkladne zasiela informáciu o vykázaní intervenčnému centru, a to do 72 hodín proaktívne kontaktuje ohrozenú osobu s možnosťou poskytnutia bezplatnej odbornej pomoci.

Pre poskytnutie odbornej pomoci zo strany IC vykázanie z obydlia nie je podmienka. Osoba ohrozená násilím nás môže kontaktovať sama alebo sprostredkované cez iné osoby, či inštitúcie.

Odborná pomoc zahŕňa poskytovanie sociálneho, psychologického a právneho poradenstva, ako aj sprostredkovanie inej formy podpory podľa individuálnych potrieb osôb ohrozených násilím.

IC poskytlo v roku 2024 odbornú pomoc 207 osobám ohrozených násilím:

Počet doručených vykázaní:  
107

Počet ohrozených osôb mimo vykázania (kontaktovanie krízovej linky):  
100



IC LUNA v roku 2024 rozšírilo svoje aktivity, posilnilo spoluprácu s odbornými inštitúciami a poskytlo pomoc mnohým osobám ohrozených násilím. Naša práca bude naďalej zameraná na prevenciu, intervenciu a podporu jednotlivcov zažívajúcich násillie.

## Osvetové aktivity

IC LUNA sa aktívne zapájalo do zvyšovania povedomia o problematike domáceho násillia a možnostiach pomoci osobám ohrozených násillím. Počas roka 2024 sme boli súčasťou nasledovných osvetových podujatí:

### TV LUX, relácia Doma je doma

V tejto relácii prebiehala diskusia na tému problematiky domáceho násillia a možnosti pomoci ženám a deťom, ktoré domáce násillie zažívajú alebo zažili.

Zaujala vás relácia?  
Pozrite si ju v archíve



### Verejná diskusia k dráme Roztápanie

Diskusia po premietaní filmu s tematikou násillia a sexuálneho zneužívania. Film, ktorý je príbehom o ranách, ktoré sa nehoja, o detských hrách, ktoré hrami nie sú, a o vinách, ktorým sa nikto nechce postaviť čelom. Režisérka ukazuje, kam až môžu zájsť dôsledky neliečenej traumy.



## Spolupráca s inštitúciami

IC LUNA v roku 2024 intenzívne spolupracovalo s viacerými štátnymi i neštátnymi organizáciami s cieľom posilniť sieť podpory pre osoby ohrozené násillím. Medzi hlavné aktivity patrili:

- Pracovné stretnutia so Zborom väzenskej a justičnej stráže Ilava – cieľom stretnutí bolo sieťovanie a rozvoj spolupráce, ktorá smerovala k dohodnutiu podmienok na realizáciu programu „Možnosť voľby“ pre mužov obvinených z nebezpečného vyhrážania
- Spolupráca s Psychiatrickou klinikou FN Trenčín – pracovné stretnutie so špecialistami a špecialistkami psychiatrickej kliniky s cieľom posilniť spoluprácu v oblasti psychologickej podpory obetí domáceho násillia

## Vzdelávacie aktivity

IC LUNA zorganizovalo viaceré vzdelávacie podujatia zamerané na podporu odborníkov a odborníčok pracujúcich v pomáhajúcich profesiách, ktorí sa stretávajú aj s osobami, ktoré sú ohrozené násilím. Takisto vytvorenie a realizácia programu zameraného na prácu s osobami, ktoré sa dopustili násilia.

- „Možnosti pomoci pre osoby zažívajúce násilie“ – vzdelávacia aktivita pre terénnych pracovníkov a pracovníčky Charity Nové Mesto nad Váhom a Piešťany
- „Možnosť voľby“ – program zameraný na prácu s mužmi, ktorých správanie voči iným je násilné. Program bol realizovaný pracovníčkami IC počas obdobia troch mesiacov s cieľom lepšieho porozumenia sebe, vnímania a riadenia svojich reakcií a vyjadrovanie svojich pocitov tak, aby to druhých nedesilo, nepoškodzovalo a neponižovalo. Zrealizovaných bolo 16 individuálnych stretnutí s mužmi, s vekovým rozpätím od 20 do 60 rokov. Dohodu o účasti na programe podpísalo 11 mužov. Na individuálnych stretnutiach účastníci získali informácie o celi programu, jeho dobrovolnosti a jasných hraniciach – program nie je súčasťou vyšetrovania ani dokazovania, preukazovania viny, či nevinu, žiadna mediácia medzi nimi a osobou, ktorej sa vyhrážali. Deväť skupinových stretnutí bolo zameraných na sebaopoznávanie, rozpoznávanie potrieb vo vzťahoch, búranie rodových stereotypov a pochopenie násilia, jeho vlastností, charakteristiku, formy a dôsledky. Prebiehala diskusia o tom, ako skúsenosti, životné príbehy a zážitky z detstva ovplyvňujú správanie a rozhodovanie v dospelosti. Súčasťou programu boli aj praktické techniky na prácu s emóciami a uvedenie si spúšťačov neprimeraných reakcií. Dôležitým prvkom bolo vyplňanie analytického listu, v ktorom účastníci popisali skutok, svoje myšlienky a pocity v danej situácii, zámer svojho správania, dôsledky, čo mohli urobiť inak v danej situácii. Táto sebareflexia bola následne rozšírená o ďalší dôležitý aspekt, ktorým je prevzatie zodpovednosti. Zodpovednosti za svoje emócie, reakcie, správanie.



## Plány na rok 2025

### Január 2025

- Rozšírenie a zariadenie konzultačných priestorov IC LUNA za účelom zvýšenia efektivity práce tímu s cieľom zvýšenia kvality poskytovania podpory ženám zažívajúcim násilie.

### Február 2025

- Pracovné stretnutie so zástupcami a zástupkyňami OO PZ v Trenčianskom kraji za účelom vzájomnej výmeny informácií z aplikačnej praxe a hľadania spôsobov čo najvyššej ochrany ohrozených osôb v kontexte inštitútu vykázania zo spoločného obydľia podľa § 27a Zákona č. 171/1993 Z. z. o Policajnom zbore a Usmernenia prezidenta PZ SR vydaného za účelom zabezpečenia zasielania informácií o obetiach domáceho násillia intervenčným centrám.
- Pracovné stretnutie s odborníkmi a odborníčkami zo ZVJS Ilava za účelom dohodnutia podmienok a časového harmonogramu efektívnej realizácie programu Možnosť volby pre mužov obvinených z nebezpečného vyhrážania (§ 360 TZ). Cieľom programu je lepšie porozumenie sebe, vnímanie a riadenie svojich reakcií a vyjadrovanie svojich pocitov tak, aby to druhých nedesilo, nepoškodzovalo a neponižovalo. Osvojenie nových zručností účastníkov programu vnímame ako jeden z kľúčových prvkov prevencie opakovaného násillia a tiež ako jednu z možností dosiahnutia ochrany osôb zažívajúcich násillie.

### Marec 2025

- Pracovné stretnutie s odborníkmi a odborníčkami zo ZVJS Dubnica nad Váhom za účelom dohodnutia podmienok a časového harmonogramu efektívnej realizácie programu Možnosť volby pre mužov obvinených z nebezpečného vyhrážania (§ 360 TZ). Cieľom programu je lepšie porozumenie sebe, vnímanie a riadenie svojich reakcií a vyjadrovanie svojich pocitov tak, aby to druhých nedesilo, nepoškodzovalo a neponižovalo. Osvojenie nových zručností účastníkov programu vnímame ako jeden z kľúčových prvkov prevencie opakovaného násillia a tiež ako jednu z možností dosiahnutia ochrany osôb zažívajúcich násillie.

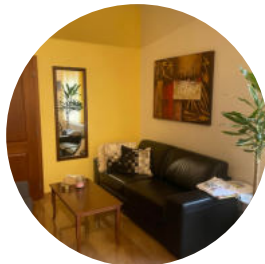
### Apríl – jún 2025

- Realizácia programu Možnosť volby v ÚVTOS Ilava s mužmi obvinenými z nebezpečného vyhrážania (§ 360 TZ).

### September – november 2025

- Realizácia programu Možnosť volby v ÚVTOS Dubnica nad Váhom s mužmi obvinenými z nebezpečného vyhrážania (§ 360 TZ).

V Poradenskom centre Luna (ďalej len „PC“) poskytujeme špecializované sociálne poradenstvo v súlade s akreditáciou na odbornú činnosť – špecializované sociálne poradenstvo – vydanú MPSVaR SR. Poradenstvo je ženám zažívajúcim násilie poskytované v kontexte podpory a ochrany.



V poradenskom procese sú využívané metódy a techniky špecializovaného poradenstva, nenásilnej komunikácie, motivačných rozhovorov, ako aj ďalšie stratégie, vedomosti a zručnosti nadobudnuté pravidelným vzdelávaním personálu. Bezplatné poskytovanie služieb a dostupnosť sú samozrejmosťou.

V prípade potreby je možnosť sprostredkovania právneho a psychologického poradenstva v spolupráci s intervenčným centrom a tiež bezpečného bývania v bezpečnom ženskom dome.

