



**BANSKOBYSSTRICKÝ
SAMOSPRAVNÝ KRAJ**



**VEREJNÁ KNIŽNICA
MIKULÁŠA KOVÁČA
BANSKÁ BYSTRICA**

Knižnica - partner a navigátor na ceste k zdravému JA

Duševné zdravie a zmysluplný život
medzinárodná konferencia
5. - 7.9.2019, Bratislava

Mgr. Soňa Šóky, PhD.
Verejná knižnica Mikuláša Kováča, Banská Bystrica



Verejná knižnica Mikuláša Kováča

- knižnica - regionálna inštitúcia pre okresy Banská Bystrica a Brezno, plní aj funkciu mestskej knižnice, založená v r.1973
- knižnica so statusom **komunitná**
- poskytuje služby na základe rovnosti prístupu pre všetkých
- tradičné i moderné knižnično-informačné služby
- podporuje skupinové i individuálne sebavzdelávanie
- podpora rozvoja čitateľských návykov
- výrazné % zastúpených aktivít pre znevýhodnené skupiny občanov
- podujatia aj so zameraním na podporu a ochranu duševného zdravia

Knižnica...partner pre rôzne príležitosti

- **knižnica** - ponúka rôzne príležitosti pre zmysluplné trávenie voľného času: besedy so spisovateľmi, maliarmi, hudobníkmi, prezentácie ich prác, umelecké terapie...
- zázemie knižnice pôsobí terapeuticky na ľudí s rôznym znevýhodneným, vrátane ľudí s duševnými ochoreniami
- **knižnica - je aktívnym partnerom pre OZ SANARE na podporu duševného zdravia, Banská Bystrica**
- pravidelná návšteva knižnice - aktívna integrácia, účasť na besedách, prednáškach, kino premietaní a i.
- aktívna realizácia v rámci **arteterapie**
- jednoduché výtvarné techniky: *servítková technika, maľba voskom, maľba na sklo, iris folding, patchwork, práca s prírodnými materiálmi a i.*



OZ SANARE na podporu duševného zdravia, Banská Bystrica

- zázemie knižnice pôsobí pozitívne a terapeuticky na túto skupinu návštevníkov



Knižnica...partner projektov

- **knižnica** - aktívne spolupracuje s rôznymi inštitúciami, ktoré sa venujú podpore duševného zdravia a zmysluplného života
- **máj 2019** - spolupráca na realizácii projektu **Šialený? No a!**
- v spolupráci s **OZ Integra - Združenie pre duševné zdravie Michalovce** a **OZ SANARE na podporu duševného zdravia, Banská Bystrica**
- zámerom školského projektu je vzbudiť porozumenie voči ľuďom s duševnými problémami
- v knižnici realizované 2. prezentácie projektu pre žiakov stredných škôl (Spojená škola, Kremnička)



„Zámerom školského projektu „Šialený? No a!“ je prebudiť porozumenie voči ľuďom s duševnými problémami“.

2019



Projekt Šialený? No a!





Knižnica...brána do sveta informácií

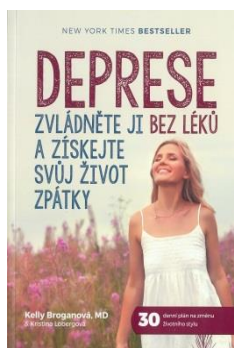
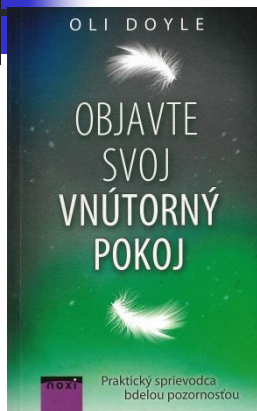
- **verejná knižnica** = brána so sveta informácií pre všetkých, vrátane tých ktorí majú fyzické alebo duševné znevýhodnenia
- knižnica pripravuje odporúčajúcu bibliografiu: „**Vystúpme z hmly - nalogujme sa na zdravie**“
- publikácia bude slúžiť ako navigátor pre ľudí s psychickými problémami, poruchami a tiež pre odborníkov na užitočnú orientáciu v tlačенých a elektronických informačných zdrojoch
- ponúkne: anotovaný zoznam vybraných vedeckých, profesionálnych, vzdelávacích a beletristických kníh vydaných v r. 2000-2019
- obsahovú štruktúru bibliografie tvoria jednotlivé obdobia v procese ľudského vývoja od detstva až do staroby, ako sú: *psychiatrické stavy, problémy, traumy, poruchy, závislosti a terapie*, ktoré s nimi súvisia:



