





## II. Hlavné ciele a aktivity

V roku 2021 sme sa venovali dvom hlavným aktivitám, prostredníctvom ktorých sme naplňali ciele a poslanie nášho občianskeho združenia. **Podpora samostatného bývania** ako forma individuálnej práce a **komunitný priestor „Napríklad“**, ktorý predstavuje možnosť stretávania sa viacerých ľudí s cieľom vzájomnej podpory, možnosti zdieľania a získavania informácií podľa aktuálnych potrieb či záujmov.

Ďalšou činnosťou bola príprava na poskytovanie vzdelávacieho programu **Škola zotavenia**, ktorá má v zahraničí svoje dôležité miesto v oblasti starostlivosti o duševné zdravie. Školy zotavenia známe ako „Recovery colleges“ obsahujú kurzy, ktoré dodávajú nádej a odvahu ľuďom so skúsenosťou s duševným ochorením, predstavujú cestu k porozumeniu života a duševného ochorenia. Sú zamerané na zotavenie, pretože je dôležité, aby človek prijal svoje ochorenie a naučil sa s ním spokojne žiť i napriek príznakom, ktoré prináša. Škola zotavenia vychádza najmä zo skúseností „peerov“ (odborný pracovník s vlastnou skúsenosťou s ochorením), ktorí sú rovnocenní s ostatnými lektormi, či odborníkmi na duševné zdravie. Ich skúsenosť považujeme za rovnocennú odborným vedomostiam. V roku 2021 sme sa pripravovali na otvorenie Školy zotavenia hľadaním kurzov pre lektorov a peerov a hľadaním potrebných financií. Udržovali sme spoluprácu najmä s Českou republikou a nechávali sme sa inšpirovať ich radami a skúsenosťami v tejto oblasti.

V roku 2021 sme sa zúčastnili Celonárodnej zbierky zvanej „**Dni nezábudiek**“, ktorú organizuje Liga za duševné zdravie. Na pomoc sa nám prihlásilo 17 dobrovoľníkov, ktorí aj v nečase vyrazili do ulíc a ponúkali možnosť dobrého skutku, ktorý má hlboký význam. Darcovia dostali informačný leták a malý modrý kvietok ako poďakovanie za podporu a symbol, ktorý im bude pripomínať odkaz zbierky. Mohli ste nás stretnúť nielen v uliciach Bratislavy, kde zbieralo mnoho organizácií, ktoré sa venujú službám starostlivosti o duševné zdravie, ale i v Trnave počas niekoľkých dní. Z finančných darov, ktoré sme spolu s dobrovoľníkmi vyzbierali, šla časť na podporu krízovej linky Nezábudka a časť na podporu nášho združenia. Vyzbierané peniaze investujeme do vzdelávania, aby sme mohli ponúknuť čo najodbornejšiu pomoc a do vzdelávania pre peerov. Práve peer pracovníci sú na Slovensku neznámou, v zahraničí však

**Hľadáme dobrovoľníkov!**

## Zbierka Dni nezábudiek

**6.10. - 10.10.2021**

...vybehneme do ulíc s pokladničkami a kvetmi nezábudiek.  
Je nás však málo, preto potrebujeme Tvoj čas a chuť pomôcť nám.

...Aby sa nezabudlo na  
duševné zdravie...



info@oznajdisa.sk | 0911 192 500 | FB: Nájdí sa

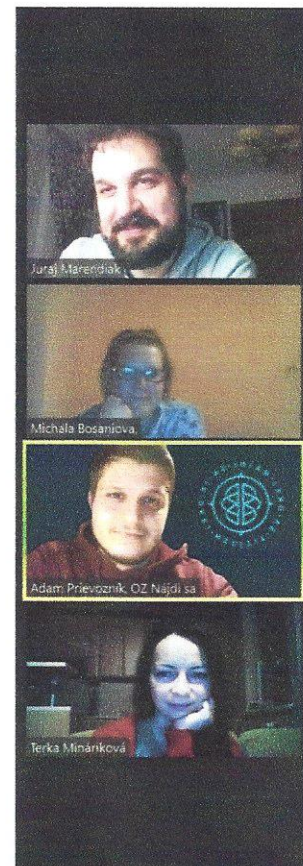


dôležitou súčasťou sociálnych služieb a mnohých programov duševného zdravia. Veríme dôležitosti prístupu zameraného na zotavenie a budeme pomocou nich pomáhať každému, kto to potrebuje.

