

The cover features a solid orange background. In the center, there is a large, irregular, darker orange shape that resembles a stylized sun or a group of people. Overlaid on this shape are two light blue silhouettes of human figures. One figure is on the left, leaning forward as if in motion. The other is on the right, with arms raised in a celebratory gesture. The text 'VÝROČNÁ SPRÁVA 2017' is centered in white, bold, sans-serif font, with '2017' on a separate line below 'SPRÁVA'.

**VÝROČNÁ
SPRÁVA
2017**

Výročná správa

organizácie Liga za duševné zdravie SR
za rok 2017



1. Príhovor

„Existujú len dva druhy spoločností. Tie, ktoré sa prispôbia a tie, ktoré zaniknú“

Milí priatelia, sympatizanti Ligy za duševné zdravie,

rok 2017 je za nami. Pre Ligu za duševné zdravie to bol ťažký rok. Niesol sa v znamení veľkých zmien, reorganizácie, možno aj neistoty, ale zároveň nám dal jednu veľkú lekciu. Liga vďaka ľuďom, ktorí veria v jej misiu prežije! Stále veríme v dôležitosť destigmatizácie duševných porúch v spoločnosti, stále cítime obrovskú potrebu pomáhať a posúvať súčasný stav a vnímanie psychiatrie - a to nás ťahá dopredu a nedovolí nám ustať v našej činnosti. Teraz, keď píšem tento príhovor je Liga stabilizovaná, rozbehli sme nové spoločné aktivity s odbornou verejnosťou a podali ďalšie dôležité projekty. Počas roka sme prijali niekoľko opatrení - boli sme nútení zredukovať počet zamestancov, odpredali sme časť priestorov, znova sme si definovali našu misiu a úlohy, čo sa samozrejme nezaobišlo bez boľavých pocitov. Ale keď doplním výrok z úvodu: „Existujú len dva druhy spoločností. Tie, ktoré sa prispôbia a tie, ktoré zaniknú“, môžem povedať, že my ako Liga sme sa prispôbili, zmenili a s veľkým elánom pokračujeme do ďalšieho roka, do ďalších výziev a úspechov.



Napriek všetkému čo Ligu tento rok postretlo, si osobne veľmi cením vklad každého jednotlivca, či skupiny, ktorí nám držali palce, podporovali nás v ťažkých chvíľach, nedovolili nám zastaviť, naopak, svojimi nápadmi nás inšpirovali k ďalšej práci.

Za výrazný pokrok v tomto roku považujem znovuoobnovenie dialógu Ligy s odborníkmi. Je to obohacujúca skúsenosť pre obe strany. Liga znovu získala na čas stratené odborné krytie, spätnú väzbu od odborníkov. Odborníkom ponúkame na oplátku mediálny tréning, ktorý môžu využiť v ďalšom šírení pozitívneho obrazu o duševných problémoch v spoločnosti

Vďaka patrí aj tým médiám a novinárom, ktorí chápu potrebu informovať verejnosť o téme duševného zdravia pravdivo a korektne. V tomto roku sme pocítili podporu od nadácií a spolkov, ktorí dodali nášmu snaženiu novú chuť bojovať proti diskriminácii. Veríme, že spoločnými silami dokážeme zmeniť postoj verejnosti a zabojsť o udržateľnosť našej organizácie.



2. Kto sme

Liga za duševné zdravie SR (ďalej len Liga) je mimovládna organizácia, ktorej hlavným cieľom je ochrana a podpora duševného zdravia populácie SR. Pri jej zakladaní spolupracovali Prof. Dr. Ivan Štúr, MUDr. Peter Breier, MUDr. Darina Sedláková, MUDr. Pavel Černák, Prof. PhDr. Anton Heretik, Doc. MUDr. Alojz Rakús, Ing. Dagmar Kardošová, Mgr. art. Martin Knut.

Liga vznikla v roku 2001 v rámci prípravy Roku duševného zdravia. Už vtedy všetci zainteresovaní cítili potrebu vzniku silnej strešnej organizácie, ktorá bude aj naďalej pokračovať v činnosti na poli zlepšenia podmienok a života ľudí, so skúsenosťou s duševnou poruchou, ako aj v oblasti prevencie duševných porúch.

Názov:	Liga za duševné zdravie Slovenskej republiky
Sídlo:	Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava, Slovenská republika
Telefón:	+421 2 6381 55 92, +421 918 607 212
E mail:	dusevnezdravie@dusevnezdravie.sk
Web:	www.dusevnezdravie.sk
Sociálne siete:	https://www.facebook.com/ligazadusevnezdravie/?fref=ts https://www.youtube.com/user/dusevnezdravie
Právna forma:	Združenie (zväz, spolok)
Dátum vzniku:	30. 01. 2001
Hlavný identifikátor IČO	30 786 525
DIČ	2021656582
Liga je členom:	Mental Health Europe (MHE)

Za tých 16 rokov sa Liga za duševné zdravie reálne vyprofilovala na silnú organizáciu zastrešujúcu takmer 38 občianskych a patientských organizácií. Hlavným cieľom zostáva najmä ochrana a podpora duševného zdravia populácie Slovenskej republiky. Hlavným prostriedkom na dosahovanie cieľa **je zvyšovanie povedomia verejnosti o možnostiach ochrany duševného zdravia a o možnostiach diagnostiky, liečby a rehabilitácie duševných porúch.**

2. 1. Orgány Ligy za duševné zdravie SR, n.o.

Správna rada Ligy za duševné zdravie SR:

Mgr. art. Martin KNUT	predseda správnej rady a výkonný riaditeľ
Doc. MUDr. Alexandra BRAŽINOVÁ, PhD., MPH	člen správnej rady
Doc. MUDr. Pavel ČERNÁK, PhD.	člen správnej rady
MUDr. Marcela BÁROVÁ	člen správnej rady
Mgr. Daniela KÉVELYOVÁ	člen správnej rady

Odborné personálne obsadenie:

PhDr. Jolana KUSÁ	Terapeutka, on-line poradňa, telefonická poradňa
PhDr. Zuzana POLŤÁKOVÁ, PhD.	Psychologička, on-line poradňa
PhDr. Jozef DAŇOVSKÝ	Psychológ, on-line poradňa
PhDr. Eva ČERNÍČKOVÁ	Psychologička, on-line poradňa
Mgr. Katarína VÍTKOVÁ	Psychologička, on-line poradňa, terapeutka
Mgr. Zuzana VASIČÁKOVÁ-OČENÁŠOVÁ	Terapeutka, mediátorka, on-line poradňa

Personálne obsadenie:

Mgr. art. Martin KNUT	Výkonný riaditeľ LDZ SR
Mgr. Daniela KEVÉLYOVÁ	Projektová manažérka (Celonárodná Zbierka
Doc. MUDr. Alexandra BRAŽINOVÁ, PhD., MPH	Odborný garant a Koordinátor projektu Zippyho kamaráti
Bc. Mikuláš KEVÉLY	Projektový manažér projektu Zippyho kamaráti
Mgr. art. Nad'a KANČEVOVÁ	trenérka učiteľov v rámci projektu Zippyho kamaráti
Mgr. Katarína VÍTKOVÁ	trenérka učiteľov v rámci projektu Zippyho kamaráti
Mgr. Stanislava KNUT	Projektová manažérka, admin sociálnych sietí a webového sídla

Členovia Ligy za duševné zdravie:

Kultúrne združenie národností a etník Slovenskej republiky	Pekná cesta 9, 831 52 Bratislava
OZ OPORA - Vedieť žiť	Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava
Autistické centrum ANDREAS, n.o.	Galandova 7, 811 06 Bratislava
Duševné zdravie detí, o.z.	Kríková 5, 821 01 Bratislava
Klub KON-TIKI	Vyšehradská 7, 851 06 Bratislava
Dom sociálnych služieb -MOST, n.o.	Haanova 10, 851 04 Bratislava
INTEGRA o.z., Združenie pre duševné zdravie	Pri mlyne 1430, 071 01 Michalovce
OZ Pomoc ohrozeným deťom - Centrum NÁDEJ	Švabinského 7, 851 01 Bratislava
Slovenské združenie príbuzných a priateľov duševne chorých - (celoslovenská) OPORA	Partizánska 2, 811 03 Bratislava
Slovenská psychoterapeutická spoločnosť	P.O.Box 21, 912 50 Trenčín
Pomoc obetiam násilia - Victim Support Slovakia	Dostojevského rad 1, 811 09 Bratislava
Inštitút Virginie Satirovej v Slovenskej republike	Albánska 5/a, 831 06 Bratislava
OZ BETLEHEM, o.z. na podporu duševného zdravia a na podporu duševne chorým	Kraskova 1, 979 01 Rimavská Sobot
INTEGRA - Centrum prevencie v oblasti siekt	Jilemnického 13, 974 04 Banská Bystrica
Domov sociálnych služieb pre deti a dospelých	925 52 Šoporňa - Štrkovec
ARS VIVENDI - regionálne združenie na podporu duševného zdravia a na pomoc duševne chorým v regióne Trenčín	Palackého 21, 911 01 Trenčín

