



VÝROČNÁ SPRÁVA 2016

NEZISKOVÁ
ORGANIZÁCIA
STEFANI n.o.

1. Príhovor

Milí priatelia,

rok 2016 bol rok mnohých zmien nielen pre našu organizáciu, ale aj pre mňa samú. 4. marca som prežila najšťastnejší deň svojho života a priviedla na svet svojho milovaného synčeka Lukáška. Tento krásny okamih nijako neobmedzil fungovanie organizácie, práve naopak, pokračujeme v napĺňaní našich vízií a svoje aktivity sme rozšírili aj na zmysluplné aktivity pre maminky s bábätkami.



Hlavným hnacím motorom organizácie stále zostáva prevencia duševných chorôb mladých ľudí, ktorí sa v našej spoločnosti denne stretávajú s nepochopením a vylučovaním na okraj spoločnosti. Psychické zdravie je veľmi dôležitý aspekt vplývajúci na celkový zdravotný stav a kvalitu života človeka. V dnešnej dobe, kedy sa zvyšuje tlak na úspech, pracovná záťaž a stres sa s psychickými poruchami počas svojho života stretáva čoraz viac ľudí. Dá sa povedať, že každý z nás počas svojho života zažije obdobie, ktoré je pre jeho psychiku náročné a nie každý sa vie s takýmto obdobím vyrovnať sám. Neoddeliteľnú súčasť v starostlivosti o psychické zdravie tvorí aj prevencia, ktorej sa bohužiaľ vzhľadom na vysoké vyťaženie odborníkov pôsobiacich v tejto oblasti nevenuje dostatok času.

V rámci výročnej správy by som Vám rada odprezentovala výsledky našej práce, ktoré spočívajú najmä v snahe o prevenciu duševného zdravia. Ako už bolo vyššie spomenuté, v roku 2016 sme začali spolupracovať aj s aktívnymi mamičkami na materskej, pričom hlavným cieľom aktivít v tejto oblasti je podpora kontaktného rodičovstva a dojčenia, ktoré je najprirodzenejším prejavom vzájomnej lásky matky a dieťaťa.

Touto cestou by som sa rada poďakovala každému, kto akýmkoľvek spôsobom prispel k realizácii našich snov a vízií na ceste k lepšiemu svetu.

S úctou

Ing. Lucia Vrtíková

riaditeľka STEFANI n.o.

2. Misia a štruktúra neziskovej organizácie

Nezisková organizácia sa aj v roku 2016 zamerala na pomoc integrácie psychicky, mentálne, či inak znevýhodnenej mládeže. Takýto mladí ľudia majú ťažšiu cestu k uplatneniu sa nielen na trhu práce, ale tiež v bežnom živote.

Na čele organizácie stojí riaditeľka, ktorej prácu dopĺňa trojčlenná správna rada. Organizácia funguje zo Žarnovice, pričom stretnutia projektového tímu prebiehajú v teréne, nakoľko organizácii doposiaľ chýba kancelária, či iný priestor, ktorý by slúžil vyslovene pre plánovanie, realizáciu a hodnotenie aktivít neziskovej organizácie. Členovia organizácie sú dobrovoľníci, ktorí realizujú spoločné aktivity po príchode domov z práce, po poobediach a po víkendoch.

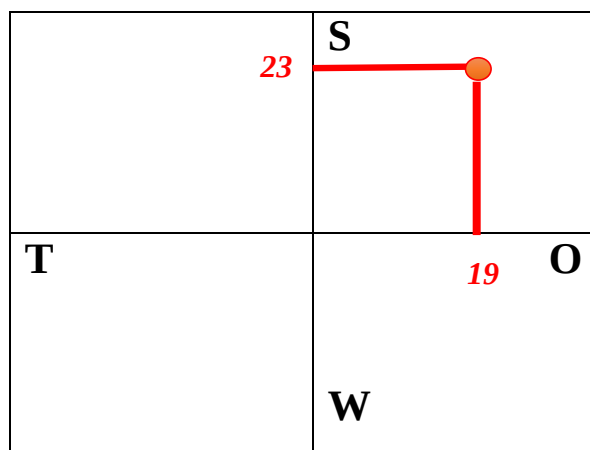
V roku 2016 sme začali aktívne spolupracovať s dvoma skúsenými psychologičkami Zuzanou Fazekaš a Júliou Ditteovou, ktoré pracujú s autistickou mládežou. Spoločne plánujeme organizovať letný tábor pre túto cieľovú skupinu a taktiež denné kontaktné centrum pre našich klientov v Žarnovici.

