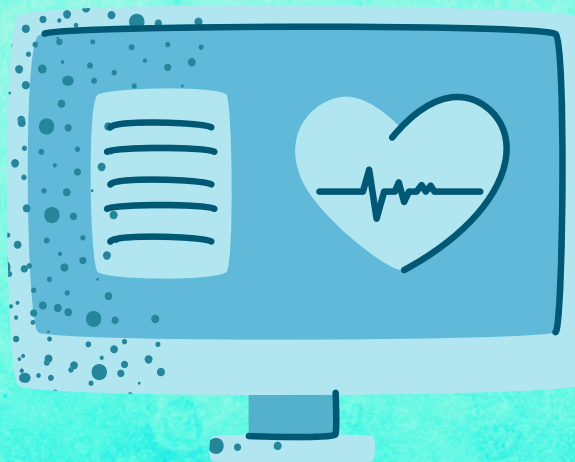


Výročná správa 2020

**Aký bol život v BUDÚCNOSTI, n.o.
v roku 2020?**



BUDÚCNOSŤ, n.o.

Je nezisková organizácia, ktorá vznikla v roku 2007 a poskytuje komplexné služby osobám a ich rodinám, ktoré sú ohrozené závislosťou. Tieto služby zabezpečuje odborný tím zamestnancov a sú pre klientov bezplatné. Štatutárnym zástupcom organizácie je doc. PhDr. Ľuba Pavelová, PhD.

Nezisková organizácia BUDÚCNOSŤ, n.o. zastrešuje:

1. Poradenské centrum pre riešenie závislostí

Realizuje služby zamerané na komplexné riešenie závislostí (látkových aj nelátkových). BUDÚCNOSŤ, n.o. je akreditovaným subjektom MPSVaR SR pre výkon opatrení SPODaSK podľa § 11, 12, 13, 17 Zákona č. 305/2005 o SPODaSK Z.z. a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.

2. Centrum pre deti a rodiny

CDR v súlade s § 45 a podľa § 11, 12, 13, 17 Zákona č. 305/2005 Z. z. o SPODaSK Z.z. a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov, ambulantnou formou zabezpečuje výkon opatrení SPODaSK a zameriava sa na riešenie problematiky rizikového správania u detí a ich rodičov v kontexte zneužívania psychoaktívnych látok (vrátane alkoholu), gamblingu a tiež na riešenia závislostí.

3. Poradenské centrum BUDÚCNOSŤ bez násilia pre riešenie násilia v kontexte závislostí

BUDÚCNOSŤ, n.o. je akreditovanou organizáciou Ministerstva spravodlivosti SR na poskytovanie pomoci obetiam trestných činov vo forme špecializovanej odbornej pomoci obzvlášť zraniteľnej obetí podľa § 5 ods. 4 zákona o obetiach č. 274/2017 Z.z. o obetiach trestných činov a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.

BUDÚCNOSŤ, n.o. vytvára priestor tiež pre výskum, vývoj a vzdelávanie. Rozvíjať tému závislostí ocenilo aj Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR a začiatkom r. 2018 jej udelilo certifikát spôsobilosti vykonávať výskum a vývoj.

Wilsonovo nábrežie 82, 949 01 Nitra

IČO: 420 525 81

DIČ: 2022478337

0908 022 452

buducnostno@gmail.com

www.buducnost.eu



BUDÚCNOSŤ, n.o. sa venuje:



**Poskytuje ambulantné služby pomoci,
ktoré prebiehajú individuálnou i skupinovou formou.
Využíva prvky multidisciplinárneho prístupu.**

Víziu:



Byť tu pre každého klienta so službou
tak individuálnou, ako je on sám
v komplexnosti našich služieb.

Naša n.o.
má:

V ambulantných podmienkach poskytovať sociálnu,
psychologickú a právnu pomoc osobám a ich rodinám,
ktoré sú ovplyvnené závislosťou.

Misiu



Ciele:



- profesionálne a inovatívne rozvinúť komplexne poskytované služby
v oblasti závislostí a násilia v kontexte závislostí
- edukovať klientov, zamestnancov a verejnosť
v problematike závislostí a násilia v kontexte závislostí

- predchádzať rozvoju závislostí a násilia v kontexte závislostí predovšetkým u mladých
ľudí, ktorí experimentujú s drogami (vrátane alkoholu) alebo sa rizikovo správajú
vo virtuálnom prostredí, prípadne majú problém s gamblingom

- byť oporou pre jednotlivcov i pre celé rodiny všetkých vekových kategórií, ktorých sa téma
závislostí a násilia v kontexte závislostí priamo, ale i nepriamo dotýka

- napomôcť klientom k pochopeniu súvislostí ich ochorenia, podporiť ich k aktívnemu riešeniu
ich životnej situácie aj prostredníctvom účasti na skupinových stretnutiach
a zapojení sa do komunity

- rozvíjať spoluprácu aj s inými inštitúciami a vytvárať systémové opatrenia,
či stratégie, ktoré eliminujú zneužívanie drog (vrátane alkoholu) a nelátkové
negatívne fenomény vedúce k závislosti a násiliu v kontexte závislostí

- aktívne podporovať výskum a publikačnú činnosť v tejto oblasti

BUDÚCNOSŤ, n.o. v číslach:



V rámci projektu s názvom "Rozšírenie služieb a zefektívnenie intervencií v procese práce so závislým klientom a jeho rodinou v kontexte komplexnej starostlivosti" bol v roku 2020 počet nových klientov v individuálnom a skupinovom sociálnom a psychologickom poradenstve

82 osôb, 31 mužov a 51 žien

(Od začiatku projektu od. r. 2017 bol počet klientov spolu 409, 180 mužov a 229 žien)

V rámci tohto projektu v sociálnom a psychologickom poradenstve bolo v roku 2020:

2447 intervencií

"Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu v rámci Operačného programu Ľudské zdroje a tiež za podpory Mesta Nitra."

V rámci Centra pre deti a rodiny bolo v roku 2020 poskytnuté individuálne a skupinové sociálne a psychologické poradenstvo

10 rodinám

Počet intervencií pre klientov CDR v sociálnom a psychologickom poradenstve bol v roku 2020:

287

Prostredníctvom poradenského centra BUDÚCNOSŤ bez násilia pre riešenie
násilia v kontexte závislostí boli poskytnuté služby
v roku 2020 pre

78 klientov

Organizácia BUDÚCNOSŤ, n.o. je subjekt poskytujúci pomoc obetiam trestných činov
podľa osobitného zákona, ktorý má práva a povinnosti splnomocnenca poškodeného.
Odborný tím centra sa angažoval v roku 2020 v rámci

6 súdnych procesov



V rámci poradenského centra BUDÚCNOSŤ bez násilia pre riešenie
násilia v kontexte závislostí bolo v roku 2020:

632 intervencií



Počet ostatných klientov, ktorých identifikujeme bol v roku 2020

110 osôb

Ide o účastníkov skupinových aktivít, ktoré sú určené pre širokú verejnosť,
alebo sú istým spôsobom dostupné aj pre ľudí, od ktorých primárne
nevidujeme objednávku našich služieb.

Počet intervencií pre ostatných klientov bol v roku 2020:

150



Pravidelné skupinové aktivity v BUDÚCNOSŤ, n.o. v r. 2020:



V našej n.o. už niekoľko rokov pravidelne realizujeme skupinové stretnutia pre závislých klientov a ich rodiny, ktoré prebiehajú osobne v priestoroch budovy organizácie. S príchodom pandémie sme ich začali realizovať vo virtuálnom priestore prostredníctvom online platforiem skype a zoom. Týmto spôsobom uvedené skupiny realizujeme doposiaľ.

Terapeutická komunita BUDÚCNOSŤ

Terapeutická komunita slúži pre klientov, ktorí chcú prestať so zneužívaním psychoaktívnych látok, či s gamblingom. Koná sa každý pondelok. Následne, po terapeutickkej komunite, prebiehajú paralelne 2 skupinové stretnutia klientov. V roku 2020 bolo zrealizovaných spolu 98 stretnutí.

Sociálno-výchovný program - Skupina rodičov

Skupina rodičov detí, u ktorých sa v živote vyskytli problémy s užívaním návykových látok. Skupina rodičov sa koná každú 1. stredu v mesiaci. V roku 2020 sa realizovalo 12 stretnutí.

Skupina rodinných príslušníkov STROP

Skupina je určená pre rodinných príslušníkov závislých osôb a ich blízke osoby, rovnako pre osoby ohrozené násilím v kontexte závislosti.

Skupina sa koná 1. a 3. štvrtok v mesiaci.

V roku 2020 sa konalo 40 stretnutí.

Socioterapeutická otvorená skupina PRÍSTAV

Skupinu tvoria dlhodobí abstinujúci klienti, ktorí podporujú nových klientov, ktorí sa rozhodli pre liečbu, alebo sú krátko po jej absolvovaní. Skupina je tiež otvorená všetkým, ktorí sa zaujímajú o služby nášho centra. Stretnutia sa konajú 1, 2, 3. a 4. štvrtok v mesiaci. V čase pred vznikom pandémie koronavírusu bolo zvykom, že 1. štvrtok v mesiaci sa stretnutie realizovalo v Psychiatrickej nemocnici vo Veľkom Záluží na I. oddelení.

V roku 2020 bolo realizovaných 32 stretnutí.

Odborný tím BUDÚCNOSŤ, n.o.:

doc. PhDr. Ľuba Pavelová, PhD.

je absolventkou Katedry sociálnej práce PF Univerzity Komenského v Bratislave, absolvovala dlhodobý dynamický výcvik orientovaný na prácu v skupine a komunita a ďalšie sebarozvojové tréningy. Pracovala v Psychiatrickej nemocnici vo Veľkom Záluží v terapeutickkej komunite pre závislé osoby, ktorú spolu s tímom odborníkov zakladala. Následne pracovala ako vysokoškolská učiteľka na KSP UKF v Nitre a UK v Bratislave, tiež ako riaditeľka Ústavu sociálnych štúdií a liečebnej pedagogiky Pedagogickej Univerzity Komenského v Bratislave. V oblasti sociálnej práce sa profiluje v otázkach riešenia závislostí. Je autorkou viac ako 100 vedeckých a odborných statí z oblasti závislostí a resocializácie. Je zodpovednou riešiteľkou viacerých úspešných vedeckých projektov k resocializácii závislých, delikvencii mládeže a násilia v kontexte závislostí (VEGA, APVV). V súčasnej dobe pracuje ako riaditeľka akreditovaného subjektu: neziskovej organizácie BUDÚCNOSŤ v Nitre, garantuje jej činnosť zameranú na poskytovanie sociálneho poradenstva pre dospelé osoby a deti v oblasti závislostí a násilia v kontexte závislostí. Rozvíja výskum v týchto oblastiach, je akreditovanou supervízorkou v sociálnych službách a mediátorkou.