OZ ODOS - Otvorme dvere, otvorme srdcia	Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava
PRO MENTE, n.o.	Pri mlyne 1430, 071 01 Michalovce
OZ KRÍDLA, (Opora SK)	Partizánska 2, 811 03 Bratislava
3lobit, o.z.	Jégeho 5, 821 09 Bratislava
BETLEHEM - regionálne o.z. v regióne Bratislava II, DS HESTIA	Krajinská 91, 825 05 Bratislava
Krajské poradenské centrum ZPMP Prešovský kraj	Budovateľská 2561, 093 01 Vranov nad Topľou
Ľudia proti rasizmu	P.O.BOX 33, 820 04 Bratislava
PO ART, o.z	Hviezdoslavova 18, 080 01 Prešov
RELEVANT, n.o.	Svätoplukova 11, 080 01 Prešov
TEKLA o.z.	Furdekova 17, 851 04 Bratislava
Multikultúra v nás, o.z.	Pekná cesta 9, 831 52 Bratislava
o.z. MOST DO DUŠE, psychosociálne centrum	Vajanského 21, 080 01 Prešov
o.z. POMOCNÁ RUKA	Skladná 2, 040 01 Košice
o.z. CENTRUM DUŠEVNÉHO ZDRAVIA	Vozová 10/7, 945 01 Komárno
o.z. DOMINIK	Dúhova 4, 040 00 Košice
Harmónia života, n.o., ag. domácej ošetrovateľskej starostlivosti	Palisády 33, 811 06 Bratislava
o.z. KOLOBEH ŽIVOTA	Tkáčska 3, 081 01 Prešov
Psychosociálne centrum	Lofflerova 2, 040 01 Košice
DSS a RS SAMÁRIA	Krasinského 6, 821 04 Bratislava
o.z. VIKTÓRIA	Bratislavská 52, Holíč



2. 2. Naše ciele

Liga za duševné zdravie SR je neziskové združenie, ktorého ciele sú najmä:

- › **Zrovnoprávnenie telesného a duševného zdravia**
- › **Destigmatizácia duševných ochorení**
- › **Zvýšenie informovanosti o problémoch s duševnými poruchami**
- › **Odstránenie diskriminácie ľudí s duševnou poruchou**
- › **Začleňovanie ľudí s duševnými ochoreniami po kvalitnej liečbe do života**
- › **Prevenca duševných ochorení**

Naše ciele sa snažíme naplňovať aj vďaka spolupráci so sieťou takmer 38 patientských organizácií po celom Slovensku.



3. Čo robíme

Každoročne Liga za duševné zdravie pripravuje pravidelné akcie pre verejnosť s cieľom priblížiť populárnou formou možnosti prevencie duševného zdravia. Medzi tieto aktivity patria:

› Informačné kampane

Jesenná - pred Zbierkou Dni Nezábudiek, sprievodná kampaň zbierky

Jarná - v marci

Témy, ktoré tieto informačné kampane nesú vyberáme podľa aktuálnych tém kampaní

WFMH (World Federation of Mental Health) či MHE (Mental Health Europe)

› Slávnostný koncert, na ktorom oceňujeme združenia, jednotlivcov a médiá za prínos v oblasti duševného zdravia

› Celoslovenská charitatívna zbierka Dni nezábudiek

› Diskusie s odborníkmi pre širokú verejnosť

organizácia tzv. Okrúhlych stolov, účasť na multikultúrnom festivale Pohoda

› Internetová poradňa

Verejnosť má k dispozícii piatich odborníkov z rôznych odvetví. Poradňa je anonymná a odpoveď sa posiela do 24 hodín

› Telefonické poradenstvo

Z každodenných skúseností vieme, čo ľuďom chýba. Možnosť rýchlo sa poradiť v krízovej situácii s odborníkom. Linka dôvery, ktorá roky fungovala je nedostupná kvôli podfinancovanému fungovaniu Ligy za duševné zdravie. Teraz má verejnosť k dispozícii odborné telefonické a bezplatné poradenstvo aspoň jeden deň v týždni. Pre Ligu ho zabezpečuje PhDr. Jolana Kusá.

› Vzdelávacie aktivity

Interaktívne prednášky pre stredoškolákov o duševnom zdraví, projekt Zippyho kamaráti pre deti vo veku 5-7 rokov zameraný na rozvíjanie sociálnych zručností. Vydávanie edukačných letákov.

› Spolupráca v projekte Deň otvorených dverí v psychiatrických ambulanciách



4. informačné kampane 2017

1. Jarná informačná kampaň a výročný koncert spojený s odovzdaním cien

Každoročne v rámci jarnej informačnej kampane a pri príležitosti Svetového dňa zdravia (7. apríl) realizuje LDZ SR výročný koncert, na ktorom sa odovzdávajú ceny LDZ SR za prínos pre duševné zdravie – a to združeniam alebo jednotlivcom a médiám. Tohtoročný koncert sa konal **8. marca 2017** v Zrkadlovej sieni Primaciálneho paláca a mal charitatívny rozmer, keďže umelci účinkovali bez nároku na honoráre a magistrát poskytol Zrkadlovú sieň zdarma. Zároveň nám na akciu zabezpečila občerstvenie firmy **YEME**, zo samých čerstvých slovenských potravín. Tento ročník slávnostného odovzdávania moderoval Martin Vanek a o hudobnú zložku sa postarali mladí umelci z bratislavského konzervatória.



Cenu LDZ SR za dlhodobý prínos pre duševné zdravie a za pomoc pri propagácii myšlienok Ligy za duševné zdravie SR združeniam alebo jednotlivcom Správna rada LDZ udelila dvom dámam, MUDr. Marcele Barovej, zakladateľke a výkonnej riaditeľke organizácie Otvorme dvere, otvorme srdcia v Bratislave a pani **Eve Dzurjaníkovej**, zakladateľke OZ Zdravá duša z Považskej Bystrice. Ocenenie odovzdal riaditeľ zakladateľ Ligy za duševné zdravie SR MUDr. Peter Breier a cenu si obe dámy prevzali osobne.

Cenu LDZ SR pre médiá za dlhodobý prínos a korektné informovanie verejnosti v oblasti duševného zdravia získalo rádio Regina. Ocenenie prevzal šéfdramaturg **Marcel Hanáček**. Redaktori rádia Regina okrem iných relácií si vzali za poslanie šíriť osvetu a odbúravať predsudky voči psychicky chorým. Napríklad klienti z Rehabilitačného strediska Radosť sa naučili v tomto rádiu rozprávať naživo o svojom probléme. Príbuzní chorých sa odhodlali objasňovať poslucháčom ako pristupovať k príbuznému s duševnou poruchou. Odborníci z radov psychiatrov sa prihovárali verejnosti a rozprávali o psychických poruchách.

Cena Ligy za duševné zdravie pre školy a školské kolektívy, ktorým sa v minulom roku podarilo vyzbierať najviac prostriedkov v rámci Zbierky Dni Nezábudiek. Cenou sú poukážky na nákup tovaru od spoločnosti Kaufland v hodnote 300 €. Cenu získali Prvé súkromné gymnázium Bajkalská z Bratislavy, kde žiaci vyzbierali 1.814,64 € a Stredná zdravotnícka škola zo Žiliny, ktorá vyzbierala 1145,10 € a prevzali si ju z rúk **marketingového riaditeľa spoločnosti Kauflandu - pána Martina Gärtnera**.



Liga za duševné zdravie ďakuje všetkým, ktorí podporili jej dlhodobé projekty. Sú nimi veľké slovenské firmy aj celoslovenské aj regionálne médiá.

Ďakujeme aj **Ministerstvu zdravotníctva a Ministerstvu zahraničných vecí za podporu destigmatizačných projektov.**

Ďalej **Magistrátu a primátorovi hlavného mesta Bratislavy** za priateľské poskytnutie vzácnych priestorov Zrkadlovej siene, ktoré dodávajú každoročne lesk tomuto podujatiu - slávnostnému stretnutiu priateľov Ligy za duševné zdravie.

2. Jesenná informačná destigmatizačná kampaň

V rámci destigmatizačnej kampane Dni nezábudiek 2016 pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia LDZ pripravila Liga kampaň pod názvom **“Duševné zdravie na pracovisku”**. Táto informačná kampaň mimoriadne rezonovala v médiách, pretože téma sa dotýka každého z nás. Ide o duševné zdravie na pracovisku, stavy a situácie, ktoré nás ovplyvňujú a menia tak fungovanie nielen jednotlivca ale aj kolegov v práci a rodiny. “Naším cieľom v tejto kampani bolo destigmatizovať predovšetkým vnímanie ľudí s duševnými problémami zo strany jeho okolia - čiže zbaviť ich predsudkov, krivého a diskriminačného pohľadu na blízkeho s komplikáciami, ktoré môžu postihnúť kohokoľvek,” povedal Martin Knut, riaditeľ LDZ

Svetová federácia duševného zdravia WFMH vydala aj Sprievodcu témou duševného zdravia na pracovisku, z ktorej sme pri tvorbe vychádzali. Zároveň sme ponúkli zamestnávateľom zopár tipov ako chrániť duševné zdravie svojich zamestnancov.



Liga za duševné zdravie SR pripravila k tejto téme aj tlačovú besedu s médiami, na ktorej o tejto téme bližšie hovorili psychiatrička **MUDr. Ľubomíra Izáková** a **MUDr. Alexandra Bražinová**.