3. SWOT analýza organizácie

Na základe interne vykonanej SWOT analýzy (uvedenej v tabuľke č.1), sa naša organizácia nachádza v atraktívnom prostredí, pričom silné stránky výrazne neprevyšujú slabé stránky interného prostredia. Všetci členovia sú naďalej iba dobrovoľníkmi a organizácia doposiaľ nemá žiadnych zamestnancov. O vytvorenie trvalého pracovného miesta sa budeme pokúšať aj v roku 2017, všetko však závisí od získania dlhodobého grantu na jeho financovanie.

$$S - W = 39 - 16 = 23$$

$$O - T = 32 - 13 = 19$$



Obr. 1 Schematické znázornenie výsledkov SWOT analýzy

Tab. 1 SWOT analýza neziskovej organizácie STEFANI n.o.

Silné stránky	Body	Slabé stránky	Body
Vysoká aktuálnosť témy	5	Chýbajúca centrála organizácie	5
Vysoký počet priateľov a sympatizantov	5	Riaditeľka organizácie je momentálne na materskej dovolenke	3
Silná vnútorná motivácia riaditeľky	5	Náročnosť témy (nie je pozitívna a lákavá)	3
Skúsenosti s projektovým manažmentom	4	Chýba operatívny zamestnanec na TPP	5
Partnerstvá doma i v zahraničí	3		
Kvalifikovaný tím psychologičiek	5		
Web www.destigma.sk s kvalitným obsahom	4		
Stabilní dobrovoľníci	5		
Podpora mesta Žarnovica	3		
Celkové hodnotenie	39	Celkové hodnotenie	16
Príležitosti	Body	Riziká	Body
Možnosti ďalšej cezhraničnej spolupráce	5	Možná strata motivácie v prípade neúspešných projektov	5
Možnosť vybudovať kontaktné centrum v Žarnovici	5	Pre nedostatok času riaditeľky organizácia nepodá dostatok projektov na financovanie	5
Možnosť získania dlhodobého grantu a zamestnania svojich členov	5	Strata motivácie ako dôsledok veľkej byrokracie	3
Využitie 2% z daní v roku 2017	5		
Širšie využitie webu www.destigma.sk	5		
Nové projekty zamerané na materstvo	4		
Realizácia školení a seminárov v rámci SR i Európy	3		
Celkové hodnotenie	32	Celkové hodnotenie	13

V roku 2016 sme v rámci SWOT analýzy dosiahli dokonca lepšie výsledky ako v roku 2015. Je to spôsobené najmä množstvom príležitostí organizácie. Okrem 2% z daní, o ktoré sme sa tento rok uchádzali ide najmä o silnú podporu tém psychického zdravia u jednotlivých nadácií. Projekty osvetu psychického zdravia podporuje aj Európska Únia a tiež Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny. Slabou stránkou zostáva nedostatok času. Riaditeľka organizácie sa venuje väčšinu času svojmu bábätku a ostatní členovia svojim povolaniam, ktoré ich živia. Stále nám chýba stabilný zamestnanec, ktorý by operatívne vyhľadával granty, podával projekty a následne ich aj koordinoval a vyhodnocoval. Čas je najvýznamnejší mínus organizácie, avšak veríme, že spojením síl napíšeme a zorganizujeme aj v roku 2017 veľa kvalitných projektov.

