

Výkaz činnosti EDI Slovensko oz.

za rok 2024

chut žit'



Úvodná poznámka

Občianske združenie EDI Slovensko svoje aktivity v súčasnosti vykonáva pod hlavičkou strešného projektu **Chuť žiť**, ktorého vizualita aj názov je prítomný v celom výkaze činnosti.

V tomto dokumente využívame v popisoch generické maskulinum, ktoré však významovo zahŕňa ako mužov, tak aj ženy. Fotografie vyobrazené pri spätných väzbách od našich klientov a klientiek sú ilustračné.

Tento **výkaz činnosti** dáva priestor pre vyhodnotenie úspešnosti plnenia poslania, ktoré je určené v dokumentoch združenia. V priebehu roka 2025 **bude doplnený o účtovnú závierku za rok 2024** po jej schválení Správnou radou občianskeho združenia.





Obsah

1. **Úvodné slovo**
2. **Piliere činnosti organizácie**
3. **Princípy našej práce**
4. **Náš tím**
5. **Náš dopad v roku 2024**
6. **Rodiny s poruchami príjmu potravy dostávajú pomoc ako v zahraničí**
7. **Vďaka programu prevencie menia deti pohľad na svoje telo**
8. **Na školách pracujú *Odborníci na dušu***
9. **Vzdelávanie odborníkov v regiónoch**
10. **Školy majú o prevenciu PPP záujem**
11. **Intervenčné programy**
12. **Oslávili sme 5 rokov**
13. **Bez filtra #3**
14. **Poznáš svoje Zdravé limity?**
15. **Odborné materiály dostupné aj na diaľku**
16. **Digitálny sprievodca témou sebavnímania**
17. **Pracujeme na pevných základoch organizácie**
18. **O PPP sa stále viac hovorí**
19. **Partneri**
20. **Záverečné ustanovenie**
21. **Účtovná závierka**

Úvodné slovo

Milí priatelia a podporovatelia Chuť žiť,

jeden z najsilnejších okamihov v roku 2024 pre mňa bol, keď mi neznámy muž pri stretnutí podal ruku a povedal: **“Valentína, vy ma asi nepoznáte, ale ja vás áno. V Chuť žiť ste zachránili život mojej dcéry.”**

Som hrdá na prácu, ktorú v Chuť žiť robíme. Len minulý rok sme **poskytli odbornú pomoc 1 813 deťom aj dospelým**, ktorí sa uzdravujú z porúch príjmu potravy (PPP). **4 178 dievčat a chlapcov absolvovalo náš Komplexný program prevencie PPP**, ktorý preukázateľne pozitívne mení sebavnímanie a stravovacie a pohybové návyky detí. Rodičom detí, ktoré sa z PPP liečia, sme začali poskytovať pravidelnú individuálnu aj skupinovú podporu. V závere roka sa nám podarilo spustiť bezplatnú chatovú poradňu.

Chuť žiť však nie sú iba odborníčky a odborníci. **Chuť žiť je komunita ľudí**, ktorým záleží na tom, aby mladí s rešpektom a súcitom pristupovali k sebe a svojmu telu, a aby tí, ktorí čelia poruchám príjmu potravy, našli **dostupnú a kvalitnú odbornú pomoc**. Ďakujeme, že ste súčasťou tejto komunity.

Tento výkaz činnosti je nielen ohliadnutím sa za výsledkom a dopadom našich aktivít, ale najmä **vyjadrením vďaky** za to, že sme mohli aj ďalší rok pokračovať v práci, ktorá nám dáva obrovský zmysel.

Valentína Sedileková
zakladateľka Chuť žiť
štatutárka EDI Slovensko oz.

Podkážte našim klientkám
a klientom pár povzbudivých slov,
ktoré si môžu prečítať, kým čakajú
Chat' žiť na svoje sedenie. ♥

Miesi
v
tvoj
sám/sama

Ty sama
si
sám/sama

UŽ TERAZ
SI HEDINIA.
NEHATUJES
NA TO!

PRAJEM SI APT
SI ŽYM SČERAT
TY VIDEA REA SI
VĚTERAE
VĚSNIČO ♥

drine
ke fere
♥

SI NA
TVOJU
DOSTI
DOSTI
DOSTI

SAM/SAMA
SI ŽYM SČERAT
TY VIDEA REA SI
VĚTERAE
VĚSNIČO ♥

MAY
TAK
TVOJU
OBYAHU

Ty sama
si
sám/sama

Boľna dáme nádej viac ako 2 000 mladým ľuďom
zvládnuť svoj život s poruchou príjmu potravy.
Daruje, aby sme mohli naďalej prinášať dôležitú pomoc
tým ľuďom, ktorí sa nemajú na koho obrátiť. ♥