*Príbeh jednej zo žien začal oznámením a následne sobášom s mužom, s ktorým boli 13 rokov manželia. Spočiatku ich manželstvo bolo harmonické, spoločne postavili dom, do manželstva sa narodili 4 deti. Manželove správanie začalo byť po čase obmedzujúce, nátlakové a kontrolujúce, vyžadoval od ženy absolútnu poslušnosť, zakazoval jej kontakty s rodinou a priateľmi. Domácnosť musela byť stále čistá a uprataná, žiadny pohár alebo omrvinky na stole, či kuchynskej linke, deti museli mať vždy čisté ruky, inak sa nemohli ničoho dotýkať. Kontrola a obmedzovanie prerástli do psychického a neskôr aj fyzického násillia, ktoré sa týkalo nielen ženy, ale aj detí, najmä ich najstaršej dcéry.*

*Žena viackrát odišla zo spoločnej domácnosti, no vždy sa na manželovo naliehanie vrátila, dúfajúc v zmenu. Situácia sa však zhoršovala, až sa stala neúnosnou, preto sa aj s deťmi uchýtila k svojim rodičom. Tí však nesúhlasili s rozvodom, bagatelizovali násilné správanie jej manžela a tlačili na ňu, aby sa k manželovi vrátila. Po slovách rodičov: „rozvodom rozbiješ rodinu a zoberieš deťom otca“ sa žena cítila zneistene, začala pochybovať o svojom rozhodnutí odísť zo vzťahu, v ktorom spolu s deťmi zažívali násillie.*

*Počas dvoch rokov podpory a poradenstva v PC Luna, klientka postupne nadobudla silu urobiť zásadné rozhodnutie. Využila možnosť bezpečného bývania, kde našla stabilitu a nádej na nový začiatok.*

*Dnes sama rozhoduje o tom, kde a s kým sa stretne, kedy zavolá niekomu blízkemu, či kamarátke. Spolu s deťmi žije v bezpečí, bez kriku, ponižovania a modrín.*

*Vďaka dostupnej pomoci môžu ženy nájsť cestu k bezpečnému a dôstojnému životu. Cesta z násillia existuje.*

V priebehu roka 2024 bolo špecializované sociálne poradenstvo poskytnuté 36-krát 14 ženám.

# Bezpečný ženský dom LUNA

IC Luna v prípade potreby sprostredkováva možnosť bezpečného bývania v Bezpečnom ženskom dome Luna (ďalej len „BŽD“). V BŽD sa nachádza 21 samostatných bytových jednotiek, pričom dve z nich sú bezbariérové a určené pre obeť násillia so zdravotným postihnutím. Celková kapacita zariadenia je 53 osôb.



V bezpečnom prostredí ponúkame ženám, ktoré zažívajú násillie, okrem bezpečného bývania aj krízovú intervenciu, psychologické, sociálne a právne poradenstvo, a podporu v ich osobnom raste.

Naším cieľom je pomôcť ženám obnoviť sebaúctu a podporovať ich samostatnosť prostredníctvom individuálneho poradenstva a pravidelných stretnutí, na ktorých spoločne riešime praktické otázky, ako zamestnanie, finančnú gramotnosť, zdravie, plánovanie budúcnosti či rodičovské zručnosti. Zameriavame sa tiež na rozvoj emocionálnych a sociálnych schopností, ako sebaopoznanie, sebaúcta, asertivita, komunikácia, riešenie konfliktov a formulovanie vlastných názorov a potrieb.

Ženy a ich deti majú možnosť zúčastniť sa rôznych aktivít podľa svojich záujmov a potrieb, ako cvičenie, práca v záhrade, úpravy areálu, varenie, pečenie, šitie či výroba sezónnych dekorácií.

V roku 2024 sme v BŽD pracovali so 118 osobami ohrozenými násillím:

38 ženami a 80 deťmi,

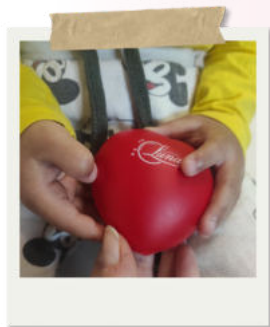
čo predstavovalo

342 hodín sociálneho poradenstva,

336 hodín psychologického poradenstva a

424 hodín pedagogického poradenstva.

Realizovali sme 69 hovorov s celkovým trvaním približne 1070 minút.



## Sociálne poradenstvo

Sociálne pracovníčky v BŽD zohrávajú kľúčovú úlohu pri koordinácii komplexného poradenstva pre ženy vystavované domácemu a rodovo podmienenému násiliu. V súlade s ich potrebami posilňujú v ženách ich schopnosti brániť svoje práva a zabezpečiť im spravodlivý prístup k dostupným právnym a sociálnym mechanizmom ochrany.

Poradenstvo predstavuje odbornú pomoc v nasledujúcich oblastiach:

### Oblasť bezpečia

Poradenstvo zameriavame na odhad nebezpečenstva (v súlade s potrebami ženy a dieťaťa) a následné plánovanie ich bezpečia. Bezpečnostný plán je prispôbovaný aktuálnej situácii ženy a jej detí, ktorá sa v dôsledku zmien v násilnom správaní partnera/manžela neustále mení.

### Právna oblasť

Na základe súhlasu ženy – v zmysle zákona o obetiach, je jej poskytnutá odborná pomoc, asistencia na súdnych pojednávaniach, účasť na výsluchoch. Poskytnutie právnej pomoci vo veci rozvodu, úpravy práv a povinností voči maletoľým deťom, bezpodielové spoluvlastníctvo manželov.

### Oblasť zdravia

Poskytujeme pomoc pri zabezpečovaní gynekologickej starostlivosti, všeobecného lekára, pediatra, či iného špecialistu, pomoc pri zabezpečení ošetrovania z dôvodu zranenia v dôsledku násilia. Konzultácie so sociálnou pracovníčkou a psychologičkou sú zamerané tiež na stabilizáciu aktuálneho prežívania ženy.

### Oblasť bývania

V rámci plánovania budúcnosti poskytujeme poradenstvo so zameraním na osamostatnenie sa v bývaní – pomoc pri podávaní žiadostí o mestský byt, či pomoc pri hľadaní nájomného bytu.

### Sociálna oblasť

V tejto oblasti sa zameriavame na osobnostný rozvoj, sebaopoznanie, zvyšovanie sebaúcty, konštruktívne riešenie konfliktov, komunikačné zručnosti, asertivitu, zvládanie stresu, prácu so strachom, podporu vzťahovej väzby matka – dieťa, rozvoj rodičovských zručností.

### Finančná oblasť

Spolu so ženou zisťujeme možnosti a zdroje finančných prostriedkov, poskytujeme poradenstvo o štátnych sociálnych dávkach, informujeme o možnostiach získania finančných prostriedkov z nadácií a fondov, poskytujeme podporu formou potravinovej a materiálnej pomoci, vytvárame so ženou finančný plán za účelom rozvoja finančnej gramotnosti.

### Oblasť zamestnania

Poradenstvo v oblasti zamestnanosti pre ženy, ktoré zažívali násilie, je veľmi dôležitým aspektom obnovy ich života a sebaistočnosti. Ženám poskytujeme pomoc a podporu pri písaní životopisu a žiadosti o prijatie do zamestnania, príprave na pracovný pohovor, pri hľadaní nového zamestnania, prípadne pri zvyšovaní alebo získaní novej kvalifikácie.

Súčasťou poradenstva je aj poskytovanie emocionálnej podpory a praktická pomoc pri každodenných činnostiach, ktoré sú potrebné na úspešnú integráciu do nového života s cieľom pomôcť ženám opäť nadobudnúť sebadôveru, pocit stability a vytvoriť bezpečný život bez násilia.

## Psychologická starostlivosť

Psychologická starostlivosť pre ženy, ktoré zažili násilie v partnerských vzťahoch, predstavuje komplexnú podporu zameranú na stabilizáciu psychického stavu, posilňovanie zvládacích mechanizmov a obnovu ich psychickej integrity. Tento proces zahŕňa intervencie, ktoré reflektujú individuálne potreby každej ženy – od akútnej krízovej pomoci až po dlhodobjšiu podporu.



Krízová intervencia

s cieľom stabilizácie psychického stavu pri príchode ženy do BŽD, aj počas poskytovania sociálnej služby v BŽD v prípade vzniku nových krízových situácií.



Individuálne konzultácie

počas individuálnych stretnutí sa so ženami venujeme témam, ktoré vyplývajú z ich aktuálnych potrieb a psychického prežívania. Tieto konzultácie sa môžu týkať ich osobnosti, detí, partnerských vzťahov, rodinného zázemia, detstva, pracovného života, či budúcnosti. Žene je poskytnutý bezpečný priestor na vyjadrenie emócií a spracovanie prežitkov. Prostredníctvom psychologického poradenstva a terapeutických techník podporujeme jej osobnostný rozvoj.



Skupinové komunity

prebiehajú v skupinovej forme dvakrát do mesiaca. Stretnutia sa riadia vopred dohodnutými pravidlami, ktoré všetky účastníčky vzájomne rešpektujú. Ženy sa navzájom delia o dôležité udalosti z predchádzajúcich dní a o svoje aktuálne psychické prežívania. Následne komunita pokračuje prácou podľa dohodnutej témy – napríklad autorita matky, hranice vo vzťahoch, zvládanie hnevu, fázy zmeny a motivácia k nej, „ja výrok“ či riešenie konfliktov. Ženy sa najskôr oboznámia s teoretickým základom témy, ktorá sa následne aplikuje do praktických cvičení. Tie im pomáhajú lepšie pochopiť samé seba, svoje fungovanie, ako aj dynamiku svojich vzťahov s deťmi a rodinou. Skupinová koherencia a bezpečné prostredie zároveň vytvárajú priestor pre osobnostný rast a osvojovanie nových zručností, ktoré môžu uplatniť v každodennom živote.

## Keď strach vystrieda sloboda...

Priblížime vám úločky života jednej z mnohých. Príbeh ženy, matky troch detí, ktorá 7 rokov zažívala vo vzťahu s partnerom násilie a sociálnu izoláciu – fyzicky ju trestal, obmedzoval ju zamykaním v byte, bránil jej v lekárskej ošetrovni, kontroloval jej aktivitu v mobilnom telefóne, zakazoval jej komunikovať na sociálnych sieťach, s rodinou, do obchodu mohla ísť len občas, aj to len v sprievode partnera. Vulgárne nadávky a ponižovanie boli samozrejmosťou. Zastráňoval ju, že ak bude o tomto s niekým hovoriť, môže to všetko zle dopadnúť. Lebo jeho keď „zoberú“, ona nebude mať z čoho platiť výdavky, zoberú im byt a deti skončia v detskom domove. Samotné deti boli tohto všetkého svedkami. A tiež zažívali od otca neprimerané výchovné metódy ako nadávky a fyzické tresty.