PhDr. Petra Balážiová, PhD.

je absolventkou Katedry sociálnej práce PF Univerzity Komenského v Bratislave, kde štúdium ukončila v r. 2003. Viac ako 14 r. pracovala v Psychiatrickej nemocnici vo Veľkom Záluží na pozícii sociálnej pracovníčky, kde poskytovala soc. poradenstvá a participovala na terapii závislých pacientov. Venovala sa aj lektorskej a publikačnej činnosti. Vo svojich odborných článkoch sa zameriavala najmä na závislosť, spoluzávislosť, doliečovanie, resocializáciu závislých, ako aj ich kvalitu života. Bola súčasťou tímu expertov na vzdelávacie programy pre zamestnancov rezortu MPSVR. V súčasnosti je akreditovanou supervízorkou v sociálnych službách. Je spolutvorcom ŠRaVVP Závislosti odsúdených osôb v NP „Šanca na návrat.“ V Centre poradenstvo – intervenčných služieb BUDÚCNOSŤ, n. o. sa angažovala ako dobrovoľníčka od jeho založenia. Od r. 2017 tu pôsobí ako manažérka projektu „Rozšírenie služieb zefektívnenie intervencií v procese práce so závislým klientom a jeho rodinou v kontexte komplexnej starostlivosti.“ Jej cieľovou skupinou sú dospelí zneužívajúci psychoaktívne látky (vrátane alkoholu) a ich rodinní príslušníci. Tiež poskytuje sociálne poradenstvo osobám ohrozeným násilím v kontexte závislostí. Je členkou riešiteľského tímu vedeckého projektu „Stratégie žien na predchádzanie, zmiernenie a zastavenie násilia v blízkych vzťahoch.“

Mgr. Silvia Morávková, PhD.

Ukončila doktorandské štúdium sociálnej práce na Katedre sociálnej práce a sociálnych vied UKF v Nitre, kde momentálne extérne vyučuje a školí záverečné práce. Pôsobila na SZSS mesta Nitra na pozícii soc. pracovníčky v dennom stacionári pre autistov a neskôr v DSS pre seniorov. Tiež sa venovala práci s utečencami ako špeciálna asistentka pre iracké dieťa so zníženou schopnosťou učenia sa. Participovala na projekte Návrhu stratégie zabezpečenia prístupnosti pre všetkých ako expert v oblasti prístupnosti za mentálne a sluchové postihnutie. Absolvovala zážitkový vzdelávací seminár pre pomáhajúcich pracovníkov New Experience for Survivors of Trauma, zameraného na prácu s ľuďmi, ktorí prežili traumy. Momentálne extérne študuje odbor špeciálnej pedagogiky a pedagogiky osôb s poruchami učenia na Katedre pedagogiky UKF v Nitre. Od r. 2021 pracuje v BUDÚCNOSŤ, n.o. v rámci Centra pre deti a rodiny, kde sa podieľa na realizácii výchovných/sociálnych, či podporných programov v súčinnosti s úradmi práce v NR, ZM a NZ.

Mgr. Kristína Langheiterová

v neziskovej organizácii BUDÚCNOSŤ, n.o. pracovala ako soc. pracovníčka od r. 2017 do konca r. 2020, kde participovala na sociálno-výchovnom programe pre deti a rodičov (detská skupina „ZMENA“ a skupina rodičov), ktorí sú ohrození závislosťou od drog (vrátane alkoholu), od herných automatov, od virtuálneho prostredia a i. Zároveň sa angažovala ako poradca pre klientov v doliečovacom procese v rámci socioterapeutickej svojpomocnej skupiny. Od r. 2019 tiež pôsobila v Centre pre deti a rodiny BUDÚCNOSŤ, kde poskytovala sociálne poradenstvo v spolupráci s orgánmi SPODaSK s cieľom podpory riešenia problémov (výchovných, sociálnych a i.) v kontexte zneužívania drog a ohrozenia rodín nelátkovými závislosťami. V minulosti pôsobila tiež v neziskovom sektore na pozícii sociálny pracovník a koordinátor Detskej linky záchrany, v Krízovom stredisku pre týrané, zneužívané a zanedbávané deti ako sociálna pracovníčka a koordinátorka strediska. V rámci verejného sektora pracovala v Zariadení soc. služieb „Môj domov“ ako sociálna pracovníčka a koordinátorka interdisciplinárneho tímu.

Mgr. Alexandra Kaňuchová

v BUDÚCNOSŤ, n.o. pracuje na pozícii sociálnej pracovníčky. Pôsobí ako poradca pre klientov v doliečovacom procese v rámci socioterapeutickej svojpomocnej skupiny pre abstínujúce osoby s názvom „PRÍSTAV“. V Centre pre deti a rodiny BUDÚCNOSŤ sa venuje mal. deťom a ich rodinám v rámci sociálnych a výchovných programov. Z hľadiska vzdelávania sa zúčastnila vzdelávacieho pobytu v resocializačnom zariadení, taktiež absolvovala teoretický aplikačný výcvik v oblasti Harmreduction, ktorého hlavným cieľom je znižovanie rizík a minimalizácia zdravotných a ekonomicko-sociálnych poškodení spojených s užívaním drog.

Mgr. Anna Moravčíková

V r. 2015 ukončila vysokoškolské štúdium na Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, odbor Psychológia. V rámci ďalšieho svojho vzdelávania absolvovala v tomto meste ročný výcvik v symbolicko-relaxačnej psychoterapii. Dva a pol roka pôsobila ako školská psychologička, kde poskytovala odborné psychologické služby žiakom, rodičom a učiteľom. Od decembra 2018 pracuje ako psychologička v BUDÚCNOSŤ, n.o., kde poskytuje psychologické poradenstvo závislým osobám a ich rodinám. Zameriava sa najmä na prácu s rizikovou mládežou experimentujúcou alebo zneužívajúcou psychoaktívne látky, a na prácu s rodičmi týchto detí. Zároveň od januára 2019 pôsobí na pozícii psychologičky aj v rámci Centra pre deti a rodiny BUDÚCNOSŤ.

Mgr. Renáta Koňanová

ukončila 2. stupeň vysokoškolského štúdia v odbore aplikovaná sociálna práca na UKF v Nitre v r. 2017. V BUDÚCNOSŤ, n.o. pôsobí na pozícii asistentky soc. práce, spolu s jej kolegyňami participuje na sociálno-výchovnom programe ZMENA pre deti a rodičov, ktorí sú ohrození experimentovaním a závislosťou od psychoaktívnych látok. Angažuje sa aj ako poradca pre klientov v doliečovacom procese v rámci socioterapeutickej svojpomocnej skupiny pre abstínujúce osoby s názvom PRÍSTAV. V rámci Centra pre deti a rodiny BUDÚCNOSŤ pôsobí na pozícii sociálnej pracovníčky.

Mgr. Peter Sitáš

v r. 2010 ukončil magisterské štúdium aplikovanej soc. práce na Univerzite Konštantína Filozofa v Nitre. V neskoršom období sa zameriaval aj na oblasť zdravotníctva a v r. 2018 ukončil Strednú zdravotnú školu v Nitre, odbor zdravotnícky asistent. Do júla 2020 pôsobil v BUDÚCNOSŤ, n.o. na pozícii asistenta sociálnej práce, kde uplatňoval svoje vedomosti a zručnosti z oblasti soc. práce, ale aj z oblasti zdravotníctva. Poskytoval soc. poradenstvo v rámci komplexných poradenských služieb, poradenstvo a pomoc pri vyhľadávaní detoxikácie, ústavnej liečby a resocializácie.

Mgr. Anna Minárová

je právnička a má dlhoročné skúsenosti s právnym poradenstvom pre osoby ohrozené násilím a právnym poradenstvom v kontexte problémov v rodinách.

Ing. Anna Fülöpová

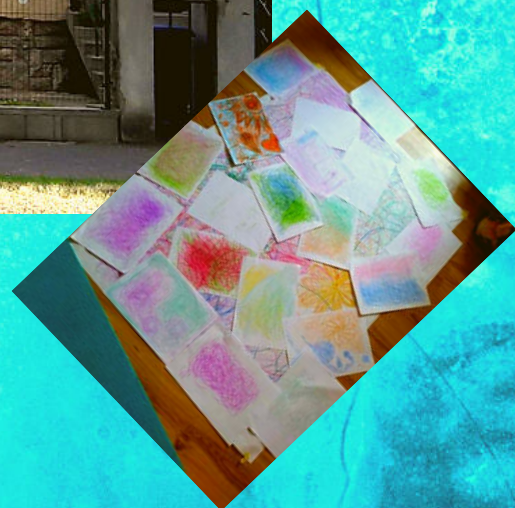
pracuje v organizácii v oblasti účtovníctva a financií.

Ing. Kvetoslav Gálik

**poskytuje sociálne poradenstvo pre klientov a ich rodiny,
participuje na terénnych aktivitách.**

Mgr. Andrej Šmida

**poskytuje sociálne poradenstvo pre klientov a ich rodiny,
vedie outdoorové aktivity.**



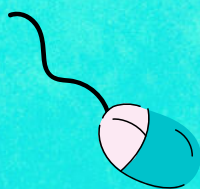
Čo sme robili v roku 2020?

- Poskytovali sme sociálne, psychologické a právne poradenstvá osobám a ich rodinám, ktoré sú ovplyvnené závislosťou alebo násilím v kontexte závislosti.
- Pracovali sme s rizikovou mládežou, dospelými osobami i celými rodinami, kde našim záujmom bolo pomôcť im naučiť sa fungovať inak, posilniť ich silné stránky osobnosti, ich vzťahy a dostať ich aj viac k sebe samým, k svojmu prežívaniu.
- Venovali sme sa publikačnej, edičnej činnosti, angažovali sme sa vo vytváraní podpornej siete, prepájaní medzi odborníkmi BUDÚCNOSŤ, n.o. a inými inštitúciami.
- Analyzovali sme výskumné dáta k projektu APVV „Stratégie žien na predchádzanie, zmiernenie a zastavenie násillia v blízkych vzťahoch.“
- Aktívne sme sa zapojili do viacerých projektov a dokončili úspešne ich realizáciu.