Piliere činnosti organizácie



Poskytovanie odbornej pomoci



**Prevenca
a vzdelávanie**



Osveta a destigmatizácia

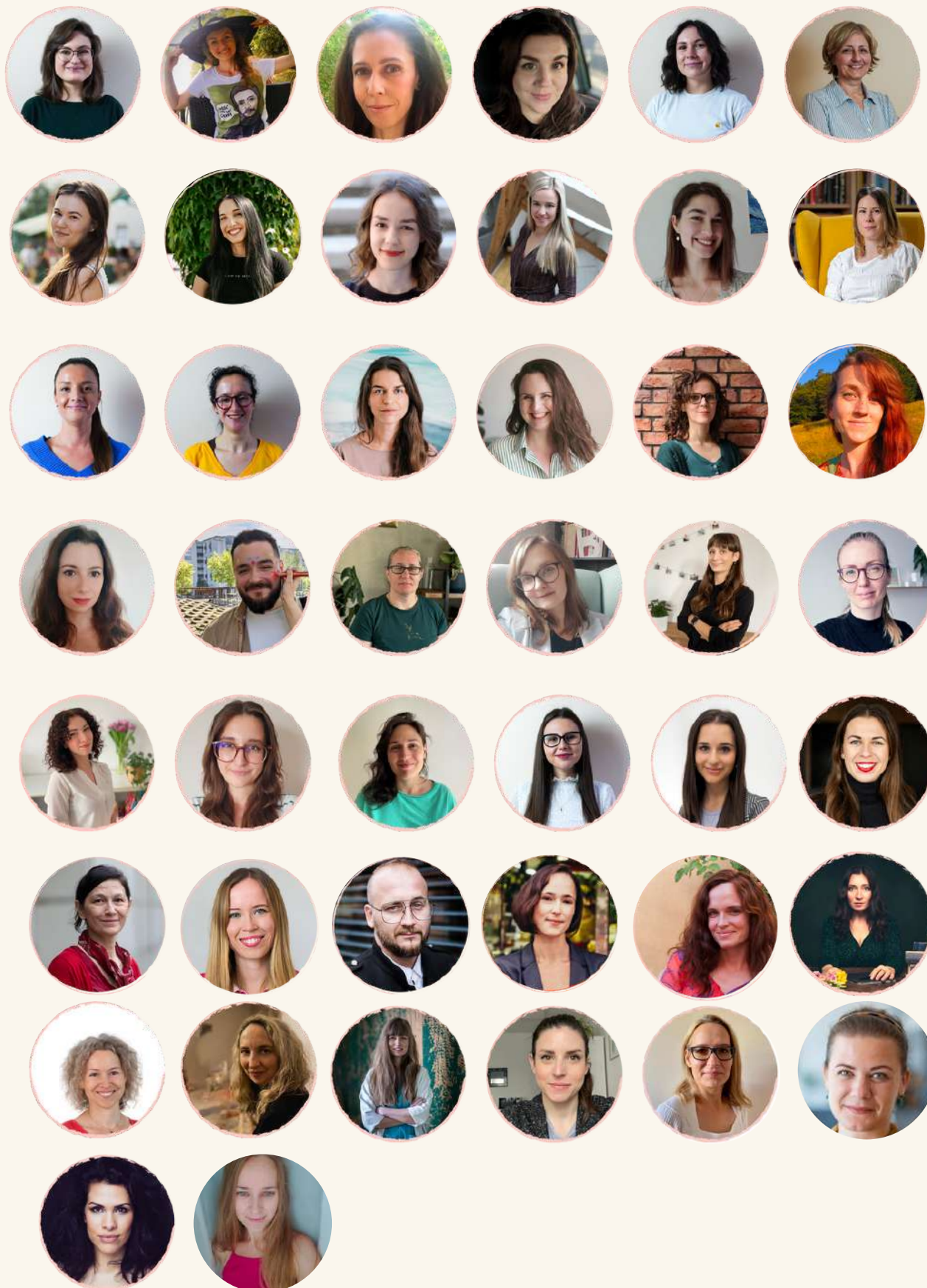
Princípy našej práce

MULTIDISCIPLINARITA – vytvárame tímy odborníkov, ktorí cez vzájomnú spoluprácu poskytujú najefektívnejšiu pomoc a čo najširšiu podporú sieť pre ľudí a rodiny s PPP

ZOTAVENIE A PARTICIPÁCIA - osoby uzdravené z PPP sú zapojené do pomoci svojim rovesníkom a ich skúsenosti s liečbou formujú poskytované intervencie

RODINA A SOCIÁLNA SIĚŤ - zapájame rodinných príslušníkov a blízkych ako zdroj podpory v liečebnom procese

Náš tým



Vedenie organizácie: Valentína Sedileková, Petronela Mesároš Uskobová, Alexandra Geržová

Realizačný tím: Katarína Hajnalová, Lucia Štedlová, Barbara Horváthová

Nutričné špecialistky: Simona Almášiová, Tatiana Kysel'ová, Katarína Letková, Michaela McLeod, Katarína Sivul'ková

Psychologičky a terapeutky: Mária Gajarská, Zuzana Klepanec, Flóra Neradilová Beňová, Petra Šteinecker, Miroslava Takáčová, Marta Putz Somogyi, Terézia Valachová, Jana Koroniová Tencerová, Maroš Mušinka, Renáta Mitašová, Daniela Halámková

Odborníčky na dištančnom poradenstve a v prevencii: Natália Meliš-Čuga, Natália Ročkai, Sophia Lukačková, Natália Slotová, Claudia Krupčíková

Peer konzultantky: Zuzana Čižmárová, Timea Fedorová, Lucia Bogdányová

Odborné garantky: Martina Paulinyová, Ivana Kachútová

Správna rada a Valné zhromaždenie: Róbert Slovák, Magda Frecer, Marcela Šoltýsová, Katarína Koščová

Supervízorky: Genovéva Almássyová, Andrea Lásková

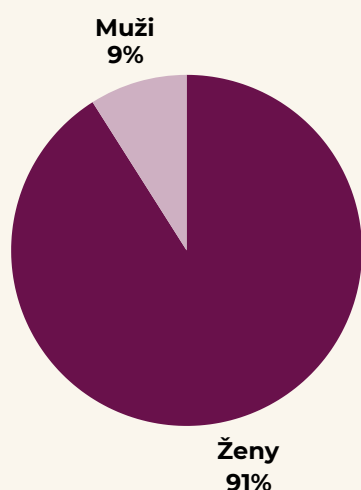
Externé spolupracovníčky: Ivana Fuseková, Hana Šándorová, Vanda Hlaváčková, Erika Líšková, Veronika Ujlaky Strapková, Zuzana Janečková



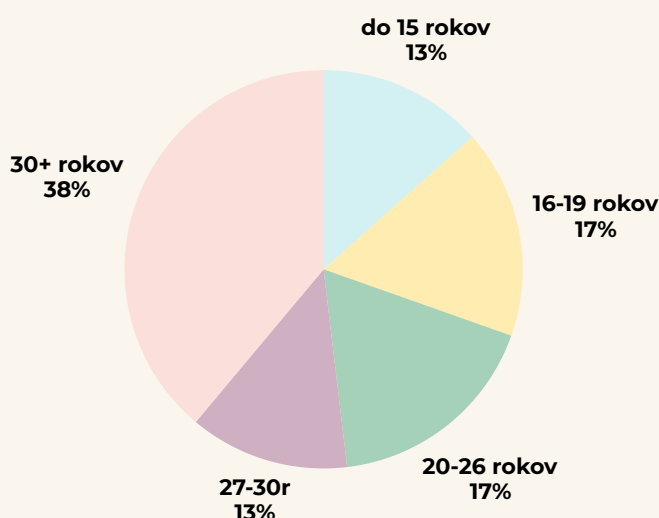
Náš dopad v roku 2024

1 875 ľuďom sme poskytli **odbornú pomoc**
prostredníctvom **11** programov pomoci

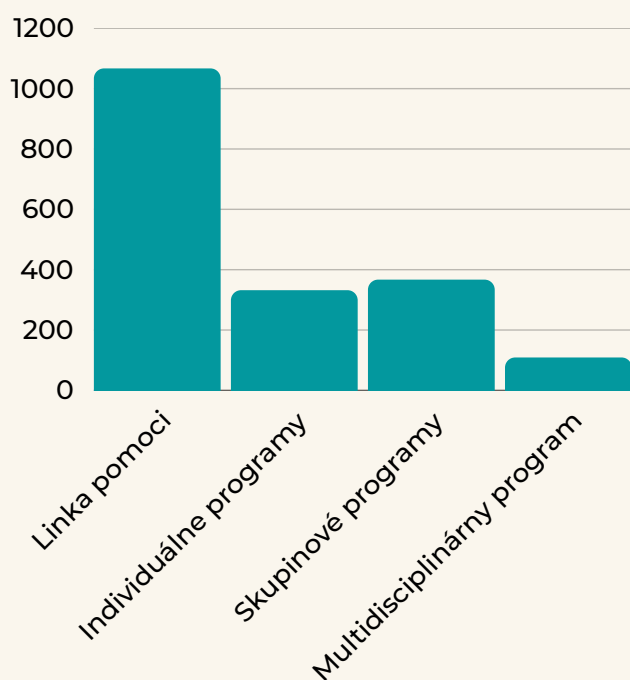
Biologické pohlavie:



Vekové rozloženie:



Počet klientov v programoch



Pôsobenie:



8 krajov a 69 okresov

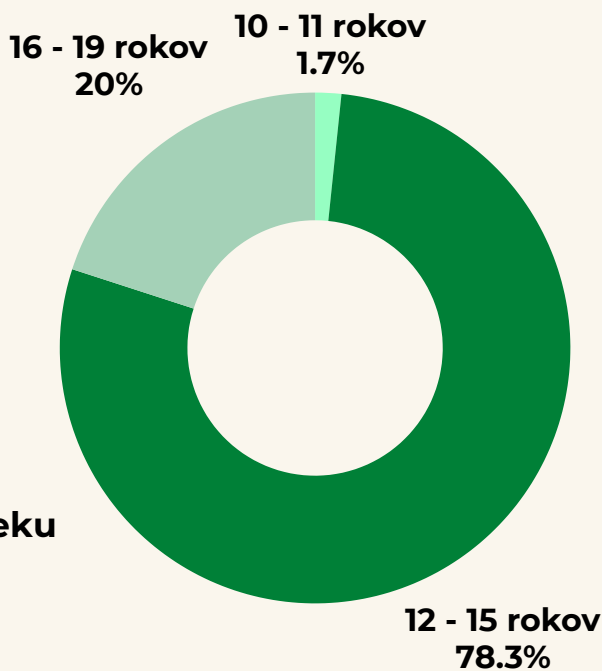
Prevenčné aktivity



Komplexný program prevencie PPP v 2024



4 178 detí absolvovalo program



z toho vo veku

z toho v pomere



61,2 % dievčatá

38,8 % chlapci

Vzdelávacie aktivity

Aktivita	Počet odborníkov
Školenia pre odborných zamestnancov*kyne škôl	121
Ročný intenzívny vzdelávací program pre školských psychológov*ičky Odborníci na dušu	16
Počet aktívnych užívateľov vzdelávacej PPPlatformy	850
Počet účastníkov na podujatí Bez filtra#3	105
Počet nových publikácií	5





“Hodnotím to ako veľmi, veľmi prínosnú skúsenosť, ktorá mi pomohla nielen vysporiadať sa s poruchami príjmu potravy, ale celkovo zlepšiť moju kvalitu života v rôznych smeroch.