Žena mala na tele modriny, cítila sa zodpovedná za jeho správanie, ospravedlňovala ho, trpela pocitom vlastnej neschopnosti robiť veci samostatne, bez sprevádzania partnera, ktorý by určoval smer a spôsob. Aj napriek tomu bola predstava odpútania sa od partnera a následného samostatného fungovania pre ženu frustrujúca, neistota z nepredvídateľnej budúcnosti bez finančných prostriedkov jej spôsobovala úzkosť. Na základe intervencie príslušného úradu práce, sociálnych vecí a rodiny sa začala spoločná cesta sprevádzania ženy a jej detí k životu v bezpečí.

07/2021 – 09/2021



### Adaptácia

Príslušný ÚPSVR kontaktoval našu organizáciu za účelom poskytnutia bezpečného bývania pre ženu a jej 3 maloleté deti. Aj keď bol odchod z násilného prostredia nevyhnutným a priniesol svojim spôsobom žene aj deťom úľavu, znamenal zároveň vstup do neistoty a životných zmien. U detí sa to prejavovalo zmenou v správaní, plačom, strachom, agresiou a zvýšenou fixáciou na matku. Žena bola psychicky vyčerpaná a neistá.

V tomto náročnom období bola žene poskytovaná krízová intervencia a podpora v prispôbovaní sa novému prostrediu. Následne boli, so súhlasom ženy, realizované aj právne kroky – spísanie oznámenia o skutočnostiach nasvedčujúcich spáchanie trestného činu týrania blízkej osoby a zverenej osoby a tiež spísanie návrhu na vydanie neodkladného opatrenia vo veci zverenia detí do starostlivosti matky a určenia vyživovacej povinnosti. V trestnom konaní bolo poskytnuté právne zastúpenie advokátkou Intervenčného centra Luna na základe plnej moci.

09/2021 – 12/2021



### Stabilizácia

Proces zverenia detí do starostlivosti matky bol zdĺhavý a emocionálne vyčerpávajúci, pretože deti boli matke do starostlivosti zverené dočasne neodkladným opatrením až po odvolaní na krajský súd. Otec detí a jeho rodičia sa prostredníctvom svojej právnej zástupkyne opakovane domáhali rozšírenia styku s deťmi. Súd preto nariadil znalecké dokazovanie znalkyňou z odboru psychológia za účelom posúdenia vzťahov rodičov a detí. Toto dokazovanie preukázalo, že násilné prejavy otca, ktorého boli deti svedkami, zanechalo na deťoch stopy v podobe zaostávania vo vývine a straty pocitov bezpečia a istoty.

Výetrovateľ začal trestné stíhanie a vzniesol voči jej partnerovi obvinenie. Znalecké dokazovanie v trestnom konaní preukázalo, že žena bola opakovane vystavovaná fyzickému a psychickému násiliu a zo psychologického hľadiska vykazuje známky psychického utrpenia, príkoria v zmysle týrania. V tomto období nebola žene oporou ani jej matka, čo jej do života vnášalo pochybnosti a chaos.

Žene bola poskytovaná pravidelná psychologická pomoc a podpora zameraná na stabilizáciu aktuálneho prežívania v súvislosti s „nekonečnými“ súdnymi pojednávaniami. Súčasťou boli tiež intervencie cieleňé na nastavovanie si osobných hraníc. S deťmi bola realizovaná piesková terapia.

01/2022 – 09/2022

## Sebarozvoj



V januári súd neodkladným opatrením rozhodol o asistovanom styku otca s deťmi v centre pre deti a rodinu za prítomnosti matky a odborných pracovníčok centra. Otec sa odvolal voči rozsahu styku s deťmi, no vzhľadom na prebiehajúce trestné konanie voči nemu a znalecké dokazovania, krajský súd jeho odvolanie zamietol. V júni súd vydal kľúčové rozhodnutie, ktorým boli deti právoplatne zverené do osobnej starostlivosti matky.

Po zvládnutí stabilizácie prežívania v dôsledku odchodu z domáceho prostredia začali deti navštevovať materskú škôlku, čím žena získala priestor na sebarealizáciu. Sústredila sa na rozvoj rodičovských a komunikačných zručností a tiež na finančné plánovanie. Jej ciele boli podporené pravidelnými individuálnymi stretnutiami so sociálnou pracovníčkou, psychologičkou a pedagogičkou BŽD. Vďaka tomu si postupne rozšírila schopnosť plánovať výdavky, čo sa prejavilo v samostatnosti a efektívnom vedení domácnosti.

S rozvojom rodičovských a komunikačných zručností si upevnila aj svoju rodičovskú rolu. Zvládanie náročných situácií, v súvislosti s prebiehajúcim trestným konaním a opakovanými konaniami týkajúcich sa detí, jej uľahčovali nielen odborné intervencie zo strany sociálnych pracovníčok a psychologičky BŽD, ale aj podpora advokátky Intervenčného centra Luna, ktorá ju sprevádzala v trestnom konaní na výsluchoch a hlavnom pojednávaní.

10/2022 – 08/2023

## Prekážky a nové výzvy



Ďalšie súdne konanie začalo v októbri v dôsledku podania návrhu zo strany starých rodičov vo veci úpravy styku starých rodičov s deťmi. Pre ženu to bola náročná situácia, nakoľko násilné správanie bývalého partnera k žene sa dialo s tichým súhlasom jeho rodičov. Na pojednávaniach vyjadrili názor, že žena ich syna opakovane provokovala svojím správaním.

V priebehu polroka sa zároveň bývalý partner domáhal ďalším návrhom na súd rozšírenia styku s najstarším synom. V súvislosti s týmito konaniami žena poskytovala k návrhom na súd písomné vyjadrenia, podstupovala opakované vypočutia súdom a čelila opakovaným obvineniam zo strany bývalého partnera a jeho rodičov, že si „to“ všetko len vymyslela.

V apríli 2023 súd uznal partnera ženy za vinného pre zločin týrania blízkej osoby a zverenej osoby a odsúdil ho na nepodmienečný trest odňatia slobody. Partner prostredníctvom svojej právnej zástupkyne podal voči rozsudku odvolanie. Aj napriek tomuto náročnému obdobiu plného nových výziev sa žena postupne pripravovala na svoje osamostatnenie sa, ktoré plánovala dosiahnuť zamestnaním sa a bývaním mimo BŽD.

09/2023 – 03/2024

## Sebarealizácia



Prijatie najmladšieho dieťaťa do škôlky v septembri v 2023 žene poskytol priestor na sebarealizáciu v podobe zamestnania sa a plánov na odsťahovanie sa mimo BZD. Aj napriek tomu, že ženu sprevádzali pocity neistoty, vo svojich cieľoch mala jasno. V novembri nastúpila do práce, čo prinieslo zásadné zmeny v harmonograme dňa pre ňu aj pre deti.

Odhodlanosť dosiahnuť svoje ciele sa prejavila obdivuhodnou sebadisciplínou, keď popri všetkých povinnostiach aj pravidelne cvičila. Cvičila v skorých ranných hodinách, skôr ako sa zobudili deti, kedy sa začal pravidelný kolotoč povinností až do večera, kým deti neuložila spať.

Od februára 2024 sa intenzívne venovala hľadaniu podnájomu. Prvotné komplikácie s neserióznym prístupom jedného z prenajímateľov v nej vyvolali stres a neistotu, no neodradilo ju to od stanoveného cieľa.

04/2024

## Nový začiatok



Žena podpísala zmluvu na nový podnájom. Radosť z úspechu bola sprevádzaná jej obavami zo sťahovania, pochybnosťami, či sama zvládne užiť 3 deti, platiť podnájom, chodiť do práce, učiť sa s deťmi..... Mala strach, čo na to povie jej matka, ktorá ju v procese osamostatňovania spochybňovala, podceňovala a prehovárala k návratu „domov“.

Žene bola poskytnutá podpora a sprevádzanie pri zabezpečovaní financovania nábytku do nového bytu. Následne jej bola poskytnutá pomoc pri sťahovaní osobných vecí. Nastal čas rozlúčenia, čas novej kapitoly v jej živote a v živote detí. Pri lúčení sa žena neubránila slzám...

*Dnes žije spolu s deťmi v nájomnom byte, má stabilnú prácu. Samostatne zabezpečuje starostlivosť o 3 deti, denne pracuje, vodí deti do/zo školy a škôlky, pomáha im s prípravou do školy, hrá sa s nimi, nakupuje, varí, perie, upratuje... Každá mama vie, že zvládajú všetky tieto „funkcie“ dá zabrať. No v porovnaní so životom, ktorý žila s bývalým partnerom, nie je v novom živote miesto pre strach z fyzických útokov, ponížovania a zastrasovania. Slobodne komunikuje so svojim okolím, robí rozhodnutia v súlade so svojimi potrebami a potrebami svojich detí. Doma má pocit bezpečia a istoty, ktoré vie odovzdať aj svojim deťom.*

*Napriek tomu, že bývalý partner bol uznaný vinným za násilné skutky, ktorých sa dopustil, trestné konanie stále nie je právoplatne ukončené. Žena je naďalej zastupovaná advokátkou Intervenčného centra Luna.*

*Život tejto žene aj naďalej prináša nové výzvy. No rozdiel je v ich zvládaní. Napriek tomu, čo všetko v minulosti zažila, dokázala si na ceste k bezpečiu a slobode osvojiť nové zvládacie stratégie, vďaka ktorým strach vystriedala sloboda...*

Započúvajte sa  
do ďalších príbehov žien



## Farebné svedectvá...

Arteterapia je psychoterapeutická metóda, ktorá využíva umenie ako prostriedok na vyjadrenie pocitov, emócií a skúseností. Umožňuje klientom komunikovať a spracovať traumy spôsobom, ktorý je často menej priamy než tradičná verbálna terapia. Prostredníctvom rôznych umeleckých techník, ako sú maľovanie, modelovanie alebo koláže, môžu účastníci objaviť a vyjadriť pocity, ktoré by inak mohli zostať potlačené.