V čom bol rok 2020 pre BUDÚCNOSŤ, n.o. iný oproti roku 2019?:

- Vzhľadom k pandemickej situácii súvisiacej so šírením ochorenia COVID-19 sme aplikovali v našej práci nové postupy – obmedzili sme priamy kontakt s klientmi, začali sme s nimi individuálne i skupinovo pracovať prostredníctvom online platforiem skype a zoom, poskytovali sme im aj telefonické intervencie.
- Klienti od nás dostávali každý týždeň za úlohu vypracovať úvahu na zadanú tému, ktorú obsahoval príhovor jedného zo zamestnancov BUDÚCNOSŤ, n.o. Jednotlivé príhovory boli klientom poslané na ich emailové adresy a boli zverejnené na webovej a facebookovej stránke n.o.
- Online sme sa spájali aj s inými odborníkmi v Nitre a okolí v rámci aktivity s názvom „okrúhly stôl.“





Niektoré naše príhovory pre klientov:



Milí klienti, rodinní príslušníci, naši sympatizanti,

pozdravujem Vás všetkých a dúfam, že ste všetci zdraví a zvládajte túto dobu rozvojom – vlastným i rozvojom svojich blízkych. Chceme vydvihnúť Vašu ochotu pokračovať v procese zmeny a všetkých za priebežné plnenie úloh. Teším sa z nich a ďakujem za Vašu otvorenosť. Verím, že si uvedomujete dôležitosť nášho spoločného kontaktu a režimu vo vlastných životoch. Vaše úvahy sú výnimočné, plné podnetov k zamysleniu. Tak k nim pridávam svoje zamyslenie aj ja. „Budúcnosť nepredurčuje nijaký temný osud, to my sami.“ ...píše sa v rozhovoroch Dalajlámu a Desmonda Tutu v Knihe radosti.

A pokračuje: „Trvalé šťastie nie je možné nájsť dosahovaním cieľov a výsledkov. Nespočíva v bohatstve ani sláve. Spočíva v ľudskej myslí a srdci. Radosť je oveľa väčšia ako šťastie, radosť je spôsobom prístupu k svetu a je dostupná hneď teraz, bez toho, že by sme na niečo čakali. Tak Vám želim, aby ste prežívali tieto dni v radošti zo seba a spokojnosti zo svojich rozhodnutí.

S pozdravom doc. PhDr. Ľuba Pavelová, PhD.

Téma úvahy č.7: „Prežívanie šťastia a radosti v mojom živote.“

Milí naši ☺

Ten čas naozaj veľmi letí a ja sa k Vám po čase prihovárať opäť. Odznelo to toho už naozaj veľa, preto som sa dnes rozhodla pre krátky úryvok z celosvetovo známej knihy Malý princ od Antoine De Saint-Exupéry, ako sa prihovára ružiam. „Ste krásne, ale ste prázdne“, povedal im ešte: „Nemožno pre Vás zmrieť. Prirodzene, obýčajný okoloidúci by si myslel, že moja ruža sa Vám podobá. Pretože ju som chránil zástenou. Pretože jej som práve ju som polieval. Pretože ju som dával pod sklený zvon. Pretože ju som choval ako vy všetky, pretože pozabýval husenice (okrem dvoch alebo troch, z ktorých majú byť motýle). Pretože je to moja ruža.“

Prajem Vám, aby čas, ktorý venujete svojej ruži, ju urobil pre Vás dôležitou.

S pozdravom PhDr. Petra Balážová, PhD.

Téma úvahy č. 13. O akú ružu v živote sa starám a čo ju robí pre mňa výnimočnou.

K úvahám, ktoré boli súčasťou príhovorov zamestnancov BUDÚCNOSŤ, n.o. klienti dopĺňali aj nasledovné body:

1. Zrnko múdrosti a jeho vysvetlenie
2. Reflexie za posledný týždeň - čo sa udialo v ich živote
3. Pohody, nepohody, ocenenia za posledný týždeň

Príhovory boli zverejnené a odoslané klientom vždy v stredu a termín vypracovania úvah spolu s doplnenými bodmi bol vždy fixne daný do nasledujúceho pondelka do 9:00 hod.

Celkovo sme klientom v r. 2020 poslali mailom a zverejnili na našej facebookovej a webovej stránke spolu 41 príhovorov.

Milí naši klienti, sympatizanti BUDÚCNOSŤ, n.o.,

autor Michal Bartoš vo svojej knihe „Zmysluplné vzťahy“ ponúka čitateľom zamyslieť sa nad vlastným seba vnímaním a vzťahom k sebe. Za kľúčové považuje mať najprv kladný vzťah k sebe samému na to, aby sme si vedeli vybudovať zdravý vzťah s niekým iným. Z môjho pohľadu tomu nie je inak. Rada by som sa preto s Vami podelila o jednu jeho myšlienku, ktorá vo mne rezonuje doteraz: „Ak chceme lásku a harmóniu, nečakajme, že nám ju dá niekto iný. Treba začať od seba, so svojím vzťahom k sebe. Len z lásky k sebe samému, v túžbe po dobrom pociťte, sme motivovaní zmeniť priestor, v ktorom žijeme.“ Podelte sa s nami o to, ako to máte Vy. Skúste popremýšľať v úvahe na tento týždeň kvôli čomu/komu ste motivovaní robiť v živote zmeny, a či ste naozaj pre seba tí prvoradi.

Všetkých Vás srdečne pozdravujem

S pozdravom Mgr. Alexandra Kaňuchová, sociálna pracovníčka BUDÚCNOSŤ, n.o.

Téma úvahy č. 30 zní: Kvôli čomu/komu som motivovaný/á robiť v živote zmeny?

Milí klienti, rodinní príslušníci, sympatizanti BUDÚCNOSŤ, n.o.,

zapalovanie poslednej štvrtrej sviečky na adventom venci symbolizuje už desiatky rokov LÁSKU, a práve jej je aj venovaná téma predposlednej úvahy v tomto roku. Vnímam, že každý z nás si pod slovom láska môže predstaviť niečo iné a pre každého môže láska sama o sebe niečo iné znamenať. Ja dnes využijem tieto riadky k tomu, aby som Vás v nej povzbudila, aby ste sa na svet a na to, čo sa Vám deje nazerali s láskou, aby ste ju zachytili v okamihoch, ktoré sú postavené aj z maličkostí, aby ste si z lásky vytvárali svoj bezpečný domov, kam sa vždy radi budete vraciať, aby ste ju dávali a nachádzali nielen v sebe, ale aj v sebe samých, a aby ste sa mali radi, takí, akí ste.

Prajem Vám pri tom, aby ste boli k sebe láskavi, aby ste si dovolili byť pre seba dôležití, aby ste tú lásku, ktorú v sebe nosíte posúvali aj ďalej tým, ktorí jej majú málo alebo o nej ešte nevedia, aby ste o nej hovorili a pripomínali si ju, keď budete mať pocit, že veci strácajú svoj zmysel a zapálili tú pomyselnú sviečku v sebe vždy, keď budete cítiť, že dohorevate.

Krásne sviatky Vám všetkým prajem

S pozdravom Mgr. Anna Moravčíková, psychologička BUDÚCNOSŤ, n.o.

Téma úvahy č. 41: „Čo mi našepkáva láska? Nosím v sebe lásku aj pre seba? Čo to pre mňa znamená?“



My sme pomohli im..

Čo znamenal r. 2020 pre našich klientov v BUDÚCNOSTI, n.o.?

Rok 2020 bol pre mňa výnimočný.

Bol rokom realizácie mnohých snov i plánov, na ktoré mi predtým chýbala odvaha asi viac, než čas. Veľmi mi v tom pomohol aktívnejší kontakt s Vaším Centrom. Vďaka on-line stretnutiam v "našom" PRISTAVE i STROPE som si viac uvedomila veľkú silu stretnutí v terapeutickú skupinu, dôležitosť komunikácie a zdieľania o svojich pocitoch v komunite hlavne za účasti odborných pracovníkov. V čase pandémie, keď mnohí z nás ostali zaskočení a ochromení nútenou izoláciou a strachom z neistoty, sa ukázala veľká potreba služby, ktorú mne a mojim blízkym poskytuje "naša" BUDÚCNOSŤ. Inšpiráciou pre mňa je schopnosť a ochota vedenia Centra rýchlo zmobilizovať proces zmeny - u klienta. Pokračovať - v stretnutiach Neprerušit' započatý proces zmeny - u klienta. Potvrďuje sa stará pravda: terapeutických skupín aj netradičnou formou. Potvrďuje sa stará pravda: kde je vôľa, tam je cesta. Veľmi si vážim prácu a úžasnú nasadenosť celého tímu kvalitných ľudí v Centre. Ďakujem za Vašu prácu, úprimný záujem a účinný pomoc bezradnému človeku. Kiež by tak dobre fungujúcich Centier bolo na Slovensku viac.

Adriana



V prvom bolo dobrovoľné podstúpenie základnej liečby závislosti na alkohole a druhým sa stalo pevné rozhodnutie pokračovať v terapii skupinovej. Vďaka pochopeniu a ústretovosti vedenia n.o. BUDÚCNOSŤ, som sa stal súčasťou skupinovej. Vďaka pochopeniu a ústretovosti stretnutia prebiehali na týždenné prostredníctvom vzdialeného pripojenia -Skypu - a stali sa pre mňa zdrojom posilnenia a hľadania seba samého na neľahkej ceste abstinencie. Každé stretnutie formou aktívnej diskusie mi pomohlo hľadať správne riešenia aktuálnych životných situácií. Umné, vnuťavé a citlivé usmerňovanie našich diskusií je veľkou pomocou pri hľadaní odpovedí na otázky súvisiace s liečbou závislosti. Potom vždy odznejú „To bola silná skupina“. Komunita v BUDÚCNOSTI mi pomáha usmerňovať moju cestu k sebe samému. Postupne som opäť našiel v sebe toho, kým som nebol alebo prestával byť.