4. Naš rok 2016

A. DESTIGMA - stop stigma of physical diseases – web

Web www.destigma.sk predstavuje profesionálny kanál na zdieľanie skúseností ľudí trpiacimi duševnými chorobami, profesionálnych článkov odborníkov a výstupov projektov STEFANI n.o. Od roku 2015 tu pravidelne prinášame našich klientom a čitateľom nové a nové články a prehľady o našej činnosti. Misiou webu ako aj celého projektu DESTIGMA je odstránenie stigmy duševných ochorení na Slovensku.

B. WWW – We want work

Hlavným cieľom seminára je pomenovať podstatné bariéry zamestnateľnosti mladých ľudí s duševnou poruchou a následne pomenovať spôsoby ako tieto bariéry eliminovať. Medzi čiastkové ciele patria:

- = vytvoriť silné partnerstvá medzi zúčastnenými organizáciami,
- = zdieľať svoje skúsenosti a typy, kde by bolo možné klientov s rôznym postihom zamestnať sa a angažovať vo veciach, ktoré ich bavia,
- = nájsť čo najviac možností financovania projektov zamestnanosti mladých ľudí s psychickými problémami a to ako pre súkromný sektor, tak aj pre samosprávy a štát,
- = poukázať na význam dobrovoľníctva v rámci EDS pre uplatnenie našej cieľovej skupiny,
- = vytvoriť dialóg so zamestnávateľmi aby sa dozvedeli o výhodách zamestnania psychicky chorej mládeže,
- = uvedomiť si aká je práca v živote človeka dôležitá a ako dokáže našich klientov motivovať,
- = naučiť účastníkov efektívnym metódam sebareflexie a pomenovania nadobudnutých kompetencií a vedomostí, ktoré bude deklarovať ich Youthpass.

Projekt bol podaný v októbri 2016 na výzvu EÚ s názvom Erasmus+. Projekt bohužiaľ nebol podporený, no v roku 2017 bol opätovne podaný s úpravami podľa usmernení Juventy, tak veríme, že už bude schválený a budeme môcť naplniť (veľmi dôležitý) cieľ projektu.

C. ALTERNA – Heal the young soul

Projekt je opäť seminárom. Cieľom projektu je utužiť partnerstvá medzi organizáciami, ktoré v Európe pracujú na integrácii mladých ľudí s duševnými poruchami do spoločnosti. Hlavnou témou projektu budú tentokrát alternatívne metódy liečby ako i prevencie duševných ochorení. Mnoho mladých ľudí, ktorých v živote náhle prekvapí duševné ochorenie (depresia,

schizofrénia, úzkostná porucha – prejavia sa počas života) sa pokúšajú získať informácie o možnostiach liečby z rôznych zdrojov. Väčšinou sa však ich hľadanie predčasne skončí u psychiatra, či psychológa, ktorí často ponúkajú iba konvenčné metódy liečby – psychofarmaká a psychoterapia. Práve tento fakt vidíme ako problém a cítime potrebu zmeniť tzv. jednofarebný pohľad na liečbu a ukázať našim partnerom (a oni následne ich klientom) aj alternatívne metódy liečby. Medzi metódy, ktoré by sme na projekte radi na projekte aj reálne demonštrovali patria: arteterapia, muzikoterapia, ekoterapia, terapia jedlom, animoterapia a pod. Veríme, že projekt bude prínosom pre všetky zúčastnené organizácie, ktoré budú aktívne networkovať a zdieľať svoje skúsenosti s každodennej praxe.

Projekt bol podaný spolu s projektom WWW – We want work na výzvu Erasmus+ a bohužiaľ bol taktiež zamietnutý. Opäť by sme ho chceli (po úpravách) podať vo februári 2018.