### Arteterapia so ženami zažívajúcimi násilie

Ženy, ktoré zažili násilie, sa často cítia izolované a bezmocné. Arteterapia im môže poskytnúť bezpečný priestor na vyjadrenie svojich zážitkov a emócií. Prostredníctvom vytvárania umeleckých diel môžu ženy:

- získať kontrolu: vytváranie niečoho vlastného, môže obnoviť pocit moci a kontroly nad svojím životom
- spracovať traumy: umelci môžu cez svoje dielo spracovať emocionálne bolesti a traumatické zážitky, čo je prvým krokom k uzdraveniu
- zdieľať príbehy: umenie môže slúžiť ako médium na zdieľanie svojich príbehov a skúseností s ostatnými. Možnosť iného nazerania na problém s odstupom
- vyjadriť emocionálne rany: arteterapia poskytuje priestor na vyjadrenie ich bolestivých zážitkov a pocitov, čo môže prispieť k ich uzdraveniu
- posilniť identitu a sebadôveru: umelecké činnosti pomáhajú obnoviť ich pocit vlastnej hodnoty a schopnosti, čím sa znižuje pravdepodobnosť, že zostanú v začarovanom kruhu násillia.

### Arteterapia s deťmi zažívajúcimi násilie

Deti, ktoré boli svedkami násillia, často nesú ťažké bremeno strachu a úzkosti. Arteterapia im môže pomôcť:

- vyjadriť pocity: deti nemusia mať slovnú zásobu na vyjadrenie svojich pocitov, no cez kreslenie a maľovanie môžu vyjadriť to, čo prežívajú
- znížiť stres: umelecké aktivity môžu slúžiť ako forma úniku a zníženia stresu
- posilniť sebadôveru: úspech v umeleckých projektoch môže posilniť ich sebadôveru a pocit identity
- spracovať traumatizujúce zážitky: Deti, ktoré zažili alebo boli svedkami násillia, môžu mať problém porozumieť svojim pocitom. Umenie im umožňuje spracovať a zdieľať ich obavy, čo môže znížiť ich psychickú záťaž
- podporiť empatiu: arteterapia môže pomôcť deťom pochopiť, ako násillie ovplyvňuje iných, čo môže v budúcnosti prispieť k ich vlastným zdravým vzťahom.

Umenie v arteterapii vníame ako autentický prejav individuality. Nejde o estetiku ani zábavu, ale o proces tvorby, ktorý má terapeutický význam. Cieľom je podporiť dôstojnosť človeka, priniesť mu pocit úspechu. Pomáha uvoľniť sa, lepšie vnímať seba samého, usporiadať si myšlienky a pocity. Podporuje sebahodnotenie, osobnú slobodu, motiváciu a schopnosť experimentovať s vlastným prejavom. Rozvíja fantáziu, sebazpoznanie a celkový rast osobnosti



### Ako prebieha arteterapia?

Stretnutie začíname rozhovorom, aby sme pochopili, čo ženu alebo dieťa trápi.

Na základe toho vyberieme vhodnú metódu, tému a cieľ. Niekedy využívame krátke aktivity na uvoľnenie a naladenie sa. Potom nasleduje samotná tvorba.

### Metódy arteterapie, ktoré používame pri práci :

Imaginácia – pomocou predstavivosti a fantázie sa ženy alebo deti uvoľnia, prepoja fyzický svet s duchovným. Vzniká tak priestor, kde sa môžu spätne vracieť k rôznym situáciám. Vytvorí sa im možnosť nazerať na situáciu z inej strany, čím sa vytvorí priestor na vyrovnanie, prijatie, či pochopenie danej situácie.

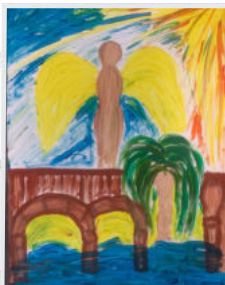
Animácia – využíva sa počas rozhovoru o kresbe, hlavne u detí. Rozhovor je vedený v tretej osobe, kde seba alebo dieťa identifikuje s postavou či objektom z obrázka, čím sa vytvorí priestor na určité odosobnenie a dieťa tak rozpráva o problémoch, o ktorých nie je schopné rozprávať. Dieťa tak pomocou niekoho iného (jeleň, auto,..) vyjadrí svoj problém.

Koncentrácia – ide o určovanie streda, centrálného bodu osobnosti, ktorý môže znamenať napríklad traumy, problém, človeka, pocity... Pri tejto metóde sa vytvára akási mandala, ktorá je nástrojom sebazpoznávania a sebaodhaľovania. Človek tak má možnosť uvedomiť si, kde sa nachádza v jeho živote vzhľadom k určenému stredu.

Arteterapeutická výstava Farebné svedectvá bola súčasťou konferencie Chráňme ženy a deti pred násilím. Vznikla ako hlboká a autentická výpoveď žien a ich detí, ktoré našli útočisko v BŽD. Téma bezpečia sa stala centrálnym motívom ich tvorby – nielen ako túžba po istote a pokoji, ale aj ako proces uzdravovania a obnovy dôvery v seba i svet. Prostredníctvom farieb, tvarov a symbolov vyjadrili svoje vnútorné premeny, skúsenosti a nádej. Každé dielo je vizuálnym svedectvom ich cesty – od zraniteľnosti k sile, od strachu k novým možnostiam. Táto výstava tak neponúka len umelecký zážitok, ale predovšetkým pohľad do vnútorného sveta žien, ktoré sa rozhodli pre zmenu a nový začiatok. Výstava vznikla v rámci arteterapeutických stretnutí s cieľom podporiť osobný rast, sebavyjadrenie a spracovanie náročných životných skúseností prostredníctvom tvorivého procesu.

Pozývame vás pozrieť si niektoré diela, ktoré ponúkajú hlboký pohľad do vnútorného sveta autorov a autoriek, ich predstavy bezpečia.

Farebné svedectvá súčasťou výstavy Umelci života v Púchove



“Nádej”



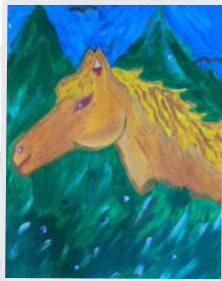
“Dom”



“Srdiečko”



“Mama”



“Sloboda”



“Keď sa cítim bezpečne”

## Projekt “BABIČKA” - Láskavá opora pre mamy a deti

Babička prináša do života žien a detí niečo nenahraditeľné – pocit, že nie sú samé. Sprevádza ich starostlivosťou, dáva podporu a lásku. Pomáha vrátiť sa k jednoduchým, ale hlbokým hodnotám – vzájomnej blízkosti, dôvere a starostlivosti jedeného o druhého. Babička nie je len pomocníčkou, ale najmä srdcom, ktoré prináša teplo a bezpečie tam, kde to bolo najviac potrebné. Vďaka Nadácii J&T toto srdce bije už druhý rok.

Cieľom projektu je dopriať matkám a ich deťom osobu, ktorá im aspoň z časti vnesie do života pocit, že je tu pre nich niekto, kto bude stáť pri nich a nahradí blízku osobu, ktorá im a ich deťom často v životoch chýba. Úlohou babičky je vypočuť, poradiť, ale i pohľadiť. Pomáha mamičkám pri zabezpečení starostlivosti o deti, keď sú v práci, no i v čase, keď cítia potrebu venovať sa sebe a oddychu. Deťom sa snaží byť blízkou osobou, ktorá si nájde čas na spoločnú hru, no zároveň aj prispieje k ich výchove do ďalšieho života.



Ako projekt pomohol ženám?



Podpora smerovala do viacerých oblastí. Pre mnohé ženy bol však najcennejší čas pre seba, chvíle, keď si mohli v pokoji len tak oddýchnuť. S babičkou sa učili zlepšovať kulinárske zručnosti, nakupovať zdravé a výživné potraviny s ohľadom na finančnú situáciu v ktorej sa ženy nachádzali. Ďalšou oblasťou bolo sprevádzanie detí s mamičkami po úradoch a inštitúciách. Pomáhala im s vybavovaním predškolských a školských zariadení, spolu komunikovali s učiteľkami, sociálnymi pracovníčkami, psychológmi. Babička bola nápomocná i pri písaní domácich úloh, vzdelávala maminy akým spôsobom sa najlepšie dostanú k požadovanému výsledku a tým boli nové vedomosti ich detí. Podporovala rozvoj rodičovských zručností.

V roku 2024 služby babičky využilo 38 žien a 80 detí. Celkovo sa v rámci neho poskytlo viac ako 250 hodín starostlivosti a podpory, počas ktorých sa venovala individuálnym potrebám každej mamičky a jej dieťaťa.



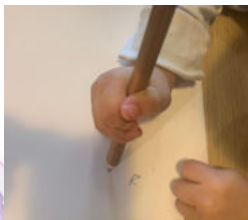
## Ako projekt pomohol deťom?

Detský svet je krehký a každé dieťa potrebuje pozornosť a lásku. Babička s nimi trávila čas tak, aby podporila ich vývoj aj emočnú pohodu. Malé deti zlepšovali jemnú motoriku pri hrách s kockami a kreslením, väčšie si cez prírodu a spoločné prechádzky osvojovali vedomosti o svete okolo nich. Pri hrách sa rozvíjala ich samostatnosť, sociálne zručnosti a schopnosť spolupracovať.

Veľkou súčasťou projektu bolo aj budovanie vzťahov. Starostlivosť o deti zahŕňala nielen bežné aktivity ako učenie sa pravidiel stolovania, čítanie rozprávok či prechádzky, ale aj malé radosti – napríklad keď dieťa natrhlo kytičku pre svoju mamičku. Takéto chvíle pomáhali upevniť vzťahovú väzbu medzi matkou a dieťaťom, ktorá bola v mnohých prípadoch oslabená predchádzajúcimi skúsenosťami. Babička sa stala aj dôvernou priateľkou dospievajúcim dievčatám, ktoré s ňou mohli hovoriť o škole, priateľoch či prvých láskach. Neraz sa k nej vracali práve preto, že cítili, že im rozumie a že sa na ňu môžu spoľahnúť.