Vladimír

September 2001. Prežíval som niečo, čo by možno odborníci nazvali krízou stredného veku. Nech už to má akýkoľvek názov, pre mňa bolo toto obdobie odrazovým mostíkom k rozhodnutiu, že moja budúcnosť bude vyzeráť inak. Po rokoch skúmania, čítania, absolvovania mnohých aktivít osobného rozvoja, pokusov, omylov, sebaklamov... som sa v roku 2007 ocitol v Nitre, v centre s príliehavým názvom "BUDÚCNOSŤ". Od tohto momentu kráčame spolu. Klamal by som, ak by som tvrdil, že neboli chvíle, kedy som chcel odísť, chvíle, kedy som mnohému nerozumel a chvíle kedy som si vravel, že ja čas poobzeráť sa po iných riešeniach svojich životných situácií. Ale neodíšiel som. September 2013. Tu si dovoľm citovať p. riaditeľku a ospravedlňujem sa ak tá citácia nebude úplne presná... Presne si pamätám ten mement, keď sa to zlomilo a povedala, som si, že už bude dobre." Aj ja si ten moment pamätám. Nevieť ako bude, ale viem ako je. Dobré. Do roku 2019 som si užíval krásy života a plody práce na sebe. Rok 2020. Náš príjem klesol na polovicu, s maminkou, ktorá bude mať 80 rokov sa nemôžem objasť, vnučky, ktoré by inak nosil v náručí vidím len cez videohovor, priateľov poznám iba vďaka telefónu a kultúrny a spoločenský život, ktorý som viedol je fuč. Ak by som chcel zhodnotiť rok 2020, mohol by som to napísať jednou vetou. Bol to jeden z najlepších rokov môjho života. Priniesol, mi poznanie, že to čo som sa za posledné roky naučil, je použiteľné pre život nielen „v mierových časoch“, ale v akejkoľvek situácii, ktorú práve prežívam. Ten dlhší úvod som si neodpustil nielen preto, aby som ukázal, že riešenie niektorých situácií v živote si vyžaduje svoj čas, ale hlavne preto aby bolo viditeľné to, že:

- V ťažkých začiatkoch, keď som si hľadal svoju cestu, ste boli so mnou Vy a BUDÚCNOSŤ
- V čase, keď som sa učil chápať život, ste boli so mnou Vy a BUDÚCNOSŤ
- Keď som si opäť užíval život plný dúškami, stáli ste pri mne Vy a BUDÚCNOSŤ
- Keď nás pandemická situácia vtlačila do ulít nášho súkromia, mám pri sebe Vás a BUDÚCNOSŤ

Okrem Vás a BUDÚCNOSTI boli a sú pri mne moji najbližší, ktorí vďaka ceste opísanej vyššie dnes majú svojho syna, brata, otca, dedka, priateľa, spolupracovníka...Vďaka tomu všetkému dnes viem, že sa nemusím báť o seba a svoju b(B)udúcnosť.

Ďakujem.

Dezider



Volám sa Matúš a som spoluzávislý. BUDÚCNOSŤ, n.o. navštevujem na odporúčanie kamarátky už rok a pól. V čase, keď som začal navštevovať BUDÚCNOSŤ boli stretnutia ešte osobné. Dnes sa stretávame online, ale povedal by som, že na kvalite stretnutí to neuberá. Naopak sa frekvencia psychologických termínov, ale naopak veľmi reálny stav, ktorý má typické znaky, a pozorujem ich aj na sebe. Zistil som, že nie som sám, kto trpí spoluzávislosťou. Aj keď sú naše príbehy iné, základné črty sú často rovnaké. BUDÚCNOSŤ mi pomáha nachádzať samého seba, a učim sa naštartovať si zdravé hranice a mať sa rád. Závislý človek, väčšina pozornosti ide práve jemu. Ja sa v BUDÚCNOSTI naopak učim venovať pozornosť sebe a svojim potrebám. Učím sa nastaviť si zdravé hranice a mať sa rád. Pracovníci v BUDÚCNOSTI nie sú kúzelníci, a nemajú čarovnú paličku, ktorá ma po niekoľkých stretnutiach zbaví všetkých mojich problémov. Našu terapeutickú skupinu by som skor prirovnal k sprievodcovi, ktorý pri mne stojí, keď ho potrebujem, a podporuje ma v živote - v behu na dlhé trate. Touto cestou sa chcem poďakovať všetkým zamestnancom, že vytrvalo organizujú aktivity pre spoluzávislých a riešia tému spoluzávislosti, o ktorej sa veľmi nehovorí. Rovnako ďakujem mojim spolu-spoluzávislým, s ktorými sa pravidelne stretávame, a pomáhami sa. Vždy sa teším, keď vidím známe tváre, ktoré sú pre mňa uistením, že má zmysel na seba pracovať.

Matúš



Do podpornej skupiny v BUDÚCNOSTI, n.o. som sa zapojila na jar 2020, krátko po začatí pandémie a nástupe obmedzení s tým súvisiacich. S odstupom niekoľkých mesiacov od môjho nástupu môžem len potvrdiť, že ísť do BUDÚCNOSTI bolo veľá. Viedli ma jednotlivými krokmi abstinencie, ktoré aj iní už zažili alebo zažívajú ale najmä, citiť oporu. Oporu a možnosť zdieľania situácií, ktoré mi umožnili jasne vidieť, čo sa deje. Skupina v BUDÚCNOSTI mi nepomáha len s procesom abstinencie, pomáha mi lepšie pochopiť seba, svoje životné nastavenie, to, čo ma viedlo na liečbu a zároveň to, kto naozaj som a ako sa dostať tam, kde chcem byť. Je to mapa, je to možnosť realizovať svoju vlastnú cestu s pomocou iných ľudí a odborníkov. BUDÚCNOSŤ mi tak otvára možnosti a pomáha tvoriť svoj život. Myslím, že tak ako abstinencia, pomáha mi tiež veľmi aj na ľudoch, ktorí sa stretnú na skupine zúčastňujú so mnou a ktorých tiež veľmi obdivujem. Tie ľudské príbehy, tie pokroky, tie objavenia seba, vnútorného skúsenosti. Som za to nesmierne vďačná.

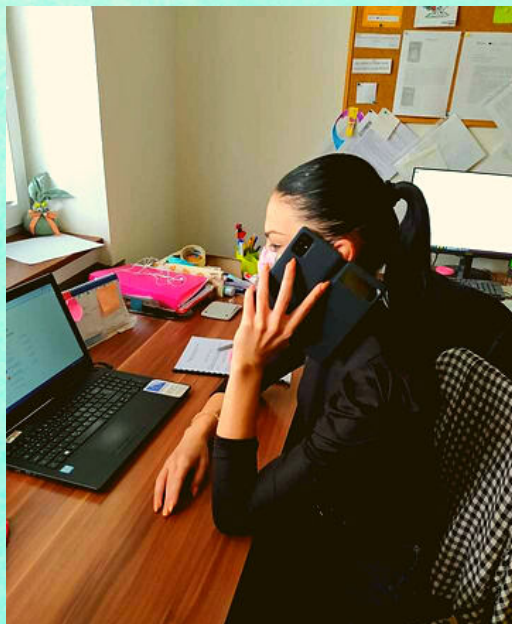
Zuzana

Oni pomohli nám..

Nadácia Orange

Nadácia Orange podporila neziskovú organizáciu BUDÚCNOSŤ, n.o. v rámci grantového programu Fond pomoci. Oslovil nás ich zámer udržiavať telefonický kontakt s klientmi ohrozenými závislosťou a motivovať ich k liečbe v čase, keď osobné stretnutia neboli možné. Organizácii ďakujeme za spoluprácu a najmä za to, že aj počas náročnej pandemickej situácie mysleli na ľudí, ktorí ich podporu potrebujú. Projekt pomohol naplniť cieľ Nadácie Orange zmierniť celospoločenské dôsledky, ktoré táto situácia priniesla.

Silvia Zámečníková
programová koordinátorka pre Nadáciu Orange



Telefonická krízová linka



BUDÚCNOSŤ, n.o.

V období mimoriadnej situácie v SR Vám radi poskytneme sociálnu a psychologickú pomoc a podporu pri zvládaní Vašich ťažkostí. Linka je určená pre ľudí ohrozených závislosťou a ich blízkych.

Kontaktujte nás na tel.č.:

0908 929 103

Sme tu pre Vás každý
pracovný deň od: 9.30-19.30

##spolutozvladneme##



Za podpory NKN sa nám podarilo v roku 2020 zrealizovať a absolvovať vzdelávania :



BUDÚCNOSŤ n.o. Vás srdečne pozýva na 1-dňové vzdelávanie na tému

KORENE ZÁVISLOSTI

pod vedením uznávaného českého psychológa, psychoterapeuta a pedagóga

PhDr. Jána Svobodu

Kde: CPIS BUDÚCNOSŤ n.o., Wilsonovo nábrežie č.82, 949 01 Nitra

Kedy: 13.2.2020 od 10:00 do 15:00 hod.

"Tento Projekt sa uskutočnil vďaka finančnej podpore Nitrianskej komunitnej nadácie v grantovom programe Aby ľudia ľuďom pomáhali."

BUDÚCNOSŤ n.o. Vás srdečne pozýva na 2-dňové vzdelávanie na tému

Súciť a súciť so sebou

pod vedením skúsenej psychoterapeutky, klinickej psychologičky, lektorky SIPE, EMDR trénerky a supervízorky

Mgr. Hany Vojtovej

Kde: CPIS BUDÚCNOSŤ n.o., Wilsonovo nábrežie č.82, 949 01 Nitra

Kedy: 23.1.2020 od 10:00 do 18:00 hod.
24.1.2020 od 9:00 do 17:00 hod.

"Tento Projekt sa uskutočnil vďaka finančnej podpore Nitrianskej komunitnej nadácie v grantovom programe Aby ľudia ľuďom pomáhali."

BUDÚCNOSŤ n.o. Vás srdečne pozýva na 1-dňové vzdelávanie na tému

Práca s deťmi s poruchami správania

pod vedením skúsenej lektorky Mgr. Zuzany Zimovej, ktorá sa teoreticky aj prakticky špecializuje na témy vzťahovej väzby v rodinnom aj inštitucionálnom kontexte

Kde: CPIS BUDÚCNOSŤ n.o., Wilsonovo nábrežie č.82, 949 01 Nitra

Kedy: 31.1.2020 od 09:00 do 15:00 hod.

"Tento Projekt sa uskutočnil vďaka finančnej podpore Nitrianskej komunitnej nadácie v grantovom programe Aby ľudia ľuďom pomáhali."

BUDÚCNOSŤ n.o. Vás srdečne pozýva na 2-dňové vzdelávanie v oblasti rozvoja komunikácie a kľúčových kompetencií pri práci s deťmi a dospelými klientmi

pod vedením

doc. PhDr. Ľubky Pavelovej, PhD.,

Kde: CPIS BUDÚCNOSŤ n.o., Wilsonovo nábrežie č.82, 949 01 Nitra

Kedy: 20.4.2020 od 08:00 do 16:00 hod.
21.4.2020 od 08:00 do 16:00 hod.

"Tento Projekt sa uskutočnil vďaka finančnej podpore Nitrianskej komunitnej nadácie v grantovom programe Aby ľudia ľuďom pomáhali."