„Medzinárodný výskum ukazuje, že duševné problémy a poruchy spôsobujú práceneschopnosť rovnako často ako telesné problémy a ochorenia. Duševné zdravie je neoddeliteľnou súčasťou celkového zdravia. Tak ako sa staráme o bezpečnosť a ochranu telesného zdravia pri práci pomocou rôznych ochranných pracovných prostriedkov a postupov, mali by sme sa konečne začať starať aj o duševné zdravie na pracovisku“ povedala **doc. MUDr. Alexandra Bražinová, PhD. MPH**, epidemiologička z Ústavu epidemiológie Lekárskej fakulty

Univerzity Komenského v Bratislave, zaoberajúca sa výskytom duševných porúch.

Témou duševného zdravia na pracovisku, ktorú WFMH vydala poukazuje na to, že mnohé problémy v oblasti duševného zdravia na pracovisku ako stres, konflikty medzi pracovným a súkromným prostredím, obťažovanie a násilie vedú k významnému sociálnemu diskomfortu a bránia produktivite. Napríklad dlhotrvajúci stres súvisiaci s prácou môže drasticky ovplyvniť fyzické zdravie. Vysoké pracovné tempo, časový i mentálny tlak často vedie k nesprávnemu stravovaniu, nedostatku pravidelného pohybu, siahaniu po škodlivých látkach ako sú tabak a alkohol, čo súvisí s problémami s hmotnosťou, vysokým tlakom a zvýšením hladiny cholesterolu. To môže spôsobiť vyhorenie, ktoré môže viesť k depresii. Tá je spojená s mnohými ďalšími zdravotnými problémami, ako sú srdcové choroby a mŕtvica, obezita a poruchy stravovania, cukrovka a niektoré formy rakoviny. Chronická depresia takisto znižuje imunitu voči iným typom ochorení a môže dokonca prispieť k predčasnej smrti.

„Depresia neoberá zamestnanca len o prítomnosť v práci, ale aj jej mierna forma znižuje jeho pracovný výkon. V dnešnom psychiatrickom slovníku sa stále častejšie skloňuje pojem „prezentizmus“, ktorého podstatou je síce prítomnosť, ale nedostatočná výkonnosť v práci. Namiesto naozajstného pracovného výkonu sa chorý v práci iba „prezentuje“ svojou prítomnosťou,“ hovorí **MUDr. Ľubomíra Izáková, PhD**, prezidentka **Slovenskej psychiatrickej spoločnosti**.



Súčasťou kampane je celonárodná Zbierka DNI NEZÁBUDIEK, aby sa vyzbierané peniaze mohli rozdeliť do slovenských regiónov na projekty, ktoré pomáhajú ľuďom s duševnými poruchami. Liga za duševné zdravie podporuje duševné zdravie a prevenciu, ktorá je vždy lacnejšie ako liečba.

3. Zbierka DNI NEZÁBUDIEK 2017

Téma: Duševné zdravie na pracovisku

Šestnásť rokov Liga za duševné zdravie mení postoje slovenskej verejnosti k zdraviu a destigmatizuje duševné problémy. Každoročná edukačná kampaň nás nabáda, aby sme hovorili o duševnom zdraví. Tabu odsúva neliečených ľudí do práceneschopnosti a do sociálnej vylúčenosti. Kampaň je spojená so Zbierkou DNI NEZÁBUDIEK, s dňom otvorených dverí v psychiatrických ambulanciách a mnohými sprievodnými akciami.

„V súvislosti so Svetovým dňom duševného zdravia sa v rámci osvetovej zaoberáme témou, ktorá sa týka naozaj každého z nás. Ide o duševné zdravie na pracovisku, stavy a situácie, ktoré ho ovplyvňujú a menia tak fungovanie nielen jedinca, ale aj jeho kolegov v práci a rodiny. Naším cieľom je destigmatizovať predovšetkým vnímanie ľudí s duševnými problémami zo strany ich okolia – čiže zbaviť ich predsudkov, krivého a diskriminačného pohľadu na blízkeho s komplikáciami, ktoré môžu postihnúť kohokoľvek,“ povedal Martin Knut, riaditeľ Ligy za duševné zdravie.

Na tlačovej konferencii dňa 28. 9. 2017 hovorili na tému „Duševné zdravie na pracovisku“ **MUDr. Ľubomíra Izáková a MUDr. Alexandra Bražinová** „Ako sa môžu občania zapojiť do Zbierky Dni nezábudiek, kto zbiera a prečo?“ Mgr. Daniela Kevélyová. Sprievodné akcie v kampani sú „Dni otvorených dverí v psychiatrických ambulanciách“ na Slovensku. Súčasťou kampane je celonárodná Zbierka DNI NEZÁBUDIEK, aby sa vyzbierané peniaze mohli rozdeliť do slovenských regiónov na projekty, ktoré pomáhajú ľuďom s duševnými poruchami. Liga za duševné zdravie podporuje duševné zdravie a prevenciu, ktorá je vždy lacnejšie ako liečba.

Zbierka DNI NEZÁBUDIEK sa v uliciach konala od **29. 9. do 3. 10. 2017**. Zbierka sa začala 1. septembra a trvala až do konca roka 2017. Konala sa viacerými formami. Okrem SMS-ky alebo príspevku na ulici mohli záujemcovia poslať finančný príspevok aj priamo na čísla účtov Ligy. Zbierka mala 3 formy: 1. Cez mobil SMS v hodnote 2 € na číslo 833, 2. dobrovoľný príspevok za modrú nezábudku od dobrovoľníkov v uliciach Slovenska od 29. 9. do 3. 10. 2017, a 3. Spôsob, ako sa zapojiť a pomôcť je: z banky alebo cez Internet priamo na účty Ligy v banách Prima banka a Poštová banka.



Prečo je to dôležité?

MUDr. Alexandra Bražinová, epidemiologička, pedagogička na Fakulte zdravotníctva a sociálnej práce Trnavskej univerzity v Trnave:

„Každý z nás zažíva problémy svojho duševného zdravia, je dôležité o nich hovoriť, mať komu sa zdôveriť. Človeku sa uľaví a ten druhý môže zohnať pomoc. So zlomenou nohou, angínou, cukrovkou bežne k lekárom chodíme a hovoríme o týchto problémoch bez zábran. Svoje duševné problémy však často skrývame, trápime sa s nimi sami. Problém môže narastať, až prepukne v krízu, ktorú už sami riešiť nedokážeme. Môže dôjsť ku kolapsu, ktorý si často vyžaduje dlhú liečbu. Najhorším dôsledkom môže dokonca byť nechť ďalej v živote pokračovať, snaha ho ukončiť, či dokonca dokonaná samovražda... potom je už neskoro na čokoľvek. Je preto dôležité hovoriť o svojom duševnom zdraví, je to dôležité pre včasné vyhládanie úľavy, pomoci, liečby. Skôr než bude neskoro.“

Prečo to robíme?

Našimi aktivitami sa snažíme ľudí naučiť nebáť sa choroby a nebáť sa chorého. Stigma spojená s duševnou poruchou napríklad bráni Lige za duševné zdravie, aby dlhodobo predstavovala ľudí, ktorí aj s duševnou poruchou žijú dobre, pracujú a majú rodinu.

V rámci stigmatizácie sa ľudia, ktorí žijú medzi nami a majú svoje spoločenské zázemie, nechcú priznávať so svojimi duševnými problémami, resp. s tým, že sa liečia. Je to ich výsostné právo a niet sa im čo čudovať. Len čo by sa totiž „rozkríklo“, že sa liečia na diagnostikovanú duševnú poruchu, hneď by sa našli „mudrci“, ktorí by za ich bežnými (inak normálne tolerovanými) chybami videli duševnú poruchu. Boja sa celkom oprávnene, že by prichádzali o svoju ľudskú dôstojnosť, o živobytie a o celý svoj život. Naša nevedomosť a predsudky škodia týmto ľuďom. Pretože mnoho ľudí sa radšej k duševnej poruche neprizná a ani sa nelieči! Ich porucha sa zhoršuje a ich liečba sa predlži – ak k nej vôbec príde! Možno sa vďaka korektným vedomostiam o duševných poruchách, ako sú alkoholizmus, ADHD, depresia či schizofrénia, aj vy naučíte nebáť sa duševných porúch. Môžu stretnúť každého, neodvíjajú sa od vzdelania či bohatstva alebo nebodaj silnej vôle.



Predbežná správa verejnej zbierky dni nezábudiek 2017

Predbežná správa verejnej zbierky 2017 - zápis do registra MV-SVS-OVVS3-2017/025224

Liga za duševné zdravie SR (ďalej len LDZ) uskutočnila v dňoch 1. 9. 2017 – 31. 12. 2017 po štrnásťkrát verejnú zbierku dobrovoľných príspevkov v rámci celého územia Slovenskej republiky na základe zápisu do registra zbierok MV-SVS-OVVS3-2017/025224 zo dňa 25. 7. 2017 pod názvom „DNI NEZÁBUDIEK 2017“.

Popis priebehu verejnej zbierky

Do zbierky sa v rámci celého Slovenska zapojilo spolu 80 organizácií - patientské a príbuzenské organizácie, zaoberajúce sa rôznymi formami pomoci ľuďom s duševnými poruchami a ich rodinným príslušníkom, materské centrá, základné, stredné a vysoké školy a.i.