Ďalšou aktivitou bolo **vzdelávanie**, ktoré nám pravidelne poskytoval odborný garant služby Podpora samostatného bývania. Vzdelávali sme sa v modeli „CARE“, ktorý predstavuje komplexný prístup v psychosociálnej rehabilitácii. Je to celosvetovo uznávaná metodika, ktorou sa riadime pri všetkých našich službách.

Začali sme **spoluprácu s Bratislavským samosprávnym krajom**, aby bola naša služba dostupná každému. Považujeme za dôležité, aby sa čo najviac ľudí dozvedelo o našej službe, preto sme zaslali informačné letáky psychiatrom a iným odborníkom v Bratislave. Aktívne sme sa venovali informovaniu cez web stránku a sociálne siete.

Každý týždeň sme mali **pracovnú poradu**, na ktorej sme sa zaoberali kvalitou nielen našej práce s ľuďmi so skúsenosťou s duševným ochorením, ale tiež kvalitnou a zrozumiteľne spracovanou administratívou všetkých našich činností.



### III. Podpora samostatného bývania „Cestou“

Občianske združenie Nájdí sa! je registrovaným poskytovateľom sociálnej služby „podpora samostatného bývania“, ktorú poskytuje na území mesta Bratislava ľuďom so skúsenosťou s duševným ochorením alebo psychosociálnou zraniteľnosťou.

Cieľovou skupinou poskytovanej sociálnej služby „podpora samostatného bývania“ sú dospelí ľudia so skúsenosťou s duševným ochorením alebo psychosociálnou zraniteľnosťou a je určená pre tých, ktorých pranie alebo

potreba vo vzťahu k poskytovanej podpore bude spojená s oblasťou rozvoja zručností potrebných na získanie a/alebo udržanie samostatného bývania.

Sociálna služba je zameraná na:

- pomoc pri prevádzke domácnosti,
- pomoc pri hospodárení s peniazmi,
- podpora pri organizovaní času,
- podpora pri zapojení sa do spoločenského a pracovného života,
- podpora rozvoja osobných záujmov,
- predchádzanie a riešenie krízových situácií a
- podpora spoločensky primeraného správania v rámci podpory samostatného bývania.

V rámci sociálnej služby „podpora samostatného bývania“ je okrem vyššie uvedených odborných činností, poskytované sociálne poradenstvo a pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov a je vykonávaná preventívna aktivita a sociálna rehabilitácia.

Pri poskytovaní pomoci a podpory je uplatňovaný princíp ich individualizácie a flexibility vo vzťahu k meniacim sa potrebám prijímateľa. Našou snahou je, aby vyššie uvedený rozsah zamerania poskytovanej služby bol rámcom a ponukou pre prijímateľa, z ktorej si bude môcť zvoliť individuálny a na jeho priania a potreby zameraný rozsah tak, aby nami poskytovanú podporu vnímal pre seba ako zmysluplnú a hodnotnú.

Sociálna služba je poskytovaná terénnou formou v prirodzenom sociálnom prostredí a v domácom prostredí prijímateľa na území mesta Bratislava.

Pomoc a podpora je poskytovaná podľa rešpektovanej metodiky komplexného prístupu v psychosociálnej rehabilitácii „Model CARE“. Ide o metodiku podpory ľudí so skúsenosťou s duševným ochorením, ktorá je zameraná na zotavenie - a práve oblasť bývania je dôležitou súčasťou procesu zotavenia. Poskytovaná pomoc a podpora je realizovaná v súlade s jej metodickým cyklom a s využitím nástrojov, ktoré sú jej súčasťou. Tento proces zahŕňa predovšetkým:

- budovanie vzťahu,
- mapovanie silných stránok a zdrojov,
- mapovanie prianí a zdrojov/skúseností s prianiami súvisiacich (tvorba Osobného profilu),
- stanovenie cieľov a krokov potrebných na jeho dosiahnutie (tvorba Osobného plánu).
- prácu so zraniteľnosťou (tvorba Dotazníku prevencie relapsu a Plánu včasných varovných príznakov) a
- podpora pri realizácii plánu, jeho reflexia a hodnotenie.

Podporu samostatného bývania poskytujeme od júla 2021. Od novembra 2021 sa nám podarilo zaviesť systematické financovanie tejto služby cez Bratislavský samosprávny kraj. Vďaka tomuto príspevku môžeme poskytovať službu efektívnejšie a odbornejšie. Spreádzajúci pracovníci boli dvaja a s ľuďmi so skúsenosťou s duševným ochorením pracovali pravidelne jeden - dva krát týždenne. So všetkými pokračujeme v spolupráci aj v roku 2022, a hneď začiatkom roka sa ich počet zdvojnásobil.



