

EDI Slovensko, občianske združenie
Panenská 23 81103 Bratislava

Výkaz činnosti
občianskeho združenia
EDI Slovensko za rok
2023

chuť žiť



OBSAH

- 1. Úvod**
- 2. Členovia združenia**
- 3. Činnosť organizácie v roku 2023**
- 4. Partneri**
- 5. Účtovná závierka**
- 6. Záver**

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 osvedy, 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 Chuť 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.

ČLENKY/OVIA ORGANIZÁCIE



Realizačný tím



Valentína Sedileková
riaditeľka, peer konzultantka



**Ing. Petronela Mesároš
Uskobová**
finančná manažérka



**Mgr. Alexandra Rijáková
Geržová**
programová manažérka



Pavol Paluga
tímlíder



Barbara Horváthová
projektová manažérka



Bc. Anna Ungrádyová
office manažérka



Mgr. Lucia Štedlová
komunikačná a PR špecialistka

Valné zhromaždenie, Správna rada a odborná garantúra



Róbert Slovák
spoluzakladateľ, predseda
Valného zhromaždenia a
predseda Správnej rady



Dr. Magdalena Frečer
psychiatrička, psychoterapeutka,
členka Správnej rady



MUDr. Marcela Šoltýsová
psychiatrička, terapeutka a členka
Valného zhromaždenia



MUDr. Martina Paulinyová
psychiatrička a odborná garantka



Ivana Kachútová, MSc
nutričná vedkyňa a odborná garantka



Katarína Koščová
spevákka, členka Správnej rady

Nutričný tím



Ing. Simona Al mášiová
nutričná špecialistka



Ing. Tatiana Kyselová
nutričná špecialistka a trénerka



Mgr. Katarína Letková
nutričná špecialistka



Mgr. Michaela McLeod
nutričná špecialistka



Mgr. Eva Neyová
nutričná špecialistka



Mgr. Katarína Sivulková
nutričná špecialistka

Psychologický tím - poradenstvo



Mgr. Flóra Neradilová Beňová
psychologička



Mgr. Mária Gajarská
psychologička



Mgr. Zuzana Klepanec
psychologička



Mgr. Veronika Kolejáková
psychologička



Mgr. Zuzana Pšaková
psychologička



Mgr. Miroslava Takáčová
psychologička



Mgr. Terézia Valachová
psychologička



Mgr. Martina Značko
case manažérka

Psychologický tým - dištančné poradenstvo a prevencia



Mgr. Kristýna Koudelová
psychologička



Mgr. Sophia Lukačková
psychologička



Mgr. Natália Meliš-Čuga
psychologička



Mgr. Zuzana Janečková
psychologička



Mgr. Laura Filipčíková
psychologička



Bc. Veronika Strapková
psychologička

Komunitný tím



Bc. Kristína Žilíková
komunitná pracovníčka



Mgr. Petra Bártová
psychologička



Zuzana Čížmarová
peer konzultantka



Katarína Božíková
peer konzultantka



Bc. Frederika Burzová
peer konzultantka



Mgr. Lucia Bogdányová
peer konzultantka

Supervízorky/ri



MUDr. Genovéva Almássyová
psychiatřička, psychoterapeutka



PhDr. Andrea Lásková
psychologička, psychoterapeutka



MUDr. Branislav Chrenka
lekár, TIR supervízor

Externé spolupracovníčky



MUDr. Ivana Fuseková
pedopsychiatřička



Mgr. Hana Šáňdorová
psychologička, psychoterapeutka



Mgr. Linnet Michaličková
psychologička



Mgr. Magdalena Takáčová
psychologička



Mgr. Lucia Šuplatová
psychologička

ČINNOSŤ ORGANIZÁCIE V ROKU 2023



ČINNOSŤ ORGANIZÁCIE

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. Princípy našej práce

V Chuť žiť veríme, že každý má nádej uzdraviť sa z PPP a skrz liečbu zvýšiť kvalitu svojho života. Uzdravenie z PPP vnímame ako pre každého človeka individuálny a jedinečný proces, kedy nadobúda nástroje a schopnosti ako zvládať nástrahy a obmedzenia vyplývajúce z ochorenia. Cez liečbu sa jeho život stáva od ochorenia slobodnejší, kvalitnejší a dostáva sa do kontaktu so samým sebou. Ku klientom pristupujeme tak, aby to bolo pravdivé, láskavé a užitočné.

Láskavosť vnímame ako základ pre vytváranie bezpečného a podporného terapeutického vzťahu. Ku klientovi pristupujeme s úctou a rešpektom voči jeho potrebám a autonómii v rozhodovaní za svoj život a zdravie, s úprimným záujmom porozumieť a pomôcť. Vnímame jeho silné stránky, zdroje a kompetencie a posilňujeme ich. Komunikujeme úprimne, ale láskavo.

Pravdivosť je pre nás kľúčová pri poskytovaní informácií vychádzajúcich z vedeckých poznatkov, edukácie aj pri nastavovaní realistických očakávaní a cieľov v spolupráci. V prípade, ak si psychický či fyzický stav klienta za účelom ochrany života a zdravia vyžaduje intenzívnu starostlivosť (tzv. inpatient care), nasmerujeme klienta k návšteve denného stacionára, k hospitalizácii či k inej forme terapie, ktorá je pre jeho stav objektívne potrebná či nevyhnutná.

Užitočnosť dáva spolupráci zmysel. Spolupracujeme s klientom tak, aby viedli jednotlivé kroky k reálnym zmenám a ku skvalitneniu jeho života. Klienta dopredu informujeme o podmienkach, pravidlách a časovom rámci spolupráce, pričom si zadefinujeme jasné a merateľné ciele. Aktívne sa snažíme o multidisciplinaritu, teda spoluprácu medzi odborníkmi z rôznych profesií v prospech klienta, keďže liečbu PPP robí efektívnou a komplexnou. Zodpovednosť za svoj život, zdravie aj rozhodnutia prenechávame vždy klientovi, podporujeme ho v rozvoji svojich vlastných zdrojov, sebadôvery, znalostí a kompetencií tak, aby nás v budúcnosti nepotreboval.



3.2. 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 ochorením 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 vyhľadani 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 vyzorovať 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.

3.3. Strategické ciele v roku 2023

Rozvoj služieb a programov organizácie

- Ciel: vytvorenie a udržanie systému supervízií, intervízií a odbornej kontroly kvality
- Aktivita v roku 2023: zabezpečovanie systému pravidelných intervíznych a supervíznych procesov so seniorným odborníkom, intenzívnejšie zapojenie odborného garanta cez pravidelné konzultovanie prípadov

- Ciel: škálovanie služieb pre adresnejšie cielenie potrieb klientov a rodín
- Aktivita: úprava súčasných programov a tvorba nových služieb (napr. jednorazové psychologické konzultácie)

- Ciel: skvalitňovať poskytované služby cez zabezpečenie kontinuálneho vzdelávania pre odborníkov, od tuzemských odborných kapacít aj zo zahraničia
- Aktivita: zabezpečenie vzdelávania TIR a vzdelávania v téme motivačných rozhovorov pre odborníčky v organizácii

- Ciel: hľadať príležitosti na výmenu skúseností a zdieľanie best-practices s organizáciami so zahraničia
- Aktivita: spoločný projekt Erasmus+ s organizáciou Nevypuť duši pre vytvorenie workshopov na školách a vzájomné zdieľanie know-how

- Ciel: zabezpečenie komplexnosti služieb (multidisciplinárne tímy)
- Aktivita: pokračovanie v projekte Multidisciplinárneho tímu

Vzdelávanie

- **Ciel:** tvorba a realizácia vzdelávacích programov a podujatí pre laickú a odbornú verejnosť
- **Aktivita:** realizácia česko-slovenského podujatia **BEZ FILTRA**

- **Ciel:** tvorba a realizácia vzdelávacích programov
- **Aktivita:** realizácia projektu “PPPomáhajúca platforma” v rámci ktorej vytvárame miesto na dostupné semináre a videá zamerané na odborníkov, rodičov aj mládež s PPP

- **Ciel:** podpora vzdelávania v téme intervencie a prevencie PPP u pracovníkov s mládežou
- **Aktivita:** príprava školení pre CPP a pedagogických pracovníkov v téme prevencie PPP a práce s Programom prevencie

Prevencia

- **Ciel:** tvorba komplexného prevenčného programu
- **Aktivita:** vylepšovanie vytvoreného programu cez analýzu dotazníkov a zapracovanie spätnej väzby facilitátorov

- **Ciel:** rozšírenie prevencie PPP do škôl vo všetkých krajoch na Slovensku
- **Aktivita:** kampaň zameraná na program prevencie, školenia pre CPP a školy