Zbierka prebiehala tromi formami:



Vyberaním dobrovoľných finančných príspevkov darcov do uzavretých prenosných pokladničiek, označených logom občianskeho združenia a účelom zbierky na verejných priestranstvách vo vybraných obciach Slovenska a vo verejnosti prístupných priestoroch právnických inštitúcií v dňoch 29. 9. – 3. 10. 2017. V rámci zbierky rozdávali dobrovoľníci v uliciach miest verejnosti za dobrovoľný finančný príspevok kvietok Nezábudku- symbolické vyjadrenie krehkosti duševného zdravia a informačné materiály- edukačné letáky Vyzbierané dobrovoľné príspevky odviekli koordinátori zbierky na účet LDZ vyhradený na tieto účely
č. SK29 3100 0000 0041 5004 1615 (Prima banka) a č. SK79 6500 0000 0000 2057 1089 (Poštová banka). Dva účty sú na tento účel vedené z dôvodu ľahšej dostupnosti pre koordinátorov zbierky v regiónoch SR.



Dobrovoľnými príspevkami na vyššie uvedené zbierkové bankové účty poštovými poukazmi alebo prevodmi z účtu prispievateľa v období 1. 9. – 31. 12. 2017.



Zasielaním SMS správ na krátko číslo 833 v sieti Orange Slovensko, Slovak Telekom, O₂, Slovakia, v období 1. 9. - 31. 10. 2017. Cena SMS správy bola 2 € a na účet verejnej zbierky bol odvedený príspevok vo výške 100 % z ceny jednej SMS.

Hrubý (celkový) výnos verejnej zbierky bol 32 797,10 €

- › 32 308,10 € do pokladničiek (dobrovoľníci),
- › 155 € dary na účet,
- › 120 € SMS Orange Slovensko,
- › 64 € SMS O₂ Slovakia s.r.o.,
- › 150 € Slovak Telekom.

1a)	suma získaná vyberaním do uzavretých pokladničiek odvedená na zbierkový účet vedený V Prima Banke č. SK29 3100 0000 0041 5004 1615:	8 718,98 €
1b)	suma získaná vyberaním do uzavretých pokladničiek odvedená na zbierkový účet vedený v Poštovej banke č. SK79 6500 0000 0000 2057 1089:	23 589,12 €
2.)	suma získaná príspevkami jednotlivých darcov priamo na zbierkové účty predstavuje:	155 €
3.)	suma získaná zasielaním SMS správ do mobilnej siete Orange Slovensko je	120 €
4.)	suma získaná zaslaním SMS správ do mobilnej siete O2 Slovakia s.r.o. je	64 €
5.)	suma získaná zasielaním SMS správ do mobilnej siete Slovak Telekom je	150 €

Predmetom predbežnej správy súvisiacej s výškou hrubého výnosu sú platby v omeškaní od mobilných operátorov. Nakoľko v prospech zbierkového účtu neboli pripísané žiadne financie v zmysle platobných podmienok zmlúv s mobilnými operátormi, hrubý výnos zbierky sa nemení.

Taktiež v prospech zbierkových účtov nevidujeme žiadne pripísanie úrokov.

Vypracovala: Mgr. Daniela Kevélyová
 v Bratislave, dňa 7. 5. 2018
 T: 02/6381 5592,0918607212
 e-mail: daniela.kevelyova@dusevnezdravie.sk



5. Tématické kampane 2017

V roku 2017 bola Liga za duševné zdravie SR viditeľná okrem jesennej kampane “Duševné zdravie na pracovisku” aj 2 veľkými on-line kampaňami na webovej stránke a facebookovom profile Ligy s témami **Depresia** a **Úzkosť**. Kampane mali dva definované ciele:

1. **jednak zvýšiť povedomie o dvoch najčastejších duševných poruchách, ich definícia, liečba, možnosti prevencie**
2. **prepojením podstránky na portál darujme.sk snaha vytvoriť okruh donorov z radov verejnosti, ktorí by prispeli buď jednorázovo, alebo opakovane.** Týmto krokom sa naša organizácia snaží o diferencovanie financovania neziskovej organizácie (z dotačných schém, z grantových výziev nadácií, súkromný sektor, donori)



Depresia

<https://www.dusevnezdravie.sk/depresia-hovorme-o-nej/>

Od 1. 4. 2017 do 31. 4. 2017

Pre našu prvú kampaň sme zvolili tému Depresia. Je to porucha, na ktorú nám do Ligy chodí najviac otázok. Pre potreby kampane sme preložili aj tri videá zo Svetovej zdravotníckej organizácie. Mal som čierneho psa - príbeh človeka s depresiou podaný zrozumiteľnou ilustrovanou formou. Text videa nahovoril riaditeľ Martin Knut. Druhý film - Život s čiernym psom nahovorila PR managerka Olga Valentová a tretie video - Autentickú výpoveď človeka s depresiou sme otitulkovali slovenskými titulkami. Na tému Depresia sme robili aj dotlač edukatívnych letákov v počte 10. tisíc s pomocou firmy Servier.



Tlačová konferencia v Lige:

Tlačová konferencia na tému Depresia. Novinárom prišli ozrejmiť problémy okolo tohto ochorenia odborníci ako MUDr. Štefan Laššán generálny riaditeľ Sekcie zdravia MZSR, MUDr. Lubomíra Izáková, prezidentka Slovenskej psychiatrickej spoločnosti, PhDr. Katarína Jandová, hlavná odborníčka MZSR pre psychológiu, MUDr. Alexandra Bražinová z Ligy a za príbuzných pani Zuzana.



Úzkosť

Máj 2017

<https://www.dusevnezdravie.sk/uzkost/>

V kampani sa záujemcovia dozvedia všetky potrebné informácie, ktoré majú prehľadne uložené na jednom mieste. Dozvedia sa, aké typy úzkostí poznáme, aká je ich liečba a čo môžeme robiť preventívne.



6. On-line poradňa

Vo februári 2016 sme spustili činnosť internetovej poradne. Cieľom poradne je poskytovať rodinné, citové, rodičovské, duševné, sociálne i právne poradenstvo. A to bezplatne a anonymne.

On-line poradňu aj tento rok zabezpečujú z odborného hľadiska piati odborníci. Každý z nich má pridelenú mailovú adresu, z ktorej odpovedá najneskôr do 36 hodín jednotlivým klientom.

Počas roka sa uskutočnili 2 x supervízie konzultantov. Druhý krát aj za účasti odborných pracovníkov z Ministerstva zahraničných vecí.

Personálne zabezpečenie poradne:

MENO	ŠPECIALIZÁCIA	MAILOVÝ KONTAKT
PhDr. Zuzana Poltáková	psychologička, detské, rodičovské a školské problémy	zuzana.poltakova@dusevnezdravie.sk
PhDr. Jozef Daňovský	psychológ, témy závislostí	jozef.danovsky@dusevnezdravie.sk
PhDr. Jolana Kusá	terapeutka, rodinné a partnerské problémy	jolana.kusa@dusevnezdravie.sk
PhDr. Eva Černíčková	psychologička, osobnostné, partnerské a rodinné problémy	eva.cernickova@dusevnezdravie.sk
Mgr. Katarína Vitková	psychologička, terapeutka, psychologické poradenstvo pre dospelých	katarina.vitkova@dusevnezdravie.sk
Mgr. Zuzana Vasičáková Očenášová	terapeutka, mediátorka, sociálno-právna orientácia, psychoterapia, medácia, tanečno-pohybová terapia	zuzana.ocenasova@dusevnezdravie.sk

Počet klientov a konzultácií v roku 2017.

POČET KLIENTOV 2017	POČET KONZULTÁCIÍ 2017
1020	cca 5100

Poradňa je realizovaná v spolupráci portálom Modrý koník. Je tam vytvorená verejná skupina Liga za duševné zdravie, kde sa mamičky obracajú so svojimi problémami v oblasti partnerstva a rodičovských povinností. Skupina je určená pre všetkých, ktorí majú záujem o novinky zo sveta Ligy za duševné zdravie, ako aj o informácie psychologické a ľudské. Pre všetkých, ktorým nie je duševné zdravie cudzie a ľahostajné. Momentálne má skupina 491 členov.



8. Zippyho kamaráti

Jeden z našich najúspešnejších projektov. Na Slovensku sa objavil vďaka našej kolegyni Mudr. Alexandre Bražinovej v roku 2013. Odvtedy sa rok od roku zapája viac učiteľov, škôl a tým pádom aj detí.

O čom je projekt Zippyho kamaráti?

V projekte Zippyho kamaráti ide najmä o budovanie schopností zvládať svoje pocity, vedieť efektívne komunikovať, vedieť požiadať o pomoc v prípade potreby, samostatne riešiť konfliktné a záťažové situácie a zvládať zmeny a straty bez ujmy na psychike, posilnenie schopnosti empatie a tolerancie - to všetko sú atribúty programu Zippyho kamaráti.

