

EDI Slovensko, Občianske združenie
Panenská 23 81103 Bratislava

Výkaz činnosti občianskeho združenia EDI Slovensko za rok 2022



OBSAH

- 1. Úvod**
- 2. Členovia združenia**
- 3. Činnosť organizácie v roku 2022**
- 4. Partneri**
- 5. Účtovná závierka**
- 6. Záver**

1. ÚVOD

EDI Slovensko je občianske združenie, ktoré sa venuje pomoci ľuďom a rodinám s poruchami príjmu potravy. Problematiku porúch príjmu potravy rieši komplexne - od šírenia osvedčenej, cez prevenciu, vzdelávanie, advokačnú činnosť, až po intervenčné programy a priamu pomoc a zastrešenie liečby porúch príjmu potravy. Združenie bolo registrované na Ministerstve vnútra SR pod číslom VVS/1-900/90-56045 dňa 05.03.2019.

Podmienky vzniku a právne postavenie občianskeho združenia upravuje zákon č.83/1990 Zb. o združovaní občanov v znení neskorších predpisov. Ďalej sa riadi zákonom č. 431/2002 Z.z. z 18. júna 2002 o účtovníctve a Opatrením Ministerstva financií SR z 10. decembra 2002, ktorým sa ustanovujú podrobnosti o postupoch účtovania pre účtovné jednotky, ktoré nie sú založené alebo zriadené za účelom podnikania.

Činnosť občianskeho združenia sa riadi stanovami, ktoré sú prístupné verejnosti na požiadanie v sídle občianskeho združenia a sú napísané na webovej stránke projektu Chut' žiť, ktorý spadá pod EDI Slovensko.

Hlavnou misiou organizácie EDI Slovensko je ponúknuť kvalitnú a dostupnú pomoc každému človeku a rodine s poruchami príjmu potravy, nakoľko každý človek má nádej uzdraviť sa z tohto ochorenia. Práve preto svoju činnosť postavili na niekoľkých pilieroch: zabezpečenie kvalitnej a dostupnej pomoci ľuďom a rodinám s poruchami príjmu potravy, prípravu a realizáciu prevencie a prevenčných programov v školách, vzdelávanie laickej a odbornej verejnosti, advokačnú činnosť a destigmatizáciu ochorenia. Organizácia vo svojej práci prepája metodiky multidisciplinárneho prístupu, na zotavenie zameraného prístupu a prvkami Maudsley approach, so snahou o vytvorenie udržateľného systému dlhodobej, podpornej liečby založenej na princípoch komunitnej starostlivosti.

Výkaz činnosti dáva priestor pre vyhodnotenie úspešnosti plnenia poslania, ktoré je určené v dokumentoch združenia.

2. Členovia organizácie

Realizačný tím:

- **Valentína Sedileková** - riaditeľka, peer konzultantka
- **Petronela Mesároš Uskobová** - finančná manažérka
- **Lucia Ivančnová** - koordinátorka do 06/2022
- **Pavol Paluga** - koordinátor od 06/2022
- **Katarína Božíková** - projektová a office manažérka
- **Martina Novotová** - komunikačná špecialistka

Odborné garantky, Valné zhromaždenie a Správna rada:

- **Róbert Slovák** - spoluzakladateľ, predseda Valného zhromaždenia a predseda Správnej rady
- **Martina Paulinyová** - psychiatricka a odborná garantka
- **Ivana Kachútová** - nutričná vedkyňa a odborná garantka
- **Magdalena Frecer** - psychiatricka, psychoterapeutka, členka Správnej rady
- **Marcela Šoltýsová** - psychiatricka, terapeutka a členka Valného zhromaždenia
- **Katarína Koščová** - speváčka, členka Správnej rady

Nutričné špecialistky:

- **Simona Almášiová** - nutričná špecialistka
- **Tatiana Kyseľová** - nutričná špecialistka a trénerka
- **Katarína Orlovská** - nutričná špecialistka
- **Eva Neyová (rod. Janíková)** - nutričná špecialistka
- **Katarína Sivul'ková** - nutričná špecialistka

Psychologičky a terapeutky:

- **Mária Gajarská** - psychologička
- **Miroslava Takáčová** - psychologička
- **Zuzana Pšaková** - psychologička
- **Veronika Kolejáková** - psychologička
- **Terézia Valachová** - psychologička

Psychologičky na dištančnom poradenstve:

- **Kristína Púčeková** - psychologička
- **Zuzana Janečková** - psychologička
- **Lenka Šovčíková** - psychologička
- **Linnet Michaličková** - psychologička
- **Laura Filipčíková** - psychologička

Case manažérka:

- **Martina Šteinová** - sociálna pracovníčka

Komunitný tím a peer konzultantky:

- **Kristína Žilíková** - psychologička v komunite
- **Petra Bártová** - psychologička v komunite
- **Zuzana Čižmáriková** - peer konzultantka
- **Mária Dvorská** - peer konzultantka

Externé spolupracovníčky:

- **Ivana Fuseková** - psychiatrička
- **Magdalena Takáčová a Lucia Šuplatová** - tanečno-pohybové terapeutky
- **Peter Adam** - projektový manažér
- **Barbora Baničová** - projektová manažérka

Supervízorky:

- **Genovéva Almássyová** - psychiatrička, psychoterapeutka
- **Andrea Lásková** - psychologička, psychoterapeutka, krízová interventka