- **Ciel:** evaluácia efektivity prevenčného programu
- **Aktivita:** analýza dotazníkov a dát, vytvorenie kampane

Osvetová činnosť

- **Ciel:** spolupráca so súkromným sektorom pri tvorbe kampaní
- **Aktivita:** spolupráca s kreatívnou agentúrou Slováč&Friends a produkčnou agentúrou

- **Ciel:** zvýšenie poznateľnosti organizácie a možností pomoci pre deti, mládež a rodiny, ktoré organizácia ponúka
- **Aktivita:** kampaň k medzinárodnému dňu PPP

- **Ciel:** skvalitnenie PR organizácie
- **Aktivita:** tlačová konferencia k výstupom z dotazníkov, kampaň

- **Ciel:** skvalitnenie práce so soc. sieťami a influencerami
- **Aktivita:** realizácia eventu BEZ Filtra s rečníkmi spomedzi osobností aj influencerov

Sieťovanie a partnerstvá

- **Ciel:** sieťovanie s partnermi zo zahraničia
- **Aktivita:** Projekt “PPPprevencia” s organizáciou Nevypusť duši cez Erasmus+

- **Ciel:** sieťovanie s partnermi tretieho sektora
- **Aktivita:** spolupráca s Ligou za duševné zdravie v oblasti peer konzultantov

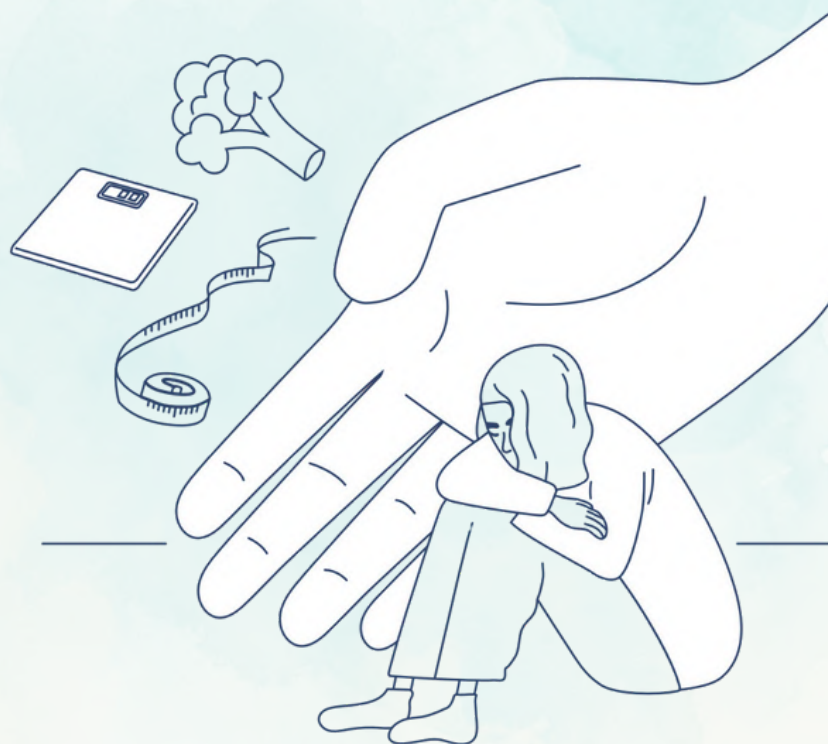
- **Ciel:** sieťovanie so zdravotníckymi zariadeniami, lekármi a klinikami
- **Aktivita:** spolupráca s Klinikou detskej psychiatrie na Kramároch a so psychosomatickým oddelením Pinelovej nemocnice

3.4. Programy pomoci

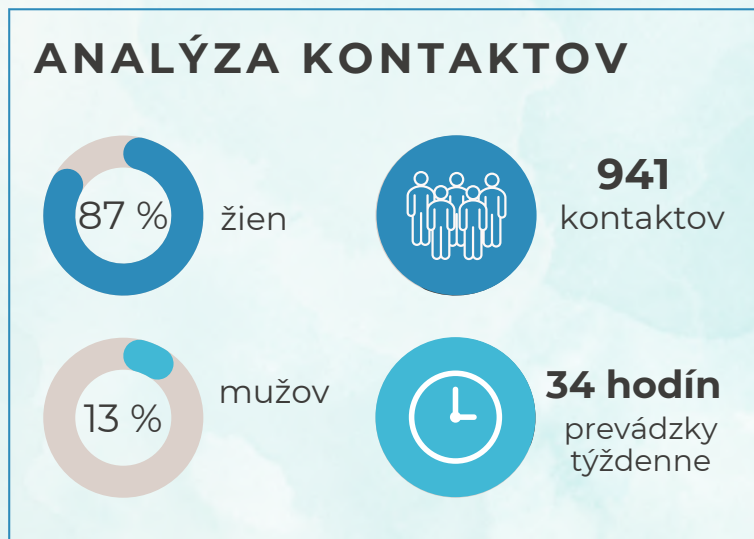
V roku 2023 sa našich aktivít zúčastnilo 5151 ľudí vo veku od 12 do približne 75 rokov. Z toho 2004 ľudí využilo odborné služby priamej pomoci a 3147 detí absolvovalo naše prevenčné aktivity.

V roku 2023 sme poskytovali nasledovné programy pomoci v bezplatnej a nízkonákladovej variante:

- linka pomoci a mailová poradňa
- psychologické poradenstvo - dlhodobé poradenstvo, konzultácie
- nutričné poradenstvo - nutričný program, konzultácie
- peer podpora
- multidisciplinárny program
- komunitný priestor
- terapeutická skupina
- podporná skupina
- online stacionáre (pre ľudí s PPP a pre rodičov detí s PPP)
- liečebno-vzdelávací program



3.4.1. Linka pomoci a mailová poradňa



V roku 2023 sme pokračovali v prevádzke bezplatnej a anonymnej telefonickej linky pomoci 0800 221 080 a mailovej poradne poradna@chutzit.sk. Tieto linky slúžia ako prvý kontakt a poradenstvo pre ľudí, ktorí sa s PPP alebo ich symptómami potýkajú, a zároveň slúžia na poskytnutie pomoci v krízovej situácii.

Na linke pracujú psychologičky a krízové interventky, ktoré sa zameriavajú práve na poradenstvo, edukáciu či pomoc špecializovanú v témach porúch príjmu potravy. Na linky sa obracajú ľudia vo veku od 12 do približne 65 rokov. Podarilo sa nám predĺžiť dostupnosť linky na 34 hodín týždenne a upravili sme prevádzkové hodiny tak, aby reflektovali potrebu volajúcich. Klienti a klientky sa tak môžu na linku dovolať každý pracovný deň.

Čo hovoria naše psychologičky z linky pomoci?

„V pamäti mi utkvrel rozhovor s mladou ženou, sestrou 16-ročného dievčaťa s anorexiou, ktoré schudlo tak výrazne, že lekár odporučil hospitalizáciu. Veľmi sa o sestru bála, lebo rodičia hospitalizáciu odmietli a dievča sa rovnako odmietlo liečiť. Volajúca bola bezmocná, ako keby jediná videla, že jej sestre ide o život. Aj túto situáciu vnímam ako príklad toho, aká je linka pomoci užitočná. Ľudia v ťažkej situácii jednoducho potrebujú vedieť, že v tom nie sú sami.“

„Okrem ľudí, ktorých sa poruchy príjmu potravy priamo dotýkajú, často volajú aj rodičia a rodinní príslušníci, vrátane partnerov či súrodencov. Potrebujú sa zorientovať, vedieť, aké sú možnosti pomoci a najmä ako komunikovať so svojim dieťaťom alebo partnerkou, ktorá trpí PPP. Píšu a volajú aj učitelia a školskí psychológovia. Teším sa, že sa stretávame s pozitívnym ohlasom, ľudia sú za službu vďační a sú radi, že sa mohli porozprávať s niekým, kto im v tejto veci rozumie.“



3.4.2. Psychologické poradenstvo



792
sedení



86
klientov/tiek



30 sedení
na klienta



osobne aj
online

Psychologické poradenstvo aj v roku 2023 zostalo našou službou pomoci s najvyťaženejším poradovníkom. Jedná sa o dlhodobú a špecializovanú formu pomoci - psychologické podpory, ktorú sme v roku 2023 poskytli 792 sedení 86 ľuďom s ochorením na spektre porúch príjmu potravy (anorexia, bulímia, záchvatové prejedanie, nešpecifické PPP a podobne) a tiež s narušeným vzťahom k jedlu. Každý klient/ka mal/a nárok na absolvovanie 30 sedení s finančnou podporou združenia.