Cítila som sa 100% prijatá a pochopená, psychologička vždy trafila do čierneho a našla koreň problému, ktorým sme ho dokázali rozuzliť. Každé jedno sedenie mi prinieslo mnoho uvedomení a nástrojov, ktoré som v medziobdobí mohla používať na zvládanie ťažkých situácií.

Sedenia mali štruktúru, systematicky sme odhaľovali problém a prinášali riešenia, ktoré vyhovovali mne, mojej situácii a osobnosti. Vždy som sa cítila, že ma psychologička dokonalo pozná, pamätá si každý detail a že jej na mne naozaj záleží.

Môžem s určitosťou povedať, že vďaka tejto spolupráci sa môj problém s PPP vyriešil a zmenil mi život. Ďakujem, za to, čo robíte, vážim si to za mňa aj za všetkých ľudí, ktorým ešte pomôžete, čím viac ľudí nájde radosť a spokojnosť v živote, tým bude svet lepším miestom.”

-spätná väzba klientky v psychologickom poradenstve

Rodiny s poruchami príjmu potravy dostávajú pomoc ako v zahraničí

Po ukončení projektu z Eurofondov v novembri 2023 bolo naším cieľom multidisciplinárny (MD) program naďalej udržať. To sa nám vďaka našim partnerom podarilo.

MD program je **na Slovensku jedinečná forma komplexnej pomoci** pre ľudí a rodiny s poruchami príjmu potravy. Prepája celý odborný tím tvorený psychológom, nutričnou špecialistkou, peer konzultantkou a (často aj) psychiatrom, s klientom a jeho rodinou, ktorým tak zabezpečuje komplexnú a efektívnu pomoc.

Okrem samotnej osoby s PPP získavajú podporu aj rodičia, súrodenci a partneri cez konzultácie, ktoré im pomáhajú lepšie pochopiť podstatu ochorenia.

“ Chut' žiť je miesto, ktoré naozaj pomáha. Porozumela som tu samej sebe, začala som sa mať skutočne rada, vrátane svojho tela. S odborníčkami sme išli k podstate problému, neriešili sme kozmetické veci. A to bolo uzdravujúce. ”

V MD programe našlo v roku 2024 pomoc 47 rodín. Jednou z nich bola aj Dianka.

Rodičia na 13-ročnej Dianke za posledný rok spozorovali výrazné zmeny. Vždy bola plachá, no teraz sa úplne zatiahla do seba. Jej výrazne klesajúca váha sa stala odrazom boja, ktorý prebiehal vo vnútri jej mysle.

Strach z kalórií, tukov či sladkostí sa stal Diankiným každodenným spoločníkom. Každé jedlo bolo bitkou, každé sústo niečím, čo treba zdolať. Dianka čoskoro nestrácala len na váhe – slabla, cítila sa vyčerpaná a nedokázala sa venovať veciam, ktoré kedysi milovala. Keď rodičia dospeli do bodu, že sami nevedia Dianke pomôcť, rozhodli sa konať.

Keď k nám Dianka s rodičmi prišla, bola plná obáv z toho čo ju čaká. Rodičia boli odhodlaní svojej dcére pomôcť. Prešli spolu konzultáciami s psychologičkou aj nutričnou špecialistkou, spoločne sa učili, ako zvládať Diankine strachy a ako jej pomôcť zvládať jedlo tak, aby jej telo získalo potrebné živiny.



*Dianka začala chápať, že **jedlo nie je nepriateľ** a už po prvom mesiaci v multidisciplinárnom programe pocítila nádej, že **uzdravenie je možné**.*

Počas programu sa jej podarilo zvýšiť váhu, zaradiť do jedálnička potraviny, z ktorých mala predtým strach a postupne rozlišovať hlas choroby. Výrazný podiel na jej pokroku mali aj jej rodičia, ktorí boli v spolupráci aktívni a poskytli tak svojej dcére podporu.

*Dianka **odchádzala z programu plná energie, radosti zo života a nádejou v uzdravenie**. Našla opäť radosť v záľúbách, ktoré ju naplňali a smútok či osamelosť pociťovala už len minimálne.*

Multidisciplinárny tím v januári 2024



Partneri programu
v 2024:



Beiersdorf

“

Bez vašej odbornej pomoci, by sme to nedokázali. Multidisciplinárny program odporúčam všetkým, ktorí majú PPP. Odborníkom v Chuť žiť môžu plne dôverovať. Termín sme dostali v rekordne krátkom čase, čo zachránilo život našej dcéry.

”

Dôležitou súčasťou je pre nás spolupráca s Klinikou detstkej psychiatrie v NÚDCH na Kramároch v Bratislave.

Vďaka tejto spolupráci dokážeme zabezpečiť deťom a rodinám s PPP **návaznú a efektívnu podporu počas celého priebehu liečby**, napríklad z hospitalizácie alebo stacionára do multidisciplinárneho programu, alebo opačne. V neposlednom rade so psychiatrickami a odborníkmi z KDP vytvárame pre rodiny ucelenú podpornú sieť.



Vďaka programu prevencie menia deti pohľad na svoje telo

Komplexný program prevencie porúch príjmu potravy (KPP) je zameraný na deti na základných a stredných školách (7. - 9. ročník ZŠ a 1. - 2. ročník SŠ), kde ho facilitujú školskí psychológovia. Vďaka tomu sa rozvíja bezpečná sieť priamo v prostredí škôl. Program je školám zaslaný bezplatne vo forme online balíka, ktorý obsahuje metodiku, videá a pracovné listy.

V čom konkrétne ti program pomohol?

spätná väzba účastníkov programu

„Vnímať to, že každý je nejaký a **každý je pekný taký aký je**. V uvažovaní nad tým, že keď chcem niečo niekomu povedať, tak si to premyslím najprv až potom to poviem”

„Zmenil sa mi **pohľad na stravu**, aby som sa nezdržala nijakej potraviny, všetky sú dôležité.”

„Aby som viac prijala svoje telo a uvedomila si, že **je jedno či mám o 5 kíl viac alebo menej.**”

„**Nebát sa hovoriť** aj o ťažších témach, zblížila som sa s babami.”

„**Uvedomiť si, že nemám ohrozovať svoje zdravie len preto, aby som bola štíhla.**”

„**Nedať sa príliš ovplyvňovať sociálnymi sieťami**, že tam nie je všetko skutočné.”

„V psychike, pozeráť sa na veci trochu inak, **pomohol mi brať veci pozitívne, nebrať všetko vážne**. Zlepšil osobný pohľad na život na svet.”