Veľkou súčasťou projektu boli aj spoločné aktivity, ktoré posilňovali putá, nie len medzi matkami a deťmi, ale aj medzi deťmi navzájom. Spolu sa vyrábali darččky a pohľadnice, piekli a zdobili medovníky, čítali rozprávky, zaviedli sme aj spoločné kino. Tieto chvíle neboli len o samotnej aktivite, ale najmä o budovaní dôvery, spolupatričnosti a láskyplných vzťahov, ktoré mnohým ženám a deťom v ich životoch tak veľmi chýbali.



## Nový začiatok: Rozhovor o sile, podpore a nádeji



*Každý príbeh začína inak. Niekedy je to postupné uvedomenie, inokedy nečakaný zlom. Príbeh, ktorý prinášame, je svedectvom o sile, ktorá drieme v každom z nás. Rozhovor s našou klientkou ukazuje, že aj zdanlivo bezvýhodná situácia sa dá zvládnuť, ak človek dostane podporu a možnosť znovu objaviť svoju vnútornú silu.*

### ***Ako vyzerala vaša situácia predtým, než ste sa rozhodli vyhľadať pomoc?***

“Naša situácia vyzerala tak, že sme žili v toxickom vzťahu plnom klamstiev, alkoholu, podrazov a hnevu. Fyzické násilie tam nebolo, ale psychické týranie trvalo celých šesť rokov. Až pár mesiacov pred odchodom som si uvedomila, v akom prostredí vlastne žijem.”

### ***Aké boli vaše najväčšie obavy pri rozhodovaní o odchode?***

“Najviac som sa bála, ako to zvládnem sama s deťmi, že či sa budem vedieť postaviť na nohy, ako to budem zvládať, ako to budú zvládať hlavne deti. Najväčším problémom bol strach...že ako to bude, ako odídem, kam pôjdeme, keďže sme nemali strechu nad hlavou.”

### ***Čo vás nakoniec presvedčilo, že je čas urobiť prvý krok? Čo bol ten zlom?***

“Zlom nastal, keď bol expriateľ štyri dni nonstop v alkohole, a to ma donútilo odísť. Kontaktovať úrady a jednoducho odísť odtiaľ.”

### ***Kto vám v tom čase vedel pomôcť?***

“Najskôr som sa obrátila na úrady, nakoľko starší syn bol v tábore, písala som tej pani, že aký je problém. A pani ma už nasmerovala ku komu ísť.”

### ***Ako ste sa o našej organizácii dozvedeli?***

“Čez úrad práce, oni ma v podstate nasmerovali. A ja som si to všetko pozrela na internete a podľa toho som kontaktovala. Našla kontaktné číslo a zavolała som. Pomaličky sme to upresnili, dohadovali. Hlavne sme mali plán, ako to spraviť. Mala som možnosť odísť behom dvoch dní. Lenže mi to nevyhovovalo, nakoľko otec dieťaťa mal akurát nočné. Všetko sme plánovali dopredu. Takže zhruba týždeň tomu bolo, ako som kontaktovala Lunu a po týždni sme prišli.”

### ***Aký bol váš prvý dojem, keď ste sa na nás obrátili?***

“Strach. Mala som strach, čo bude, kam pôjdeme, lebo čo som počúvala o azylových domoch, že je to tam trošku komplikované, že sú tam vlastne spoločné priestory. Toho som sa najviac bála kvôli deťom. Ja by som to zvládla, ale deti nie.”

### ***A aký ste mali prvý dojem z prvého kontaktu?***

“Veľmi dobrý dojem. Fakt klobúk dole, lebo všetko mi bolo vysvetlené a dostala som konkrétne informácie o tom, čo ma čaká. Žena na druhej strane telefónu ma upokojila.”

### ***Čo vás najviac povzbudilo alebo upokojilo?***

“Že budeme mať súkromie lebo to súkromie spraví veľa aj čo sa týka psychiky...že budeme mať súkromie vlastné, že budeme v bytovej jednotke, to bolo to najdôležitejšie.”

### ***Mali ste počas prvých dní v našom BŽD nejaké pochybnosti?***

“Nie, žiadne pochybnosti. Keď sme sem prišli, tak som si myslela, že sme prišli na hotel a nie do nejakého zariadenia. Najviac ma upúťali tie akváriové rybičky.”

### ***Aké služby našej organizácii ste využili doposiaľ?***

“Mali sme sedenia s pani psychologičkou, tie mi strašne pomohli. To ma poháňalo vpred. Tiež som využila sociálne poradenstvo, konzultácie s právničkou, s ňou som riešila veci ohľadom dieťaťa. Materiálnu pomoc, to sme tiež dostali na začiatku.”

### ***Ako by ste opísali svoju skúsenosť s naším tímom?***

“Veľmi dobrú. Podpora. Nebyť tej podpory, takto nezvládnem. Bola to pre mňa nová skúsenosť, nikdy som nezažila takú podporu a tu sa s ňou stretávam každý deň.”

### ***Ako by ste zhodnotili prostredie, v ktorom bývate?***

“Veľmi dobre. Tu sa cítim ako doma. Mám pocit, že proste už niekam patrim.”

### ***Čo bolo pre vás najťažšie?***

“Najťažšie boli súdne veci ohľadom dieťaťa. Najskôr sa dávalo neodkladné opatrenie, potom hlavný súd. Mala som veľký strach, aby som neprišla o dieťa, a zároveň som sa musela znova stretávať s expertnerom, z ktorého mám stále strach, pretože neviem čo mu kvite v hlave.”

### ***Mali ste niekedy pocit, že chcete všetko vzdať?***

“Boli také pocity, ale stačilo sa mi pozrieť na decká a prešlo to. A podpora. Lebo keď niečo bolo, prišla som, porozprávali sme sa a hneď mi bolo lepšie.”

### ***Kedy ste si prvýkrát uvedomili, že sa váš život začína zlepšovať?***

“Keď som si našla robotu. Prvý pohovor. Hneď ma prijali.”

### ***Ako sa dnes cítite v porovnaní s obdobím, keď ste k nám prišli?***

“Otočka o 180 stupňov. Úplne inde som. Úplne s rozmysľaním, s rozprávaním, v komunikácii, proste vo všetkom. Ja som sa úplne otočila. Dala som sa ostriať, potrebovala som to.”

### ***Aké pozitívne zmeny ste na sebe alebo vo svojej rodine zaznamenali?***

“Hlavne v rodine, že ma otec podporuje. Ten stále, keď s ním telefonujem, vždy sa pýta ako sa máme, čo máme nové, ako postupujeme ďalej, čo máme v pláne.”

### ***Ako sa zmenil váš pohľad na seba a svoje schopnosti?***

“Snažím sa rozvíjať svoje schopnosti, ktoré boli doteraz potláčané, lebo som ich nemohla rozvíjať. Teraz už som lepšia v komunikácia aj na svet sa pozerá úplne inak. Už som konečne kludnejšia, už nekríčim tolko. Konečne v klude zaspávam, ten spánok je úplne iný ako som mávala predtým. Som vyrovnanejšia, spokojnejšia so sebou. Doprajem sama sebe. Doteraz to boli iba deti a on, teraz som na prvom mieste ja.”

### ***Aké sú vaše plány do budúcnosti?***

“Tak najväčší sen je spraviť si vodičský preukaz, postarať sa o svoje zdravie a nájsť stabilné bývanie. Chcem zabezpečiť pre seba a svoje deti peknú budúcnosť.”

### ***Ako si predstavujete svoju ideálnu budúcnosť pre seba a svoje deti?***

“Že sa nedostanem do takých problémov, v akých som bola. Radšej budem sama v klude, ako sa znova trápiť a zasa sa dostať do toxického vzťahu. Mojm cieľom je mať vlastné bývanie, aby sme boli všetci spolu, stabilnú prácu a najmä zdravie. Predtým sme boli často chorí, ale odkedy sme tu, naše zdravie sa zlepšilo.”

### ***A čo vás motivuje pokračovať a budovať lepší život?***

“Motivuje ma personál. Každá žena, ktorá s nami pracuje, je jedinečná, a od každej sa učim niečo nové. Keď vidím, ako zvládáte všetky situácie a čo všetko sa tu deje, inšpiruje ma to. Chcela by som byť ako vy.”

### ***Keby ste mohli opísať našu organizáciu jedným slovom alebo vetou, čo by to bolo?***

“Rodina. Keby som mala vybrať skutočnú rodinu, rozhodne by to boli títo ľudia, váš personál, pretože pre mňa znamenajú veľmi veľa. Takúto podporu, akú dostávam tu, som nezažila ani pri mame, ani pri otcovi, hoci otec je stále pri mne. On mi tú podporu poskytuje, ale tu ju cítim najviac – ako keby som týchto ľudí poznala od narodenia, ako keby tu so mnou žili.”

### ***Čo by ste chceli odkázať ženám, ktoré ešte váhajú požiadať o pomoc?***

“Aby sa nebáli. Tá pomoc naozaj existuje. Netreba sa hanbiť. Odišla som a teraz viem, že to bolo najlepšie rozhodnutie.”

### ***Je niečo, čo by sme podľa vás mohli urobiť lepšie alebo inak?***

“Všetko je perfektné, tak ako to je. Aj podpora, aj spôsob, akým nás uvádzate do života – nie je to tak, že prideme a všetko položené na stole. Musíme niečo pre to spraviť, aby sme dosiahli to, čo potrebujeme. Komunikácia od vás nás k tomu smeruje. Niekedy dostanem stopku, čo niekedy nie je príjemné, ale keď nad tým

pouvažujem z druhej strany, je to vlastne veľmi užitočné, pretože ma to núti zamyslieť sa, či som niečo nepovedala alebo neurobila zle a či by som to mohla urobiť inak. Vždy ma to odrazí a idem posunúť ďalej.”