Psychologické poradenstvo poskytujú psychologičky s ukončeným vysokoškolským štúdiom II. stupňa, niekoľko ročnou praxou a absolvovaným alebo prebiehajúcim psychoterapeutickým výcvikom. Všetky odborníčky počas mesiaca absolvujú pravidelné tímové supervízie, supervízie s odbornou garantkou MUDr. Martinou Paulinyovou a tímové intervízie.

Psychologické poradenstvo je jedným z pilierov komplexnej liečby porúch príjmu potravy. V poradenstve sa špecializujeme na psychologickú podporu deťom od 12 rokov, dospelým ľuďom a rodinám s poruchami príjmu potravy alebo ľuďom s narušeným vzťahom k jedlu či k telu (napr. opakovaná história diét, reštriktívne, obmedzujúce stravovanie, výčitky po jedle, body dysmorfia, negatívny sebaobraz a pod.). Poradenstvo je možné absolvovať osobne aj online.

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.

Na sedeniach pracujeme so symptomatikou porúch príjmu potravy (reštriktívne stravovanie, excesívne cvičenie, túžba po štíhlosti a strach z priberania, záchvatové prejedanie, vracanie, zneužívanie laxatív a pod.), ale aj s príčinami a faktormi, pre ktoré PPP vzniká a ktoré ju udržiavajú (napr. psychotraumatický podklad, osobnostné črty, sebahodnota, rodinné zázemie...). Do spolupráce sa snažíme zapájať aj rodinu a rodinných príslušníkov, prípadne iné dôležité osoby (napr. partner), ktoré môžu klienta podporiť na ceste k uzdraveniu. Snažíme sa o vytváranie multidisciplinárnych tímov, a to kombináciou našich služieb, alebo zapájaním externých odborníkov (napr. psychiatrov) tak, aby bola podpora klienta čo najkomplexnejšia.



“Spolupráca s odborníčkou úplne prekonala akékoľvek moje očakávania. Na každé jedno sedenie som sa veľmi tešila, pani psychologička mi bola veľkou oporou, prvým a jediným človekom s ktorým som sa mohla o svojom probléme voľne porozprávať, cítila som sa na sedeniach veľmi bezpečne a príjemne, po každom sedení mi bolo stále lepšie. Jej slová so mnou boli nielen počas sedenia, ale aj v čase mimo neho a pomáhali mi zvládať každodenný život. Bolo to pre mňa veľmi prínosné a nie je čo zlepšovať. Ešte pred necelým rokom som sa považovala za beznádejný prípad, pokazenú. Pani psychologička zmenila môj život a neexistujú slová, ktoré by dokázali vyjadriť ako veľmi som jej za to vďačná. Odporučila by som túto službu všetkými desiatimi. V stručnosti by som im povedala, že nič lepšie pre seba nemôžu urobiť, ako podeliť sa so svojím problémom s odborníkom, "rozdeliť" tú ťarchu. Pocit, že mi niekto rozumie, že ma neodsudzuje, že ma počúva a chce mi pomôcť a efektívne mi aj pomáha cítiť sa lepšie je na nezaplatenie. Ešte by som im veľmi prizvukovala, aby nečakali tolké roky ako ja.”

3.4.3. Nutričné poradenstvo



133
klientov/tiek



možnosť čerpať
6 mesiacov
programu



osobne aj
online

Súčasťou komplexnej liečby porúch príjmu potravy je nutričné poradenstvo, ktoré však na Slovensku vie kvalitne zabezpečiť len veľmi málo odborníkov a býva finančne nákladné. Nutričné poradenstvo má za cieľ uzdraviť klientov vzťah k jedlu a obnoviť primeranú hmotnosť, zabezpečiť dostatočný energetický príjem, edukovať o zdravom stravovaní a viesť klienta k novým, udržateľným návykom a zdravému životnému štýlu. Dopad nutričného poradenstva je o to významnejší aj v širšom merítku, nakoľko každý tretí človek trpiaci bulímiou alebo záchvatovým prejedaním je alebo bude obézny.

Nutričné poradenstvo, ktoré poskytujeme v rámci Chut' žiť, poskytujeme vo forme nutričného programu, ktorý môže klient/ka čerpať po dobu maximálne 6 mesiacov. V roku 2023 sme nutričné poradenstvo zabezpečili 133 klientom. O službu je veľký záujem, primárne nutričný program má vysokú nákladovosť, čo je zapríčinené aj nedostupnosťou tejto služby na Slovensku.

Program preukázateľne 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.

"Naša spolupráca bola pre mňa skutočne prínosná. Všetko mi bolo komplexne vysvetlené a cítila som pochopenie a podporu. Nutričná špecialistka mi pomohla nájsť cestu k zdravému a bezpečnému stravovaniu bez reštrikcie. Postupnými krokmi ma naučila zbavovať sa výčítiek z jedla a väčšej slobode. Milo ma prekvapilo ako mi bolo všetko do podrobná vysvetlené a viem, že sa na ňu môžem obrátiť kedykoľvek keď budem mať nejaký problém. Nutričný program by som určite odporučila každému, kto má chaos v stravovaní a potrebuje poradiť od skutočnej špecialistky, ktorá sa vyzná vo svojom obore. Verím, že spolu nájdeme cestu k lepším stravovacím návykom a naučí sa mnoho užitočných informácií."

3.4.5. Konzultácie



V roku 2023 sme zjednotili službu konzultácií a okrem nutričných začali poskytovať aj psychologické konzultácie. Konzultácie sú krátkodobá poradenská služba zameraná na témy porúch príjmu potravy, narušený vzťah k jedlu či negatívny sebaobraz. Konzultácie poskytujú odborníčky s rôznym vzdelaním – psychologičky, nutričné špecialistky aj peer konzultantky. Každá konzultácia trvá 60 minút a prebieha buď osobne v Bratislave alebo online. Deti pod 15 rokov sa konzultácie môžu zúčastniť len s rodičom. Klienti/ky si konzultácie môžu objednať aj opakovane, najviac však trikrát s finančnou podporou organizácie.

“Bolo to veľmi príjemné stretnutie, cítili sme sa bezpečne hovoriť otvorene. Bola nám poskytnutá odborná odpoveď s detailami a zároveň veľmi zrozumiteľným, jednoduchým spôsobom. Dostali sme odpoveď na naše otázky, ale aj veľa ďalších užitočných informácií, na ktoré by nás nenapadlo sa opýtať. Okrem toho aj rady a tipy na jednoduchú avšak účinnú úpravu jedálneho lístka. Určite túto službu odporúčam.

Spočiatku som bola skeptická, lebo v rámci pomoci dcérke v boji s anorexiou hľadáme rôzne spôsoby a rady, ako sa dostať zo začarovaného kruhu. Konzultácia prevýšila moje očakávania, dcérka sa dozvedela veľa užitočných informácií, odišla spokojná a motivovaná, aby sme ich premietli do každodenného života.”



3.4.6. Peer podpora



12

stretnutí/klient



28

klientiek



práca s
motiváciou k
liečbe



osobne aj online

Peer podporu (alebo rovesnícku podporu) poskytuje peer konzultant – človek, ktorý má skúsenosť s liečbou z porúch príjmu potravy a čerpaním odbornej pomoci. Peer používa svoju skúsenosť s uzdravením k podpore ďalších klientov a posilňuje ich motiváciu k liečbe a nádej, že aj s obmedzeniami, ktoré môžu prameniť z duševného ochorenia, sa dá žiť spokojný a plnohodnotný život.

Od leta 2023 sa nám podarilo vytvoriť samostatný program peer podpory, kedy môže každý/á klient/ka čerpať s podporou organizácie 12 stretnutí s peerkou. Program využilo 28 klientiek.

3.4.7. Multidisciplinárny program



25

stretnutí/klient



491*

klientov/tiek



9% mužov



4

odborníčky

**počet klientov je uvedený za celé obdobie projektu (2022 - 2023) vrátane účastníkov komunitného priestoru*

Komplexný multidisciplinárny program fungoval od júla 2022 do novembra 2023 vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje. Výsledkom projektu bolo 491 klientov, z toho 447 dievčat a žien a 44 chlapcov a mužov, ktorým boli poskytnuté služby multidisciplinárneho tímu a komunitných aktivít, rovnako ako posúdenie efektivity a overenie účinnosti tohto inovatívneho prístupu na Slovensku.

Fungovanie multidisciplinárneho (MD) tímu bolo jednoznačne veľmi pozitívnou skúsenosťou s potenciálom na ďalšie pokračovanie. Benefitovali z toho nielen samotní účastníci, hlavne z výrazne kratšieho a komplexného prístupu, ale aj odborníci. Dva tímy odborníkov umožnili vzájomné zdieľanie skúseností a umožňovali diskusiu a hľadanie čo najlepších riešení. Praktické skúsenosti dopĺňali peer konzultantky, ktoré fungovali ako motivačný príklad úspešnej liečby. Do budúcnosti sa zvažuje možnosť pracovať s MD tímom odborníkov na celý pracovný úväzok.