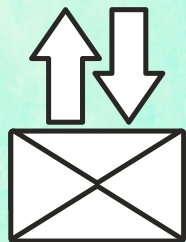
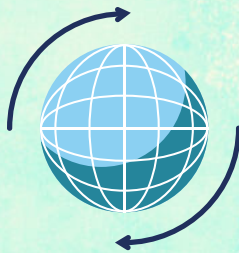
Nitrianska komunitná nadácia

NKN motivuje ľudí k tomu, aby mali záujem o miesto, kde žijú. Poskytujeme malé granty neformálnym skupinám aktívnych občanov, ako aj neziskovým organizáciám. Sme stabilným partnerom pre tých, ktorí chcú strategicky podporovať naše mesto, ako aj pre tých, ktorí na základe svojej dobrovoľnej práce z neho vytvárajú lepšie miesto pre život. Naša podpora nie je postavená na jednoduchom dávaní financií, ani na veľkosti grantov. Je o budovaní vzťahov v komunite. Našou snahou je ľudí v komunite spájať a rozvíjať spoločné hodnoty, ktorým všetci veríme. Počas našej dlhoročnej práce sme sa veľakrát presvedčili o tom, že aktívni ľudia v komunite dokážu svojou šikovnosťou a odhodlaním vytvoriť aj z mála veľa a to najmä vtedy, keď majú spoločný cieľ realizovať niečo zmysluplné. V Nitre máme veľa takýchto ľudí. Mnohí z nich pracujú v mimovládnych organizáciách. Sme veľmi hrdí na to, že viaceré nitrianske MVO sa počas svojho dlhoročného pôsobenia vypracovali a dosahujú profesionálnu úroveň. K takým patrí aj BUDÚCNOSŤ n.o.. Jej práca je veľmi špecifická a z nášho pohľadu aj nesmierne náročná a dôležitá. Preto sme radi, že sme svojou grantovou podporou mohli prispieť k rozvoju jej programov. Pevne veríme, že táto spolupráca nebola posledná a v BUDÚCNOSTI sa opäť stretneme pri ďalšom zmysluplnom projekte.

Mgr. Natália Zákopčanová
PR manažérka
Nitrianska komunitná nadácia

Mesto Nitra

Za podpory Mesta Nitra sa nám podarilo zrealizovať online diskusie "Z našej obývačky." Vysielanie naživo presiahlo 4404 -tisíc videí na facebooku.



Mesto Nitra sa v rámci sociálnej oblasti a tiež podpory a ochrany verejného zdravia zaujíma aj o sociálnu prácu s rizikovými skupinami obyvateľstva, kde patria aj skupiny ohrozené zneužívaním návykových látok, vznikom látkových či nelátkových závislostí, ako aj samotní závislí, ktorí potrebujú pomoc a podporu pri svojej liečbe a na svojej ceste za pozitívnu zmenou svojho života. Považujeme za dôležitú každú aktivitu zameranú na predchádzanie vzniku krízových situácií v rodinách a zároveň aj obmedzovanie a odstraňovanie negatívnych vplyvov v oblasti zneužívania návykových látok a ostatných závislostí. Uvedomujeme si, že bez vzájomnej spolupráce a podpory organizácií, ktoré „zasvätili“ svoj život a fungovanie takejto pomoci, by to nebolo možné. Sme radi, že v Nitre takúto organizáciu máme. Vážime si prácu neziskovej organizácie BUDÚCNOSŤ, n.o., ktorá nám svojou dlhoročnou prácou a skúsenosťami pomáha podchytiť a následne zabezpečovať pomoc obyvateľom mesta, ktorí túto pomoc potrebujú a tiež jej prácu na neustálom rozvoji profesionálnych, inovatívnych, komplexne poskytovaných služieb v oblasti závislostí s dôrazom na využitie multidisciplinárneho prístupu. Svedčí o tom aj naša dlhoročná spolupráca a podpora organizácie zo strany Mesta Nitry. Veríme, že naša spolupráca bude pokračovať aj naďalej a Mesto Nitra podporí aktivity a projekty zamerané na zlepšovanie a rozširovanie služieb zameraných na pomoc tejto skupine obyvateľstva. V tomto duchu sa snažíme povzbudzovať aj našich klientov, aby sa nebáli a využili dlhoročné skúsenosti pracovníkov neziskovej organizácie aj pre získanie iného pohľadu a podpory vedúcej k zlepšeniu a možno aj k zmene svojej životnej situácie.

Mgr. Soňa Labovská
referent sociálnej kurately
odbor sociálnych služieb
Mestský úrad v Nitre

Nadácia pre deti Slovenska

Nadácia pre deti Slovenska spolupracuje s organizáciou BUDÚCNOSŤ už dlhodobo. V roku 2020 sme podporili projekt zameraný na zdravý pohyb detí z Nadačného fondu Deti v bezpečí, ktorého zriaďovateľom je poisťovňa KOOPERATIVA Vienna Insurance Group. Cieľom našej podpory je kontinuálna práca s deťmi, mladými ľuďmi a dôležitými dospelými, vrátane ľudí v kritických situáciách a so špecifickými potrebami. Organizácia BUDÚCNOSŤ s takouto cieľovou skupinou pracuje dlhodobo a kvalitne. Preto nám dáva zmysel prepájanie podpory z firemného sektora s organizáciou, ktorá poskytuje svoju pomoc tým najzraniteľnejším.

Lucia Skokanová,
projektová manažérka,
Nadácia pre deti Slovenska

Milí naši klienti,
srdečne Vás pozývame na

ŠPORTOVÝ DEŇ

Zameranie: upevňovanie zdravého životného štýlu a abstinencie,
posilnenie rodinných vzťahov, sebaopoznanie a sebarozvoj

Kde: v prostredí krásnej zoborskej prírody, prechádzka
na pyramídu

Kedy: 27.6.2020, stretnutie
pred Liečebným ústavom
o 9.00 hod.

Tešíme sa na Vás :-)

Projekt podporila
Nadácia pre deti Slovenska
z nadačného fondu
Deti v bezpečí
poisťovne Kooperativa.

NDS NADÁCIA PRE
DETI SLOVENSKA
Kooperativa
VIENNA INSURANCE GROUP



Projekt podporila
Nadácia pre deti Slovenska
z nadačného fondu Deti v bezpečí
poisťovne Kooperativa.

MILÍ NAŠI KLIENTI,
MÁME PRE VÁS

PERMANENTKY NA JAZDENIE NA KONI,

JÚN - AUGUST 2020

MIESTO:
JAZDECKÝ KLUB SV. JURAJA - RAŇČ DD,
DLHÁ 120, 949 01 NITRA

PERMANENTKU/-KY SI MÔŽETE
VYZDVÍHNÚŤ V CPIS BUDÚCNOSŤ, n.o.

PERMANENTKA ZAHŔŇA 1X JAZDENIE NA KONI
PRE DETSKÚ/DOŠPELÚ OSOBU NA 30 MIN.

NA RAŇČI DO VÁM PRAVIDELNE BUDE POSKYTOVANÁ
AJ INŠTRUKTÁŽ O UDRŽIAVANÍ BEZPEČNOSTI
A PREDCHÁDZANÍ MOŽNÝM ŤRAZOM
PRI JAZDE NA KONI.

NDS NADÁCIA PRE
DETI SLOVENSKA
Kooperativa
VIENNA INSURANCE GROUP

Milí naši klienti,
chceme Vás informovať, že si v rámci našich vonkajších
priestorov BUDÚCNOSŤ, n.o. môžete zacvičiť na

OUTDOOROVÝCH FITNESS ZARIADENIACH

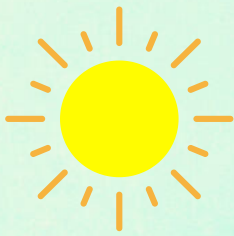
a posilniť tak svoju telesnú i duševnú
schránku :-)

Projekt podporila
Nadácia pre deti Slovenska
z nadačného fondu Deti v bezpečí
poisťovne Kooperativa.

Tešíme sa na Vás :-)



Nadácia Granvia



Podporiť BUDÚCNOSŤ, n.o. grantom z Nadácie Granvia bolo jednoduché rozhodnutie. Ich aktivity, ktoré sledujeme niekoľko rokov majú dlhodobý pozitívny účinok nielen na klientov, ale aj na všetkých členov zapojenej komunity: študentov, či dobrovoľníkov. Konkrétne kroky s jasnými cieľmi a profesionálnym prístupom sú skvelým receptom na dosiahnutie výborných výsledkov v tejto mimoriadne náročnej práci.

**Mia Bajakova
Foundation Granvia Trustee**



Zrealizovali sme:

Názov projektu: Rozšírenie služieb a zefektívnenie intervencií v procese práce so závislým klientom a jeho rodinou v kontexte komplexnej starostlivosti

Projekt reaguje na jednotlivé ustanovenia Zákona 305/2005 Z.z. v znení ďalších predpisov k podpore výkonu opatrení sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately na komunitnej úrovni a zefektívnenie resocializácie drogových a iných závislostí s prepojením na Akčný plán národnej protidrogovej stratégie Slovenskej republiky na obdobie 2013-2020. Cieľom projektu je vytvorenie nových služieb, rozšírenie a inovácia poskytovaných služieb, ktoré prispievajú k zefektívneniu intervencií v kontexte komplexnej starostlivosti o deti a plnoleté osoby ohrozené závislosťou, závislé osoby a ich rodiny a blízke osoby. Aktivity smerujú do rozšírenia a inovácie doterajších činností a rozvoja nových foriem práce s cieľovou skupinou. Ich východiskom sú najnovšie vedecké národné i medzinárodné zistenia efektívnych postupov v preventívnych, intervenčných a resocializačných stratégiách pre riešenie drogových a iných závislostí.

Cieľovou skupinou projektu sú:

- **deti, plnoleté osoby a rodiny, pre ktoré sa vykonávajú opatrenia sociálnoprávnej ochrany a sociálnej kurately**
- **subjekty vykonávajúce opatrenia sociálnoprávnej ochrany a sociálnej kurately**
- **zamestnanci vykonávajúci politiky a opatrenia v oblasti sociálneho začlenenia vo verejnom aj v neverejnom sektore**

Miestom realizácie je Centrum poradensko-intervenčných služieb BUDUCNOSŤ na Wilsonovom nábreží v Nitre. Časové obdobie realizácie projektu: 09/2017 – 08/2021.

Výzva:

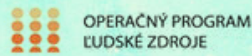
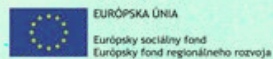
OP ĽZ DOP 2016/4.2.1/01 – Podpora výkonu opatrení sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately v otvorenom prostredí a zefektívnenie resocializácie drogových a iných závislostí. Hypertextový odkaz na webovú stránku výzvy: <https://www.ia.gov.sk/sk/dopytovo-orientovane-projekty/vyzvy/op-lz-dop-20164.2.101>

Prioritná os:
4. Sociálne začlenenie

Investičná priorita:
4.2. Zlepšenie prístupu k cenovo prístupným, trvalo udržateľným a kvalitným službám vrátane zdravotnej starostlivosti a sociálnych služieb všeobecného záujmu

Zameranie projektu:
Dopytovo-orientovaný projekt

Hypertextový odkaz na webovú stránku ESF: www.esf.gov.sk



"Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu v rámci Operačného programu Ľudské zdroje a tiež za podpory Mesta Nitra."