3. Činnosť organizácie v roku 2022

Naša organizácia EDI Slovensko je známa najmä cez celoslovenský projekt Chuť žiť, cez ktorý od roku 2019 pomáhame mládeži a rodinám s poruchami príjmu potravy (PPP) cez aktivity zamerané na priamu pomoc, prevenciu a vzdelávanie. Víziou organizácie je, aby bola odborná pomoc kvalitná, dostupná a proklientská, a prevencia komplexná a prítomná v životoch mladých ľudí od detstva (rodina, škola) až po dospelosť. V rámci našej činnosti sa opierame o hodnoty a prístupy multidisciplinarity (prepájanie odborníkov z rôznych profesií, ktorí spolupracujú v prospech klienta), na zotavenie zameraného prístupu (každý človek sa môže uzdraviť z ochorenia), psycho-sociálnej, komunitnej a rovesníckej podpory (zapojenie peer konzultantov, pracovníkov s mládežou, prepájanie mladých ľudí s rovnakou skúsenosťou, práca v skupinách), a na rodinu zameraného prístupu (rodina nie je príčinou problému, ale môže byť zdrojom, adresovanie vzorcov v rodinnom prostredí).

3.1. Cieľové skupiny

Hlavnou cieľovou skupinou aktivít organizácie sú **deti a mládež do 30 rokov**. Táto cieľová skupina je aj najrizikovejšou skupinou pre vznik ochorenia. Je kľúčová z hľadiska primárnej, sekundárnej aj terciárnej prevencie. V rámci našej činnosti je táto skupina hlavnými prijímateľmi a účastníkmi v programoch pomoci. Zameriavame na nich nízkoprahové programy, cez ktoré môžu získať prvý kontakt s odborníkmi, krízovú intervenciu a ďalšie nasmerovanie (linka pomoci a mailová poradňa, online podporné skupiny) a zároveň aj služby na priame poskytovanie pomoci a podpory (odborné poradenstvo, skupinové a komunitné programy...). Je to tiež hlavná skupina programov prevencie, nakoľko ochorenie najčastejšie začína v detskom, adolescentnom veku, resp. v skorej dospelosti. Snažíme sa tiež v rámci tejto skupiny šíriť osvetu o šikane zameranej na hmotnosť a podporovať budovanie zdravých stravovacích a pohybových návykov, nakoľko rovesnícky tlak a rovesnícke vzťahy výrazne ovplyvňujú vnímanie mladého človeka, jeho hodnoty a správanie. V tejto skupine sú zastúpené ako deti a mládež s PPP, tak deti a mládež ohrozené týmto ochorením a tí, ktorí sú už s ochorenia uzdravení. Prijímatelia priamej pomoci sú aj **dospelí ľudia s poruchami príjmu potravy**.

Ďalšou dôležitou cieľovou skupinou sú **rodičia a dôležití dospelí**. Ochorenie totiž ovplyvňuje celú rodinu a rodina môže byť jedným z najlepších zdrojov podpory aj prevencie. Rodičov zapájame priamo do programov pomoci, snažíme sa im zabezpečiť podporu počas procesu uzdravenia svojho dieťaťa, edukujeme ich cez webináre či ďalšie formy vzdelávania a zameriavame na nich prevenčné a vzdelávacie kampane a ďalšie aktivity (podujatia a pod.). Táto skupina tiež aktívne voláva na linku pomoci, a to ako s potrebou ventilácie emócií, tak s potrebou poradenstva a usmernenia pri vyhľadaní pomoci.

Ďalšou skupinou sú **pracovníci s mládežou a odborníci** (učitelia, tréneri, školskí psychológovia, psychológovia, špeciálni pedagógovia, psychiatri...). Cielime na nich primárne edukačné aktivity (prednášky, semináre, webináre), aby sme podporili ich schopnosť ochorenie vypozerovať a aktívne ho podchytiť, prípadne odkázať na ďalšiu pomoc. Najčastejšie sa v súčasnosti zameriavame práve na pedagógov, školských psychológov a učiteľov, do budúcnosti by sme chceli naše aktivity rozšíriť na ďalších odborníkov a pracovníkov s mládežou.

Aktivity cielime aj na **širokú verejnosť**, hlavne s cieľom destigmatizácie a scitlivovania voči téme porúch príjmu potravy.

3.2. Strategické ciele organizácie v roku 2022

Medzi strategické ciele organizácie v roku 2022 patrili:

1. Rozšírenie tímu odborníkov a portfólia poskytovaných služieb podľa dopytu a potrieb cieľových skupín
2. Rozšírenie a stabilizácia realizačného tímu (koordinátori, projektoví manažéri)
3. Posilnenie multidisciplinárneho prístupu nielen v rámci fungovania organizácie, ale aj v rámci poskytovaných služieb - vytvorenie služby Multidisciplinárneho programu
4. Podpora cezhraničnej spolupráce, primárne s mimovládnu organizáciou Centrum Anabell v Českej republike, vzájomného zdieľania skúseností a vzdelávania
5. Podpora odborného rozvoja a interného vzdelávania organizácie
6. Zapojenie peer konzultantov do pomoci cieľovými skupinám a ich vzdelávanie

Tieto ciele boli naplnené cez aktivity organizácie popísané nižšie v tomto dokumente.