Ciele projektu:

1. V programe Zippyho kamaráti sa deti vo veku 5 - 7 rokov hrou naučia uvedomiť si, vyjadriť a spracovať svoje emócie, nenásilne riešiť konflikty, zvládať záťažové situácie, efektívne komunikovať (počúvať a vedieť povedať, čo chcem povedať), nadväzovať a udržiavať priateľstvá, zvládať zmeny a záťažové situácie, byť empatický a tolerantný k druhým. Dlhodobý efekt je podpora duševného zdravia, prevencia duševných porúch, posilnenie empatie a tolerancie a prevencia vzniku predsudkov.
2. Školíme učiteľov a odborných pracovníkov v školstve, ktorí sa venujú deťom v rámci predškolskej prípravy a v prvých triedach základnej školy, v programoch Zippyho kamaráti. Učitelia a odborní zamestnanci po jednodňovom školení a obdržaní programových manuálov budú tento program realizovať s deťmi vo svojich triedach počas jedného školského roka.
3. Supervíziou a evaluáciou realizovaného programu bude Liga za duševné zdravie monitorovať kvalitu realizovaného programu.
4. Učitelia vďaka realizovaným programom Zippyho kamaráti lepšie spoznajú deti vo svojich triedach, sami si zlepšia sociálne zručnosti (ako je spracovanie pocitov, komunikácia, riešenie konfliktov a záťažových situácií).

Dobré duševné a emocionálne zdravie detí je nevyčísliteľnou hodnotou nielen pre ne samé, ale pre celú spoločnosť a je základom pre jeho dobré celkové zdravie nielen počas detstva, ale aj po celý ďalší život. Vek prechodu z materskej do základnej školy je veľmi dôležitým obdobím vo vývine dieťaťa – dieťa sa učí začleňovať do kolektívu, učí sa prejavovať a presadzovať v skupine, učí sa zvládať zmeny a rôzne záťažové situácie, či už doma, ako aj v škole. V tomto veku je dieťa otvorené novým poznatkom a zručnostiam a osvojuje si modely správania, ktoré ho často sprevádzajú po celý ďalší život.

Ak naučíme deti zvládať náročné situácie, vybrať si spôsob reakcie, rozpoznať a vyjadrovať svoje emócie v ranom veku, budú lepšie pripravené čeliť problémom v adolescencii a dospelosti. Naša spoločnosť už pred časom uznala dôležitosť duševného zdravia pre zdravie celkové. Stále viac sa hovorí tiež o jeho prevencii a vyvíjajú sa pre ňu rôzne aktivity, hlavne pre dospelých ľudí. Je však načase sústrediť sa na deti. Národný program Duševného zdravia (z r.2002) v kapitole Podpora a prevencia obzvlášť vyzdvihuje realizáciu školských programov podpory duševného zdravia. Zlepšenie vedomostí a zručností žiakov a študentov, ale aj pedagógov, môže pomôcť pri znižovaní napätia v školských aj mimoškolských kolektívoch a z dlhodobého hľadiska pri znižovaní diskriminácie a stigmy v spoločnosti.

Týmito témami sa Liga za duševné zdravie zaoberá už od roku 2001. Veľmi málo sa však zatiaľ venujeme prevencii duševného zdravia v ranom detstve. V slovenskej spoločnosti existuje minimálne množstvo preventívnych programov zameraných na duševné zdravie detí. Deti čoraz častejšie trpia psychosomatickými ochoreniami a nevedia si tvoriť zdravé sociálne vzťahy, čo je prameňom diskriminácie a asociálneho správania v dospelosti.

Preto s veľkou dôverou siahame po overenom programe, ktorý bol vyskúšaný v školách a škôlkach v 30 krajinách celého sveta. Je to program zameraný nie na duševné ochorenia, ale na podporu duševného zdravia. Deti sa učia samé zvládať problémové situácie, hľadať riešenia, ktoré im samým pomôžu, nikomu inému však neublížia. Hravou a pútavou formou riešia rôzne modelové situácie, okrem samotného zvládania vlastných záťažových situácií sa tiež učia empaticky pomáhať druhým a buduje sa u nich tolerancia voči odlišnostiam. Program Zippyho kamaráti (ZIPPY'S FRIENDS), ďalej len ZK, bol vyvinutý už pred 20 rokmi vo Veľkej Británii mimovládnu organizáciou Partnership for Children* Odvtedy sa realizuje už vo viac ako 30 krajinách sveta u viac ako 1 000 000 detí a je schválený Svetovou zdravotníckou organizáciou. Prináša výborné, vedecky overené výsledky v emocionálnom, psychickom a sociálnom posilnení detí do celého ďalšieho života.

Skúsenosti z realizácie tohto programu v iných krajinách dokazujú, že deti po jeho absolvovaní majú lepší pocit zo seba samých, aj zo svojho okolia, dosahujú lepšie výsledky v škole.

Väčšina rodičov detí, ktoré program ZK absolvovali, pozoruje u svojich detí zmenu - lepšie komunikujú, viac si vážia priateľov a priateľstvo, sú rozvážnejšie, pozornejšie, priateľskejšie, úprimnejšie a lepšie chápu iných.

Učitelia z tried, ktoré program ZK absolvovali, hovoria, že v kolektívoch sa znížila miera konfliktov, a že program im pomohol lepšie chápať žiakov. Evalúcia programu ZK z viacerých krajín ukázala, že jeho absolvovanie prinieslo deťom zlepšenie v spolupráci, asertivite, sebedovomí, empatii a zníženie problémového správania.

Deti, ktoré sa na programe zúčastnili sa naučili pozitívne stratégie, ako sú: ospravedlniť sa, hovoriť pravdu, hovoriť s kamarátom, rozmyšľať o probléme, snažiť sa zostať pokojný. Naopak, evalúcia ukázala, že po absolvovaní programu ZK sa u detí znižuje používanie nevhodných stratégií, ako sú hnev, krik, obhrýzanie nechtov, apod.

V modelových situáciách sa deti prostredníctvom rolovej hry a diskusie zlepšia v akceptovaní názorov iných, asertívnom presadzovaní vlastných názorov, empatickom spracovaní rozdielnych postojov.

Naučením sa takémuto správaniu sa predíde vytvoreniu diskriminačných a netolerantných postojov u týchto detí v puberte a dospelosti.

Program ZK pozostáva zo šiestich modulov: Pocity, Komunikácia, Vzťahy (tvorenie a ukončovanie), Riešenie konfliktov, Vysporiadanie sa so zmenou a stratou, Zvládanie (nových situácií). Každý modul pozostáva zo štyroch hodinových lekcí.

Program ZK bude v rámci nášho projektu realizovaný v priebehu 8-10 mesiacov počas školského roka prostredníctvom 24 lekcí v cca 300 nových vybraných triedach celého Slovenska. Implementáciu programu ZK bude manažovať žiadateľ - Liga za duševné zdravie SR, o.z. (LDZ) prostredníctvom prípravy a realizácie tréningu učiteľov, prípravy tréningových a učebných materiálov a samotnej realizácie programu ZK v zúčastnených školách. LDZ bude poskytovať administratívnu podporu, kontinuálnu supervíziu a odbornú podporu školám. Monitoring a evalúciu programu ZK uskutoční rovnako LDZ.

Doteraz bolo do programu zapojených 250 učiteľov a 5000 detí.



Opis cieľových skupín:

CIEĽOVÁ SKUPINA – NÁZOV	VÝZNAM PROJEKTU PRE UVEDENÉ CIEĽOVÉ SKUPINY
Prváci ZŠ a predškoláci MŠ	Deti sa naučia zvládať bežné i záťažové situácie, posilnia svoje sociálne zručnosti, zlepšia si sebavedomie, osvoja si princípy tolerancie a empatie.
Učitelia ZŠ a MŠ	V rámci projektu si cca 130 nových učiteľov rozšíri teoretické vedomosti a praktické kompetencie vo vzdelávaní detí v oblasti posilňovania ich sociálnych zručností. Získané vedomosti a kompetencie učitelia využijú v rámci ročného projektu, a po skončení projektu ich budú naďalej využívať vo svojej pedagogickej praxi.
Rodičia detí zapojených do programu	Rodičia sa presvedčia, že dieťa je možné naučiť, ako zvládať problémy a komunikovať o svojich pocitoch. Pre rodičov bude jednoduchšie sa s dieťaťom rozprávať o jeho pocitoch a ťažkostiach.

Záujem o program zo strany škôl a verejnosti:

S učiteľmi a odbornými zamestnancami, ktorí boli od začiatku realizácie doposiaľ vyškolení v programe Zippyho kamaráti udržiavame neustále úzky kontakt a kontinuálnu komunikáciu. Mnohí z nich ho realizujú v aktuálnom roku, prípadne plánujú ho realizovať v najbližších školských rokoch. V tých prípadoch, keď bol učiteľ či odborný zamestnanec v programe vyškolený, no momentálne ho nerealizuje, sa jedná najmä o situáciu, že učiteľ nemá v súčasnosti deti vo veku 5-7 rokov, ale staršie (prípadne mladšie, v materských školách). Viac ako 90 % doposiaľ vyškolených učiteľov však vyjadruje záujem v realizácii programu Zippyho kamaráti v blízkej budúcnosti pokračovať.