V spolupráci s výskumníčkou a sociologičkou PhD. Katarínou Čavojskou sme vyhodnotili viac ako 2400 evaluačných dotazníkov od detí, ktoré program absolvovali. Z dát môžeme vyvodiť nasledovné poznatky:

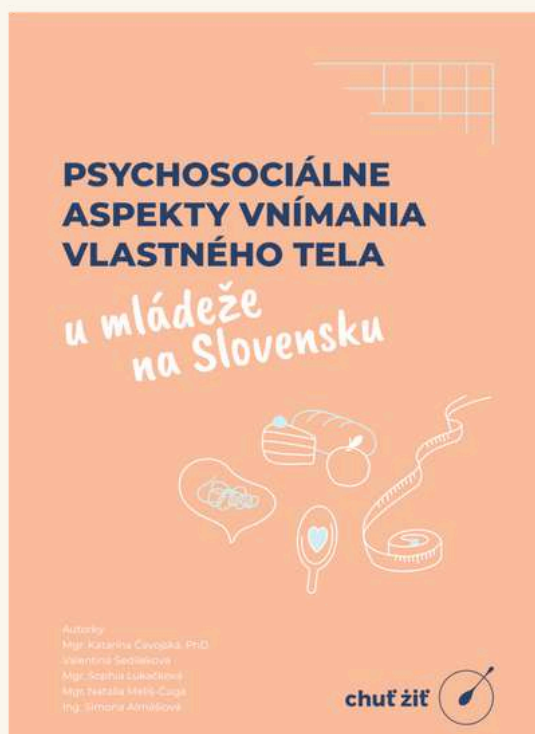
1. **Program má väčšinový efekt.** Až 90 % účastníkov označilo KPP ako prínosný a odporučilo by ho rovesníkom.

2. **KPP iniciuje pozitívnu zmenu stravovacích a pohybových návykov, ako aj pohľad na ne.** Deti po absolvovaní programu častejšie odmietli motív cvičenia a stravovania len za účelom zmeny vzhľadu.

3. **Program podporil pozitívny posun vo vnímaní seba a svojej hodnoty,** ako aj neutrálneho vnímania tučnosti a štíhlosti ako u chlapcov, tak aj u dievčat. Po absolvovaní programu sa dievčatá opatrnejšie a kritickejšie stavajú k tendencii chudnúť, chlapci sa zase viac zaujímajú o dopad svojho stravovania na svoje zdravie. Za najprínosnejšie časti programu účastníci/čky uviedli prácu v skupine a možnosť zdieľať svoje názory, pocity a skúsenosti.

4. **Téma PPP je pre mladých ľudí veľmi aktuálna** – až 1/3 detí nemá rada svoje telo a každé 5. dieťa je ochotné ohroziť svoje zdravie za účelom zlepšenia vzhľadu, a to napriek všetkým informáciám o rizikách, ktoré to prináša. Túto skupinu považujeme za vysoko rizikovú k vzniku PPP, resp. s už aktívnym patologickým správaním.

**Kompletná analýza KPP
je dostupná na bezplatné
stiahnutie v publikácii:**



Záleží nám, aby sme realizáciou KPP prispievali **k systémovej zmene**. Preto si jeho dopad analyzujeme nielen u žiakov, ale aj medzi facilitátormi. Zo spätných väzieb nám vyplýva, že tí vnímajú KPP ako prínosný, materiály prehľadné a samotný nástroj, najmä po jeho januárovej aktualizácii, za kvalitne využiteľný a prispôsobený ich potrebám.

Spätné väzby od facilitátorov po realizácii KPP:

„**„Počas tohto programu až 4 žiačky prišli na individuálne stretnutie, kde uviedli, že majú pocit, že sa ich táto téma týka veľmi. Dve z nich na konci uviedli, že im celý program veľmi pomohol a dve vyhľadali odbornú pomoc.“**“

„**„Na prvej hodine v každej triede aspoň jedna žiačka povedala, že jej rodičia hanlivo komentujú jej postavu.“**“

„**„2 žiaci povedali, že ľudia s nadváhou nemajú hodnotu a nemali by byť súčasťou spoločnosti. Postupne sa však z citlivovali. Po rozhovore som prišla aj na dôvod - trauma z minulosti a neprimerany nátlak na postavu z rodiny.“**“



Program Odborníci na dušu

Bezpečný priestor práca so skupinou ppp

podporný rozhovor

Komplexný prevenčný program (KPP) Praktické zručnosti komunikácia s rodičmi

duševné ťažkosti

krízová intervencia

Spolupora



Na školách pracujú Odborníci na dušu

Okrem spomenutých dát nám z analýzy vzišla aj potreba **väčšej práce s facilitátormi**, ktorí sami vyjadrili potrebu rozvoja svojich kompetencií a zručností. K tomu prispieva aj fakt, že školskí psychológovia a psychologičky bývajú často absolventi alebo majú do 2 rokov praxe.

Pre aktuálnych aj budúcich facilitátorov KPP sme vytvorili *Odborníkov na dušu* - ročný vzdelávací program, v rámci ktorého absolvujú sebaskúsenostné aktivity, získajú individuálnu mentoringovú podporu a nadobudnú konkrétne nástroje a techniky využiteľné v praxi. Zo **76 uchádzačov** z celého Slovenska sme vybrali **16 účastníčok**, z každého samosprávneho kraja po dve.

Cieľom *Odborníkov na dušu* je podporiť facilitátorov aby sa im vďaka nadobudnutým zručnostiam darilo na škole vytvárať bezpečný a podporný priestor pre žiakov, aj pre seba samých, a zároveň podporiť zvýšenie kvality realizovaného KPP.

Program sme odštartovali tlačovou konferenciou, z ktorej vzišlo 15 výstupov v celoslovenských médiách.







Nadviazali sme tiež spoluprácu s Výskumným ústavom detskej psychológie a patopsychológie (VÚDPaP), s ktorými aj v roku 2025 ideme hľadať spôsoby, ako KPP a jeho facilitátorov podporiť, a posilniť jeho systémovú implementáciu.

Vzdelávanie odborníkov v regiónoch

V januári sme pre 121 odborných zamestnancov škôl a Centier poradenstva a prevencie zorganizovali v Žiline a v Košiciach školenie zamerané na prevenciu PPP v školskom prostredí.

Školenia boli zamerané prakticky na posilnenie komunikačných zručností, poskytovanie včasnej intervencie žiakom s podozrením na PPP, na začlenenie žiakov s PPP do školského prostredia a na porozumenie základom výživy a rizík diét.

“
„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.“
”

Partneri:



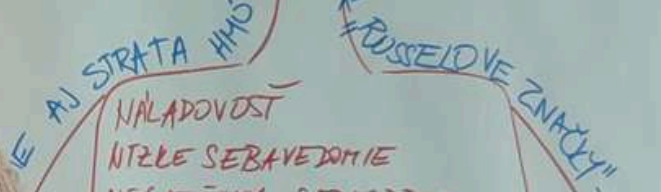
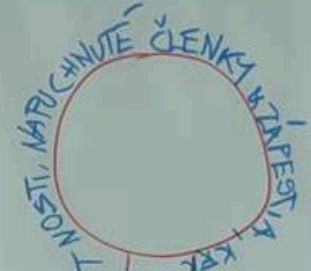
koloidia

Nervozita

klamstvá

strata záujmu

Zníženie



- NÁLADOVOSŤ
- NÍZKE SEBAVEDOMIE
- NEGATÍVNY SEBAOBRAZ
- SEBAOBRAZ ZALOŽENÝ NA TELE
- SEBANEĽAVISŤ
- POCITY VINY A HAUBY
- HNEV, NESPOKOJNOSŤ
- ZOLAČIA
- ITLIVOSŤ NA KRITIKU
- PERFEKIONIZMUS
- ŤIENY SPAŤOK