3.3. Programy pomoci

V roku 2022 sa našich aktivít zúčastnilo **3460 ľudí** vo veku od 12 do 75 rokov. Z toho 2049 ľudí využilo odborné služby priamej pomoci a 1 411 ľudí absolvovalo vzdelávacie a prevenčné aktivity.

V roku 2022 sme poskytovali nasledovné programy pomoci:

- linka pomoci a mailová poradňa
- psychologické poradenstvo
- nutričné poradenstvo - nutričný program, jednorazové konzultácie
- online stacionáre (pre ľudí s PPP a pre rodičov detí s PPP)
- multidisciplinárny program
- komunitný priestor
- terapeutická skupina
- liečebno-vzdelávací program
- tanečno-pohybová terapia

3.3.1. Forma poskytovania programov pomoci

Tieto programy boli poskytované v troch formách - bezplatne, nízkonákladovo alebo za plnú úhradu. Bezplatné a nízkonákladové služby boli realizované s podporou projektov a donorov. Služby za plnú úhradu boli poskytované bez pomoci donora - klient ich platil sám.

3.3.2. Linka pomoci

Dištančné poradenstvo a krízovú intervenciu poskytujeme cez anonymnú a bezplatnú linku pomoci 0800 221 080 a mailovú poradňu poradna@chutzit.sk. Linka funguje 6 hodín denne počas pracovných dní. Na emailovej poradni odpovedáme do 72 hodín.

V roku 2022 sme cez tieto kanály odpovedali (telefonicky a písomne) na 1122 unikátnych kontaktov. Najdlhší telefonát trval 100 minút. Najstaršia volajúca mala cez 70 rokov, najmladšia 13 rokov. Na

linku pomoci volali ženy aj muži rôzneho veku. Približne polovica kontaktov je od ľudí s poruchami príjmu potravy, druhá polovica sa skladá z rodičov, rodinných príslušníkov, partnerov, učiteľov a iných ľudí v okolí človeka s PPP.

Príklady anonymizovaných príbehov z linky pomoci:

Klientka volala kvôli svojej 12 ročnej dcére s mentálnou anorexiou, ktorá je aktuálne vo veľkom odpore v rámci nastavovania liečby. Bola smutná, zúfalá, plakala, chcela vedieť či je normálne to, čo sa s dcérou deje a ako by jej ešte mohla pomôcť.

Volala klientka v kríze, v náročnom emočnom rozpoložení v liečbe PPP, celý čas plakala. Aktuálne je na programe Erasmus+ v zahraničí, veľmi na ňu dolieha to, že nemá priateľa ani nikdy ešte partnerský vzťah nemala. Dlhodobo chodí na terapie a uvedomila si, že to má sama v sebe veľmi zablokované, že sa bojí zblíženia a lásky. Je z toho unavená a veľmi frustrovaná, bojí sa, že sa to už nikdy nezmení. Spomenula aj suicidálne myšlienky.

Klientka s diagnózou záchvatového prejedania si zažíva tretí relaps, je z toho zúfalá, potrebovala sa o tom porozprávať, vyfiltrovať napätie. Je v terapii už dlhé roky, liečená na PTSD najmä kvôli sexuálnemu zneužívaniu v detstve. Neustále bojuje s flashbackmi z toho obdobia.

3.3.3. Psychologické poradenstvo

Psychologické poradenstvo je dlhodobá forma pomoci - psychologickej podpory, ktorú sme v roku 2022 poskytli 85 ľuďom s ochorením na spektre porúch príjmu potravy (anorexia, bulímia, záchvatové prejedanie, nešpecifické PPP a podobne). Jedná sa o jednu z najvyťaženejších služieb našej organizácie. V januári 2022 poradenstvo poskytovala iba 1 psychologička na čiastočný úväzok, ale počas roka sa nám podarilo rozšíriť tím na 5 psychologičiek. V roku 2022 sme poskytli 1249 hodín psychologického poradenstva, čo je o 632% viac než v roku 2021. Klienti majú nárok absolvovať 30 sedení so psychologičkou. Poradenstvo poskytujú psychologičky s ukončeným VŠ štúdiom II. stupňa, 3-ročnou praxou a prebiehajúcim alebo ukončeným psychoterapeutickým výcvikom. Cieľom poradenstva je sprevádzať človeka k sebauvedomeniu, porozumeniu svojho správania vyplývajúceho z jeho potrieb, ale aj z ochorenia, nájsť s klientom zdravé stratégie na zvládanie úzkostí a nutkaní, podporiť jeho zdroje, sociálne zázemie a vzťahy, sociálne zručnosti aj vôľu k uzdraveniu.

“Cením si pochopenie zo strany psychologičky, odborný prístup, užitočné rady a uvedomenie si dôvodov problému. S psychologičkou som bola spokojná po každej stránke, pomohla mi v tom čo som potrebovala a naviedla na správnu cestu, ku ktorej som už aj sama smerovala. Jediná chybička bola čakacia doba, ale to bolo vzhľadom na vyťaženosť pochopiteľné.”