## IV. Komunitný priestor „Napríklad“

Komunitný priestor „Napríklad“ je miesto, ktoré ponúka ľuďom so skúsenosťou s duševným ochorením priestor pre ich nápady, talenty, iniciatívu a podporu, ak ju na ich realizáciu potrebujú. Sám o sebe je tento priestor prázdny, náplň a zmysel mu dávajú ľudia, ktorí do neho svojimi nápadiami a aktivitou prispievajú. Naším cieľom je vytvoriť priestor s príjemnou atmosférou, kde sa ľudia cítia bezpečne. Momentálne je stretávanie sa realizované online cez aplikáciu zoom, čo sa ukázalo ako správna voľba v čase korona krízy. Vďaka online priestoru sa zapojili ľudia s celého Slovenska.

### **Komunitný priestor „Například“ je špecifický v niekoľkých veciach:**

- Na komunite nie je odborník, ktorý prednáša a hovorí čo majú prítomní robiť. Dávame priestor osobnej skúsenosti ľudí a zdieľaniu toho, čo im pomáha.
- Nie je tu moderátor a poslucháči. Všetci zúčastnení sme na rovnakej úrovni. My sme predovšetkým technická podpora, aby bol tento priestor funkčný. Celý priestor patrí ľuďom, ktorí sa v ňom zišli a obsah si vyberajú sami.
- Komunitné stretnutia sú otvorené. Pridať sa môže každý, kto má záujem byť súčasťou.
- Nemáme podmienky, či pravidlá. Je úplne v poriadku ak niekto nechce diskutovať, alebo chce mať vypnutú kameru.

To, že nie sme v komunitnom priestore vedením či odborníkom, dáva kompetencie prítomným ľuďom a ich aktivita im zvyšuje sebavedomie a podporuje ich v samostatnosti. Toto vnímame ako veľmi potrebné pre ľudí so skúsenosťou s duševným ochorením, no na Slovensku sa s takýmto prístupom nestretávame. Ľudia s duševným ochorením sú naopak konfrontovaní s predsudkami, je im hovorené, že musia počúvať rady a byť kontrolovaní. My ich učíme, že ich skúsenosť je rovnako dôležitá ako vedomosti odborníkov, a dávame im priestor hovoriť o tom, o čom sami potrebujú. Zdieľaním skúseností sa cítia užitoční a dostávajú i dávajú podporu.

V roku 2021 sa nám podarilo zrealizovať 10 stretnutí „Například“, kde sa prítomní ľudia delili o svoje príbehy, skúsenosti a vzájomne sa podporovali. Témy vyberali ľudia, ktorí sa chceli podeliť a porozprávať o svojej skúsenosti, ponúkli sme im podporu a sprevádzanie pri príprave a realizácii.



Témy stretnutí:

23.3.2021 – Duševné zdravie  
nemusí byť vidieť

30.3.2021 – Duševné zdravie  
stále nemusí byť vidieť

6.4.2021 – Obmedzenie, alebo  
príležitosť?: Čo nám priniesol  
posledný rok a čo z toho môžeme  
vyťažiť

13.4.2021 – Obmedzenie, alebo  
príležitosť? Časť 2: Čo nám priniesol  
posledný rok a čo z toho môžeme  
vyťažiť?

4.5.2021 – Ako som sa stala  
kapitánkou svojho života: Lenkin  
príbeh zotavenia

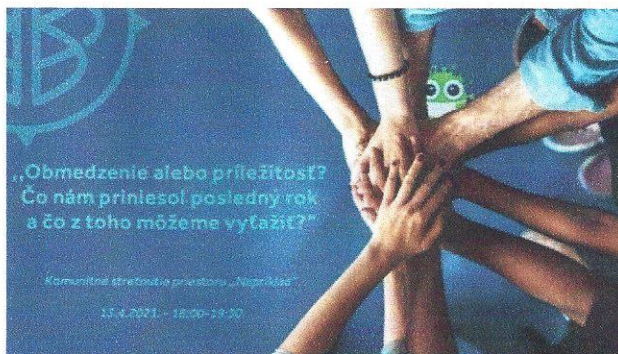
18.5.2021 – Na vzťah s druhými je  
dôležité mať vzťah k sebe samému