Pre projektový tím bol projekt veľmi užitočnou skúsenosťou a obrovský prínosom. Projekt umožnil vyskúšať nový komplexný prístup a bol dobrou školou kde sa tím učil vzájomne spolupracovať a komunikovať. S menšími obmenami by mal MD tím naďalej úspešne fungovať. Zatiaľ je to na Slovensku jediný tím MD, ktorý sa venuje problematike PPP. Vďaka spolupráci s externými odborníkmi sú klienti nie len posielaní k ďalším odborníkom, ale do organizácie Chuť žiť prichádzajú klienti, ktorých posielajú lekári. O pozitívnom vnímaní projektu svedčí aj fakt, že končiaci účastníci sa informovali akou formou môžu podporiť organizáciu.

Veľmi dôležitú úlohu zohral projekt v informovanosti o PPP. Úvodná tlačová konferencia ako aj následné množstvo mediálnych výstupov odborníčov v rôznych médiách a na sociálnych sieťach túto problematiku dostala do povedomia širšej verejnosti. V médiách sa o tejto skúsenosti objavil aj príspevok jednej z účastníčok projektu.



Základná myšlienka projektu vychádzala z dobrej praxe v zahraničí. V rámci pilotného testovania sa za dobrú prax dá považovať aj súčinnosť so školami, ktoré boli ochotné poskytnúť množstvo študijných úľav, ako aj spolupráca s rodičmi. Osvedčila sa spolupráca s externými psychiatrickami či už vo forme konzultácie, alebo odporúčania na ďalšiu liečbu. Dôležitým faktorom bolo zmobilizovanie rodiny a rodinného prostredia kam odchádzali stabilizovaní účastníci. V mnohých prípadoch spoločné sedenie s rodinou pomohlo spolupráci s účastníkom. Došlo k zmene v komunikácii rodičov voči deťom, rodičia im už nechávali viac priestoru a deti boli samostatnejšie. Bola vytvorená samostatná skupina pre rodičov kde si vzájomne zdieľali skúsenosti. Niektorí rodičia sa stále zúčastňujú na aktivitách skupiny aj keď ich dieťa už nechodí na terapiu. Vďaka skupine lepšie porozumeli problémom detí. Uskutočnili sa aj diskusie na tému výživy. Rodičia si v skupine našli „to svoje“ a na základe informácií registrovali deti do MD tímu.

Výhodou bola aj flexibilita tímu, ak bolo potrebné mohli byť s účastníkom dvaja odborníci. Napr. case manažérka pomohla v hľadaní psychiatra, komunikovala s rodičmi, či riešila OČR. Skúsenosť s projektom súčasne identifikovala limity MD tímu, kde už bola potrebná vyslovene psychiatrická starostlivosť alebo bolo potrebné vyhľadať inú sociálnu službu (napr. bývanie). Peer konzultantky je možné považovať za dobrú prax. Ich skúsenosti projekt veľmi oživil, lebo každá z nich mala inú skúsenosť. Počiatočné obavy z vekového rozdielu sa ukázali ako neopodstatnené a spolupráca s účastníkmi aj odborníčkami fungovala veľmi dobre. Na účastníkov pôsobili veľmi motivačne a ich praktické osobné skúsenosti boli neoceniteľné.

Problémom je vysoká nákladovosť služby, ktorá v súčasnosti nie je hradená žiadnym zdravotným ani sociálnym poistením, rovnako sú veľmi obmedzené možnosti dotačných schém, ktoré by dokázali službu klientom pokryť. Naším cieľom počas celého roku 2023 bolo nájsť spôsob, ako pokračovať v realizácii upravenej formy programu tak, aby ho bolo naďalej možné poskytovať v nižšej nákladovosti. Sme vďační, že sa nám to vďaka novým partnerom - spoločnosti Kooperativa, Nadácii Markíza a spoločnosti UniCredit Bank a.s. podarilo a od februára 2024 môžeme odštartovať nový, a veríme že aj skúsenosťami vylepšený multidisciplinárny program.

"Zmeny v kvalite môjho života sú neprehliadnuteľné. Som opäť plná energia a zlepšilo sa aj zdravie. Som šťastnejšia a zlepšila som si kamarátstva. V rodine je menej hádok a dokážeme lepšie komunikovať, aj keď to ešte nie je dokonalé. Dokonalosť však v bežnom živote nie je. Životný štýl a priority sú úplne iné, jedlo už nie je hlavnou náplňou dňa. Jem spontánne, pociťujem hlad a plnosť, dokážem ich počúvať."

3.4.8. Komunitný priestor



193

návštevníkov



94%

dievčat a žien



50:50

mládež : rodičia

Komunita je dostupný nízkoprahový priestor pre ľudí s poruchami príjmu potravy, ženy aj mužov, bez ohľadu na vek, a ich blízkych. Otvorený je každý týždeň od pondelka do štvrtka v poobedných hodinách. V komunite môžu návštevníci a návštevníčky nájsť množstvo vzdelávacích či terapeutických aktivít, ale aj bezpečný priestor na jedenie, spoznanie nových ľudí, rozvíjanie svojich záujmov a trávenie voľného času.

Komunitný priestor vznikol vďaka projektu „Chuť žiť“ podporeného z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje a realizoval sa od júla 2022 do novembra 2023. S ukončením projektu sme, bohužiaľ, museli uzatvoriť aj náš komunitný priestor. Budeme sa však snažiť o zachovanie niektorých aktivít, ktoré boli pre návštevníkov a návštevníčky veľkým prínosom – napríklad podporné skupiny.

Komunita bola jedným z našich veľkých projektov a radi by sme v stručnosti zhrnuli jej fungovanie. V komunite prebiehalo viacero variabilných typov aktivít, napríklad:

- **podporné skupiny**
- **tvorivé dielne**
- **besedy so zaujímavými osobnosťami**
- **spoločné stolovanie**
- **workshopy**
- **tanečno-pohybová terapia**

Okrem toho bola k dispozícii skriňa so spoločenskými hrami a knižnica plná kníh darovaných od vydavateľstiev ako Albatros media, Absynt, Ikar aj Denník N, za čo im veľmi pekne ďakujeme!

Na workshopoch pod vedením psychologičiek a komunitnej pracovníčky sa návštevníčky a návštevníci, najčastejšie dievčatá a ženy do 30 rokov, učili o tom, ako zvládať stres, ako porozumieť kognitívnym skresleniam, či ako môžeme nahliadať na svoje telo a budovať pozitívny body image. Na aktivitách spojených so spoločenskými hrami či priamo na podporných skupinách si zdieľali svoje skúsenosti a vzájomne sa podporovali v liečbe porúch príjmu potravy. Sietovali sa nielen mladí ľudia, ale aj ich rodičia a dospelí, ktorých sa problém dotýka.



"Komunita je pre mňa priestor, kde sa môžem bezpečne niekomu zveriť o svojich myšlienkach, radoostiach aj o trápení. Najviac sa mi páčila tvorivá dielňa, kde sme mohli vytvárať a pritom sa vzájomne rozprávať a radiť si. Aj podporné skupiny sa mi veľmi páčili, cítila som sa tam veľmi pochopená."

Zorganizovali sme aj niekoľko besied, na ktoré prijali pozvanie napríklad komička Simona Salátová, copywriterka a hudobníčka Valéria Frázová, psychologička Jana Zemandl či speváčka Katka Koščová. V rámci komunitného programu sme zorganizovali aj niekoľko „nutričných Q&A“, kde naše odborníčky z multidisciplinárneho tímu okrem výživnej prednášky odpovedali na najrôznejšie otázky publika. V spolupráci s OZ Arts for Therapy sme pripravili aj niekoľko stretnutí tanečno-pohybovej terapie.

Napriek tomu, že komunitný priestor nebude otvorený 4-krát do týždňa, je naším cieľom zachovať aktivity, u ktorých sme vnímali najväčší prínos. Podporné skupiny, besedy aj niektoré workshopy tak plánujeme organizovať aj v roku 2024.



3.4.9. Terapeutická skupina

Terapeutická skupina je uzavretá skupina ľudí s poruchami príjmu potravy, ktorá sa stretáva v pravidelnej frekvencii pod vedením skúsenej terapeutky. Skupina funguje v Bratislave, v priestoroch centra Chuť žiť. Skupiny sú určené pre ľudí nad 18 rokov s ťažkosťami na spektre PPP (od anorexie a bulímie cez diagnózu záchvatového prejedania až po narušený vzťah k jedlu), ktorí sa snažia uzdraviť a sú motivovaní pre zmenu.