D. Rôzne jednorazové aktivity

Dojčenie spája

- vernisáž fotiek dojčiacich mamičiek zameraná na podporu dojčenia

Podporná skupina dojčenia v Žarnovici

- podporná skupina pre budúce mamičky zameraná na témy prvého prisatia po pôrode

Hračky pre Hrabiny 2016

- zbierka hračiek pre deti a mladých ľudí v DSS Hrabiny

Predvianočná zbierka oblečenia 2016

- zbierka oblečenia pre deti a mladých ľudí v DSS Hrabiny

Predaj výrobkov DSS Hrabiny na webe

- výťažok z tohto predaja bude smerovaný na nákup materiálu pre ich tvorivé dielne

Prednáška o možnostiach Európskej dobrovoľníckej služby 2017

- poukázanie na možnosti zvýšenia kompetencií mladých ľudí so znevýhodnením prostredníctvom skúseností z Európskej dobrovoľníckej služby

Oslovovanie podnikateľov, ktorí by mohli zamestnať autistu

- spolupráca so SPOSA (Spoločnosť na pomoc osobám s autizmom)

5. Plánované aktivity

Hlavným impulzom organizácie naďalej zostáva snaha o odbúranie segregácie a stigmatizácie ľudí s duševnými ochoreniami na Slovensku. V roku 2017 by sme opäť radi obsahovo rozšírili web www.destigma.sk, kde budeme pravidelne zverejňovať odborné články k tematike duševných chorôb. Na webe naďalej plánujeme informovať o všetkých našich aktivitách, úspešných projektoch i plánovaných akciách.

Okrem vyššie spomínaných projektov Erasmus+ (WWW – We want work, Alterna – Heal the young soul) ostáva naďalej našou veľkou ambíciou uchádzať sa o grant z kľúčovej akcie KA2 – Strategické partnerstvá, pomocou ktorého by sme chceli vybudovať na Strednom Slovensku farmu, ktorá by slúžila ako miesto, kde by mladí ľudia zo Slovenska i zo zahraničia nachádzali cestu späť k prírode. Nakoľko si uvedomujeme, že spomaliť, vrátiť sa k prírode, jesť zdravé potraviny a stretávať sa s pozitívnymi ľuďmi je základným predpokladom duševného zdravia, v tomto projekte vidíme veľký význam. Na farme by sa realizovali rôzne mládežnícke výmeny, dobrovoľnícke akcie, víkendové kurzy starostlivosti o pôdu, domáce zvieratá a pod., tábory pre psychicky chorých mladých ľudí (aj autistov) a mnoho mnoho iných. Veríme, že vybudovanie takejto farmy umožní zefektívniť našu prácu, poskytnúť mladým priestor na realizáciu, nájsť duševnému pohodu tým, čo ju hľadajú a priviesť mladých ľudí späť k prírode (odpútať ich od virtuálneho sveta).

V našom meste, v Žarnovici, už dlhšiu dobu reflektujeme nedostatok služieb, ktoré by boli zamerané na prevenciu, ale aj intervenciu v oblasti psychického zdravia napriek tomu, že dopyt je veľký. Mnoho obyvateľov sa so svojimi starosťami, obavami a úzkosťami nepodelí a trápia sa sami, alebo zídu k psychiatrovi, od ktorého očakávajú „pilulky šťastia na počkanie“. Parametrov, ktoré ovplyvňujú psychické zdravie je však omnoho viac než len nerovnováha chemických látok v mozgu pacienta. Našou misiou je robiť osvetu v rámci prevencie ako aj intervencie psychického zdravia s dôrazom na jeho destigmatizáciu – aby sa obyvatelia za svoje psychické problémy nehanbili, otvorene o nich hovorili a efektívne sa liečili.

Našou ponukou je poskytnúť obyvateľom Žarnovice, ale aj blízkeho okolia priestor kde môžu o týchto veciach otvorene hovoriť s odborníkmi. Naším cieľom v žiadnom prípade nie je konkurovať organizáciám, inštitúciám a odborníkom, ktoré sa tejto oblasti venujú (CPPaP, psychiatrická ambulancia MUDr. Konôpka, školskí psychológovia a pod.), ale s nimi spolupracovať.