***Vedeli by ste si predstaviť, že by ste po vyriešení vašej situácii pôsobili ako dobrovoľníčka pre ženy, ktoré si prechádzajú niečím podobným ako vy?***

“Áno, určite by som si to vedela predstaviť. Viem, čím som si prešla, a momentálne má moja kamarátka podobnú situáciu, takže sa jej snažím poskytnúť podporu. Aj ja som to potrebovala, a keby nebolo jedného kamaráta, neviem, či by som bola tam, kde som teraz. Vďaka nemu som si uvedomila, že niečo nie je v poriadku a že musím odísť. Vravela som mu to už párkrát, ešte keď dieťa nebolo na svete, ale nejako som to nechápala. Bol tam však zlom, a tento kamarát mi pomohol uvedomiť si, že situácia by nemala vyzeráť takto. Preto by som určite chcela pomáhať iným ženám, ktoré si prechádzajú niečím podobným.”

*Nový začiatok znamená slobodu. Možnosť znova sa nadýchnuť a veriť, že budúcnosť môže byť lepšia. Tento príbeh je dôkazom, že s podporou a odhodlaním sa dá prekonať aj to najťažšie obdobie. Veríme, že inšpiruje aj ďalšie ženy, aby sa nebáli vykročiť za lepším životom. Naša organizácia je tu pre všetkých, ktorí potrebujú pomoc, a sme hrdí, že môžeme byť súčasťou týchto nových začiatkov.*

***Máte nejaké poslanstvo pre ľudí, ktorí podporujú našu organizáciu, napríklad darcov alebo dobrovoľníkov?***

“Čo môžem povedať, je že „ďakujem“, lebo aj vďaka tým darcom deti mali Vianoce. ”

***Čo pre vás znamená bezpečie a nový začiatok?***

“Slobodu. Najprv som bola úplne na dne, mala som všetko čierne okolo seba a už prvý deň ako sme sem prišli, už to bolo iné. Každý deň bol lepší, a aj keď neskôr prišli pády, vždy som dostala podporu, ktorú som potrebovala. Nešlo o podporu od niekoho cudzieho, ale od niekoho, kto síce nepozná, ale vie, čo potrebujem. To je niečo, čo sa nedá opísať. Je to ako rozhovor s najlepšou kamarátkou, ktorú poznám už roky. Ani by som to o sebe nepovedala, ale keby som mohla, chcela by som pomáhať ľuďom, ako som bola ja.”

## Čaj o piatej – tvorba ako cesta k uzdraveniu

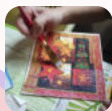
Čaj o piatej bol vymyslený za účelom, aby sa ženy mohli stretnúť po neformálnej stránke. Pri čajíku sa len tak porozprávajú, delia sa o svoje ženské a mamičkovské skúsenosťami. Spolu stráviť čas a pri tom si niečo pekné vytvoriť, dávať ženám priestor pre niečo, čo sa pre ne stalo neobvyklým, lebo život doma im to dlho neposkytoval. Pre ženy v ženskom dome je nielen spoločne stráveným časom, ale aj formou umeleckého prejavu, cestou k uzdraveniu a nadobudnutia vnútornej rovnováhy.



Pri dobrom čajíku sme kreatívne tvorili rôznymi spôsobmi, napr. s kvetmi, vetvičkami, či prírodnými ozdôbkami. Spoločný čas sme trávili aj tvorbou mydielok alebo doplnkov zo živice.

### Výroba mydielok

je nežný kreatívny rituál, pri ktorom si ženy môžu dovoliť ponoriť sa do vlastného sveta farieb a vôní. Výber ingrediencií, esenciálnych olejov a dekorácií nie je len o estetike, ale aj o vytváraní pocitu pohody a vlastného priestoru starostlivosti o seba. Každý výber pri výrobe mydielka je symbolom nového začiatku – čistého, voňavého a naplneného láskou. Je aj malým podakovaním a darčekom pre hostí BŽD.

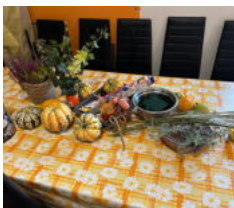


### Výroba živicových doplnkov,

ako sú napríklad náramky, prívesky, či ozdoby, je hravý spôsob, ako si ženy môžu vytvoriť niečo pekné a zároveň do toho vložiť kúsok seba. Tiež častokrát slúžia ako darček. Rôzne farby, tvary a kombinácie symbolizujú ich cestu, silu a odhodlanie znova si postaviť život podľa vlastného obrazu.

## Aranžovanie dekorácií

nie je iba vytvorenie niečoho krásneho, ale dáva ženám priestor na vyjadrenie emócií, podporuje kreativitu a zvyšuje sebavedomie. Každý vytvorený aranžmán je odrazom vnútorného sveta ženy, ktorá ho tvorí – jedinečný a krásny. Tvorenie podporuje trpezlivosť, pokoj a vďačnosť za prítomný okamih. Dotyky prírody a tvorivá práca majú terapeutický účinok – pomáhajú uvoľniť, zvládať stres a prinášajú pocit radosti. Vyrobili sme si takto spoločne napr. valentínsky box zo srdiečok, veľkonočný aranžmán z vlastnoručne vyrobených ozdôbok, či vianočný adventný veniec, ktoré zdobili priestory vestibulu zariadenia a potešili nielen každé oko, ale i dušu.

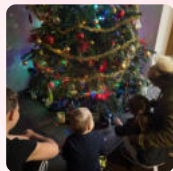


*Pre ženy v BŽĎ to nie je iba o záujmovej činnosti, pre ne je to proces na ceste k uzdraveniu, sebaobjavenia a nachádzania nádeje. Pri tvorení aranžmánov sa v každom kvete, v každej kompozícii skrýva sila, ktorú ženy opäť objavujú v sebe. Aj tvorba mydielok a živcových doplnkov je o remeselnej zručnosti aj o objavovaní radosti v malých krásnych veciach. V konečnom dôsledku nás Čaj o piatej zblížuje, pomáha vytvárať zdravé vzťahy a cítiť sa prijaté, pochopené a byť opäť samé sebou.*

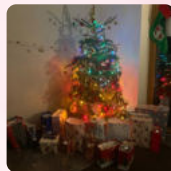
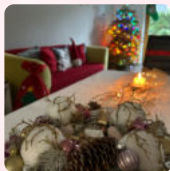


## Vianočný čas v BŽD

Už tradične sa v našom zariadení Mikuláš nesie v znamení radosti a spoločnej tvorby. Ako každý rok, aj tentoraz sme si spoločne ozdobili vianočný stromček ligotavými ozdobami, ktoré mu dodali jedinečný a osobný charakter. Pod stromčekom nechýbali ani vyčistené čižmičky, ktoré si deti večer s nadšením nachystali. A ako to už býva, do rána sa zázračne naplnili chutnými sladkosťami od výmyslu sveta. Nechýbali balíčky, ktoré zabezpečila rodina z Trenčianskych Stankoviec, ktoré vyčarili úsmevy na tvárach malých maškrtníkov. Mikulášsky deň bol opäť dôkazom toho, že aj malé radosti dokážu vytvoriť veľké a zážitky.



Vianoce boli v našom BŽD časom lásky, pokoja a spolupatričnosti. Pre ženy a deti však veľa krát bývali aj pripomienkou bolestnej minulosti, odlúčenia a strát, preto sme sa snažili vytvoriť atmosféru domova, v ktorom mohli zažiť pocit bezpečia, prijatia a radosti. Počas adventu sme spoločne zdobili priestory, piekli medovníčky a venovali sa tvorivým aktivitám, ktoré prinášali pokoj a množstvo úsmevov. Štedrý deň bol naplnený teplom, nielen svetlom sviečok na stole, ale aj ľudskou blízkosťou. Deti sa tešili z darčekom a ženy z vedomia, že aj keď prechádzajú náročným obdobím, nie sú na to samé. To všetko by však nebolo možné bez láskavých ľudí, ktorí nám pomohli vytvoriť skutočnú vianočnú atmosféru. Chceme sa z celého srdca poďakovať našim sponzorom a darcom, ktorí prispeli množstvom krásnych darčekom, vďaka ktorým sa detské oči rozžiarili radostou. Hlavne firme Regal rexnord z Nového mesta nad Váhom.



## Návšteva prezidentky Slovenskej republiky

Vo februári 2024 sme mali tú česť privítať v našej organizácii vtedajšiu prezidentku Slovenskej republiky, pani Zuzanu Čaputovú, ktorá počas svojej návštevy opätovne vyjadrila podporu a uznanie dôležitosti práce intervenčných centier. Tento projekt predstavuje jeden z kľúčových pilierov ochrany a podpory ľudí zažívajúcich domáce násilie na Slovensku.

V rámci tejto návštevy prezidentka zdôraznila význam intervenčných centier, ktoré poskytujú obetiam násilia komplexnú pomoc, vrátane právnych, psychologických a sociálnych služieb. Tieto centrá sa stali neoceniteľným nástrojom na podporu žien, ktoré sa rozhodli opustiť násilné prostredie, a poskytujú im stabilnú a odbornú pomoc pri začlenení do normálneho života.

Návšteva prezidentky nám poskytla príležitosť zhodnotiť pokroky a výzvy, ktorým čelíme pri poskytovaní pomoci obetiam domáceho násilia, a zároveň nám opätovne potvrdila, aký dôležitý a nevyhnutný je tento systém pre spoločnosť.

Pri príležitosti návštevy pani prezidentky vyrobili naše deti, v spolupráci s odborným tímom darček, v podobe obrysov ich rúk. Pani prezidentka okrem personálu venovala čas aj našim ženám, aby si vypočuła ich príbehy.



## Zrealizované výsledky projektu - LUNA n.o. bezpečný ženský domov v Trenčíne

Hlavným cieľom projektu „LUNA, n. o. Bezpečný ženský domov v Trenčíne“ v rámci programu „Domáce a rodovo podmienené násilie“ spolufinancovaného z Nórskeho finančného mechanizmu 2017-2021 a štátneho rozpočtu SR, realizovaného v období 06/2022 až 04/2024 je zabezpečenie pokračovania a rozvoj fungovania bezpečného ženského domu a poradenského centra, v správe neziskovej organizácie LUNA. Zámérom projektu je zvyšovať kvalitu, odbornosť a efektívnosť služieb poskytovaných pre obeť domáceho a rodovo podmieneného násillia poskytnutím komplexnej pomoci a podpory na základe ich potrieb. V poskytovaní komplexnej podpory a pomoci je zahrnuté špecializované sociálne, právne, psychologické a špeciálnopedagogické poradenstvo, pomoc v otázkach bezpečného bývania, zdravia a financií, uplatnenia sa na trhu práce a osamostatnenia sa.