EHŤAVÁ SEBAKONTROLA

NESÚSTREDENOSŤ

ŤEČITKY

KONTROLA KALÓRIÍ

STRATA KONTROLY

ÚRČLOSŤ

EMOCIONÁ NESABILITA

POCITY

NEVEKELNOSŤ

OBSESÍVNE MYŠLIENKY

KONTENZÁČIA
→ ÚLVA

PREPRADNUTE DECA LITANIE NEĤDI

NEĤIHNUTE V HODNOSŤ
ZÁVRATE
VYHDLOBY
RISKOĤENIE

ŽAĤERÁKU
& ZUBOŤ

STRATA MENŠŤRÁČIE
VYPADÁV
VLASOV



Školy majú o prevenciu PPP záujem

Niektoré školy mali záujem o jednorazový workshop prevencie PPP, napríklad počas dní zdravia. Zrealizovali sme **20 workshopov pre 769 žiakov a žiačok** na stredných školách. V dotazníkoch spätnej väzby 85% účastníkov uviedlo, že sa dozvedeli niečo nové, 79% uviedlo, že vďaka workshopu zmenili pohľad na PPP a **60% zmenilo pohľad na seba a na sociálne siete.**

“Najväčšiu zmenu u seba hlavne pozorujem čo sa týka mentálneho zmýšľania o sebe, myslení a aj teda tele. Určite sa začnem k sebe správať milšie a poskytlo mi to veľa nových informácií ktoré posuniem ďalej aj svojim blízkym”

-účastníčka workshopu

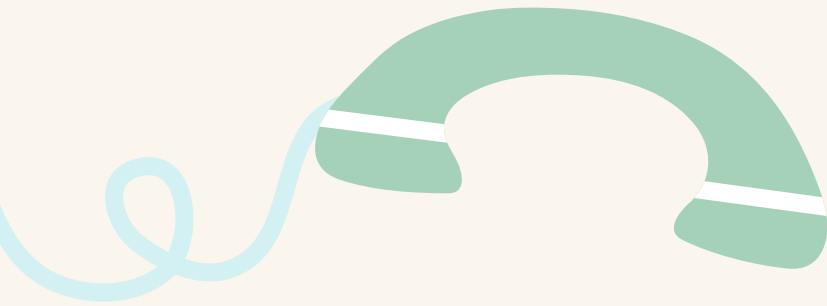
Partneri:



***“Nedokážem o tom
hovorit' nahlas. Ale teraz
o tom môžem aspoň
napísať.”***



**Rozšírili sme linku pomoci
o chatovú poradňu**



“Mám strach.” To sú slová, s ktorými začalo chat 12-ročné dievča s prezývkou Neli. **“Bojím sa jesť,”** písala ďalej, **“a vždy keď sa najem, musím si ublížiť.”** Tieto problémy u dievčaťa pretrvávali už vyše roka, no nikomu o nich nepovedala. Rodičia sú rozvedení, s otcom sa nestýka a vzťah s mamou opísala ako zlý.

Neli sa o Chuť žiť dozvedela zo sociálnych sietí, nakoľko tam sleduje rôzne profily zamerané na varenie, fitness či zdravú výživu. Na telefonickú linku volať nechcela. **“Nedokážem o tom hovoriť nahlas. Ale teraz o tom môžem aspoň napísať.”**

Pre deti a tínedžerov je chat najpreferovanejšou formou komunikácie. Preto sme rozšírili Linku pomoci Chuť žiť o **nový komunikačný kanál – chatovú poradňu.** Chat je k dispozícii každý pracovný deň od 14:00 do 18:00.

Aj Neli získala prostredníctvom chatovej linky pomoci podporu, ocenenie a povzbudenie pokračovať v hľadaní riešenia. Spoločne s odborníčkou prebrali rôzne možnosti pomoci a konkrétne kroky, ktoré by jej mohli pomôcť situáciu zvládnuť.

“ ***Naozaj ďakujem za vašu podporu, je to pre mňa veľmi prínosné sa o tom s niekým porozprávať bez odsudzovania.*** **”**

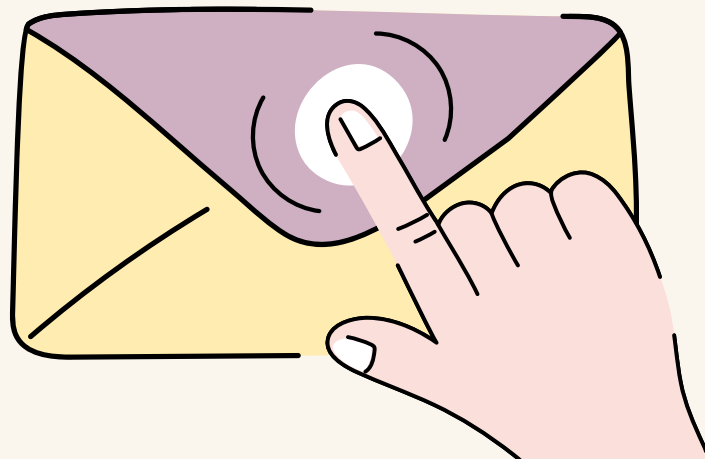
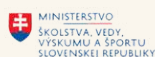
“Deti sa na chat obracajú s pocitmi bezmocnosti alebo v situáciách, kedy sa ich stav zhorší a sú pohltení smútkom, úzkosťou, hnevom alebo potrebou seba poškodzovať sa, ktorá súvisí s poruchami príjmu potravy. Jeden chlapec písal, že sa nám už dlho odhodlával ozvať, no až vznik chatu mu pomohol prekonať obavy. Pri písaní sa cítil bezpečne a to posilnilo jeho odhodlanie. Cez chat potom spoločne hľadáme riešenie a deti si uvedomia, že na svoje problémy nie sú sami. Často prídeme na to, že pomoc sa dokonca nachádza aj v okolí, chýbalo len upokojenie a povzbudenie po nej siahnuť.”

-Natália, konzultantka na Linke pomoci Chuť žiť

Linka pomoci Chuť žiť pokrýva okrem najnovšieho chatového poradenstva aj telefonickú **linku pomoci 0800 221 080** a **mailovú poradňu poradna@chutzit.sk**. Linka slúži ako prvý kontakt a podporné poradenstvo pre ľudí, ktorí sa s PPP alebo ich symptómami potýkajú, a zároveň slúžia na poskytnutie pomoci v krízovej situácii. K dispozícii je **každý pracovný deň** (40 hodín týždenne) od 10:00 do 18:00.

Na linke pracujú psychologičky a krízové interventky, ktoré sa špecializujú práve na poradenstvo, edukáciu či pomoc špecializovanú v témach porúch príjmu potravy. Na linky sa obracajú ľudia vo veku od približne 11 rokov. **V roku 2024 sme odpovedali na 1067 unikátnych kontaktov.**

Partneri:





Intervenčné programy

Programy pomoci, ako ich nazývame, sú jednou z nosných častí nášho fungovania. V roku 2024 sme ich prevádzkovali **jedenásť**, medzi nimi: Linka pomoci, psychologické a nutričné poradenstvo, konzultácie, peer podpora, stacionáre, podporné a terapeutické skupiny, liečebno vzdelávací program a podporné poradenstvo pre rodičov.

Štruktúra programov sa odvíja z **dobrej praxe zo zahraničia a mapuje potreby našich klientov**, aj preto programy každý rok aktualizujeme, upravujeme a dopĺňame. Každý z nich má rôznu formu **nízkoprahovosti** tak, aby si klienti a ich blízki mohli zvoliť takú službu, **akú tu a teraz potrebujú**.

Odborné služby poskytujeme v súlade s našimi hodnotami:

PRAVDIVO
LÁSKAVO
UŽITOČNE.