Priebeh skupiny je štruktúrovaný a okrem vzájomného zdieľania a podpory dynamiky vzťahov v skupine zažijú účastníci a účastníčky aj terapeutické vedenie a rôzne cvičenia. Cieľom skupiny je viesť účastníkov a účastníčky k porozumeniu svojho správania, k sebaobjavovaniu, podporiť vnímanie vlastnej sebahodnoty, silných stránok a schopností žiť plnohodnotný, kvalitný život v uzdravení. V roku 2023 sa nám podarilo úspešne otvoriť druhú terapeutickú skupinu.



3.4.10. Podporná skupina

Rok 2023 bol pre nás bohatý na podporné skupiny. Z online priestoru sme ich preniesli aj do nášho centra v Bratislave a dokopy sme zorganizovali až 44 stretnutí - a to ako pre deti, mladých dospelých, tak aj pre rodičov a rodinných príslušníkov. Podporné skupiny sú uzavreté skupiny, kde sa v bezpečnom prostredí pravidelne stretávajú ľudia, ktorých spája podobná skúsenosť, chcú sa vzájomne spoznať a podporovať. Skúsenosť sa týka problémov na spektre porúch príjmu potravy (PPP) - od anorexie a bulímie cez diagnózu záchvatového prejedania až po narušený vzťah k jedlu. Organizujeme skupiny pre ľudí s PPP aj pre rodičov, ktoré prebiehajú v našom centre v Bratislave. Každý "beh" podporných skupín má vopred daný počet stretnutí vrátane tém, ktoré sa na nich otvárajú.

3.4.11. Online stacionáre

Online stacionáre, teda online podporné skupiny, sú pravidelný nízkoprahový priestor pre mladých ľudí aj pre rodičov z celého Slovenska. Vďaka tomu si vytvárajú bezpečnú online komunitu a zdieľajú si svoje skúsenosti s liečbou z PPP. Fungujú už od roku 2019. Rodičovské skupiny sú pod vedením psychiatričky, skupiny pre ľudí s PPP vedú psychologičky. V roku 2023 sa nám podarilo zapojiť aj študentky magisterského štúdia psychológie. Podarilo sa nám zorganizovať až 62 týchto skupín.

3.4.12. Liečebno-vzdelávací program

Náš liečebno-vzdelávací program má už vyše stovky absolventov a absolventiek. V roku 2023 sa nám podarilo pripraviť jeden turnus v online podobe pre účastníčky z celého Slovenska. Koncom roka sme program upravovali do novej formy, v ktorej ho odštartujeme v roku 2024.

Program sa skladá z 10 workshopov, ktoré prebiehajú 1x týždenne. Workshopy sa realizujú online alebo osobne v Bratislave (podľa záujmu). Program je vystavaný na ucelenej metodike, nie je teda možné prihlásiť sa iba na jeden vybraný workshop. Workshopy trvajú 90 minút a prebiehajú raz týždenne, konkrétne v každý utorok od 17:30. Kapacita jednej skupiny je 15 ľudí. Celý program sa dá pohodlne absolvovať bez ohľadu na to, či chodíte do školy, práce alebo sa liečite doma. Workshopy majú vzdelávací charakter, ktorý je doplnený širokým priestorom na vzájomné zdieľanie skúseností.

3.5. Prevencia

Šíriť prevenciu v oblasti porúch príjmu potravy je pre nás kľúčové. Naše prevenčné programy sú určené žiakom a žiačkam druhého stupňa základných škôl a stredných škôl. Obsah programov je komplexný, interaktívny a vypracovaný odborníkmi.



3.5.1. Komplexný prevenčný program



209
škôl



61%
dievčat



32%
chlapcov



2740
absolventov

Dôležitým míľnikom v téme prevencie bola aktualizácia metodiky komplexného programu prevencie, ktorý aktuálne realizuje 209 škôl a zúčastnilo sa ho už 2730 detí. Metodiku sme aktualizovali na základe spätných väzieb od facilitátorov a facilitátoriek (z radov školských podporných tímov, psychologov, liečebných pedagógov, koordinátorov prevencie aj učiteľov), ktoré sme zozbieravali od spustenia programu. Vylepšený program od januára 2024 tak používajú už všetky školy s novými skupinami detí, čo program absolvujú.



Riziká sociálnych sietí
a kritické myslenie pri
prezeraní ich obsahu



Zdravá výživa, životný
štýl a **riziká diét**



Body shaming a na
telo zameraná šikana



Poruchy príjmu potravy
– **mýty a dopady**
ochorenia cez autentický
osobný príbeh mladého
človeka o udruvení z PPP



Aktivizácia žiakov
a rozvíjanie ich
schopnosti **pomôcť**
sebe a rovesníkom



Porozumenie
a **akceptácia normálnej**
hmotnosti, stigma
spojená s hmotnosťou

3.5.2. Prevenčné workshopy



18

workshopov



55%

detí do 15 rokov



19,5%

chlapcov



471

absolventov

Kedže nie každá škola má možnosť pracovať s komplexným programom prevencie, vytvorili sme jednorazové prevenčné workshopy, ktoré sú krátkodobou zážitkovou formou prevencie porúch príjmu potravy (PPP).. Koncept sme využili aj na zapojenie absolventov a študentov magisterského štúdia (odbory psychológie, medicíny, výživy...), aby získali nové vedomosti a prax, a vytvorili sme pre nich komplexné vzdelávanie. Spolu so zaškolenými peer lektormi v roku 2023 zrealizovali až 18 workshopov po celom Slovensku.

Jeden workshop trvá 150 min a skladá sa z 3 častí, resp. tematických okruhov:

- stanovište zamerané na destigmatizáciu ochorenia a osobný príbeh uzdravenia sa z PPP
- stanovište zamerané na edukáciu, podporu pozitívneho vzťahu k samému sebe a kritické myslenie na soc. sieťach
- stanovište zamerané na racionálnu výživu, ľudskú hmotnosť a riziká diét



Lektori na workshope pracujú so žiakmi a žiačkami interaktívne, využívajú prvky neformálneho vzdelávania a cez skupinové cvičenia ich edukujú a zapájajú do porozumenia problematiky porúch príjmu potravy. Cieľom workshopu je adresovať rizikové faktory vzniku PPP a, naopak, posilňovať protektívne faktory a zdroje, ktoré žiaci a žiačky môžu ďalej dlhodobo využívať vo svojom živote.



“Program sa venuje všetkým dôležitým témam v rámci PPP. Otvára problematiku a ukazuje ju v pravom svetle, keďže sa častokrát o tejto téme v spoločnosti diskutuje, ale nie vždy každý vie, čo pravdivé o PPP je a čo nie je. Silnou stránkou programu je, že poskytuje mladým ľuďom informácie o zdravej výžive a odhaľuje im skutočnú pravdu o diétach. Rovnako im pomáha zmeniť pohľad na sociálne siete a obsah, ktorý je na nich prezentovaný a na to, čo oni sami na soc. sieťach zdieľajú. Program im poskytuje aj informácie ako pomôcť človeku, na kt. by si vo svojom okolí všimli, že prejavuje správanie, ktoré by mohlo súvisieť s PPP.”

***- Stredná zdravotnícka škola Humenné
realizujúca Komplexný program prevencie***

3.6. Vzdelávanie

Vzdelávacími aktivitami sa snažíme zvyšovať porozumenie v problematike porúch príjmu potravy a posilňovať kompetencie odborníkov, rodinných príslušníkov aj pracovníkov s mládežou pri práci s touto cieľovou skupinou.



3.6.1. PPPomáhajúca platforma

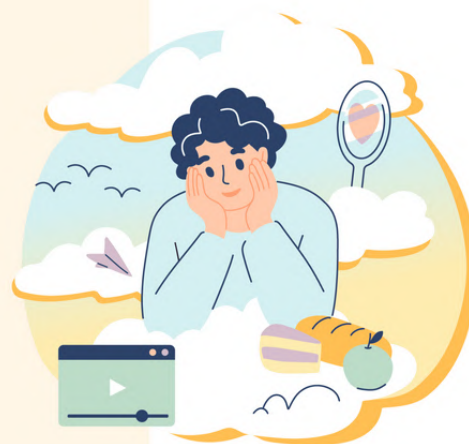
Rodičia, odborníci, ale najmä ľudia s poruchami príjmu potravy (PPP) už majú svoj bezpečný online priestor bez mýtov a hoaxov o výžive a PPP. Vznikla prvá “PPPomáhajúca” platforma špecializovaná na edukáciu o poruchách príjmu potravy na Slovensku.

Víziou platformy je vytvoriť bezpečný online priestor, ktorý neustále prináša dostupnú edukáciu, osvetu a prevenciu v oblasti porúch príjmu potravy. Jej cieľom je slúžiť nielen ľuďom s týmto ochorením, ale aj ich rodinám, odborníkom a širokej laickej verejnosti. Platforma vznikla vďaka podpore z fondu SK NIC.