Našou ambíciou je priblížiť sa človeku trpiacemu psychickou poruchou, vypočúť si jeho problémy a potreby, informovať ho o rôznych metódach liečby a prevencie a poprípade nasmerovať k tým správnym odborníkom. V našej práci budeme vychádzať z našich odborných znalostí z oblasti psychológie, medzinárodných konferencií ako i z reálnych skúseností z praxe.

Aktivity, ktoré plánujeme vykonávať v nových priestoroch:

- **Individuálne stretnutia s klientmi, u ktorých sa prejaví psychický problém.**

Na stretnutie v poradni sa budú môcť klienti objednať sami prostredníctvom našich kontaktov, ktoré budeme v rámci mesta propagovať, alebo tiež na základe odporúčania psychiatra, obvodného lekára, či pracovníka CPPaP. Naša práca nebude spočívať v diagnostike pacienta, ale skôr v jeho upokojení, ubezpečení, že jeho stav je možno správnou intervenciou zlepšiť a v odporúčaníach (jednoduchou „ľudskou rečou“) ako ďalej postupovať.

- **Individuálne stretnutia s klientmi s rôznymi typmi mentálneho postihnutia a s ich rodičmi.** Stretnutia budú slúžiť na prezentáciu možností rozvoja ich dieťaťa (rôzne ručné práce, skupinové aktivity, tábory, dobrovoľnícka služba a pod.).
- **Skupinová práca s deťmi trpiacimi ADHD/ADD.** V dnešnej dobe rastie počet detí, ktoré trpia poruchou pozornosti, ktorá je často spojená s hyperaktivitou. Tieto deti často zažívajú pocity neúspechu, zlyhania a je s nimi potrebné systematicky pracovať, pretože ak nie sú včas podchytené môže táto porucha prerásť až do poruchy správania, ale aj mnohých závažnejších porúch.
- **Pomoc pri integrácii ľudí s postihnutím.** V rámci svojich aktivít budeme pracovať na zvyšovaní kompetencií a zručností našich klientov s cieľom zvýšiť ich šance uplatniteľnosti na trhu práce.
- **Sociálna rehabilitácia ľudí s postihnutím** - činnosť na podporu samostatnosti, nezávislosti, sebestačnosti osoby trpiacej postihnutím rozvojom a nácvikom zručností alebo aktivizovaním schopností a posilňovaním návykov pri sebaobslužbe, pri úkonoch starostlivosti o domácnosť a pri základných sociálnych aktivitách.
- **Diskusie**- verejné diskusie týkajúce sa psychického zdravia a zachovania psychickej pohody. Tieto diskusie budú vždy vychádzať z aktuálnych tém a budeme na ne prizývať odborníkov, ktorí pracujú v danej oblasti.

Napríklad: Koniec školského roka - diskusia na tému ako zvládnuť nie vždy najlepšie známky na vysvedčení.

Deň matiek - diskusia na tému ako zladať materstvo a sebarealizáciu.

- **Prednášky** odborníkov zamerané na oblasť psychického, ale aj fyzického zdravia.
- **Osveta o psychickom zdraví v rámci mesta.**

+ iné doplnkové aktivity v oblasti psychického zdravia

Poskytnutie dotácie na vytvorenie spomínaného kontaktného centra je momentálne v štádiu jednaní s mestom Žarnovica.

Okrem spomínaných aktivít plánujeme naďalej organizovať jednodňové podujatia pre našich klientov, na ktorých zabudnú na svoje každodenné starosti. V lete 2017 by sme radi zorganizovali aj tábor pre cca 10 klientov, počas ktorého by si mohli ich rodičia aspoň na chvíľu oddýchnuť. To či tábor uskutočníme však závisí v prvom rade od našich časových dispozícií.

Ďakujeme za podporu a prosím držte nám palce aj v roku 2017. Veríme, že nesklameme vašu dôveru a opäť pomôžeme urobiť náš svet lepším ☺ .

S úctou

Ing. Lucia Vrtíková

Riaditeľka STEFANI n.o.