V roku 2024 sme sa zamerali na **rozšírenie kapacít** psychologického a nutričného poradenstva, ktoré sú dlhodobo najvyťaženejšie, ako aj na **rozvoj interných metodík a programov pre rodičov**. Spustili sme terapeutickú skupinu a liečebno-vzdelávací program pre rodičov, a tiež **podporné poradenstvo**, v rámci ktorého získavajú rodičia dlhodobý priestor na edukáciu aj ventiláciu emócií a aktívnejšie sa zapájajú do liečby dieťaťa.

Dopad našich intervencií pravidelne meriame cez tzv. evaluačný dotazník, prostredníctvom ktorého monitorujeme posuny klientov v oblastiach **fyzického zdravia, vnútorného prežívania, sociálneho zázemia, sebavnímania, motivácie a nádeje k uzdraveniu**. Vďaka tomu môžeme zhodnotiť, že naše služby vedú ku komplexnému zlepšovaniu života klientov a klientiek.

Partneri:

TESCO
Nadácia

dm

Férová
Nadácia

O₂ Business
Services

NADÁCIA
Slovenskej sporiteľne

MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

NIVAM
Národný inštitút vzdelávania a mládeže

BRATISLAVA

BRATISLAVSKÝ KRAJ



“Psychologička mi pravidelne pripomínala moje vlastné slová a čím všetkým som už prešla, a to bolo pre mňa neskutočne povzbudzujúce. Bola profesionálna, ale ľudská, mala úprimnú radosť, keď som sa posúvala vpred, a mala súčiť, keď ma niečo trápilo.

Neodsudzovala, aj keby si ako človek myslela presný opak. Viedla ma a ukazovala mi cestu, ale rozhodovala som sa sama. Vytvorila priestor, krorý bol o mne a mohla som byť sama sebou.

Keby som sa mala rozhodnúť znovu, znova by som chcela toto všetko zažiť. Začala som byť sama sebou, vďaka vedeniu a povzbudzovaniu. Pomohlo mi to postaviť sa na vlastné nohy a urobiť prvé kroky k sebaláske.

A úplne prvým krokom bolo zavolať o pomoc, ktorú som potrebovala... a nelutujem ani jednej sekundy. Ak niekto nevládze ísť sám, myslím si, že v Chuť žiť majú priestor pre kráčanie spolu.”

***-spätná väzba klientky
v psychologickom poradenstve***



Stupňovitý systém pomoci pre ľudí s poruchami príjmu potravy

Programy pomoci poskytujeme **bezplatne a nízkonákladovo**, tak, aby boli dostupné pre ľudí, ktorí čelia vysokej finančnej záťaži alebo pochádzajú zo socio-ekonomicky znevýhodneného prostredia.

Zároveň sa snažíme aplikovať **model stupňovitého systému pomoci** pre ľudí s poruchami príjmu potravy odporúčaného austrálskou inštitúciou National Eating Disorders Collaboration. Cieľom je zabezpečiť, aby každý človek s PPP dostal vhodnú intenzitu a formu pomoci v správnom čase na základe závažnosti jeho stavu a individuálnych potrieb.



Zdroj: National Eating Disorders Collaboration Australia (<https://nedc.com.au/>)

Hlavné ciele stupňovitého modelu sú:

1. **Včasná identifikácia a intervencia** – zabezpečiť, aby človek dostal podporu včas, ešte pred zhoršením stavu.
2. **Výber čo najmenej intenzívnej a zároveň najefektívnejšej intervencie** – usmerniť človeka k vhodnej službe, aby sa predišlo zbytočnému zaťaženiu nemocníc a vysokointenzívnych jednotiek starostlivosti.
3. **Náväzná a individualizovaná cesty starostlivosti** – na základe jednotných metodických usmernení a spolupráce umožniť človeku s PPP postupovať na vyšší alebo nižší stupeň starostlivosti v závislosti od vývoja jeho stavu.
4. **Prepojenie rôznych služieb** – Zabezpečiť koordinovanú a multidisciplinárnu starostlivosť medzi všeobecnými lekármi, odborníkmi na duševné zdravie, nutričnými špecialistami, peer konzultantami, nemocnicami a komunitnými službami.
5. **Dostupnosť a efektívnosť** – Umožniť, aby bola liečba dostupná pre čo najviac ľudí, pričom sa optimalizuje využitie zdravotníckych zdrojov.

Princípy tohto modelu sa odráža v charaktere a štruktúre intervenčných programov, pilierov činnosti aj jednotlivých aktivít organizácie.





“Bola som ohromená, kolko informácií sme sa dozvedeli, že som nemala ani kapacitu všetko to vstrebať a ľutovala som, že som si rozhovor nenahrála.

Celé by som si to zopakovala, bolo tam veľa presných konštatovaní o tom v akej situácii sa syn nachádza, čo prežíva a čím si prechádza. Odborníčka presne vedela ako sa syn správa, ako uvažuje.

Úžasné bolo, že všetko to "zložité" mal vysvetlené na príklade, ktorému porozumel. Po hodine som vedela, že toto je to, čo potrebujeme. Všetkému porozumieť, aj strave, aj jeho problému, a vo všetkom sa vzdelávať.”

-spätná väzba klientky na nutričnú konzultáciu



Oslávili sme 5 rokov

Od založenia občianskeho združenia EDI Slovensko ubehlo v marci 2024 rovných **5 rokov**. Túto udalosť sme oslávili s našimi priateľmi, kolegami, partnermi a podporovateľmi na príjemnom podvečernom podujatí.

Mali sme priestor obzrieť sa za celou našou doterajšou cestou a na chvíľu sa v myšlienkach pristaviť pri **míľnikoch a ľuďoch**, vďaka ktorým je Chuť žiť projektom, čo pomáha stovkám ľudí každý rok. Bol to pre nás podvečer, kedy sme nemysleli na aktuálne výzvy, projekty a povinnosti, ale naplno si uvedomili, čo všetko sa nám podarilo a **aký význam** naša práca má.

Slová, ktoré sa v príhovoroch často opakovali, boli **komunita, vzťahy, láskavosť, vďačnosť** a priestorom sa ozýval **smiech**. To asi najviac vystihuje podstatu našich narodenín.

Budeme sa tešiť na ďalších 5 rokov.







Bez filtra#3

Už tretí rok destigmatizujeme duševné zdravie prostredníctvom podujatia **Bez filtra**, na ktorom 4 inšpiratívne osobnosti zdieľajú svoje skúsenosti so starostlivosťou o svoje duševné zdravie. Cieľom Bez filtra#3 bolo otvoriť témy, ktorými mladí ľudia žijú často v tajnosti, a ukázať im, že v tom nie sú sami, a že je možné cítiť sa znovu lepšie.

Príbehy 4 rečníkov a rečníčok, medzi nimi herec Jakub Švec či psychologička Denisa Moravčík Debrecká, si prišlo vypočuť **105 účastníkov a účastníčok**. Podujatím ich sprevádzala moderátorka Kristína Tormová.

“**Ďakujem za pripomenutie, že sa mám rada so všetkým, čo tvorí moju bytosť.**”

Partneri:





Poznáš svoje zdravé limity?

Na počesť **Svetového dňa porúch príjmu potravy** sme v spolupráci s naším partnerom GymBeam pripravili osvetovú kampaň **Zdravé limity**. Jej cieľom bolo priblížiť športovcom a športovkyniam, kde je **hranica medzi zdravým životným štýlom a poruchami príjmu potravy**. Jej súčasťou bolo vystúpenie na podujatí BOOSTER ACADEMY v Prahe, PR výstupy aj edukačné infografiky na sociálnych sieťach. Vďaka tejto kampani sme šírili osvetu **špecificky medzi tisíckami športujúcich ľudí aj nadšencami fitness sveta**, u ktorých je pravdepodobné, že sa tej hranice zdravia a PPP môžu dotknúť.