PPPomáhajúca platforma vznikla s cieľom vytvoriť online priestor s komplexným vzdelávacím a podporným obsahom, ktorý je dostupný pre ľudí bez ohľadu na to, kde sa nachádzajú. Jej výhodou je priblíženie odborných informácií bez potreby dlho čakať na termíny u zaneprázdnených odborníkov. V rámci PPPomáhajúcej platformy nájdú ľudia s PPP, rodičia, odborníci aj široká verejnosť bohatý obsah, ktorý je cieľovým skupinám prispôsobený a zameraný na prevenciu, osvetu a edukáciu. Všetky edukatívne webináre sú tvorené skúsenými odborníkmi a odborníčkami. Obsah nenahrádza odbornú starostlivosť, ale sprostredkováva overené informácie.

PPPomáhajúca platforma – váš bezpečný online priestor

Platforma vznikla s víziou vytvoriť bezpečný online priestor, ktorý prináša dostupnú edukáciu, osvetu a prevenciu v oblasti porúch príjmu potravy (PPP) pre ľudí s týmito ochorením, rodičov, odborníkov, ale aj pre laickú verejnosť.

[Naše kurzy](#)[Viac o nás →](#)

Okrem online kurzov, ktoré sa zameriavajú na zrozumiteľne podané vzdelávanie v oblasti výživy od nutričnej špecialistky Ing. Tatiány Kyselovej, či usmernenia pre rodičov v podaní psychiatričky MUDr. Martiny Paulinyovej, sú na platforme zverejnené aj skutočné príbehy mladých žien aj mužov, ktorí sa z PPP vyliečili. Majú slúžiť ako nádej a podpora pre ľudí v liečbe z PPP, ktorí vo svojom blízkom okolí často takéhoto človeka nepoznajú. Svoj príbeh porozprávala napríklad 29-ročná Lucia, ktorá sa liečila z bulímie a slovenský ultramaratónec Juraj, ktorý si prešiel anorexiou.

Našou ambíciou je obsah na platforme rozširovať a pridávať postupne viac edukatívneho materiálu. Cieľom je obsah prispôbovať aktuálnym potrebám tak, aby sa zabezpečil prístup odborných a dostupných informácií pre tých, ktorí to potrebujú.

3.6.2. Školenie prevencie PPP v školskom prostredí

Prostredie škôl a ich zamestnanci a zamestnankyne môže zohrávať dôležitú rolu pri prevencii, vzniku PPP aj pri včasnom záchyte tohto ochorenia. Preto sme pripravili bezplatné školenie Prevencia a včasná intervencia PPP v školskom prostredí. Školenie sme vystavali prakticky, aby posilnilo komunikačné zručnosti a kompetencie pomáhajúcich profesionálov a profesionálok pracujúcich v školskom prostredí, a komplexne, aby pokrylo tematiku výživy, odborných intervencií aj prežívania mladého človeka s PPP.

Školenie prebehlo v novembri 2023 a zúčastnilo sa ho 67 pomáhajúcich profesionálov, profesionálok a pracovníkov a pracovníčok s mládežou. Pre veľký záujem sme sa v školeniach rozhodli pokračovať aj v budúcom roku. Interaktívne školenie poskytlo účastníkom a účastníčkam aj priestor na diskusiu, otázky, kazuistiky a brainstorming nad vhodnými postupmi.

Témy, ktoré školenie obsahlo zahŕňali:

- rizikové faktory PPP v školskom prostredí,
- význam a formy prevencie PPP
- poskytovanie včasnej intervencie žiakovi/žiačke s podozrením na PPP
- komunikácii so žiakmi, žiačkami a rodičmi
- prežívanie a potreby mladého človeka s PPP
- začlenenie žiakov a žiačiek s PPP do školského prostredia, tak, aby bolo pre nich bezpečným miestom a zohľadňovalo individuálne potreby v rámci liečby
- základy výživy a vhodné usmernenia žiakov a žiačok pri stravovaní v rámci možností a kompetencií škôl



Spätne väzby na školenie:

“Veľmi prínosné bolo pre mňa to, ako ste to rozdelili na 3 časti. Že liečba je multidimenzionálna, nakoľko boli ponúknuté informácie z pohľadu terapie, psychológa a nutričného poradcu. Že každá táto zložka je dôležitá pri liečbe. Taktiež sa mi páčila praktickosť informácií, že sme si dokázali priamo ukázať na kazuistikách postupy a nápomocné prvky. Taktiež sa mi páčil pracovný list, ktorý ma donútil si to všetko samú pre seba zosumarizovať a že tak mám aj niečo v ruke, s čím odchádzam.”

“Môžem skonštatovať, že som bola nadšená z celého školenia. Informácie boli podané veľmi pútavo, ľudsky a aj napriek zložitej téme, som získala vedomosti, ktoré si myslím, že dokážem v prípade potreby aplikovať v praxi.”



3.6.3. Seminár PPP v kontexte rodovo-podmieneného násilia

Pri liečbe porúch príjmu potravy (PPP) sa s našimi klientkami často dostávame k témam, ktoré na prvý pohľad s jedlom či telom nesúvisia. V rozhovoroch sa dotýkame boľavej minulosti – emočného násilia v detstve, ponižovania od blízkeho okolia, psychického násilia vo vzťahoch, šikany v spojitosti s výzorom a hmotnosťou, znásilnenia (aj opakovaného) počas dospievania a/alebo dospelosti, či rôznym formám domáceho násilia.

Pokiaľ takáto trauma zostane zanedbaná, môže sa vyvinúť nezdravý zvládací mechanizmus – napríklad aj v podobe porúch príjmu potravy. To vedie do začarovaného kruhu, nakoľko PPP bráni spracovaniu traumatického obsahu a ovplyvňuje tak život ženy na dlhé roky.

Aby sme pomáhajúcim profesionálom a profesionálkam aj širokej verejnosti priblížili toto spojenie, zorganizovali sme v októbri 2023 bezplatný webinár, ktorý ponúkol príležitosť lepšie porozumieť téme a posilniť svoje kompetencie v rámci prístupu a komunikácie voči tejto cieľovej skupine.

Webináru sa zúčastnilo 49 ľudí a záujem o túto tému zo strany pomáhajúcich profesionálov a profesionálok nás úprimne potešil. K dispozícii je online záznam.

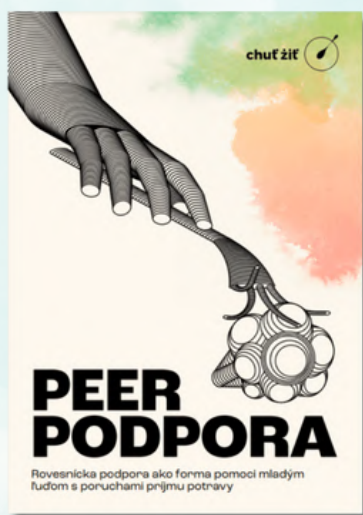
3.6.4. Interné vzdelávania

Vzdelávali sme sa aj interne, absolvovali sme výcvik v technike Traumatic Incident Reduction (TIR), aby sme dokázali efektívnejšie pomáhať klientom a klientkám s traumatickou skúsenosťou, a školenie na tému motivácie so psychoterapeutom a lektorom Vladom Hambálkom.



3.7. Publikačná činnosť

Cez publikácie sa snažíme rozširovať svoje vedomosti a zdieľať príklady dobrej praxe nadobudnuté a pilotované v rámci projektov.



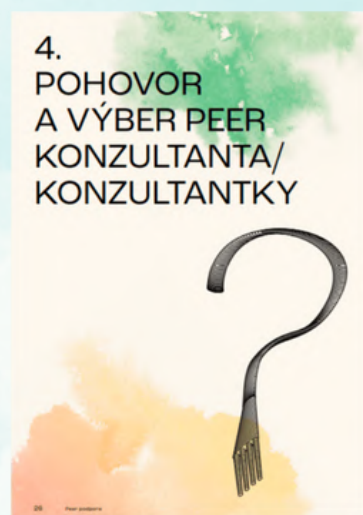
Po definovaní základných požiadaviek na peer konzultantov a konzultantky sme sa venovali definícii kompetencií, ktorými by mali peeri a peerky v organizácii disponovať a ďalej ich v rámci svojej práce v organizácii budovať a rozširovať. Peer konzultant/konzultantka nie je odborník, ale je expertom/expertkou na svoju vlastnú skúsenosť s uzdravením, čo preto dôležité, aby nepôsobila mimo svojich kompetencií a považujeme za dôležité vymedziť i oblasti, ktoré pod kompetencie peera/peerky nespadá.