3.3.4. Nutričné poradenstvo

Nutričné poradenstvo, ktoré poskytujeme, sa skladá z dvoch programov: nutričný program, ktorý poskytuje nutričnú terapiu po dobu maximálne 6 mesiacov mesiacov, a jednorazové nutričné konzultácie s trvaním 60 minút. O služby je veľký záujem, primárne nutričný program má vysokú nákladovosť, čo je zapríčinené aj nedostupnosťou tejto služby na Slovensku. V roku 2022 sme poradenstvo poskytli 241 ľuďom.

Program pomáha zefektívniť návrat k uzdraveniu, podporuje spoluprácu v rámci rodiny (deti pod 18 rokov sa programu zúčastňujú spolu s rodičom), nastavuje liečebný režim a pomáha vytvoriť a udržať nové a zdravé stravovacie návyky. Program zastrešuje odborná garantka a nutričná vedkyňa Ivana Kachútová, MSc. Okrem nej v programe pracujú ďalšie tri nutričné špecialistky, každá s potrebným vzdelaním a praxou v oblasti práce s klientmi s PPP.

Výsledkom poradenstva býva aspoň jedna z nasledujúcich zmien:

- zvýši sa dostupnosť odborného nutričného poradenstva pre ľudí s poruchami príjmu potravy
- klient bude edukovaný o zdravej, racionálnej výžive a dostatočnom stravovaní pre dosiahnutie zdravého, kvalitného života
- v spolupráci s klientom sa mu rozšíri variabilita potravín a jedálnička, upraví sa energetický príjem podľa potreby
- klient si postupne vytvorí a udrží zdravé stravovacie návyky
- u klienta sa bude pracovať a následne sa zmierni strach z jedla či konkrétnych potravinových skupín
- u klienta (ak sa ho problém týka) sa zmierni intenzita zachvatov prejedania - ošetrovanie problému po nutričnej stránke
- klient bude na svojom probléme viac spolupracovať s okolím a rodinou
- klient nadobudne väčšiu istotu v stravovaní a zvýši sa jeho dôvera k svojmu telu

V roku 2022 sme poskytli 2259 hodín nutričného poradenstva, čo je o 59,7 % viac než v roku 2021. Podarilo sa nám rozšíriť tím na 7 nutričných špecialistiek.

“S nutričným programom som nadmieru spokojná. Vyhľadala som vás práve včas, kedy som si uvedomila, že nechcem, aby môj vtedajší nezdravý vzťah s jedlom prerástol do nejakého PPP stavu (nakolko už sa začali objavovať večerné úzkosti i plače, bolesti brucha po jedení, strašné výčitky, neschopnosť najesť sa pred ľuďmi, reštrikcia a následné prejedanie sa a pod.) Nutricionistka mi bola počas celého programu skvelou oporou. Na všetko mi ukázala úplne inú perspektívu, čo zmenilo moje prežívanie na žitie. Naučila som sa prijať fakt, že potrebujem vyjsť z diétneho kruhu a dostatočne vyživiť moje telo po rokoch nezmyselných pravidiel. Pochopila som, že kalorický deficit nie je na celý život a že ja vlastne ani nemusím chudnúť a riešiť svoje telo len preto, aby som vyhovela diétnej kultúre. Začala som vnímať svoje telo ako úžasný organizmus, ktorý zvláda neskutočne veľa. Dokonca, po rokoch odpojenia od vlastných potrieb (hladu a sýtosti) som sa ich konečne naučila rozoznávať. Ja len by som chcela doplniť, že ktokoľvek, kto sa cíti pri/po jedle zle pre výčitky, pomoc je to, čo potrebujete. Je dôležité o tom rozprávať a pracovať sám na sebe, pretože jedlo je neoddeliteľnou súčasťou nášho života min. 3-5 krát denne. Chce to veľa síl i odhodlania v kombinácii s odborníkom, ktorý vás náročnou, ale nie nemožnou, cestou prevedie. Som vám, Chut' žiť, extrémne vďačná. Cítim veľkú úľavu, pretože konečne sa môžem zaoberať životom, nielen jedlom a myšlienkami naň.”

3.3.5. Multidisciplinárny program

Vďaka projektu z Európskych štrukturálnych fondov sa nám podarilo implementovať na Slovensku unikátnu psycho-sociálnu službu, tzv. multidisciplinárny program (MD program), kedy tím 4 odborníkov súbežne spolupracuje s mladým človekom s PPP a s jeho rodinou. Súčasťou tímu je okrem psychologičky a nutričnej špecialistky aj case manažérka, ktorá sprevádza mladého človeka aj rodiča celým programom a peer konzultant, človek uzdravený z PPP, ktorý klientovi a rodine zdieľa

svoju skúsenosť s liečbou a posilňuje tak nádej a motiváciu k uzdraveniu. Službu sme navrhli a implementovali po vzore zo zahraničia, primárne z Českej republiky, kde sme absolvovali vzdelávanie aj stáž na pracovisku zahraničnej organizácie Centrum Anabell Česko. Cieľom projektu je pilotne overiť, či vďaka intenzívnej a inovatívnej podpore celého tímu odborníkov z rôznych profesií dokážu mladí ľudia zvýšiť kvalitu svojho života cez zmiernenie rizikového a sebapoškodujúceho správania a posilnenia svojich vlastných zdrojov a zdravých zvládacích mechanizmov. Priebežné hodnotenie a výsledky z evaluačných dotazníkov, ktoré klienti vyplňajú ukazujú, že áno. Hodnotenie evaluátorom bude vyhotovené koncom roka 2023. Program je kvôli svojej intenzite dostupný pre ľudí z bratislavského, trnavského a nitrianskeho kraja. V roku 2022 sme program poskytli 27 ľuďom a ich rodinným príslušníkom.