25.5.2021 – Na vzťah s druhými je  
dôležité mať vzťah k sebe samému 2

15.6.2021 – Keď mozog štípe,  
zuby svrbia a srdce praská:  
o psychosomatike

6.7.2021 – Šťastie v nešťastí:  
Každá skúsenosť má i pozitívnu  
stránku

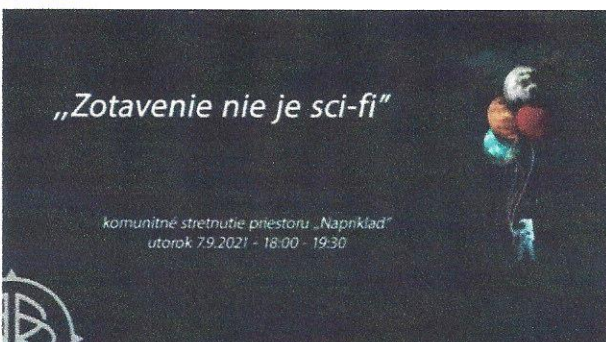
7.9.2021 – Zotavenie nie je sci-fi



**„Ako som sa stala kapitánkou svojho života“**

*Lenkin príbeh zotavenia*

Komunitné stretnutie priestoru „Napríklad“





## V. Pracovný tím

V roku 2021 sme mali 2 pracovníkov na dohodu o vykonaní práce, ktorý sprevádzali ľudí v programe Cestou. Ďalší pracovníci v tíme sú dobrovoľníci, ktorí boli traja. Dôležitým členom tímu je odborný garant k službe Cestou, ktorý nás pravidelne vzdeláva a cestou supervízie dohliada na odbornú stránku sprevádzania.

Podarilo sa nám však inšpirovať aj viacerých ľudí, ktorí boli našimi dobrovoľníkmi pri zbierke Nezábudka, či pri jednorazových dobrovoľníckych aktivitách, ako vytvorenie loga, grafiky informačných letákov, či sprostredkovanie ich tlačie.

## VI. Vzdelávanie pracovníkov

Absolvovali sme pravidelné odborné stretnutia a školenia v metodike CARE, stretávali sme sa online každé dva týždne. Vzdelávanie poskytoval odborný garant našej služby Podpora samostatného bývania, ktorý má certifikovaných trénerom v metodike CARE.

Jeden z pracovníkov absolvoval kurz inštruktora sociálnej rehabilitácie.

Absolvovali sme tri medzinárodné stretnutia Recovery College, ktoré pripravilo „Centrum pre rozvoj péče o duševní zdraví“. Konali sa vo februári, apríli a septembri. Témou bola škola zotavenia, burza vzájomnej podpory škôl zotavenia prijímanie nových členov do tímu. Pri tejto príležitosti sme rozvíjali našu spoluprácu a vzdelávali sa v oblasti, ktorej sa chceme v najbližšom období naplno venovať

## VII. Ekonomické výsledky za rok 2021

Príjmy za rok 2021	Eur
Ostatné príjmy (úroky, ostatné výnosy, dary, príspevky za poskytnuté služby)	3500
Dar od fyzických osôb	50,96
Príspevok 2% cez Dotyk Života o.z	422,9
Granty	448,27
Dotácia BSK	774,05
Príjem celkovo	5196,18
Zostatok	4 118,28

Výdavky za rok 2021	Eur
Mzdové náklady	563,49
Služby	510,41
Dane a poplatky	4
Výdaj	1077,9



## VIII. Projekty

Granty	Názov projektu	Čerpanie (Eur)
Liga za duševné zdravie	Nezábudka	448

## IX. Spolupráca a rozvoj

Naším cieľom je rozvíjať spoluprácu s Bratislavským samosprávnym krajom a Magistrátom Bratislavy, ako aj inými organizáciami v oblasti duševného zdravia. Začali sme spoluprácu s organizáciami v Českej republike, ktorí dlhodobo poskytujú služby v rámci modelu CARE a Školy zotavenia.

Naďalej chceme propagovať našu službu, aby bola dostupnejšia. Budeme prijímať nových ľudí so skúsenosťou s duševným ochorením v rámci programu Cestou a budeme naďalej poskytovať komunitný priestor Napríklad. Okrem online verzie týchto stretnutí sa chystáme aj na osobné stretnutia v rámci Bratislavy. Pokračovať budeme v príprave a realizácii Školy zotavenia.

V Bratislave dňa 28.3.2022

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

Mgr. Michala Bošániová

Predseda OZ Nájdi sa!