Prostredníctvom našej komunikácie neustále zlepšujeme funkčnosť programu a jeho dosah, vďaka udržiavaniu spätnej väzby učiteľov, riaditeľov a ďalších zapojených odborných zamestnancov tak vytvárame podmienky pre neustále zlepšovanie realizácie tohoto programu pre potreby Slovenska. Vytvárame sieť vyškolených učiteľov a škôl, podporujúcich program Zippyho kamaráti. Prostredníctvom tejto siete sa neustále rozširuje záujem o realizáciu programu na ďalších školách. Niektoré základné školy (ZŠ Ilava, ZŠ Dolná Streda) už realizujú program Zippyho kamaráti niekoľko rokov a zriadili povinný predmet pre prvákov ZŠ, v rámci ktorého sa program Zippyho kamaráti realizuje.

Nových záujemcov oslovujeme plošne na základe zoznamov škôl poskytnutých zamestnancami ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu. Školy, ktoré sa rozhodnú program zúčastniť na základe nášho oslovenia, sú zapísané a pozvané na úvodné školenie, kde sa oboznámia s programom a jeho realizáciou. Celú komunikáciu realizuje projektový manažér a po odbornej stránke naša odborná garantka, ktorá rovnako v priebehu roka komunikuje so zapojenými učiteľmi.

Okrem nášho aktívneho oslovovania škôl s ponukou zapojiť sa do programu sa čoraz častejšie hlásia samotní učitelia a ostatní odborní zamestnanci, ktorí sa o programe Zippyho kamaráti dozvedeli od svojich kolegov, či od kolegov z iných škôl.

Našou víziou je dospieť k modelu používanému v niektorých iných krajinách, tzv. »whole school approach« (prístup, »celá škola«), teda nielen, že jedna alebo viac tried budú realizovať program Zippyho kamaráti, ale celá škola za silnej podpory vedenia bude presadzovať základné princípy programu. Realizáciu programu na školách podporujeme pracovnými stretnutiami so zapojenými učiteľmi.

Záujem o program zo strany predstaviteľov štátu a samospráv:

Liga za duševné zdravie aktívne hľadá podporu programu Zippyho kamaráti zo strany predstaviteľov relevantných štátnych a samosprávnych inštitúcií: Ministerstvo školstva, Ministerstvo zdravotníctva, Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie, centrá pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, Komisár pre deti, Splnomocnenec pre rómske komunity a ďalšie.

Víziou Ligy za duševné zdravie je získať podporu, aká sa programu Zippyho kamaráti dostáva napríklad v Nórsku, kde je program podporený Ministerstvom zdravotníctva a pre školy je prestížnou záležitosťou ho realizovať.

Komunikácia projektových aktivít výsledkov programu smerom k verejnosti:

Na propagáciu projektových aktivít využívame viaceré dostupné médiá.

Program Zippyho kamaráti má vlastnú web stránku (www.zippyhokamarati.sk), kde sú podrobné informácie o projekte pre verejnosť. Pre rodičov detí zapojených do programov sú k dispozícii dodatkové aktivity na doma.

V záložke partneri bude propagovaný partner formou loga a krátkeho textu o jeho činnosti. Stránky navštevuje v priemere ročne okolo 200 000 užívateľov.

Program Zippyho kamaráti budeme medializovať aj prostredníctvom celoštátnych aj lokálnych televízií a rozhlasových staníc, spolu s celkovou podporou a ochranou duševného zdravia v mediálnom priestore. K programu pravidelne uverejňujeme články v odborných médiách a vydávame tlačové správy, kde rovnako venujeme pozornosť aj našim partnerom.

Tlač informačných brožúr - pri príležitosti každoročnej celoslovenskej zbierky Dni Nezábudiek vydávame informačné brožúry k témam týkajúcim sa duševného zdravia a k projektom, ktorými sa snažíme prispieť k zdravšej spoločnosti. Zadná strana letákov je venovaná kontaktným údajom a partnerom našej organizácie.

Kvantitatívne výstupy projektu za rok 2017

TYP	PLÁNOVANIE	DOSIAHNUTIE
noví vyškolení učitelia	150	150
počet tréningov nových učiteľov	6	6
deti zapojené do programu	6 000	doposiaľ 3 000
rodičia zapojených detí	10 000	doposiaľ 4 600
verejnosť prostredníctvom informačných kampaní	cca 25 000	cca 2500

Odpočet realizácie plánovaných aktivít šk. rok 2016/2017

máj 2016	Tréning regionálnych koordinátorov programu v Spišskej Novej Vsi	Aktivita splnená. Vyškolení 4 koordinátori.
máj - jún 2016	Akreditácia programu pre odborných zamestnancov	Aktivita nesplnená. na návrhu pre akreditačnú komisiu pracujeme. Podklady máme spracované a čaká nás už iba úprava posledných textov a v decembri 2016 plánujeme ešte žiadosť podať na Ministerstvo školstva SR.
máj - jún 2016	Príprava a tlač materiálov	Aktivita splnená. Manuál prešiel kompletne úpravou textov a grafiky podľa nového dizajnu, boli doplnené niektoré ďalšie položky, aby mali učitelia uľahčenú prácu s deťmi.

jún 2016	tréning nových učiteľov	Aktivita splnená. V tomto termíne prebehli 2 školenia učiteľov v Trnave a Spišskej Novej Vsi.
júl - september 2016	Oslovenie škôl s ponukou zapojiť sa do programu	Aktivita splnená. Plošne oslovené boli školy v krajoch, kde program Zippyho kamaráti už prebieha. september 2016: Tréning nových učiteľov II. Túto aktivitu sme splnili. V tomto termíne prebehli 4 školenia v Trnave, Spišskej Novej Vsi a 2x v Bratislave.
september 2016 - jún 2017	realizácia programu v zapojených školách	Aktivita sa realizuje
	supervízia programu v zapojených školách	Aktivita sa realizuje
jún 2017	odborná evaluácia programu	Aktivita bude vykonaná po skončení programu

10. Liga na festivale Pohoda

Liga za duševné zdravie sa každoročne zúčastňuje multižánrového festivalu Pohoda Trenčín. Bolo tak aj tento rok. Považujeme za dôležité prichádzať medzi ľudí s témami, ktoré ich zaujímajú. Festival vnímame ako vhodnú formu nadviazanie dialógu s verejnosťou. Každoročné početné publikum nás utvrdzuje v tom, že to robíme správne. Na diskusiu si voláme odborníkov, ktorí starostlivo vyberajú témy a trpezlivo s mladými diskutujú.

Na tohtoročnej Pohode bola Liga za duševné zdravie v Optimistane Nadácie Orange s diskusiou na tému: „Ako sa správať v konfliktnnej situácii“. Odborníkom, ktorý diskutoval bol vynikajúci psychiater **MUDr. Péter Hunčík**.

Moderátorom diskusie bol dlhoročný spolupracovník Ligy **Dado Nagy**.

Tentoraz sme aktuálne zaradili tému, ako sa správať v konfliktných situáciách a moderátor Dado Nagy ich skúmal od rodinných konfliktov, cez pracovné až po vážne konflikty napríklad aj medzi národmi. Plná sála divákov sa dozvedela aspoň základné princípy stratégií na zvládanie kríz a konfliktov. Bola to len malá ochutnávka ale najdôležitejšie je, že vieme, že konflikty sú a budú, že bez nich nie je žiadny vývoj – ale že nemusia byť fatálne, nemusia končiť bojom ale že existuje aj výsledok, že každý kúsok ustúpi, prizná kus pravdy druhej strane a môžu takto vedľa seba existovať. teda dozvedeli sme sa dôležitú vec, že aj ťažké krízy sa dajú zvládať, keď ich riešia odborníci.



11. Smútkové poradenstvo

Liga za duševné zdravie v spolupráci so svojim členským občianskym združením Kolobeh života zorganizovala diskusiu s odborníkmi na tému Smrť. Spolu s publikom sme diskutovali napríklad o tom:

- **Prečo je dobré o smrti hovoriť?**
- **Môže byť pre nás posledná rozlúčka posilňujúcou skúsenosťou?**
- **Ako si môžeme vzájomne pomôcť v najťažších chvíľach?**

Stretnutie sa uskutočnilo v stredu 29. 3. 2017 o 17:00 v KC DUNAJ a zúčastnili sa ho títo odborníci:

MUDr. Kristína Križanová
odborníčka na paliatívnu medicínu

Ing. Jana Čevenáková
spoluzakladateľka n.o. VIATICUS

MUDr. Michal Patarák
psychiater, publicista

Mgr. Juraj Jordán Dovala
kňaz, spisovateľ

PhDr. Jana Pitková
spoluzakladateľka o.z. Kolobeh života

Mgr. Blanka Dobešová
spoluzakladateľka organizácie Ke kořenům

12. Asignácia 2%

2% Z DANÍ (ZA 2016) - PRÍJEM V ROKU 2017

DÁTUM	SUBJEKT: FINANČNÉ RIADITELSTVO	SUMA/EUR	VÝPIS Č.
12/5/17		70,55	5 k 31.5.2017
12/5/17		49,05	5 k 31.5.2017
16/5/17		178,62	5 k 31.5.2017
16/5/17		9,86	5 k 31.5.2017
19/5/17		26,93	5 k 31.5.2017
23/5/17		7,06	5 k 31.5.2017
26/5/17		1000,00	5 k 31.5.2017
26/5/17		24,90	5 k 31.5.2017
30/5/17		14,14	5 k 31.5.2017
2/6/17		39,99	6 k 30.6.2017
2/6/17		28,80	6 k 30.6.2017
6/6/17		206,21	6 k 30.6.2017