"Účasť v programe vnímam veľmi pozitívne ako aj celkovú spoluprácu. Teším sa že takáto služba vznikla, pretože mi pomohla v dlhoročnom boji proti poruche príjmu potravy. Vďaka bezpečnému prostrediu som mohol byť úprimný a otvorený. Som nesmierne vďačný za vašu pomoc, empatiu, odborné poradenstvo a ľudský prístup. Slovom sa nedá úplne presne opísať čo si zo spolupráce odnášam. Je to vďačnosť a obdiv za to, čo robíte a ako to robíte. Ďakujem, že ste ma podporovali, povzbudzovali, učili a uznávali."

"Vnímam pozitívnu zmenu v celkovej kvalite života. Najmä v oblasti situácií spojených so stravovaním a životným štýlom. Jedlo ma viac neobmedzuje v mojich aktivitách a vzťahoch s priateľmi. Stretnutia so všetkými tromi odborníčkami mi pomohli zlepšiť vzťah nielen s okolím, ale hlavne so samou sebou."



3.3.6. Komunitné programy

Sme presvedčení, že ľudia, ktorí si prechádzajú niečím náročným, prirodzene vyhľadávajú jeden druhého. Dokážu si rozumieť, podporiť sa a dodať si nádej. Aj preto je pre nás prepájanie ľudí s podobným príbehom a skúsenosťou veľmi dôležité. V roku 2022 sme tak robili cez online stacionáre, komunitný priestor, terapeutickú skupinu, skupiny tanečno-pohybovej terapie aj liečebno-vzdelávací program.

Zorganizovali sme 2 turnusy liečebno-vzdelávacieho programu - jeden turnus naživo v Bratislave, druhý v online forme. Realizovali sme 71 stacionárov pre ľudí s PPP aj pre ich rodičov, ktorých sa zúčastnilo dokopy 436 ľudí. Otvorili sme prvé komunitné centrum pre ľudí s poruchami príjmu potravy, ktoré navštívilo 162 mladých ľudí.

"Program mi dal veľa. Mala som veľký strach sa ho zúčastniť, hľadala som v sebe neustále dôvody, prečo tam neisť, že tam nepatrím, že sa ma to vlastne ani netýka. No zažila som tam niečo veľmi dôležité: a to pocit prijatia, bezpečia - niečo, čo v mojom živote dlhodobo absentovalo a o čom som si myslela, že si to ani nezaslúžim. A aj napriek tomu, že moje naučené sebadeštruktívne spôsoby "prežitia," sú stále veľmi silné, tak teraz už viem, že to tak nemusí ostať. Že môžem požiadať o pomoc, nemusím mať z toho strach, nemusím byť v tom sama a nemusím sa za to hanbiť."



3.4. Prevencia a vzdelávanie

Okrem programov pomoci sme sa v roku 2022 aktívne venovali prevencii a vzdelávaniu. V rámci prevencie sa snažíme adresovať rizikové faktory podporujúce vznik ochorenia PPP a zároveň posilňovať protektívne faktory a zdroje mladých ľudí, aktivizovať ich, aby dokázali pomôcť sebe aj

svojmu rovesníkovi, podporovať ich kritické myslenie v témach výživy, soc. sietí a ideálu krásy, a rozvíjať empatiu, resp. prechádzať body shamingu a šikane zameranej na výzor.

3.4.1. Komplexný prevenčný program

Začiatkom roka 2022 sme dokončili komplexný program prevencie PPP vypracovaný tímom odborníčov, s ktorým škola pracuje samostatne počas 5 týždňov. Zahŕňa 5 modulov, v ktorých mládež preberá témy ideálu krásy, kritického myslenia na soc. sieťach, šikany zameranej na výzor, zdravej stravy, rizík diét aj destigmatizácie PPP. Program otvára nasledovné témy:

- Poruchy príjmu potravy – mýty a dopady ochorenia cez autentický storytelling
- Aktivizácia žiakov a rozvíjanie ich schopnosti pomôcť sebe a rovesníkov
- Zdravá výživa, životný štýl a riziká diét
- Porozumenie a akceptácia normálnej hmotnosti, stigma spojená s hmotnosťou
- Ideál krásy a vplyv masových médií
- Riziká sociálnych sietí a kritické myslenie pri prezeraní ich obsahu
- Body shaming a na telo zameraná šikana

Program sa v roku 2022 realizoval na 156 školách vo viac ako 100 mestách na celom Slovensku.

3.4.2. Prevenčné workshopy - turné po školách

V marci a apríli sme počas dvoch týždňov precestovali 10 slovenských miest a realizovali prevenčné workshopy, ktorých sa zúčastnilo 978 žiakov a žiačok základných a stredných škôl. Niektoré workshopy sme realizovali aj na základe iniciatívy niekoľkých študentiek, ktoré si od vedenia workshopy vyžiadali. Na workshopoch si žiačky a žiaci vypočuli autentické zážitky a pocity osoby, ktorej do života zasiahla porucha príjmu potravy. Rozoberali sa témy výživy a deti sa zároveň dozvedeli, ako spozorovať symptómy ochorenia a ako pomôcť kamarátovi či kamarátke. Workshopy sme realizovali vďaka projektu **Prevencia porúch príjmu potravy (PPP) na školách**, ktorý bol podporený Nadáciou pre deti Slovenska z grantového programu Deti v bezpečí 2022 poisťovne Kooperativa.