Kompetencie peer konzultanta/konzultantky:

- Zdieľanie svojej skúsenosti so zotavovaním a používanie spracovanej skúsenosti a príbehu k motivácii, inšpirácii, nádeji a podpore.
- Posilnenie motivácie a viery k uzdraveniu.
- Hľadanie silných stránok klienta/klientky a podpora v samostatnosti a zodpovednosti.
- Aktivizácia klienta/klientky.
- Usmerňovanie v možnostiach liečby.
- Určovanie hraníc spolupráce, zdieľania, podpory.
- Práca na individuálnej aj skupinovej úrovni.
- Práca v teréne, v klientovom/klientkinom prirodzenom prostredí, sprevádzanie klienta/klientky na vyšetrovanie, spoločné jedenie, vykonávanie iných bežných aktivít.
- Prínášanie nových pohľadov do prežívania klienta/klientky a pohľadov na jeho/jej prežívanie, liečbu a zdravotný stav.

3. DEFINÍCIA PEER KONSULTANTA/KONSULTANTKY

Peer podpora 15



3.7.1 Metodika Peer podpora

Aktivizácia ľudí s osobnou skúsenosťou s duševným ochorením je jedným z moderných prvkov prevencie (okrem iného aj) liečby duševných ochorení. Rovesnícka podpora, ktorú „peeri“ poskytujú, dokáže zlepšiť prežívanie mladých ľudí s duševnými ťažkosťami, ale skompetentňuje aj samotných peer pracovníkov. Aj preto sa v rámci projektu podporeného z programu Erasmus+ aktívne venujeme peer konzultantom a konzultantkám – teda ľuďom uzdraveným z porúch príjmu potravy.

Aby sme ich však dokázali do procesu pomoci iným aktívne zapojiť, je potrebné im zabezpečiť kvalitné vzdelávanie, ktoré ich pripraví na náročné príbehy svojich rovesníkov a rovesníčok, naučí ich, ako im bezpečne pomôcť a chrániť pritom aj samých seba. My sme také vytvorili spolu s našou partnerskou organizáciou – Centrom Anabell.



Naším cieľom je pomôcť podporiť rozšírenie peer podpory na Slovensku. Preto sme všetky naše poznatky a skúsenosti zhrnuli na jedno miesto – do metodického príručky.

Príručka je určená pre proces prípravy a vzdelávania mladých ľudí s vlastnou skúsenosťou s poruchou príjmu potravy pre budúcu prácu v pozícii peer konzultanta/konzultantky. Spísali sme v nej:

- akú rolu zohráva peer konzultant v multidisciplinárnom tíme,
- aké osobnostné charakteristiky a predpoklady má budúci peer konzultant spĺňať,
- aké má kompetencie, povinnosti a práva,
- proces výberového konania peer konzultanta/konzultantky,
- proces tvorby vzdelávania, jeho koncepciu a výstupy z evaluačného procesu,
- možné riziká pozície peer konzultanta,
- odkazy a postrehy lektoriek a autoriek príručky a vzdelávacieho programu.

“Ako peer konzultantka vidím veľký zmysel v zapojení peerov a peeriek do liečby ľudí s PPP a inými duševnými chorobami, a som rada, že bude možnosť, aby pôsobila aj na Slovensku.

Peer je nositeľom viery v úzdravu nielen pre klientov a klientky, ale aj v širšej verejnosti v rámci osvety duševného zdravia. Spolupráca nad definíciou role peer konzultanta, tvorba a realizácia školenia a následné písanie tejto príručky prinieslo väčšie ukotvenie v práci aj pre mňa.”

***- Mgr. Natália Meliš-Čuga
peer konzultantka, spoluautorka***

3.7.2. Metodika pre prácu s PPP v školskom prostredí

PPP majú stúpajúcu tendenciu a vnímame, že pedagogický personál, školskí psychológovia a iní odborní zamestnanci školy či pracovníci s mládežou majú výnimočnú príležitosť systematicky pozorovať žiakov v prostredí, kde trávajú väčšinu svojho času. Vďaka tomu je možná včasná identifikácia signálov, ktoré by mohli poukazovať na zhoršenie psychického a/alebo fyzického zdravia. Niektoré zmeny v správaní a prežívaní sa môžu odrážať v poklese výkonnosti, izolovaní sa od kolektívu alebo vo výkyvoch nálad.



Vytvorili sme preto metodickú príručku aj užitočné plagáty na bezplatné stiahnutie. V rámci tejto metodickej príručky je naším cieľom pomôcť ľuďom, ktorí pracujú v školskom prostredí, v identifikácii tých signálov, ktoré by mohli naznačovať prítomnosť porúch príjmu potravy alebo narušeného vzťahu k jedlu u detí a mládeže. V metodike predstavíme možnosti, akými sa dá s touto problematikou pracovať v rámci prevencie, a aké sú užitočné kroky v rámci intervencie a individuálnej podpory žiaka/žiačky a jeho zákonných zástupcov. Veríme, že ak školy či iné inštitúcie a organizácie venujúce sa mladým implementujú preventívne opatrenia a cielené intervencie popísané v metodike, dokážeme pre mládež vytvoriť bezpečný priestor, v ktorom sa budú môcť optimálne rozvíjať a budú mať istotu, že sa majú na koho v prípade potreby obrátiť.



3.7.3. Metodiky pre prácu s PPP v psychologickom poradenstve a v nutričnom poradenstve



Keď sa na psychológa, nutričnú špecialistku či pracovníka s mládežou obráti dieťa (alebo dospelý) s poruchami príjmu potravy (PPP), je dôležité, aby mu bola poskytnuté porozumenie, citlivá komunikácia a vhodná intervencia. Neznalosť problematiky a s tým spojené stigmatizujúce, zľahčujúce alebo nevhodné intervencie môžu pôsobiť ako bariéra na ceste k pomoci.

Aby sme psychológom a psychologičkám a nutričným špecialistom a špecialistkám, ktoré pracujú v poradenskej sfére, priblížili prácu s ľuďmi s PPP, publikovali sme 2 metodické príručky. Príručky prinášajú základný vhlad do problematiky porúch príjmu potravy v psychologickom a nutričnom poradenstve. Text obsahuje odborné informácie, ale aj naše poznatky z praxe.

Odborníci a odborníčky môžu v príručkách nájsť napríklad:

- **komplexné informácie o poruchách príjmu potravy a ich liečbe (aktuálne štatistiky, symptómy, vznik, diagnostický-crossover, formy liečby, farmakoterapia, najčastejšie komorbidity...)**
- **aspekty práce psychológa/nutričného špecialistu v liečbe PPP (strach a obavy pri práci s klientmi s PPP, limity amulantnej pomoci, význam multidisciplinárneho prístupu, riziko paralelného procesu, odporúčania k psychohygiene)**
- **témy a proces psychologického/nutričného poradenstva (usmernenie ku komunikácii, nutričná diagnóza a nutričné intervencie, uzdravenie a fázy liečby, psychoedukácia, mindset PPP a Hlas PPP, práca s telom a pod.)**

3.8. Osvetová činnost



3.8.1. Odvážna kampaň



Ak ťa prenasledujú myšlienky na váhu, odváž sa vyhľadať pomoc. Vieme, že tento krok si vyžaduje veľkú vnútornú silu. Preto sme do kampane zapojili 5 dievčat a žien, ktoré si poruchami príjmu potravy prešli a sú príkladom, že práve jeden telefonát na linku môže byť prvým krokom na ceste k uzdraveniu. Cieľom kampane bolo zvýšiť povedomie o negatívnych dopadoch PPP na život mladého človeka, ale aj poukázať na symptómy, ktoré si okolie môže všímať. Práve tie vo videu popisuje vo veršovanom texte hlas speváčky Katarzia. V neposlednom rade sme komunikovali význam vyhľadania odbornej pomoci cez linku Chuť žiť.

3.8.2. Bez filtra#2



Sme presvedčení o tom, že o aktuálnych témach duševného zdravia mladých musíme hovoriť – a to úprimne, otvorene a bez pretvárinky a prikrášlení. Aj preto sme sa po prvom úspešnom ročníku podujatia BEZ FILTRA vrátili, tentokrát s novými rečníkmi a novými témami zo sveta mladých ľudí:

- ako akceptovať sám seba aj vo chvíľach, keď sa cítime „pod psa“
- prečo nie je hanba ukázať slabosť
- ako dokáže terapia pomôcť spracovať veľké bôle a traumy
- ako to vlastne vyzerá, keď „sa mi asi niečo deje“

Podujatie sme zorganizovali v rámci medzinárodného projektu “PPPprevencia”, ktorý realizujeme v roku 2023/2024 s českým partnerom, Nevypušť duši.