Poradenské centrum BUDÚCNOSŤ bez násilia pre riešenie násilia v kontexte závislosti



BUDÚCNOSŤ, n.o. je akreditovanou organizáciou Ministerstva spravodlivosti SR na poskytovanie pomoci obetiam trestných činov vo forme špecializovanej odbornej pomoci obzvlášť zraniteľnej obeti podľa § 5 ods. 4 zákona o obetiach č. 274/2017 Z.z. o obetiach trestných činov a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.

Poradenské centrum BUDÚCNOSŤ bez násilia pre riešenie násilia v kontexte závislosti poskytuje profesionálne vykonávané služby sociálneho, psychologického a právneho charakteru:

- poskytovanie informácií, v prípade potreby služby distribučného charakteru
- špecializované sociálne poradenstvo individuálne a skupinové
- psychologickú pomoc a poradenstvo individuálne a skupinové
- právne rady, konzultácie a pomoc

Pomoc je:

- poskytovaná širokej cieľovej skupine, pričom primárne sa venuje problematike násilia a závislosti, ako dvoch vzájomne pôsobiacich ukazovateľov
- pre všetkých obyvateľov Nitrianskeho regiónu, ktorí zažívajú násilie, aj násilie spojené so závislosťou
- pre všetkých klientov bezplatná



Centrum pre deti a rodiny BUDÚCNOSŤ

Program vykonávaných opatrení ambulantnou formou.



Centrum pre deti a rodiny BUDÚCNOSŤ vykonáva opatrenia podľa § 45 ods. 1 písm. b) a c) podľa Zákona č. 305/2005 Z.z. o sociálnoprávnej ochrane detí a sociálnej kuratele a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších právnych predpisov.

Druh vykonávaných opatrení podľa § 45 ods. 1 písm. b) vykonávanie výchovných opatrení podľa § 12 ods. 1 písm. b), d), a výchovných opatrení, ktorými je uložená povinnosť podrobiť sa sociálnemu poradenstvu alebo inému odbornému poradenstvu, povinností uložených na zabezpečenie účelu výchovného opatrenia podľa osobitného predpisu alebo neodkladných opatrení, ktorými je uložená takáto povinnosť. Podľa § 45 ods. 1 písm. c) vykonávanie opatrení, podľa § 11 ods. 2, písm. a) b) c) 3, písm. b), bod 3.

Forma vykonávania opatrení podľa § 45 ods. 4 zákona - Centrum vykonáva opatrenia ambulantnou formou, neposkytuje pobytovú formu.

Cieľová skupina:

DIEŤA:

- ohrozené rizikovým správaním a zneužívaním návykových látok (vrátane alkoholu), alebo hraním počítačových hier a dôsledkami takéhoto správania**
- ohrozené správaním rodiča (týrané, zneužívané, zanedbávané) zneužívajúceho návykové látky (vrátane alkoholu), alebo závislého od návykových látok, hrania a dôsledkami takéhoto správania (napr. rozvod a pod.).**

RODIČ ALEBO OSOBA, KTORÁ SA OSOBNĚ STARÁ O DIEŤA:

- ohrozená závislosťou vlastnou, alebo závislosťou dieťaťa od návykových látok (vrátane alkoholu), gamblingu a dôsledkami takéhoto správania**
- ohrozená násilím v kontexte závislostí a dôsledkami takéhoto správania**

RODINY:

- ktoré vykazujú rizikové prostredie pre ich členov hlavne z dôvodu nadmerného zneužívania návykových látok (vrátane alkoholu), gamblingu, alebo závislosti jednotlivých členov rodiny a dôsledkov takéhoto správania.



Ústredie práce,
sociálnych vecí a rodiny



MINISTERSTVO PRÁCE,
SOCIÁLNYCH VECÍ A RODINY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



EURÓPSKA ÚNIA

Európsky sociálny fond
Európsky fond regionálneho rozvoja



BUDÚCNOSŤ

Organizácia BUDÚCNOSŤ, n.o. aj v roku 2020 na základe certifikátu k výkonu výskumu a vývoju pokračovala v realizácii výskumného projektu APVV pod názvom "Stratégie žien na predchádzanie a zastavenie násilia v blízkych vzťahoch," ktorého riešiteľmi sú renomovaní odborníci odborov sociálna práca a psychológia.



Projekty zrealizované v r. 2020:

Pohybom do zdravej BUDÚCNOSTI 2 - Nadácia pre deti Slovenska

Zámerom projektu bolo pomôcť predovšetkým deťom a mladým ľuďom, ktorí majú problém so zneužívaním návykových látok, rozvíjať sa a upevniť si svoju abstinenciu prostredníctvom rôznych zmysluplných pohybových aktivít, ktoré by priniesli do ich života rovnováhu a pomohli by im budovať zdravý životný štýl, či zdravé sebahodnotenie. Vďaka získanej podpore z grantu mohli deti s ich rodinami zažiť jazdu na koni spolu s inštruktážou o udržiavaní bezpečnosti a predchádzaní možným úrazom pri jazdení, posilňovali si svoju telesnú i duševnú stránku na outdoorových posilňovacích zariadeniach, ktoré boli umiestnené vo vonkajších priestoroch BUDÚCNOSŤ, n.o. a zúčastnili sa športových dní i tanečných workshopov zumby. Projekt bol užitočný v tom, že podnietil mnohých jednotlivcov i celé rodiny k tomu, aby sa učili fungovať inak.



Virtuálne s BUDÚCNOSŤOU - Mesto Nitra

Zámerom projektu bolo dostať do povedomia širokej verejnosti, divákov a poslucháčov témy týkajúce sa zneužívania psychoaktívnych látok (vrátane alkoholu) a gamblingu. Vychádzali sme z toho, že tieto témy nie sú dostatočne odtabuizované a nie všetky dostupné informácie k nim sú relevantné a podávané formou, ktorá je prístupná širokej verejnosti. V projekte sme reagovali aj na skutočnosť, že naša hlavná cieľová skupina - deti a mládež trávi na sociálnych sieťach veľké množstvo času a tento kanál sme využili na sprostredkovanie relevantných informácií. Verejné, živé, online odborné diskusie sa nám podarilo úspešne odvysielať na platforme facebook, kde mali ľudia možnosť sa prostredníctvom chatu zapojiť aj do diskusie, a tak priamo komunikovať s odborníkmi. Vysielanie naživo presiahlo dodnes 4404 -tisíc videní na facebooku.



Telefonická krízová linka BUDÚCNOSŤ na podporu svojich klientov - Nadácia Orange

Zámerom projektu bolo počas mimoriadnej situácie posilniť a sprístupniť naše služby, nakoľko sme museli obmedziť osobný kontakt s klientmi. Aktuálnu situáciu a jej dopady na životy našich klientov sme riešili prostredníctvom zavedenia krízovej telefonickkej linky, vďaka ktorej sme poskytovali krízové intervencie v rámci pracovnej doby i po bežnom pracovnom čase. Zavedenie krízovej telefonickkej linky bolo nápomocné nielen pre ľudí, ktorí akútne potrebovali pomoc, ale aj pre ľudí, ktorých sme na základe nej mohli dlhodobo sprevádzať, či ľudí, ktorí boli menej zruční vo využívaní online technológií.



Vzdelaním o krok vpred – Nitrianska komunitná nadácia

Zámerom projektu bolo využiť získanú podporu z grantu na vzdelávanie odborníkov pracujúcich v BUDÚCNOSTĽ, n.o. aj dobrovoľníkov, ktorí sa aktívne zapájajú do poradenského procesu v rámci skupinových stretnutí pri práci so závislou klientelou. Jednotliví odborníci i dobrovoľníci absolvovali vzdelávania na témy akými sú Súcit a súcit so sebou, Korene závislosti, Práca s deťmi s poruchami správania i Vzdelávanie v oblasti rozvoja komunikácie a kľúčových kompetencií pri práci s detskými i dospelými klientmi. Aj keď témy vzdelávania boli iné, v pozadí každého z nich stálo zlepšenie i zefektívnenie kontaktu s klientom, či už detským alebo dospelým na základe získania a osvojenia si nových poznatkov, zručností, či techník práce, čo sa vďaka realizácii projektu aj podarilo. Projekt prispel k sebarozvoju pracovníkov v pomáhajúcich profesiách nielen po pracovnej stránke, ale aj po tej osobnostnej. Uskutočnením projektu vznikli a rozvinuli sa aj nové spolupráce.



Cez okraj - Nadácia Granvia

Zámerom projektu bolo pomôcť závislým klientom prostredníctvom špeciálnych terapií, akými sú arteterapia a muzikoterapia, popracovať na sebe a na svojom vnútri, dostať sa tak cez seba k druhým a zvládnuť viesť plnohodnotný a kvalitný život bez užívania drog, či gambligu, čo by im mohlo pomôcť aj pri opätovnom začlenení sa do spoločnosti. Naším cieľom bolo aj vytvoriť pre nich relaxačnú miestnosť, kde by mohli absolvovať tieto špeciálne terapie a vyškolit v nich projektový tím. Pod vedením skúsených lektorov sa náš projektový tím zaškolil v spomínaných terapiách, a mohol tak pravidelne využívať osvojené poznatky a zručnosti pri práci so závislými detskými i dospelými klientmi, pomáhať im takouto formou pracovať na sebe, na svojom vnútri a dosahovať prijateľné zmeny. Špeciálne terapie prispeli k formovaniu osobnosti našich klientov, k skvalitneniu ich vzťahov s druhými (vrátane vzťahu k sebe samému), k skvalitneniu ich života, upevneniu ich rozhodnutí (vrátane rozhodnutia o ich abstinencii), k väčšiemu kontaktu so sebou, so svojimi emóciami a schopnosťou si ich uvedomiť, pomenovávať, či vyjadriť. Získanou podporou z grantu sa podarilo vytvoriť pre klientov aj relaxačnú miestnosť.

NADÁCIA
GRANVIA

**Všetkým, ktorí nám v minulom roku pomohli
zo srdca**



Mediálne výstupy v roku 2020:



Organizácia BUDÚCNOSŤ, n.o. sa v roku 2020 podieľala na viacerých aktivitách súvisiacich s jej činnosťou, čím pomáhala šíriť povedomie o problematike závislosti.