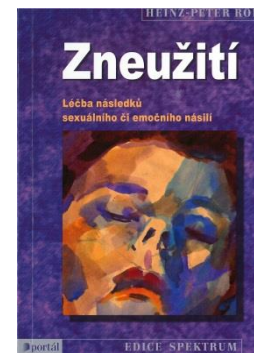
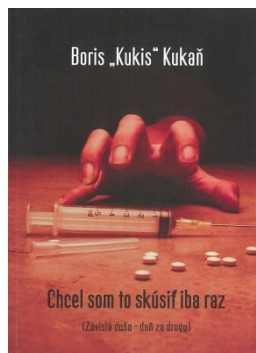
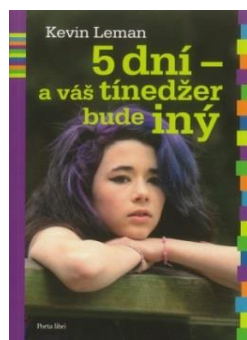
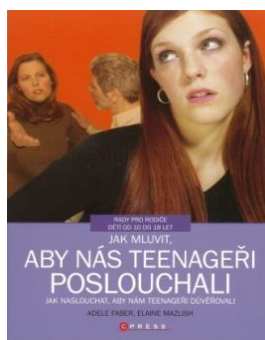
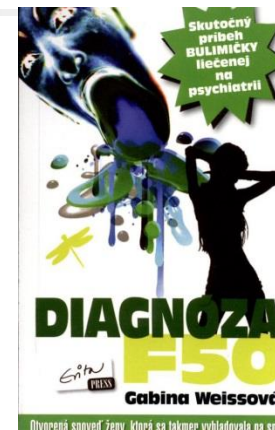
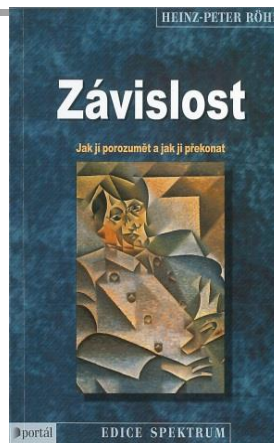
„Vystúpme z hmly - nalogujme sa na zdravie,, pripravovaná knižná bibliografia

- v bibliografii budú zastúpené knižné tituly k nasledovným témam:
- tehotenstvo, potrat, popôrodná adaptácia, vývoj novorodencov, emocionálne vzdelávanie, škola (šikanovanie, úzkosť, výkonnosť), puberta (rodičia, láska, sexualita)
- formovanie osobnostnej štruktúry, pocity vylúčenia, menejcennosti a nedostatočnosti
- v oblasti medziľudských vzťahov (priateľstvo, sociálne kontakty a fóbie, osamelosť), partnerské vzťahy (sexualita, intimita, empatia manipulácia)
- otázky anorexie a obezity
- psychosomatické poruchy (potlačenie emócií, bolesť, neurologické, onkológia, atď)
- duševné zdravie (potiaže neurotické, úzkostné obsedantné, depresie, traumy...)
- rodinné vzťahy (rodičovstvo, žiarlivosť, zneužívanie, alkoholizmus, rozvod, smrť partnera...) a duchovnosť

„Vystúpme z hmly - naloguujeme sa na zdravie“ ukážky knižných titulov



„Vystúpme z hmly - nalogujme sa na zdravie“ ukážky knižných titulov





„Vystúpme z hmly - nalogujme sa na zdravie”

publikácia bude obsahovať aj odkazy na relevantné, bezplatné elektronické informačné zdroje, ako sú:

- **databázy**
- **webové portály**
- **sociálne siete**

vytvárané a spravované odborníkmi, ale aj rôznymi občianskymi združeniami a svojpomocnými skupinami pôsobiacimi **v oblasti ochrany duševného zdravia**

Ďakujem za pozornosť

www.vkmk.sk

manazer@vkmk.sk