Viac ako 100 účastníkov si vypočulo silné príbehy 4 ľudí:

- **youtuber a influencer Peter „Explo“ Altof**
- **podcasterka a online content creator-ka Petra Dzvóniková „Petush“**
- **autorka projektu „som bohyňa“ Ema Müller**
- **speváčka Katarína Koščová hovorili o svojej ceste k akceptácii seba, nájdení bezpečia vo vzťahoch, o tom, že vyhľadať odbornú pomoc nie je hanba, o živote s duševným ochorením, ale aj o nádeji v uzdravenie.**

Celým podujatím, ktoré malo výborné hodnotenie, nás sprevádzala moderátorka Becca. Z podujatia je vytvorený aj voľne prístupný záznam.



3.8.3. Kampaň rodovo-podmienené násilie

Pri liečbe porúch príjmu potravy (PPP) sa s našimi klientkami často dostávame k témam, ktoré na prvý pohľad s jedlom či telom nesúvisia. V rozhovoroch sa dotýkame boľavej minulosti – emočného násilia v detstve, ponižovania od blízkeho okolia, psychického násilia vo vzťahoch, šikany v spojitosti s výzorom a hmotnosťou, znásilnenia (aj opakovaného) počas dospievania a/alebo dospelosti, či rôznym formám domáceho násilia. Pokiaľ takáto trauma zostane zanedbaná, môže sa vyvinúť nezdravý zvládací mechanizmus – napríklad aj v podobe porúch príjmu potravy. To vedie do začarovaného kruhu, nakoľko PPP bráni spracovaniu traumatického obsahu a ovplyvňuje tak život ženy na dlhé roky.



Psychologička: Žiadne správanie ženy nie je dôvodom nato, aby zažila násilie.

Miniséria článkov o rodovo podmienenom násilí – 4. časť

DUŠEVNÉ ZDRAVIE / Od Martina Novotová / 28. augusta 2023

Toto je štvrtý diel textov o téme rodovo podmieneného násilia. V prvej časti sme sa bližšie pozreli na to, čo to rodovo podmienené násilie je, prečo je v spoločnosti prítomné, čo sú rodové stereotypy, ako nás ovplyvňujú a ako súvisia s poruchami príjmu potravy. Druhý diel sme venovali mýtom, ktoré okolo rodovo podmieneného násilia ...

[Čítajte viac »](#)

Aj preto sme považovali za dôležité v roku 2023 túto tému otvoriť na viacerých úrovniach - cez osvetu, edukáciu aj priamo pomoc. Publikovali sme počas roka 8 článkov zameraných na tému rodovo-podmieneného násilia v súvislosti s PPP. V rámci článkov sme propagovali aj prebiehajúci projekt. Články sme s cieľom vyššej čítanosti podporili aj reklamou a oslovili tak širokú verejnosť. Samotná kampaň prebehla na sociálnych sieťach s využitím spolupráce s influencerkami, ktoré tak dokázali tému zrozumiteľne podať cieľovej skupine. Kampaň bola úspešná a videá mali viac ako 277 000 videní. Spätné väzby ľudí poukazovali na to, že téme porozumeli a uvedomili si dopady rodovo-podmieneného násilia na živote seba a svojich blízkych.

Téma sa stretla s potrebami cieľových skupín a to ako na strane dievčat a žien s PPP, ktoré boli obeťami rodovo-podmieneného násilia, tak aj na strane odbornej verejnosti, pre ktorú bolo toto prepojenie novou a zaujímavou témou. Náročnosť témy bola pre nás výzvou v rámci komunikácie a kampane na sociálnych sieťach. Napokon sa nám však podarilo nájsť spôsob, ako ju podať zrozumiteľnou formou.



3.8.4. Návšteva Prezidentky SR a stretnutie s Prezidentom ČR

Mali sme v roku 2023 veľkú česť privítať v našom centre Prezidentku SR Zuzanu Čaputovú, ktorá sa stretla nielen s naším tímom, ale vypočula si aj príbehy našich klientiek. Na sociálnych sieťach môžete nájsť jej [silný odkaz k tejto téme](#).

Boli sme tiež pozvaní na stretnutie s novým Prezidentom Českej republiky, Petrom Pavlom, ktorý privítal zástupcov tretieho sektora pri svojej prvej oficiálnej návšteve Slovenska. Vážime si, že môžeme zdôrazňovať témy porúch príjmu potravy a duševného zdravia detí aj v štátnickom prostredí.

„Poruchy príjmu potravy majú závažné dôsledky na psychické aj fyzické zdravie. Jedným z dôvodov ich vzniku je aj to, ako neprimerane rezonuje téma hmotnosti a výzoru našou spoločnosťou. Za štíhlym pásom či vyrysovanými svalmi hľadáme vlastnú hodnotu, lásku či prijatie od druhých.

Pravdou je, že každý sme jedinečný a naša krása pramení z nášho charakteru a vzťahu k sebe, neskrýva sa v ideálnych mierach. Neporovnávajme sa s fotografiami ľudí na sociálnych sieťach. Naopak, budujme si kvalitné vzťahy s blízkymi a kamarátmi, ktorí sú pre nás skutočným bezpečím a oporou.“

– prezidentka Zuzana Čaputová



3.8.5. Aktivita na soc. sieťach

Vnímame silu a vplyv sociálnych sietí na mladú generáciu, preto považujeme za kľúčové využívať tieto platformy pre komunikáciu a informovanie o poruchách príjmu potravy. Nakoľko veríme, že otvorená komunikácia môže pomôcť zlepšiť povedomie o závažnosti a dôsledkoch, ktoré môžu mať PPP na zdravie jednotlivca. V roku 2023 sme vytvorili vyše 160 príspevkov, prostredníctvom ktorých sme zdieľali pravdivé informácie o poruchách príjmu potravy a podporovali pozitívny sebaobraz a udržateľný životný štýl. Naše publikum sa opäť rozšírilo a na našom Instagrame sme minulý rok dosiahli míľnik 20 000 sledovateľov. Vytvorili sme aj niekoľko náučných live-streamov a rozšírili naše pôsobenie o ďalšiu platformu - TikTok.



3.8.6. Mediálne výstupy

Aby téma porúch príjmu potravy rezonovala v celoslovenskom priestore, venujeme veľkú pozornosť osvetovej práci a aktívnemu zapojeniu sa do verejnej diskusie. Našou prioritou je nielen informovať, ale aj oslovovať a motivovať verejnosť k zvýšeniu povedomia o poruchách príjmu potravy a ich dôsledkoch. Naša snaha o šírenie informácií preto zahŕňa rôzne formy a platformy komunikácie.

V médiách sme sa aktívne angažovali prostredníctvom vyše 90 vyjadrení odborníčov na túto tému. Tieto výstupy nekončili iba na písanom slove, ale často sprevádzali aj diskusie, rozhovory v médiách a interaktívne online podujatia, ktoré zapájali verejnosť do dialógu a výmeny názorov.



S cieľom dosiahnuť širšiu a aktívnejšiu účasť sme pripravili 6 prednášok a 10 workshopov pre projekt H3kni sa, ktorý si kladie za cieľ podporovať mentálne zdravie mladých ľudí. Tieto podujatia boli príležitosťou nielen na informovanie, ale aj na interakciu so zúčastnenými a poskytovanie konkrétnych nástrojov a znalostí na rozpoznávanie a riešenie porúch príjmu potravy.

Významným krokom v našej práci bola aj spolupráca s denníkom PRAVDA, v rámci ktorej sme vytvorili seriál o poruchách príjmu potravy s názvom Zdravá duša. Tento projekt nám umožnil priblížiť tému širokej verejnosti prostredníctvom pútavo spracovaných videí a príbehov, ktoré odhaľovali rôzne aspekty a dôsledky týchto porúch. S cieľom dosiahnuť čo najväčší dosah sme zároveň využili aj sociálne siete na zdieľanie náučného obsahu.



PARTNERI

Náš tohtoročný súhrn je predovšetkým veľkým POĎAKOVANÍM všetkým našim partnerom, ktorí stoja a podporujú naše programy pomoci cez finančné dary alebo grantové výzvy:



a v neposlednom rade našim individuálnym darcom a darkyniam, ktorí nás podporujú finančne alebo venovaním 2 % z daní a umožňujú nám tak pomáhať celoročne a udržateľne.

Ďakujeme tiež všetkým našim podporovateľom, ktorých spätná väzba a reakcie osobne na stretnutiach či na sociálnych sieťach nám dávajú silné zážitky a veľkú motiváciu. Vďaka vám všetkým, čo vidíte dôležitosť a zmysel našej práce, môžeme pomáhať ľuďom s poruchami príjmu potravy znovu nájsť chuť žiť.

Účtovná závierka

V čase publikovania výkazu o činnosť za rok 2023 ešte nebola vykonaná účtovná závierka za rok 2023, ktorú doplníme čoskoro. Výkaz o činnosti tak bude ešte aktualizovaný o účtovnú závierku.

ZÁVER

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

chut žit