Išlo o tieto mediálne výstupy:

- Článok zameraný na deti závislých rodičov s témou spoluzávislosti pre elektronický časopis Najmama.sk s p. riaditeľkou doc. PhDr. Ľubou Pavelovou, PhD. Článok je možné nájsť v archíve na adrese:
<https://najmama.aktuality.sk/clanok/303465/ze-deti-nic-nevidia-omyl-zavislost-od-alkoholu-je-choroba-celej-rodiny-hovori-docentka-pavelova/>
- Rozhovor psychologičky a p. riaditeľky pre TV Nitrička a pre Nadáciu Granvia k projektu Cez okraj - Nadácia Granvia.
- Rozhovor psychologičky pre časopis Najmama.sk:
<https://najmama.aktuality.sk/clanok/306270/pomoc-pre-zavisle-dieta-je-zranene-dieta-u-nas-najcastejsie-podlahne-alkoholu-drogam-ale-aj-virtualnemu-svetu-vysvetluje-psychologicka/>
- Rozhovor p. riaditeľky pre časopis Najmama.sk.
Deti si svojich rodičov nemôžu vyberať - čo ak by mohli?:
<https://najmama.aktuality.sk/clanok/304920/rozhovor-s-tvorcom-silneho-videa-deti-vidia-svojich-opitych-rodicov-ako-monstra/?fbclid=IwAR2pzLdNBbC0u5SASNIWRfT0P1PZe0FaLiJ2o2vednfQwMHDlx2IXwKQi3E>
- Video o tom, ako mimoriadna situácia ovplyvnila BUDÚCNOSŤ, n.o.:
<https://www.youtube.com/watch?v=3E3semzyqNw&t=535s>
- Rozhovor p. riaditeľky do TV o tom, že rizikovou skupinou pandémie sú aj závislí:
https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=2EIOJQ0alas&feature=emb_logo
- Online diskusia "Z našej obývačky," zrealizované za podpory Mesta Nitra, vysielané naživo z budovy organizácie BUDÚCNOSŤ, n.o.:
 1. Online diskusia na tému: "Deti a drogy – Ako im vieme pomôcť":
<https://www.youtube.com/watch?v=TiA5cQKTgJs>
 2. Online diskusia na tému: "Aký je systém poskytovaných služieb pre závislých /zneužívajúcich návykové látky?":
<https://www.youtube.com/watch?v=VKDs1h8c6ZQ&t=8s>
- Organizácia BUDÚCNOSŤ, n.o. má svoju web stránku a tiež vytvorený profil na sociálnej sieti facebook. Profil na sociálnej sieti facebook je pravidelne aktualizovaný a organizácia tu zverejňuje svoje aktivity i všetky novinky. Profil organizácie má 448 pravidelných sledovateľov.
- Stránka www.buducnost.eu informuje o cieľoch organizácie, spôsoboch kontaktovania, o aktivitách, aj aktualitách.

Zaujímavosti v roku 2020:



na dlani:

Srdce na dlani som mala vždy a po celý život od svojich rodičov. Aj keď som zažila aj ťažké chvíle spojené s otcovou závislosťou, ale srdečnosť rodičov som dostala do vienk. Keď som bola nominovaná na ocenenie "Srdce na dlani" za dlhoročnú dobrovoľnícku prácu, vnímala som to ako ocenenie od mojej druhej rodiny - kolegov z centra BUDÚCNOSŤ. Práca v centre od jeho zrodu ma vždy naplnia pocitom spolupatričnosti a vďačnosti, že aj týmto spôsobom sa môžem podeliť o dar, ktorý som dostala od mamy a otca. Podeliť sa o ochotu pomôcť niekomu v ťažkej životnej situácii, rovnako ako aj zdieľať radosť z úspechov. Aktívne som sa podieľala na vytvorení skupiny STROP - stretnutie rodinných príslušníkov závislých. Spoločné kroky k slobodnému životu v prepojení so sebou samým a napĺňanie svojich vlastných potrieb pri práci v skupine STROP doplnilo v centre komplexnú prácu s rodinou a obohatilo mňa, pracovníkov centra a všetkých kto sem prichádza o nový rozmer vnímania života. Pomoc sebe samej a dobrovoľné odovzdávanie ďalej vlastných skúseností, prežívania a zážitkov sústredených a koncentrovaných v srdiečku na dlani - to je pre mňa zmysel dobrovoľníckej práce. Centrum BUDÚCNOSŤ svojou profesionalitou a neúnnavnou a kreatívnou prácou mi umožnilo a umožňuje prispieť k uzdraveniu a nadobudnutiu novej kvality života. Srdečná vďaka za ocenenie, ktoré zaväzuje a dodáva silu do ďalšej spoločnej práce.

Táňa Ď.



POZYVAME VÁS na ONLINE pracovné stretnutie spolupracujúcich organizácií pri OKRÚHLOM STOLE č. 8 na tému

"ČO VŠETKO SA UDIALO V NAŠOM FUNGOVANÍ A V ŽIVOTOCH NAŠICH KLIENTOV OD NAŠHO POSLEDNÉHO STRETNUTIA?"

Kedy: 27.1.2021 od 9:00-11:00 CEZ APLIKÁCIU ZOOM



Stačí kliknúť v deň akcie na tento link:

<https://us02web.zoom.us/j/83962820298?pwd=VUExNFNuYTUaSUJlRkxGRWRRWlRlSWZkQT09>

Prosíme záujemcov, aby nám do 25.1.2021 poslali informáciu o svojej účasti/neúčasti na mail: buducnostno@gmail.com.

Milí klienti, rodinní príslušníci, sympatizanti BUDÚCNOSŤ, n.o.,

srdečne Vás pozývame na

ONLINE VIANOČNÉ POSEDENIE,
ktoré sa uskutoční 15.12.2020 o 16:00 na ZOOME

Link na zoom Vám pošleme deň pred konaním tohto posedenia.

Tešíme sa na Vás ! :)



MINISTERSTVO PRÁCE, SOCIÁLNYCH VECÍ A RODINY
OPERAČNÝ PROGRAM ĽUDSKÉ ZDROJE

Online okrúhle stoly s BUDÚCNOSŤ, n.o.:

V priebehu daného roka sa nám podarilo zorganizovať 3 okrúhle stoly a tým vytvárať prepojenie medzi BUDÚCNOSŤ, n.o. a spolupracujúcimi organizáciami, ktoré sa venujú práci s rizikovou mládežou v Nitrianskom kraji.

Vianočné online posedenie s BUDÚCNOSŤ, n.o.:

V závere roka 2020 sme prichystali spoločné online vianočné posedenie, kde sa stretli závislí klienti v predliečebnom, liečebnom, doliečovacom procese, dlhodobo abstinujúci klienti a aj ich rodinní príslušníci. Daná aktivita sa niesla v duchu príjemnej atmosféry a bola posilňujúca z hľadiska ich procesu zmeny.

Outdoorové aktivity s BUDÚCNOSTĚ, n.o.

V roku 2020 sme absolvovali aj pravidelné outdoorové aktivity, ktoré boli realizované s ohľadom na práve aktuálne vládne obmedzenia. Spoločne sa nám podarilo absolvovať tieto aktivity :

9.2.2020 - Verejné korčuľovanie

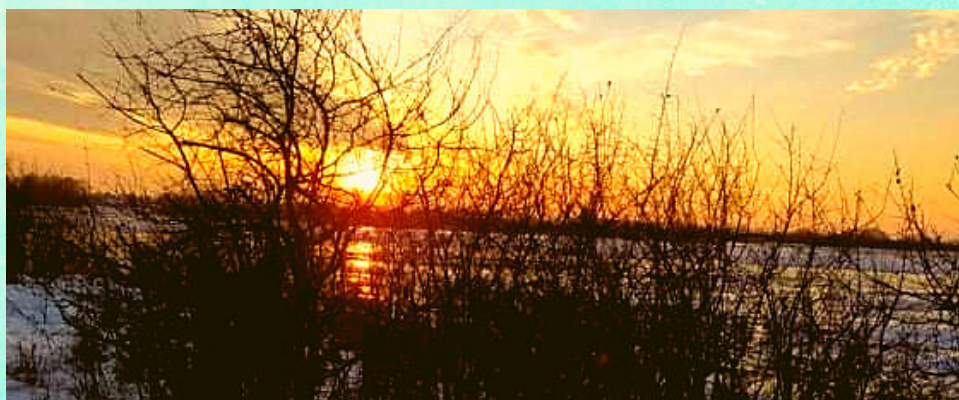
1.3.2020 - Beh na 2 míle

14.6.2020 - Prechádzka na Dražovský kostolík

13.9.2020 - Výstup na Velký Lysec

18.10.2020 - Výstup na rozhľadňu Háj

Okrem skupinových aktivít naši klienti absolvovali aj pravidelné outdoorové aktivity individuálnou formou.



Niektoré plagáty v roku 2020:

**CENTRUM PORADENSKO-INTERVENČNÝCH
SLUŽIEB BUDÚCNOSŤ, n.o.**

Ponúka **BEZPLATNÉ** skupinové a individuálne sociálne, psychologické i právne poradenstvo pre závislé osoby v predliečebnom, liečebnom i dolečovacíom procese, pre rodinných príslušníkov týchto osôb i pre deti ohrozené závislosťou. Zároveň im poskytuje možnosť zúčastniť sa jednoduchých outdoorových aktivít alebo viacdňových rekondično-rehabilitačných pobytov pre rodiny s intenzívnou skupinovú prácou.

V prípade potreby neváhajte a kontaktujte nás:
CPIS BUDÚCNOSŤ n.o., Wilsonovo nábrežie č. 82, 949 01 Nitra
0908 022 452, 0910 136 365
buducnostno@gmail.com

CENTRUM PRE DETI A RODINY BUDÚCNOSŤ
Wilsonovo nábrežie č. 82, 949 01 Nitra, 0908 022 452, 0910 136 365
buducnostno@gmail.com



Príďte k nám:
Pondelok: 15:30 - 18:30
Utorok: 15:30 - 18:30
Streda: 7:00 - 10:00 (okrem S. a S. stredy v mesiaci)
Štvrtok: 7:00 - 10:00 (S. stredy v mesiaci aj v čase 15:30 - 18:30)
Piatok: 15:30 - 18:30
Sobota, nedeľa: zatvorené

BUDÚCNOSŤ, n.o., Nitra



Z našej obývačky...
..rozhovory o závislostiach

**CENTRUM PORADENSKO-INTERVENČNÝCH
SLUŽIEB BUDÚCNOSŤ, n.o.**
Wilsonovo nábrežie č. 82, 949 01 Nitra, 0908 022 452, 0910 136 365
buducnostno@gmail.com



Ponúka **BEZPLATNÉ** sociálne, psychologické a právne poradenstvo:
- osobitný zameraný na predliečebný, liečebný a dolečovací proces
- rodinných príslušníkov týchto osôb
- detí ohrozených závislosťou
- možnosť zúčastniť sa na skupinových aktivitách
- viacdňových pobytov pre rodiny s intenzívnou skupinovú prácou

Už to takto ďalej nechceš?

DROGY nie sú riešenie ...