### Povinná propagácia projektu

V priestoroch Trenčianskeho samosprávneho kraja nezisková organizácia LUNA organizovala v rokoch 2022 a 2023 4. a 5. ročník celoslovenskej odbornej konferencie „Chráňme ženy a deti pred násillím“. Cieľom konferencií bolo informovať verejnosť o poskytovaní komplexnej pomoci a podpory obetiam domáceho násillia. Taktiež sme priniesli poznatky a skúsenosti profesionálov z oblasti problematiky domáceho násillia páchaného na ženách a ich deťoch prostredníctvom odborných prednášok zúčastnených hostí so špecializáciou na konkrétne vybrané témy.

Zrealizované výsledky projektu sme verejnosti zhrnuli na záverečnej konferencii, ktorá sa opäť konala v priestoroch Trenčianskeho samosprávneho kraja.



Konferencia 2023



Záverečná konferencia 2024



Pre viac fotografií  
navštívte náš web



## Výstavba therapeutickej záhrady

Therapeutická záhrada predstavuje bezpečný priestor v exteriéri zariadenia v podobe záhrady so záhradným domčekom, ktorý slúži ako základ pre rôzne formy terapie vzťahu matka - dieťa.

Počas realizácie projektu sa záhrada s domčekom aktívne využívala na rôzne voľnočasové aktivity – opekačka, cvičenie, dokonca bola využitá aj na organizovanie koncertu. V domčeku sa pravidelne konali psychologické komunity a individuálne konzultácie. Domček je vybavený základným nábytkom – kobercom, tulivakmi, konferenčným stolíkom, dataprojektorom s plátnom.



## Drobný nábytok a vybavenie izieb, kancelárií a kuchýň

V rámci prevádzky bolo potrebné zaobstarať vybavenie izieb, kancelárií, kuchýň Bezpečného ženského domu LUNA a drobný nábytok.

## Opravy na budove Bezpečného ženského domu LUNA

V rámci opráv boli zabezpečené opravy fasády a zábradlí na budove.

## Mzdové náklady na pracovníkov bezpečného ženského domu a poradenského centra

Vďaka nim je zabezpečená prevádzka a fungovanie bezpečného ženského domu a poradenského centra. Konkrétne sa jedná sa o mzdové náklady pokrývajúce zabezpečenie kvalifikovaných zamestnancov.

Za obdobie realizácie projektu sme poskytli sociálne služby 48 ženám a 85 deťom.

Bolo im poskytnutých 739 hodín sociálneho poradenstva, 918 hodín psychologického poradenstva a 1444 hodín pedagogickej činnosti.

Na krízovej linke bolo realizovaných 167 hovorov.

## Vzdelávacia činnosť personálu

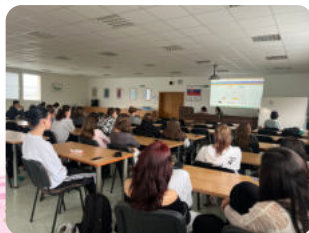
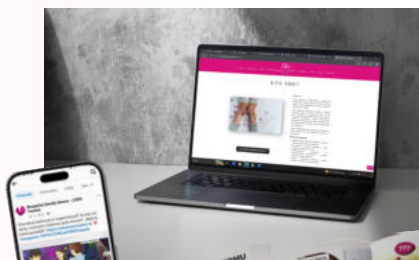
Predmetom projektu je aj vzdelávanie personálu Bezpečného ženského domu LUNA, ktoré zabezpečoval Modrý anjel/tím krízovej intervencie n.o.. Celkovo sa realizovali štyri 3-dňové bloky v súhrnnom počte 120 hodín. Vzdelávanie bolo zamerané na stres manažment, typy stresu, základy traumy, posttraumatickú stresovú poruchu, krízovú intervenciu, stabilizačné techniky, bezpečnostné opatrenia v teoretickej a praktickej rovine.

## Propagácia a šírenie informácií, publicita

V rámci projektu sme realizovali 3 kampane - „Čo sa považuje za domáce a rodovo podmienené násilie?“, ktorá sa realizovala od 11/2022 do 03/2023, ďalej kampaň „Šírenie vedomostí o dostupnosti služieb v danom regióne“ s obdobím realizácie 04/2023 - 11/-2023 a posledná kampaň „10 krokov k rozpoznaniu obetí domáceho a rodovo podmieneného násillia“, realizovaná v období od 12/2023 do 04/2024. Súčasťou každej bola realizácia prednášok pre študentov stredných škôl z Trenčianskeho kraja a prednášky pre laickú a odbornú verejnosť. Prostredníctvom kampaní sme oslovili približne 200 študentov a 70 ľudí z odbornej a laickej verejnosti.

Marketing a propagácia kampaní boli zabezpečené umiestnením billboardov na cestných komunikáciách v Trenčíne, tvorbou obsahu uvedeného na letákoch a v brožúrach, rádiospotmi v trencianskom rádiu Wow, tlačovými správami uverejnenými v MyTrenčín, podcastami, reklamnými predmetmi a príspevkami na sociálnych sieťach.

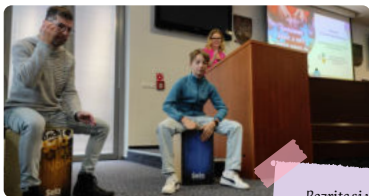
V rámci povinnej propagácie projektu bola zriadená nová webová stránka [www.niestevtomsame.sk](http://www.niestevtomsame.sk).



# Konferencia 2024 - Chráňme ženy a deti pred násilím

Tento rok sa dňa 19.11.2024 v priestoroch Trenčianskeho samosprávneho kraja uskutočnil už 6. ročník odbornej konferencie „Chráňme ženy a deti pred násilím“. Cieľom konferencie bolo pozrieť sa na násilie ako na trojdielne puzzle jedného príbehu, v ktorom prvým aktérom je osoba vystavená násilium, druhým je osoba dopúšťajúca sa násillia a tretím svedok násillia. Každý z aktérov zažíva násilie z inej perspektívy a nesie si rôzne dôsledky. Hoci sú ich životné skúsenosti odlišné, ich cesty sú navzájom prepojené a vzájomne sa ovplyvňujú, čím sa nachádzajú v bludnom kruhu. Cieľom bolo tiež poukázať na možnosti jeho prerušenia prostredníctvom poskytnutia adresnej intervencie všetkým trom aktérom.

Konferenciu sme zahájili podujatím “Bubnujeme, aby bolo deti lepšie počuť!”, ktoré je organizované z iniciatívy Centra Slniečko už od roku 2014 vždy v novembri. Tento rok bubnovačka pripadla práve na termín konania konferencie a my sme sa rozhodli zapojiť počas nej. Podujatie upozorňuje na dôležitosť ochrany detí pred násilím, poukazuje na potrebu včasnej prevencie v spoločnosti a vyjadruje hlasné „NIE“ násilium na deťoch. Prostredníctvom improvizovanej hry na kachónoch udal rytmus pán učiteľ Ján Hodál zo Základnej umeleckej školy v Trenčíne, ktorý 15 rokov odovzdáva svoje skúsenosti na bicie nástroje, spolu s jeho žiakom Samuelom Marčekom. Celou konferenčnou sálou sa ozývalo zanietené bubnovanie všetkých zúčastnených, ktoré odrážalo náš jednoznačný nesúhlas s násilím na deťoch.



Pozrite si video z našej  
bubnovačky



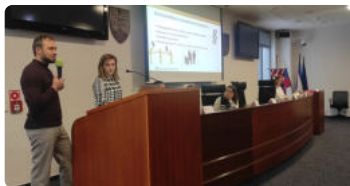
Úzkosť, panika, zlosť, vzdor, duševná bolesť na telesnej úrovni - to sú najčastejšie reakcie detí, ktoré boli vyňaté zo svojho prirodzeného rodinného prostredia. Hoci vyňatie bolo v danej chvíli v ich najlepšom záujme, napr. z dôvodu zanedbávania alebo zažívajúceho násillia v rodine, deti toto odlúčenie vždy prežívajú ako stratu blízkej osoby. Práve pre tieto deti, ktoré sa dostali po vyňatí z rodiny do CDR, sa v BUDDY snažia nájsť pre ne blízku osobu, zabrániť kontinuite transgeneračného prenosu a prerušiť kruh násillia. Na základe dlhoročného fungovania predstavili svoj program v príspevku s názvom „Program BUDDY ako jeden z aspektov prerušujúcich kruh násillia“ psychologička Mgr. Daniela Bachoríková a psychologička Mgr. Kamila Janušková.

Mgr. Kristína Staňová, ktorá v BŽD pracuje na pozícii „babička“, nám v príspevku „Farebné svedectvá“, sprostredkovala, ako ženy zažívajúce násilie a ich deti výtvarne vyjadrili pohľad na tému „bezpečie“. Hovorí o svojom príbehu plnom utrpenia a strachu je pre nich často bolestivé a nad ľudské úsilie. Jednalo sa skutočne o výnimočné svedectvá, a to aj napriek absencii pomyslenej poslednej skladačky puzzle, a to svedectvo osoby, ktorá sa násilia dopúšťa. Týmto zážitkovým príspevkom apelovala na dôležitosť práce so všetkými zúčastnenými.