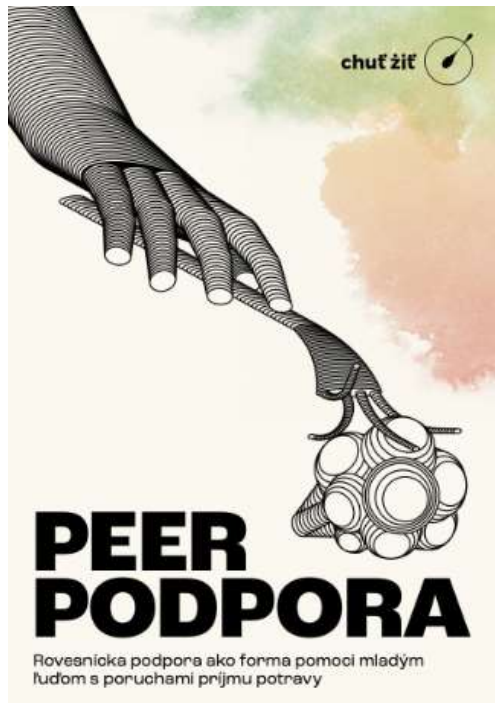
3.4.3. Peer konzultanti

Počas roku 2022 sme sa aktívne venovali téme peer konzultantov. Naším cieľom bolo porozumieť pozícii peer konzultanta v zahraničí, definovať pozíciu peer konzultanta na Slovensku a následne vytvoriť vzdelávanie spolu s praxou, ktoré by peerov pripravilo na poskytovanie rovesníckej peer podpory mladým ľuďom s poruchami príjmu potravy. V rámci spoločného projektu s Centrom Anabell Česko sme vytvorili niekoľko hodnotných výstupov, ktoré je možné využívať ďalej v budúcnosti - napríklad ako základ pre školenia rovesníckych pracovníkov (s rôznymi príbehmi, nielen s PPP), ale aj ako základ pre porozumenie pozície peer konzultanta a prínos rovesníckych pracovníkov pre prácu s mládežou s PPP. Výstupy sú vhodné pre pracovníkov s mládežou, odbornú verejnosť, neziskové organizácie, ale aj pre budúcich peerov a peerky.

Zároveň ako jedna z prvých organizácií na Slovensku s peermi aktívne pracujeme, školíme ich aj zamestnávame - peeri pracujú v rámci multidisciplinárneho tímu aj v komunitnom centre.

O peeroch sme publikovali viacero edukačných článkov, tému sme promovali na oboch konferenciách a vydali príručku PEER PODPORA.

- <https://chutzit.sk/ako-peer-konzultant-pracuje/>
- <https://chutzit.sk/kto-je-peer-konzultant/>
- <https://chutzit.sk/peer-konzultant-rozhovor/>
- <https://chutzit.sk/prinasame-prirucku-ktora-pomoze-pomahat/>
- príručka: <https://chutzit.sk/publikacie/>



3.4.4. Publikácie

V roku 2022 sme napísali a zverejnili 2 publikácie, ktoré sú dostupné na voľné stiahnutie na našej webstránke: <https://chutzit.sk/publikacie/>

- Príručka stravovania pre ľudí s poruchami príjmu potravy
- Pracovné listy pre rodičov



3.4.5. Články

V roku 2022 sme sa zamerali aj na tvorbu vlastného edukačného obsahu prostredníctvom článkov. Zamerali sme sa na témy edukácie o poruchách príjmu potravy, duševnom zdraví a o výžive. Reagovali sme aj na aktuálne situácie - napríklad keď prišla vojna na Ukrajine.

- O tom, ako zvládať náročné obdobia: <https://chutzit.sk/ako-podporit-dusevne-zdravie-pocas-tazkych-obdobi/>
- O narušenom vzťahu k jedlu: <https://chutzit.sk/co-je-to-naruseny-vztah-k-jedlu/>
- O PPP: <https://chutzit.sk/poruchy-prijmu-potravy-o-com-treba-vediet/>
- O mentálnej anorexii: <https://chutzit.sk/ako-zacina-anorexia/>
- O liečbe mentálnej anorexie: <https://chutzit.sk/mentalna-anorexia-priznaky-a-liecba/>
- O ortorexii: <https://chutzit.sk/co-je-to-ortorexia/>
- O potravinových intoleranciách: <https://chutzit.sk/test-na-potravinove-intolerancie/>
- O záchvatovom prejedaní: <https://chutzit.sk/zachvatove-prejedanie-problem-alebo-slaba-vola/>

3.4.6. Webináre

Poruchy príjmu potravy (PPP) sú stále aktuálnejšou témou medzi deťmi a mladými ľuďmi. Medzi významné rizikové faktory podnecujúce vznik ochorenia patrí negatívny body image, pričom štatisticky je každé druhé dievča nespokojné so svojím telom. Podiel na vzniku PPP môžu mať aj sociálne siete, šikana zameraná na výzor a body shaming, nezdravé stravovacie či pohybové návyky, tlak okolia na výkon a výzor a podobne. Škola je priestor, ktorý dokáže výrazne ovplyvniť vzťah mladých ľudí k stravovaniu aj vnímaniu svojho tela. Preto sme pre základné a stredné školy, vzdelávacie inštitúcie, občianske združenia, učiteľov a učiteľky, školských psychologov a psychologičky pripravili webinár na tému prevencie porúch príjmu potravy na školách.