Napiš, volaj, príď:
nezisková organizácia
Wilsonovo nábrežie č. 82
949 01 Nitra
fcb: BUDÚCNOSŤ, n.o.
email: buducnostno@gmail.com
0908 022 452, 0910 136 365

**Milí naši klienti,
srdečne Vás pozývame na
DRUHÝ TANEČNÝ
WORKSHOP**

Kde: Akadémia tanca,
Výstavná 8, 949 01 Nitra

Zameranie: ZUMBA

Kedy: 22.2.2020 od 15:00-16:30 (sobota)

Vašu účasť potvrďte na:
buducnostno@gmail.com
alebo
0908 022 452

Projekt podporila Nadácia pre deti Slovenska z nádačného fondu Deti v bezpečí poisťovne Kooperativa

Tešíme sa na Vás :-)

**CENTRUM PRE DETI A RODINY
BUDÚCNOSŤ**

"Čo ľudia pokazili,
len ľudia môžu napraviť..
aby deti mali otcov,
aby mali mamy..."

Milan Rúfus

Wilsonovo nábrežie č. 82, 949 01 Nitra
0908 022 452, 0910 136 365
buducnostno@gmail.com

**Milí naši klienti, radi by sme
Vás informovali o podporenom projekte**

Cez okraj,

odkiaľ šlo o pomoc pre Vás v prípade závislosti, kde budete mať osobitný špeciálny terapeutický a sociálny program, na základe ktorých sa môžete naučiť lepšie prekonať svoje závislosti, sa zvládnuť a zvládnuť svoj život, čo môže byť náročnou úlohou, ale pri Vašom odbornom vedení sa do spoločnosti. Na výber špeciálne terapie sa zúčastní projektový tím BUDÚCNOSŤ, n.o. a bude ich pravidelne vyhodnocovať počas skupinových a individuálnych stretnutí pri práci so závislými klientami.

Projekt bude prebiehať od 1.1.2020 do 31.10.2020

Tešíme sa na te, čo nás spoločne čaká! :-)

"Tento Projekt sa uskutočnil s podporou Nadácie Granvia"

Čo získaš?
Sociálny kontakt
Sociálne zručnosti
Informácie o problematike závislosti

Čo ťa čaká?
Zaujímavé aktivity a činnosti

Kde?
CPIS BUDÚCNOSŤ, n.o.
Wilsonovo nábrežie č. 82, Nitra

STAŇ SA AJ TY DOBROVOLNÍKOM ZA LEPŠIU "BUDÚCNOSŤ"

Ako?
zavolaj:
0908 022 452
napíš mail:
www.buducnost.no

Kedy?
Pondelok - piatok
9:00-15:00

Príjmy a výdavky v roku 2020:

Prehľad o výnosoch a nákladoch za rok 2020

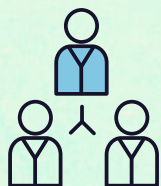
Výnosy	Náklady	Hospodársky výsledok + zisk/ - strata
283 688,01€	282 531,86 €	+1 156,15 €

Stav a pohyb majetku a záväzkov za rok 2020

Stav aktív a pasív k 31.12.2020:

• Finančný majetok	+ 135 855,52 €
• Základné imanie	- 9 360,80 €
• Krátkodobé záväzky	- 12 629,77 €
• Výnosy budúcich období	- 112 708, 80 €
• Hospodársky výsledok	+ 1 156,15 €

Čo pre nás znamenal rok 2020?



Výpovede zamestnancov BUDÚCNOSŤ, n.o.



doc. PhDr. Ľuba Pavelová, PhD.

Rok 2020 bol pre mňa mimoriadne náročný. V pracovnom živote ma naučil uvažovať ináč a hľadať nové riešenia a nové možnosti kontaktu s klientmi. Som hrdá na celý pracovný kolektív nášho centra, ktorý na výzvu vstupu do online kontaktu s klientmi reagoval, a tak sa nám spoločne podarilo udržať klientov v procese zmeny. V osobnom živote ma posunul viac k sebe, k pokore prijímať veci, ktoré meniť neviem a využiť všetky možnosti online konverzácie k udržaniu kontaktov so svojimi blízkymi.

PhDr. Petra Balážiová, PhD.

Rok 2020 bol pre mňa v istom zmysle slova špeciálny. Ukázal mi a naučil ma, ako sa v tejto mimoriadnej situácii dá byť s klientami v online priestore a realizovať aktivity prostredníctvom videohovorov, za čo majú všetci moju poklonu. Ukázal mi, že aj toto je cesta, a že to ide. Naučil ma prehodnotiť, čo je a čo nie je podstatné, vážiť si bežné veci, ktoré som brala ako samozrejmosť, doprial mi spomaliť a hľadať úsmev vo svojom vnútri.

Mgr. Renáta Koňanová

Pre mňa to bol rok plný zmien a nových výziev, veľmi pozitívne vnímam zdokonalenie sa po technickej stránke, začali sme denne využívať platformy ako SKYPE a ZOOM a mnohé ďalšie. Veľmi rýchlo sme sa v centre zorientovali a prešli s klientmi do online priestoru, aby sme zostali v kontakte, pretože je to veľmi dôležité. Výhody vnímam v tom, že klient nemusí nikam chodiť a zostávame v kontakte cez videohovor a môže byť kdekoľvek na svete, určite to budeme využívať aj po skončení pandemickej situácie. Tento rok ma naučil ešte viac si vážiť rodinu, blízkych, priateľov, prírodu. V izolácii má človek čas premýšľať aj nad sebou samým, čo za bežného fungovania nie vždy stíham. Každopádne ďakujem aj za takúto skúsenosť a verím, že rok 2021 bude pre nás všetkých krajší a lepší.

Mgr. Silvia Morávková

Bol pre mňa plný nových vecí a zmien v pracovnom i osobnom živote. V lete som začala pracovať v "našej" BUDÚCNOSTI, n.o. Som vďačná za túto príležitosť a novú skúsenosť. Spoznala som skvelých kolegov, alebo skôr kolegyné :-)) - sú to skvelé priateľky a zároveň profesionálky vo svojom odbore. Spoznala som mnohé príbehy ľudí, ktoré na mňa hlboko zapôsobili. Ich aktérov vnímam ako hrdinov a bojovníkov, ktorí sa rozhodli popasovať so svojim životom a je úžasné vidieť ako sa menia oni a ich rodiny. Tento rok bol bohatý na vzájomné zdieľanie cez virtuálny svet. Zároveň bol silno ochudobnený o priame sociálne kontakty a vzájomnú blízkosť. Priniesol mi aj nové možnosti a nový pohľad na vlastné fungovanie a chod spoločnosti. Som zaň vďačná.

Mgr. Anna Moravčíková

Z hľadiska pracovnej sféry môžem povedať, že rok 2020 bol výnimočný. Z môjho pohľadu nebol len o stratách, ale skôr o schopnosti celého nášho tímu vrátane mňa sa zmobilizovať aj v situáciách, keď veci nešli, tak ako sme chceli resp. ako sme mali zaužívané. Za významné považujem spomenúť, že sa nám napriek aj často neľahkým okolnostiam podarilo udržať kontakt s klientmi, posilniť ich abstinenciu a pomôcť im v procese ich zmeny aj naďalej. Taktiež sme zrealizovali a úspešne ukončili viacero projektov, ktoré rozvinuli celú našu n.o. a posunuli ju výrazne dopredu, najmä čo sa týka nami poskytovaných služieb. Pre mňa osobne niesol v sebe aj posolstvo, a to vážiť si viac, čo máme a vrátil nás k našim hodnotám.

Mgr. Kristína Langheiterová

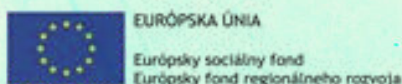
Rok 2020 bol výnimočný, bol akosi jedinečnou príležitosťou uvedomiť si vlastné hodnoty, nazrieť do svojho vnútra, načítať svoje myšlienkové pochody, vlastné emočné prežívanie a urobiť si poriadok vo svojich životoch. Situácia nevyhnutného zastavenia a izolácie nás všetkých práve k tomu nabádala. V rámci n.o. sme pristúpili k poskytovaniu poradenských služieb online formou pre všetky cieľové skupiny našich klientov s cieľom udržať kontakt a pokračovať v poradenskom procese so zámerom pomoci a podpory klientovi a jeho rodine. Prerušenie osobných sociálnych kontaktov, obzvlášť pre deti a mládež, môže znamenať pre túto skupinu klientov veľké riziko pri zvládaní záťaže a môže byť zdrojom zlyhania, napr. i v podobe recidívy. V období dospievania je pre mládež rovesnícka skupina veľakrát dôležitejšia ako rodina, či širšie sociálne okolie. Prajem všetkým klientom a kolegom, aby rok 2021 bol rokom plným nádeje, trpezlivosti a viery, že i toto obdobie raz prejde a čoskoro nastanú dni, kedy sa budeme môcť s ľuďmi opäť stretávať, hľadiť zblízka do očí, vidieť úsmevy na ich tvári a objat jeden druhého.

Mgr. Alexandra Kaňuchová

Z hľadiska pracovnej sféry môžem povedať, že rok 2020 bol síce náročný, ale zato podnetný na inovatívne zmeny v centre. Od vypuknutia pandémie sme sa s celým tímom snažili hľadať možnosti, ako sa dostať, čo najbližšie ku klientom. Za kľúčovú vnímam mobilizáciu našej p. riaditeľky, ktorá nám od začiatku umožnila za pomoci techniky sa spájať s klientmi. Spätné väzby od nich ma počas celej práce utvrdzovali v tom, že je nevyhnutné byť tu pre nich v akejkoľvek podobe. V dôsledku pandemickej situácie sme boli všetci bez rozdielu konfrontovaní s určitou izoláciou, čo viedlo mnohých k tomu, aby sa dostali viac k sebe samým. V súčasnosti som presvedčená, že to bolo viac než nevyhnutné. Snažila som sa pracovať so svojím strachom a obavami a dnes s oveľa väčšou odvahou i pokorou si uvedomujem výnimočnosť a krehkosť našich životov. Som nesmierne vďačná, že som bola súčasťou našich aktivít, ktoré nás spájali s ľuďmi, ktorí nám prejavili spolupatričnosť, bez ktorej by sa nám len ťažko zvládalo toto náročné obdobie.



**Sme tu pre klientov už 14 rokov.
Avšak bez Vás by sme to nedokázali.
SRDEČNE ĎAKUJEME :-)**



OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO PRÁCE,
SOCIÁLNYCH VECÍ A RODINY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



MINISTERSTVO
SPRAVODLIVOSTI
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



NITRA



NITRIANSKY
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ

Nadácia
Orange



NADÁCIA PRE
DETI SLOVENSKA

Kooperativa
VIENNA INSURANCE GROUP

NADÁCIA
GRANVIA

**norway
grants**



NITRIANSKA
KOMUNITNÁ
NADÁCIA



Ústredie práce,
sociálnych vecí a rodiny

Darcovia 2%



vyrobené s radostou/marec 2021
BUDÚCNOSTĚ, n.o.