Práca v bezpečnom ženskom dome s osobami zažívajúcimi domáce a rodovo podmienené násilie je plná nenápadných, no dôležitých činov, ktoré spoločne tvoria cesty k uzdraveniu a obnove sebadôvery. V príspevku „Záklusie bezpečného ženského domu“ sme sa dozvedeli, ako vyzerá bežný deň tímu, ktorý plní úlohy od zaisťovania bezpečia, až po poskytovanie odbornej podpory. Spolu s Mgr. Andreou Tóthovou sme sa pozreli na mýty a rôzne skreslené predstavy, s ktorými sa pracovníčky BŽD často stretávajú a ako vyzerá skutočné superhrdinstvo v službách tým, ktorí hľadajú cestu k novému životu v bezpečí.

Doc. ThDr. Mgr. Slávka Karkošková, PhD. aj tento rok priblížila v príspevku „Pracovať, či nepracovať s osobami, ktoré páchajú násilie?“ základné princípy, na ktorých stojí koncept restoratívnej (teda obnovujúcej či uzdravujúcej) spravodlivosti. Vysvetlila, aké postoje či prístupy k osobám, ktoré spáchali delikty, nenapomáhajú prevencii ich recidívy a aké naopak tento preventívny potenciál majú. Príspevkom tiež poukázala na kľúčové otázky, ktoré ak sú adresované páchatelom deliktov, môžu rozvíjať ich sebareflexiu a zároveň vzbudzovať väčšiu empatiu voči obetiam.



Odborníci z Ústavu na výkon trestu odňatia slobody a Ústavu na výkon väzby Ilava - mjr. Mgr. Marek Šatka a npor. Mgr. Zuzana Obertová sa vo svojom púťavom príspevku s nami podielili o skúsenosť, ktorú získali v rámci overovania pilotného programu „Možnosť voľby“ zameraného na skupinovú prácu s obvinenými, ktorí sa dopustili rodovo podmieneného násillia.

O príprave a priebehu programu "Možnosť voľby" nás oboznámili vo svojom príspevku samotné autorky a realizátorky programu, ktoré sa v intervenčnom centre Luna s nasadením a zanietením venujú hľadaniu možností vytvárania bezpečnejšieho prostredia pre osoby zažívajúce násilie - psychologička Mgr. Gabriela Špiláková a sociálna poradkyňa, odborná garantka poskytovania špecializovaného sociálneho poradenstva Mgr. Katarína Čierniková, MBA.



V závere konferencie vystúpila Mgr. Lucia Karmová z organizácie SPONDEA, od ktorej sme sa dozvedeli, ako pracujú s rodinami, v ktorých sa odohráva násilie. V príspevku zaznelo, že nie vždy sa jedná o závažné týranie alebo intímny terorizmus, ale o situačné násilie a nevládnuté konflikty medzi rodičmi. Ide však stále o psychické a fyzické násilie, ktorého sú deti svedkami a ktoré im ubližuje. Rodičia spolu z najrôznejších dôvodov chcú ostať vo vzťahu, ale vnímajú, že deťom nie je dobre. Takú situáciu je možné riešiť, násilie v rodine zastaviť a deťom zaistiť bezpečie. Toto všetko bolo obsiahnuté v príspevku s názvom „Cesta k bezpečiu: Spolupráce s rodinou zasaženou násilím“, ktorá bola vkusnou bodkou za konferenciou, nakoľko sa zameriava na pomyselnú puzzle skladačku ako na jeden celok.



## Plány na rok 2025

### Prevenca a osvetové aktivity

- workshopy a odborné prednášky pre školy v Trenčíne na témy zdravých vzťahov
- kampane na zvýšenie povedomia o domácom a rodovo podmienenom násilí, prostredníctvom sociálnych sietí aj prezenčne
- organizovanie 7. ročníka konferencie „Chráňme ženy a deti pred násilím“



### Rozšírenie služieb a podpory

- rozšírenie odborného tímu o muža-dobrovoľníka, ktorý bude tráviť čas s deťmi, najmä chlapcami v rôznom veku, s cieľom poskytnutia pozitívneho mužského vzoru
- organizovanie voľnočasových aktivít pre ženy a ich deti v prírode a miestnom okolí
- rozšírenie aktivít organizovaných v terapeutickom domčeku a záhrade
- rozšírenie o intervencie s využitím prvkov arteterapie, sandplayingu
- poskytovanie intervencie s asistenciou zvieráťa – so psom

### Spolupráca

- sieťovanie s novovznikajúcimi Rodinnými poradňami
- sieťovanie s pomáhajúcimi organizáciami v Trenčíne
- spolupráca s odborníkmi pre duševné a fyzické zdravie
- hľadanie a oslovovanie sponzorov

### Vzdelávanie

- vzdelávanie odborného personálu
- zabezpečenie vzdelávacích aktivít pre ženy na témy vzťahovej väzby, na podporu zamestnateľnosti či finančnej gramotnosti

### Rozvoj dobrovoľníctva

- nadviazanie spolupráce s Trenčianskym dobrovoľníckym centrom
- oslovenie študentov psychológie, sociálnej práce a pedagogiky na zapojenie sa do dobrovoľníckych aktivít
- rozvoj dobrovoľníckych aktivít

# Podporili nás



zabezpečenie  
fungovania BŽD a PC



zabezpečenie  
fungovania IC



zabezpečenie  
fungovania BŽD a PC



zabezpečenie  
fungovania BŽD



**NADÁCIA JST**

finančná podpora  
projektu "Babička"



bežný chod organizácie:  
kancelárske potreby,  
vybavenie izieb a  
spoločných priestorov



bežný chod organizácie:  
financovanie spoločenských  
aktivít, prevádzkové náklady



"Podeľ sa a pomôž"  
potravínové balíčky  
pre ženy



program  
"Dobré skutky"  
a darovanie cukrovíniek



darovanie  
potravín počas  
vianočného obdobia



v rámci Potravinovej  
banky Slovenska

**Mountfield**

darovanie vianočného  
stromčeka



rodina  
z Trenčianskych  
Stankoviec

mikulášske balíčky

Allianz 

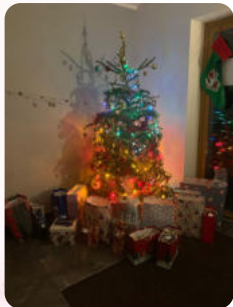
darovanie poukážok  
do potravín COOP Jednota  
v hodnote 2 500 €

аксбонд

realizovanie vianočnej  
zbierky pre BŽD

Regal   
Rexnord

vianočné darčeky  
pre ženy a deti



Ďakujeme všetkým, ktorí svojím časom, energiou a ochotou prispievajú k tomu, aby ženy a ich deti v náročnej životnej situácii cítili záujem a prijatie. Aj vďaka vám dokážeme vytvárať prostredie, ktoré ponúka bezpečie, pochopenie, dôstojnosť a nádej na lepšiu budúcnosť.

Vaša angažovanosť pre nás znamená nielen cennú pomoc v praxi, ale aj silné poslanstvo spolupatričnosti a ľudskej blízkosti.

Ďakujeme, že spolu s nami meníte životy k lepšiemu.

V zmysle Zákona č. 213/1997 Z. z. o neziskových organizáciách poskytujúcich všeobecne prospešné služby, § 34 ods 2 pís. b) a c) výročná správa obsahuje:

- ročnú účtovnú závierku a zhodnotenie základných údajov v nej obsiahnutých a
- výrok štatutárneho audítora k ročnej účtovnej závierke.

Tieto dokumenty tvoria prílohu tejto výročnej správy.



## Prehľad o peňažných príjmoch a výdavkoch za rok 2024

Prehľad o peňažných príjmoch	v €
Tržby z úhrady od klientov	17.791 €
Prijaté dary	2.633 €
Iné ostatné výnosy	57 €
Prijaté príspevky od iných PO, nadácií	20.659 €
Prijaté príspevky od FO	5.768 €
Príjem 2 % dane	5.354 €
Dotácie	463.340 €
<b>Spolu</b>	<b>515.602 €</b>

Prehľad o peňažných výdavkoch	v €
Spotreba materiálu, režijných nákladov a čistiacich prostriedkov	49.818 €
Spotreba energii	21.831 €
Oprava a údržba	10.349 €
Služby	99.754 €
Mzdové náklady	195.481 €
Zákonné sociálne a zdravotné poistenie	66.336 €
Zákonné sociálne náklady	9.329 €
Ostatné dane a poplatky	858 €
Poistenie hnutelných a nehnuteľných vecí	2.152 €
Ostatné náklady	32.945 €
Odpisy	35.367 €
<b>Spolu</b>	<b>524.220 €</b>

## Prehľad rozsahu výnosov v členení podľa zdrojov za rok 2024

Výnosy	v €
Tržby z úhrady od klientov	17.791 €
Prijaté dary	2.633 €
Iné ostatné výnosy	57 €
Prijaté príspevky do PO, nadácii	20.659 €
Prijaté príspevky od FO	5.768 €
Príjem 2% dane	5.354 €
Dotácia TSK	107.997€
Dotácia MPSVR	107.460 €
Zúčt. inv. dotácii podľa odpisov	34.456 €
Dotácia Mesto Trenčín	4.610 €
Dotácia MS SR - IC TN	130.209 €
Dotácia MIRRI - DGV	78.608 €
<b>Spolu</b>	<b>515.602 €</b>

## Stav a pohyb majetku a záväzkov

Aktíva	650.467 €
Dlhodobý nehmotný a hmotný majetok	805.554 €
Oprávky	-157.168 €
Zásoby	0 €
Dlhodobé pohľadávky	0 €
Pohľadávky z dôvodu fin. vzťahov k ŠR a rozpočtu územnej samosprávy	0 €
Krátkodobé pohľadávky	1.400 €
Finančné účty	681 €
Náklady budúcich období	0 €
Pasíva	650.467 €
Imanie a peňažné fondy	105 €
Nevysporiadaný výsledok hospodárenia minulých rokov	-183.396 €
Výsledok hospodárenia za účtovné obdobie	-8.618 €
Rezervy	0 €
Záväzky zo sociálneho fondu	974 €
Ostatné dlhodobé záväzky	165.807 €
Krátkodobé záväzky	98.916 €
Krátkodobé fin. výpomoci	4.560 €
Výnosy budúcich období	572.119 €