2% Z DANÍ (ZA 2016) - PRÍJEM V ROKU 2017

DÁTUM	SUBJEKT: FINANČNÉ RIADITELSTVO	SUMA/EUR	VÝPIS Č.
6/6/17		80,51	6 k 30.6.2017
9/6/17		1500,00	6 k 30.6.2017
9/6/17		557,05	6 k 30.6.2017
13/6/17		418,81	6 k 30.6.2017
16/6/17		781,61	6 k 30.6.2017
16/6/17		130,03	6 k 30.6.2017
20/6/17		1037,74	6 k 30.6.2017
20/6/17		652,26	6 k 30.6.2017
22/6/17		313,25	6 k 30.6.2017
23/6/17		566,48	6 k 30.6.2017
27/6/17		457,01	6 k 30.6.2017
29/6/17		611,15	6 k 30.6.2017
29/6/17		503,71	6 k 30.6.2017
30/6/17		181,66	6 k 30.6.2017
4/7/17		43,21	7 k 31.7.2017
7/7/17		33,60	7 k 31.7.2017
14/7/17		64,06	7 k 31.7.2017
18/7/17		11,61	7 k 31.7.2017
20/7/17		354,68	7 k 31.7.2017
21/7/17		151,80	7 k 31.7.2017
25/7/17		193,61	7 k 31.7.2017
27/7/17		298,96	7 k 31.7.2017
28/7/17		338,33	7 k 31.7.2017
8/8/17		68,21	8 k 31.8.2017
18/8/17		111,95	8 k 31.8.2017
25/8/17		105,21	8 k 31.8.2017
8/9/17		12,99	9 k 30.9.2017
29/9/17		8,27	9 k 30.9.2017
13/10/17		37,11	10 k 31.10.2017
3/11/17		3,39	11 k 30.11.2017
10/11/17		57,48	11 k 30.11.2017
	SPOLU	11341,85	



13. Deň otvorených dverí v psychiatrických ambulanciách.

Liga za duševné zdravie SR každoročne organizuje v spolupráci so Slovenskou psychiatrickou spoločnosťou a farmaceutickou firmou Servier Deň otvorených dverí v psychiatrických ambulanciách po celom Slovensku.

V roku 2017 sa zapojilo **37 lekárov**. V rámci akcie bola zorganizovaná aj tlačová beseda s médiami na tému Depresia a anhedónia. Výstupy z nej sa objavili v dennej tlači a v on-line médiách. Súčasne sme s podporou firmy Servier uskutočnili dotlač edukatívnych letákov Depresia.

14. Podporné programy pre pacientov a príbuzných v združeniach LDZ SR

V priebehu roka 2017 sme pokračovali v dlhoročných aktivitách LDZ SR ako sú úspešné projekty Galéria Nezábudka – pre ľudí s duševnou poruchou venujúcich sa arteterapii, Motivačné centrum Nezábudka, Internetová Poradňa Nezábudka a pravidelné mesačné stretnutia ľudí z členských združení LDZ SR s odborníkmi psychológmi a psychiatrami v priestoroch Ligy.



Galéria Nezábudka

V rámci aktivít Galérie Nezábudka sa úspešne realizovali tieto akcie:

Best of Art brut

Sme tu a je tu svet, ktorý tvoríme...

Výstavu diel nazývaných odborné „Art brut“, medzi ktorými sú aj diela autorov so skúsenosťou s duševnou poruchou z Galérie nezábudka sú vynikajúci odborníci výtvarník akad.sochár Vladimír Kordoš a detský psychiater **MUDr. Ján Šuba**. Vernisáž výstavy sa bude konať: 9. 5. 2017 o 17.00. Otvorenie výstavy pripravili výtvarníci – **Vladimír Kordoš** a **Dušan Nágel**. Uvedenie poézie a prózy vystavujúcich autorov – **Ľubomír Feldek** a **Jozef Fabuš**

Sprievodný program v rámci podujatia bol:

- 23. 5. o 17.00 Sny a prechádzky Roberta Walsera číta Michal Hvorecký
- 24. 5. o 17.00 Vladimír Kordoš a Ján Šuba: Za hranicou normality – o živote a diele niektorých profesionálnych výtvarníkov v zajatí duševnej poruchy
- 25. 5. o 17.00 ukážky z pripravovaného filmu Ľubomíra Štecka o osobnostiach z oblasti art brut
- 26. 5. o 17.00 Daniel Hevier: Medzi mnou a mnou – interpretácia básní Jána Ondruša



Pre radosť z dreva

Od 9. marca až do 13. apríla 2017 si mohli záujemcovia pozrieť výstavu **Matúša Hečka**, ktorý má sám skúsenosť s duševnou poruchou a už roky sa venuje práci s drevom, okrem iného aj inšpirovaný známym slovenským sochárom **Jurajom Čutekom**. Páni boli prítomní aj na vernisáži výstavy, na ktorú mama a manželka autora priniesli výborné občerstvenie. Výstava sa konala v Galérii Nezábudka v sídle Ligy za duševné zdravie SR.



Z vernisáže:

Medzinárodný workshop s handicapovanými výtvarníkmi Moravská galéria, Dolní Kounice

Liga za duševné zdravie SR v roku 2017 participovala aj na medzinárodnom projekte workshop pre handicapovaných výtvarníkov. Bol to siedmy medzinárodný workshop Moravskej galérie v Brne a Ateliéru KreAt, počas ktorého spolu tvorili výtvarníci s mentálnym a psychickým handicapom. Tento rok aj za účasti nášho ateliéru nezábudka, pod vedením výtvarníkov Dušana Nágela a Vladimíra Kordoša. Súčasťou bola aj tvorba v plenéri kláštora Rosa Coeli v Dolných Kouniciach a sprievodný program v podobe tematických filmových projekcií, prednášok a koncertov.



Motivačné centrum Nezábudka

V rámci Motivačného centra sme realizovali programy, ktoré sa tešia dlhodobému záujmu pacientov a podpore odborníkov (psychológov, psychiatrov a sociálnych pracovníkov).

Literárne Čítačky združenia SOFIA

V roku 2017 Liga hostila vzácnych hosťov v rámci čítačiek združenia Sofia, kde ľudia so skúsenosťou s duševnou poruchou prezentujú svoje literárne diela. Medzi literárnymi hosťami sa objavili mená ako Daniel Hevier, poetka Mirka Ábelová, či Margita Haláková. Stretnutia sa uskutočňovali v galérii Nezábudka v sídle Ligy za duševné zdravie SR.



15. Ostatné aktivity LDZ SR v roku 2017

Apríl 2017

Liga za duševné zdravie SR sa v apríli zúčastnila výstavy **Zdravý životný štýl 2017 v Trenčíne**. V stánku sme verejnosti prezentovali našu organizáciu, popularizovali sme dôležitosť ochrany duševného zdravia a zároveň sme vysvetľovali škodlivosť stigmy voči duševným ochoreniam. S úspechom sa stretli naše infoletáky Desatoro duševného zdravia. Z pozitívnej spätnej väzby sme mali dobrý pocit.

Máj 2017

V rámci **Medzinárodného dňa detí** sme sa zúčastnili aj s tímom LDZ na podujatí v Sade Janka Kráľa v Bratislave, pod názvom Na krídlach jednorožca. Verejnosti sme predstavili program pre duševné zdravie detí Zippyho kamaráti. Pripravený sme mali program pre rodiny s deťmi - maľovanie, športové hry, rodičov sme informovali o programe.

Jún 2017

Staré mobily sa vracajú. Kúpa nového mobilného telefónu prirodzene podporuje myšlienku zbaviť sa toho starého. **Od 1. 6. 2017 do 30. 9. 2017** mohli ľudia priniesť svoje nepotrebné telefóny do predajne Orange, kde ich profesionálne zlikvidovali. Zároveň tak mohli podporiť dobrú vec, pretože za každý telefón venovala firma Orange **Lige za duševné zdravie SR** 50 centov. Dlhodobá ekologická iniciatíva spoločnosti Orange takto pomáha už od roku 2013 a je dôkazom toho, že aj nepotrebné telefóny nie sú vždy úplne na zahodenie. Zákazníci, ktorí do konca septembra 2017 odovzdali svoj starý mobil v predajni Orange mohli navyše každý mesiac hrať o 10 špičkových telefónov Huawei P10.



September 2017

Psychoterapeutické sedenia - Logoterapia v Lige. Logoterapia je psychoterapeutický smer, ktorého zameranie je možné vysvetliť na základe metafory, keď klient prichádza za terapeutom a prináša so sebou rôzne fragmenty zo svojho života, pričom ich pod jeho vedením skladá do zmysluplného celku, na ktorý sa učí nadviazať svoj ďalší život. Liga za duševné zdravie v spolupráci s odborníkmi terapeutmi vo výcviku pripravila pre záujemcov sériu individuálnych terapií.

Ide o desať 50-minútových psychoterapeutických sedení. Zúčastnilo sa 5 odborníkov. Sedenia sa uskutočňovali v sídle Ligy za duševné zdravie SR.