Kampaň nadviazala aj na náš spoločný podcast ZDRAVÁ MIERA



Partner: **GymBeam**



***“Veľmi by som chcela
poďakovať za možnosť
porozprávať sa s pani
psychologičkou. Bola
príjemná a empatická.***

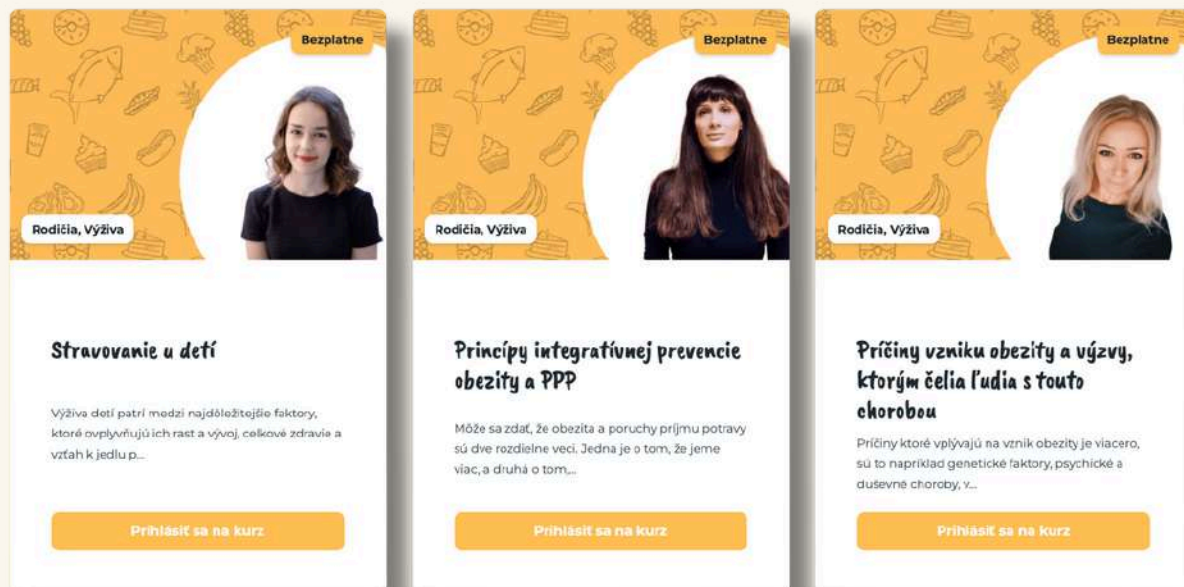
***Veľmi by som si priała, aby
ju chcela navštíviť aj moja
dcéra, aby tam zažila
priятие a nádej.***

***Odbornú pomoc v Chut' žiť
by som určite odporučila.***

***Rýchla pomoc, prijatie bez
výhrad, dodanie nádeje, že
všetko môže byť lepšie, a
finančná dostupnosť,
pretože takáto terapia je
extrémne finančne
náročná (u bežných
psychológov).”***

-spätná väzba klientky na
konzultácie

Odborné materiály dostupné na diaľku



Vzdelávacia PPPlatforma je online priestor, kde uverejňujeme bezplatné webináre určené odborníkom, školám, rodičom, ľuďom s poruchami príjmu potravy aj širokej verejnosti. Tento rok sa nám podarilo **natočiť až 12 nových videí** - prepojili sme tému **obezity a PPP**, učili rodičov ako podporiť svoje **deti v pestrom a dostatočnom stravovaní aj pozitívnom sebaobrazu** a tým, ktorí si PPP prechádzajú, sme ponúkli tipy na **relaxačné techniky**. Dosiahli sme **850 aktívnych používateľov** platformy.

Na webstránku sme doplnili aj publikácie, ktorých sme v roku 2024 vydali 3, pričom jeden titul má až 3 jazykové mutácie (češtinu, slovenčinu a angličtinu). Je ním práve **Metodika workshopu PPP**, ktorou chceme inšpirovať pracovníkov s mládežou, ako postaviť preventívne aktivity v téme PPP, ako príklad dobrej praxe.



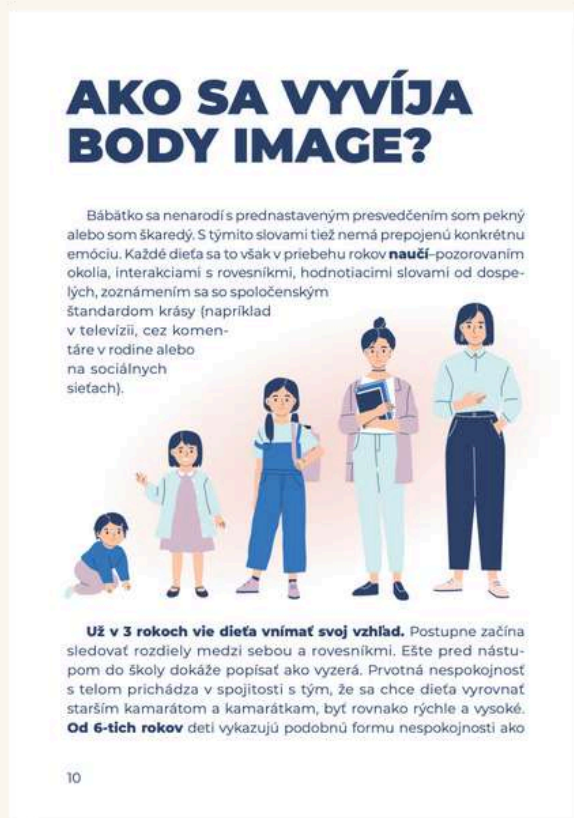
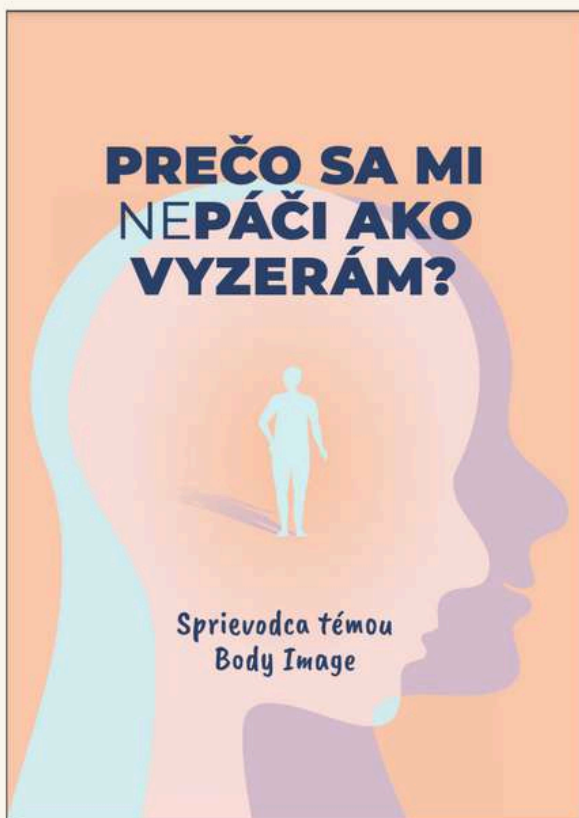


Digitálny sprievodca témou sebavnímania

Každý 5. tínedžer a tínedžerka je ochotný/á ohroziť svoje zdravie za účelom zmeny vzhľadu. Body image úzko súvisí s rizikom vzniku porúch príjmu potravy. Ak žena vníma svoje telo negatívne, pravdepodobnosť vzniku PPP sa zvyšuje až štyrikrát! Negatívny body image sa však netýka len dospelých žien – je výzvou aj pre chlapcov a dievčatá.