Záznam z webinára je dostupný tu: <https://chutzit.sk/webinar-pre-skoly/>



V spolupráci s organizáciou Skutočne zdravá škola sme tiež pripravili webinár na tému prevencie porúch príjmu potravy, v ktorom sme sa však výraznejšie zamerali na životný štýl a výživu. Záznam je dostupný na tomto linku: [▶ Poruchy príjmu potravy a ich prevencia_webinár 23.6.2022](#)

3.4.6. Interné vzdelávanie

Rok 2022 sa u nás niesol aj v snahe podporiť interné vzdelávanie a supervízne procesy vnútri organizácie. V spolupráci s organizáciou Centrum Anabell sme [absolvovali 7 vzdelávacích stretnutí](#) - workshopov - v celkovej časovej dotácii 45 hodín. Na mesačnej báze sme absolvovali skupinové supervízie so supervízorkami Genovévou Almássyovou a Andreou Láskovou, naďalej sme sa vzájomne vzdelávali 2x mesačne na spoločných intervíziách. Pripravili sme aj interné vzdelávanie “Základy výživy” od našich nutričných špecialistiek pre psychologický tím.

3.5. Osveta

3.5.1. Podujatia Bez Filtra a Nejest' nie je riešenie

Rok 2022 bol pre nás bohatý na organizáciu podujatí. V spolupráci s organizáciou Centrum Anabell sme zorganizovali 2 eventy - podujatie BEZ FILTRA pre mladých ľudí a širokú verejnosť a podujatie Nejest' není řešení pre odbornú verejnosť a pomáhajúce profesie.

[BEZ FILTRA](#) bol event od mladých, inšpiratívnych žien, pre mladých ľudí, ktorí žijú v síce krásnom, ale nie jednoduchom svete.

4 spíkerky, medzi ktorými boli environmentálna aktivistka Natália Pažická, freelancerka a autorka podcastu Sexuálna výchova Valéria Frázová, nutričná špecialistka Tatiana Kysel'ová a peer konzultantka Natália Tokárová, vyrozprávali svoje skúsenosti aj náročné momenty, ktoré z nich vyformovali to, kým sú dnes. Live-talky ukončila diskusia so psychiatrickou Marcelou Šoltýsovou,

zástupkyňou riaditeľky Centra Anabell, Evou Slezákovou, a zakladateľkou Chut' žiť, Valentínou Sedilekovou. Podujatia sa mala zúčastniť aj prezidentka Zuzana Čaputová, ktorá však kvôli pozitívnemu koronavírusovému testu [musela zrušiť](#) svoj program.



Konferencia [NEJÍST NENÍ ŘEŠENÍ](#) sa niesla v témach týkajúcich sa mladých ľudí, a zameriavala sa predovšetkým na dôležitých ľudí vôkol nich a tiež fenomény, ktoré ich každodenne ovplyvňujú – a môžu im ako uškodiť, tak pomôcť. V brnenskej budove Krajského úradu Jihomoravského kraja sa v októbri stretlo široké publikum a 7 rečníkov a rečníčok, ktorí prezentovali svoje príspevky. V online forme sa prítomným prihovarila aj profesorka MUDr. Hana Papežová.

3.5.2. Zdravá miera

V spolupráci so spoločnosťou GymBeam sme vytvorili 13 epizód podcastu [Zdravá miera](#), v ktorom sa venujeme rôznym témam fyzického a duševného zdravia a spolu s odborníkmi pomenujeme zdravú mieru - a to, aké je ľahké ju presiahnuť.

Podcast ZDRAVÁ MIERA v spolupráci s GymBeam

ZDRAVÁ MIERA #1 Prečo je zdravý vzťah k jedlu tak dôležitý?

Pilotný diel podcastu Zdravá miera rozoberá tému, ktorá by rozhodne nemala byť tabu. O dôležitosť zdravého vzťahu k jedlu sme sa rozprávali so zakladateľkou projektu Chut' žiť Valentínou Sedilekovou a psychoterapeutkou Magdalénou Frečer.



ZDRAVÁ MIERA #2 Prečo by tréner nemal zasahovať do jedálnička mladého športovca?

V druhom dieli podcastu Zdravá miera sa budeme zaoberať poruchami príjmu potravy, ktoré trápia mnohých športovcov. Rozprávaj sa o nich budú zakladateľka občianskeho združenia Chut' žiť Valentína Sedileková a výživový špecialista Martin Čupka.



ZDRAVÁ MIERA #3 Tenká hranica medzi zdravým stravovaním, narušeným vzťahom k jedlu a PPP

V dnešnom dieli podcastu Zdravá miera sa budeme venovať tomu, ako v bežnom živote spoznať poruchy príjmu potravy (PPP). Na túto tému sa porozprávame s nutričnou vedkyňou Ivanou Káčútovou a so zakladateľkou projektu Chut' žiť Valentínou Sedilekovou.