Október 2017

XVII. Medzinárodný psychiatrický zjazd v Bratislave. Na zjazde sa zúčastnili a svojimi prednáškami prispeli riaditeľ Martin Knut a docentka Alexandra Bražinová.

Slovenka roka 2017

V celoslovenskej akcii Slovenka roka sme mali až dve nominované dámy. Doc. Alexandra Bražinová bola nominovaná v kategórii veda a výzkum a Mgr. Janka Pitková v kategórii charita, ktorá aj zvíťazila a získala titul Slovenska roka 2017.

PhDr. JANA PITKOVÁ, zakladateľka a štatutárna zástupkyňa Občianskeho združenia Kolobeh života. Venuje sa téme, ktorá je na Slovensku dosiaľ tabuizovaná: Spolu s ďalšími ľuďmi, ktorí prešli osobnou skúsenosťou po strate blízkeho človeka, založili združenie s cieľom poskytovať podporu v smútení, pomoc a informácie ľuďom, ktorí sa konfrontujú so smrťou blízkych.



16. Dotácie

Súhrn podporených projektov v roku 2017.

Nadácia ORANGE

Nadácia Orange podporila aktivity Ligy za duševné zdravie sumou **10.000 €**. Finančné prostriedky boli použité na realizáciu projektu **Internetový svet našich detí**. Realizované boli prednášky pre deti, rodičov a aj učiteľov kde hravou a poučnou formou lektori vzdelávali komunitu pre zdravé správanie sa detí na internete.

Ďalej nadácia Orange podporila sumou **15.000 €** ďalší rozvoj projektu **Zippyho kamaráti**.

ORANGE Slovensko

podporilo Ligu sumou **5.995 €**, ktorú vyzbierali v rámci ich charitatívnej kampane **Staré mobily sa vracajú**. Príspevok bol Lige poukázaný na základe darovacej zmluvy

Nadácia SPP

Schválený finančný príspevok z Nadácie SPP vo výške **5.000 €** bola použitá na podporu projektu **Zippyho kamaráti a Kamaráti jabĺčka**.

Ministerstvo kultúry SR

Ministerstvo kultúry SR schválilo dotáciu vo výške **7.500 €**, ktorá bola použitá na projekt **Galéria nezábudka 2017**. Príspevok bol použitý na workshopy a tvorivé dielne autorov tvoriacich pod záštitou Galérie Nezábudka.

Ministerstvo zdravotníctva SR

Ministerstvo zdravotníctva podporilo v roku 2017 projekt **Zippyho kamaráti** vo výške **30.000 €**.

Farmafirma servier

podporila Ligu za duševné zdravie SR sumou **1.200 €**.

17. Ekonomické výsledky za rok 2017

Príjmy za rok 2017

TYP PRÍJMU	EUR
Prijaté príspevky z verejných zbierok	32 797,10
Príspevky z podielu zaplatených daní (1,5 %, 2 %, 3 %)	11 341,85
Príspevky od fyzických osôb	139,00
Dotácie	74 695,00
Ostatné príjmy (úroky, ostatné výnosy, príspevky za poskytnuté služby)	67 731,72
PRÍJMY CELKOM	186 704,67
VÝSLEDOK HOSPODÁRENIA	- 3437,20

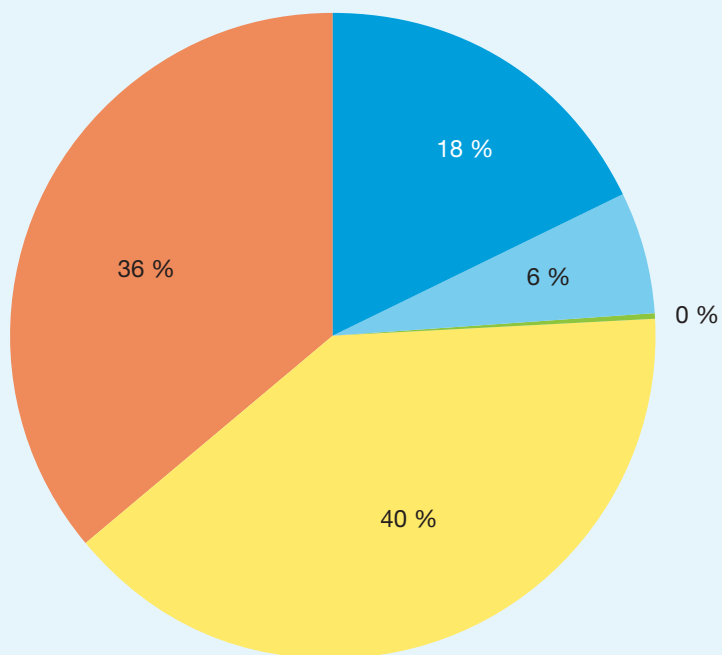
Výdavky za rok 2017

TYP VÝDAVKU	EUR
1. Náklady spojené s organizovaním a podporou aktivít v projektoch (stravovanie, ubytovanie, cestovné, MTZ na aktivity, poštovné, sociálne siete, web, licenčné poplatky,)	4 461,13
2. Prevádzkové náklady (el. energia, nájom, ekonomické služby, poštovné, notárske služby, telekomunikačné náklady, cestovné, údržba majetku, stravné, kancelárske potreby)	67 460,72
3. Náklady na realizáciu kampaní (PR, propagácia projektov, tlač edukačných materiálov, výroba nezábudiek, strategické a marketingové poradenstvo)	34 410,84
4. Vzdelávacie aktivity (honoráre lektorov, odborníkov, psychologov)	17 618,63
5. Poskytnuté príspevky (fyzickým osobám, organizáciám)	15 549,74
6. Mzdové náklady (sociálne poradenstvo, projektový management, koordinácia projektov, administratívna činnosť, terapeutickí lektori)	36 841,49
7. Zákonné sociálne a zdravotné poistenie	11 825,24
8. Ostatné (dane, bankové poplatky, členské poplatky, poistenie a iné)	948,08
9. Odpisy dlhodobého nehmotného a hmotného majetku	1 026,00
PRÍJMY CELKOM	190 141,87



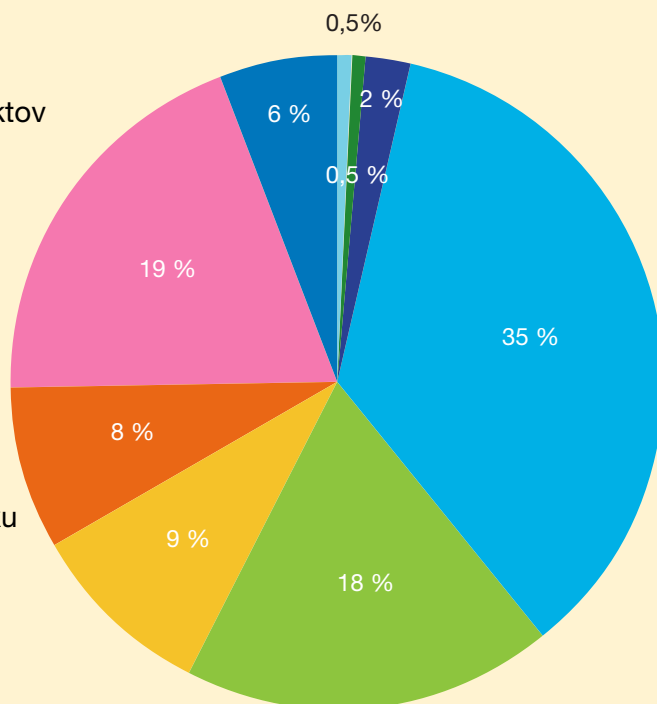
PRÍJMY za rok 2017

- Prijaté príspevky z verejných zbierok
- Príjmy z podielu zaplatených daní
- Príspevky od fyzických osôb
- Dotácie
- Ostatné príjmy



VÝDAVKY za rok 2017

- Náklady spojené s organizovaním projektov
- Prevádzkové náklady
- Náklady na realizáciu kampaní
- Vzdelávacie aktivity
- Poskytnuté príspevky
- Mzdové náklady
- Zákonné soc. a zdrav. poistenie
- Ostatné výdavky
- Odpisy dlhodobého nehm. a hm. majetku



Liga za duševné zdravie ďakuje všetkým, ktorí ju aj v roku 2017 podporili.

- Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR
- Ministerstvo zahraničných vecí a európskych záležitostí SR
- Magistrát hl. mesta SR Bratislavy
- Ministerstvo kultúry SR
- Orange Slovensko
- Nadácia Orange
- Nadácia SPP
- Slovak Telekom
- Telefonica Slovakia
- Eli Lilly
- Servier
- Lundbeck
- TNT Expres Worldwide
- Nycomed
- HB Reavis
- Poštová banka
- RECAR
- TESCO
- OC Galéria
- JEDNOTA
- Železnice SR
- A hold Retail
- RETRO
- Shopping Palace Eurovea
- Avion
- Aupark
- OC Danubia
- OC Max
- OC Galéria Košice
- Lidl
- Kaufland
- OC Cassovia
- OC Dubeň
- OC Optima
- Polus City Center
- TERNO - Hypernova
- BILLA, OC Europa
- OC Retro
- UNB Bratislava
- Eko Podnik VPS
- RPVPS Miletičova

ĎAKUJEME!