Preto sme pripravili publikáciu s názvom „**PREČO SA MI NEPÁČI AKO VYZERÁM?**“. Cieľom tohto sprievodcu je pomôcť deťom aj ich rodičom porozumieť, prečo sa cítia nekomfortne vo vlastnom tele a ponúka praktické nástroje na to, ako to zmeniť.

Príručku sme poslali aj do slovenských škôl a je tiež dostupný pre širokú verejnosť na stiahnutie zdarma.





***“Veľmi sa mi páčilo,
ako psychologička
vyzdvihla moje
úspechy, ktoré ona
u mňa vnímala.
Pomohlo mi to
získať väčšiu
sebadôveru.”***

***Spolupráca s
odborníčkou v Chut'
žiť ma naštartovala
v uvedomovaní si
hodnoty mojich
vlastností a nie iba
vzhľadu a tela.”***

-klient v
psychologickom
poradenstve

Pracujeme na pevných základoch organizácie

Vďaka programu Impact Lab sme počas niekoľkých mesiacov spolupracovali s mentorom Otom Kóňom na **posilnení interných procesov**. V spolupráci s Národným ústavom detských chorôb sme absolvovali **školenie zamerané na prístup Family Focused Therapy**, ktorého princípy využívame aj v našej práci s rodinami. Absolvovali sme tiež supervíziu vedenia, aby sme zreflektovali svoje postupy a boli čo **najlepším prínosom pre organizáciu aj kolegyné**. Podarilo sa nám v spolupráci so zamestnancami spoločnosti SwissRe zrekonštruovať priestory centra na Miletičovej ulici a stráviť spolu príjemné chvíle na teambuildingu.



O poruchách príjmu potravy sa hovorí stále viac

V **78 mediálnych výstupoch** sme zvyšovali osvetu o poruchách príjmu potravy medzi športovcami, o dopadoch diétovania na mladých ľudí, o novom programe Odborníci na dušu aj o chatovej poradni pre mladých s PPP.

Verejne sme sa tiež **postavili proti skráteniu premlčacích lehôt u obetí sexuálneho násillia**, a boli sme súčasťou **kampane proti rušeniu 2 % z dane**. Komunikovali sme, čo by tento krok znamenal pre fungovanie nielen nás, ale aj ďalších mimovládnych organizácií. Je pre nás dôležité stáť si za demokratickými hodnotami, lebo občianska spoločnosť a mimovládne organizácie, ako sme aj my, môžu naplno fungovať len v slobodnej spoločnosti.

Aký dopad by malo zrušenie dvoch percent z daní pre neziskové organizácie zistovala v Správach redaktorka Miriam Čerešniková:

U športovcov sa toto duševné ochorenie vyskytuje viac, aké športy sú hlavne rizikové?

V komunite aktívnych športovcov sa poruchy príjmu potravy (PPP) vyskytujú trikrát častejšie ako v bežnej populácii. Riziko vzniku ochorenia stúpa, čím viac sa kladie dôraz na hmotnosť či estetiku.

TASR
22.06.2024 11:00



túto pomoc," podotkla Andrea Najvirtová z

nikov z projektu Chuť žiť pomáhať celým

pôsobom by sme v ňom dokázali pokračovať,
a Sedileková z projektu Chuť žiť.



STOPNI BODY SHAMING A POSTAV SA ZA SEBA

V spolupráci s českou organizáciou **Nevypuť duši** sme realizovali dotazníkový prieskum na **165 respondentoch z Českej a 165 respondentoch zo Slovenskej republiky**. Vzorkou boli tínedžeri a tínedžerky zo stredných škôl a prieskum bol zameraný na zisťovanie vnímania ich tela, skúsenosti s manipuláciou s jedlom, schopnosť vyhľadať pomoc a na skúsenosti s body shamingom.

Výsledky nám ukázali, že:

- ☞ ako tučné vníma svoje telo 45 % českých a 27 % slovenských opýtaných tínedžerov/iek
- ☞ svoje telo nemá rado 64 % českých a 35 % slovenských respondentov/iek
- ☞ body shaming nezažilo iba 8 % českých a 27 % slovenských respondentov/iek
- ☞ 92 % všetkých respondentov vníma body shaming negatívne

Komentovanie postavy či celkového vzhľadu môže byť pre mladého človeka veľmi zraňujúce a viesť k nízkemu sebavedomiu, úzkosti, depresii či poruche príjmu potravy.

Preto sme v spoločnej česko-slovenskej **kampani vytvorili sériu videí** s názornými ukážkami, ako môže body shaming vyzerať v bežnom živote a s inšpiráciou na to, ako na nepríjemné komentáre okolia reagovať. Chceli sme tak **podporiť mladých ľudí v tom, aby sa nebáli postaviť bodyshamingu**.

V rámci našich komunikačných aktivít sa nám podarilo na sociálnych sieťach prekročiť hranicu **22-tisíc sledovateľov** na Instagrame a **9-tisíc sledovateľov** na Facebooku.

Na webstránke sme v priebehu roka publikovali **12 populárno-náučných článkov** na rôzne témy zo sveta výživy, duševného zdravia a liečby porúch príjmu potravy. Cieľom je **spristupniť odborné a ľahko čitateľné informácie** širokej verejnosti.

Niekedy sa cítim dobre vo svojej koži...

Varovné signály náročného stresového obdobia...

Spoznaj princípy intuitívneho stravovania

Je úplne normálne a bežné, že sa naša hmotnosť môže meniť, keď...

Panický atak môže vyzerat' ak...

Je intuitívne stravovanie iba trend? Čo hovoria odborníci?
PORUCHY PRÍJMU POTRAVY, VÝŽIVA / Lucia Štebná / 31. október 2024

Liečba PPP: Prečo je dôležitá optimalizácia kvalnosti a čo spôsobuje extrémny hlad?
PORUCHY PRÍJMU POTRAVY, VÝŽIVA / Lucia Štebná / 07. október 2024



“Osobné skúsenosti z choroby a mať sa s kým o tom porozprávať bolo a je pre dcéru veľmi prínosné... V najhoršom období túžila po radách a slovách pomoci, útechy ako z toho von... a to sa dá najlepšie s tým, kto si niečo podobné prežil. Naša peerka je človek s veľkým srdcom a snahou pomáhať všetkým. Veľmi si vážime jej dobrosrdečnosť, láskavosť a krásne povzbudzujúce slová pre nás všetkých, nielen pre dcéru. Bola a je nám veľkou oporou spolu s celým tímom. Ďakujeme.

Mať v tíme aj peer konzultantku odporúčame, človek, čo niečo podobné zažil vie najlepšie pochopiť a povzbudiť, je takým ostrovom nádeje, že existuje cesta von.”

-klientka o peer podpore (v rámci multidisciplinárneho programu)

Partneri

Náš výkaz činnosti je predovšetkým veľkým **POĎAKOVANÍM** všetkým našim **partnerom**, ktorí stoja a podporujú naše programy pomoci cez partnerstvá, 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 a priaznivcom**, ktorých spätná väzba a reakcie osobne na stretnutiach či na sociálnych sieťach nám dávajú silné zážitky a veľkú motiváciu. Ďakujeme **inštitúciám, spoločnostiam a organizáciám, s ktorými si pomáhame a prepájame sa.**

Vďaka vám všetkým, čo vidíte dôležitosť a zmysel našej práce, môžeme pomáhať ľuďom s poruchami príjmu potravy znovu **nájsť chuť žiť.**

Záverčné ustanovenie

EDI Slovensko je občianske združenie, ktoré sa venuje pomoci ľuďom a rodinám s poruchami príjmu potravy. Problematiku porúch príjmu potravy rieši komplexne - od šírenia osvetu, 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.

Účtovná závierka

Výkaz činnosti bude doplnený o účtovnú závierku v priebehu roka 2024 po jej schválení Správnou radou.

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



chut žit