3.5.3. Kampane

V roku 2022 sme nasledovali našu novodobú tradíciu a pripravili kampaň k World Eating Disorders Action Day. Kým v roku 2021 sme kampaň venovali téme body shamingu, v roku 2022 sme sa zamerali na mýty, ktoré sa k téme PPP viažu. Kampaň podporila aj Prezidentka SR Zuzana Čaputová rozsvietením Grassalkovičovho paláca na fialovo, čo je farba tohto medzinárodného dňa.



Ďalšou kampaňou bola [kampaň zameraná na rodové stereotypy](#), ktorým (nielen) mladí ľudia čelia. Rodové stereotypy ovplyvňujú ženy aj mužov. Zovšeobecňujú, obmedzujú a škatuľkujú jednotlivca na základe spoločenských očakávaní odvodených od jeho pohlavia. Neberú do úvahy ambície, osobnosť alebo talent jednotlivca a tlačia nás do toho, „akí by sme mali byť“. Na mužov sú kladené nároky, aby boli silní, dominantní, agresívni, logicky uvažujúci (racionálni) a mocní, preto aj ich telo musí byť funkčné - svalnaté. U žien je naopak predpoklad, že by mali byť emocionálne, submisívne, nežné, citlivé a starostlivé, preto ich telo má byť štíhle, ale sexy. Rodové stereotypy často spôsobujú, že musíme potláčať samých seba - muži potláčajú emócie, lebo však ich nemajú vyjadrovať, je prijateľnejšie hnevať sa než plakať, kým ženy sú zraniteľnejšie pri prepájaní svojej sebahodnoty s výzorom (musia byť krásne, aby boli v očiach spoločnosti hodnotné). To môže viesť (a podľa štúdií aj vedie) k zvýšenému počtu samovrážd u chlapcov a mužov a k zvýšenému výskytu PPP u dievčat a žien.

Kampaň sme pripravili aj na tému porúch príjmu potravy a komunitného centra - ako bezpečného priestoru na trávenie času pre mládež s poruchami príjmu potravy. Kampane sme pripravili v spolupráci s agentúrou Slovak&Friends.



3.5.4. Sociálne siete

Sociálne siete sú pre nás dôležitým online kanálom ako sa dostať bližšie k mladým ľuďom ohrozeným PPP. V roku 2022 sa nám podarilo vytvoriť na Instagrame komunitu viac ako 17 tisíc ľudí. Cez sociálne siete sme šíрили rôzne kampane - napríklad o rodových stereotypoch či kampaň k World Eating Disorders Action Day.

3.5.5. Mediálne výstupy

Počas roka 2022 sa nám podarilo publikovať viacero mediálnych výstupov v regionálnych aj celonárodných médiách - v online portáloch, printových denníkoch aj v televízii a rozhlase. Najúspešnejším výstupom bola tlačová konferencia k vzniku Multidisciplinárneho tímu, ktorú sme realizovali v spolupráci s agentúrou Slovák&Friends.

Tento prístup najnovšie priniesla Valentína Sedláková v rámci iniciatívy Chuť Žiť aj k nám na Slovensko. Ľuďom, ktorí bojujú s týmito ochoreniami, bude šesť mesiacov pomáhať celý tím odborníkov zložený zo psychologičky, z nutričnej expertky a peer konzultantky. Valentína, ktorá si sama prešla anorexiou aj bulimiou, v rozhovore vysvetľuje, ako konkrétne bude táto liečba prebiehať.



Keď som zacítila vôňu zemiakových placiek, dostala som hodinový záchvat úzkosti, opisuje Zuzana svoj boj s anorexiou

VITALIA BELLA + Zapnúť články e-mailom



...sa úspešne vyliečila z anorexie aj bulimie, dnes popri práci psychologičky pomáha pacientom s rovnakou diagnózou.

4. Partneri



Ďakujeme partnerom, ktorí stoja a finančne podporujú naše programy pomoci cez grantové výzvy alebo finančné dary:

- Nadácia TESCO
- Spoločnosť pre skladovanie
- O2 Férová Nadácia
- O2 Business Services
- Janssen
- GymBeam
- DM-Drogerie Markt
- Slovák & Friends
- SERVIER SLOVENSKO
- Európsky sociálny fond a Európsky fond. regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje
- Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu, NIVAM z dotácie Aktuálne priority v oblasti práce s mládežou v roku 2022
- Magistrát mesta Bratislavy z programu Bratislava pre všetkých
- Nadácia mesta Bratislavy z programu Komunitné programy 2022
- Ministerstvo spravodlivosti z dotácie na podporu a ochranu ľudských práv a slobôd a na predchádzanie všetkým formám diskriminácie
- Európska komisia z programu Erasmus+
- Bratislavský samosprávny kraj z Regionálnej bratislavskej dotačnej schémy
- Nadácia pre deti Slovenska z grantového programu Deti v bezpečí.

5. Účtovná zvierka

V čase publikovania výkazu o činnosti za rok 2022 ešte nebola vykonaná účtovná zvierka za rok 2022, ktorú doplníme čoskoro. Výkaz o činnosti tak bude ešte aktualizovaný o účtovnú zvierku.

6. Záver

Tento výkaz činnosti je dostupný na stránke <https://chutzit.sk/o-nas/> a na požiadanie v sídle občianskeho združenia.

