

**PREVENTÍVNY PROGRAM  
O DUŠEVNOM ZDRAVÍ  
PRE MLÁDEŽ NA SLOVENSKU**

---

**Jana HUROVÁ**  
INTEGRA, o. z. Michalovce

*Konferencia*  
**DUŠEVNÉ ZDRAVIE A ZMYSLUPLNÝ ŽIVOT**  
*5. – 7. september 2019, Bratislava*



# INTEGRA, občianske združenie - združenie pre duševné zdravie

---

- založené v roku **1994** v Michalovciach (SR)
- impulzom k založeniu bola **neexistencia služieb v komunite** pre pacientov odchádzajúcich z psychiatrickej nemocnice
- **poslaním** je podpora ľudí s duševnými chorobami dôstojne žiť a nachádzať možnosti seberealizácie v spoločnosti
- **cieľovou** skupinou sú dospelí ľudia s duševnými poruchami
- na báze **tetralógu** (prijímateľ – príbuzný – profesionál – verejnosť)

## Zariadenie podporovaného bývania

§ 34 Zákona č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách,  
vznik 1997 – prvých 5 miest na Slovensku,  
rozšírenie v roku 2004, 2008 a 2009,  
kapacita 23 miest; dvojpodlažná budova a 4-izbový byt,  
**pobytová** forma s 8-hodinovým dohľadom



## Rehabilitačné stredisko

§ 37 Zákona č. 448/2008 Z. z. o sociálnych služieb,  
vznik 1997 – prvých 15 miest na Slovensku,  
rozšírenie v roku 2004 na 20 miest,  
**ambulantná**, denná forma, poskytovaná v prac. dňoch  
**činnosti** zamerané na rozvoj a nácvik základných životných  
zručností prijímateľov, podpora k samostatnosti a nezávislosti



## Ďalšie služby a aktivity:

---

- od roku 2005 - špecializovaná psychiatrická ambulantná starostlivosť
- v období 2003 – 2006 – psychiatrická agentúra domácej ošetrovateľskej starostlivosti (na základe výnimky MZ SR)
- v období 2000 – 2001 – integračná firma
- v období 2003 – 2008 – chránené dielne (Mediálna skupina a Čajovňa Karolína - 10 pracovných miest)
- od roku 2005 – **preventívno-podporný program o duševnom zdraví pre školy**



# „Šialený? No a!“ na Slovensku

- 2005 - EÚ projekt



- 2010 - súčasť Národného program duševného zdravia SR



# Charakteristika programu

*preventívno-podporný program o duševnom zdraví určený mladým ľuďom*

- cieľom je zlepšiť podmienky pre uplatňovanie preventívnych opatrení v prirodzenom prostredí, akým je škola
- realizovaný vyškoleným tímom zloženým z „moderátora“ a „experta s vlastnou skúsenosťou s duševnou chorobou“
- prebieha v triedach alebo v iných podobných skupinách žiakov
- do triedy prichádzame ako „učitelia života“, nie ako terapeuti
- využívame pohybové a aktivizačné hry
- Čo od programu žiaci očakávajú? Zvyčajne veľmi málo, pretože si najprv vôbec nevedia predstaviť, že by sa dalo duševným zdravím zaoberať celý deň.

# Prínos programu pre spoločnosť

Šialený?  
No á!



- má trojitý účinok:
  - **podporný** – mladí ľudia si uvedomujú schopnosť vlastnej psychiky rozvíjať svoj potenciál pre svoj vlastný zmysluplný život
  - **preventívny** – dáva mladým ľuďom **odvahu** rozprávať otvorenejšie i o vážnych a smutných témach
  - **uzdravovanie a zotavovanie** ľudí s problémami duševného zdravia
- program pomáha ako podpora a prevencia zdravia, čo je cenná kombinácia, ktorá je školou pre iných a súčasne dobrým východiskom pre rozsiahlejšie pravidelné preventívne aktivity v školách

# Koncepcia programu

---

- trvá celý vyučovací deň (5 – 6 vyučovacích hodín)
- skladá sa z 3 častí:
  - **vcit'ovanie sa do témy** „Duševné zdravie, psychická pohoda“ – tím pracuje so skúsenosťami žiakov, vedie ich k tomu, aby sa so svojimi postrehmi, predstavami a otázkami zapojili do programu a premýšľali o nich
  - **šťastie a krízy** - žiaci v skupinách riešia úlohy „Mám problém. Na koho sa obrátim?“, „Vnímaš ho ako blázna? Prečo?“, „Nové médiá – prínos pre dušu?“
  - **rozhovor s expertom s vlastnou skúsenosťou s duševnou chorobou** – jeho predstavenie sa v tejto časti vždy vyvolá u žiakov veľký obdiv. Nedokážu pochopiť, že práve tento človek, prekonal duševnú krízu. Toto nečakané stretnutie je kľúčom k zmene postojov, a v ideálnom prípade, i v správaní.





## - slovenské tímy

- program **nemá** celoslovenské pokrytie
- **Michalovce** – 2 tímy tvorené z 1 koordinátora, 2 moderátorov, 10 expertov
- vybudovanie tímov v Bratislave a v Rimavskej Sobote



# Stratégie proti stigmatizácii

VZDELÁVANIE A  
INFORMOVANIE

KONTAKT



Obrázky – zdroj: internet

**„ŠIALENÝ? NO A!”**  
vzdeláva a informuje  
umožňuje kontakt



# Moderátori – ich úloha v programe

---

- Moderátori sú ako „ľadoborce“. Rýchlo nadväzujú kontakt s konkrétnou skupinou žiakov.
- Dbajú o to, aby počas stretnutia boli na prvom mieste životné skúsenosti žiakov. Sú zvedaví, zdržanliví s hodnoteniami, starajú sa o napätie a dobrú náladu v triede počas celého dňa.
- Dodávajú žiakom odvahu, aby sa navzájom podporovali, aby spolu vychádzali s rešpektom, využívali svoju fantáziu, hovorili zreteľne, a aby si na to vyhradili aj potrebný priestor.
- Moderátori pracujú na úrovni očí so svojim tímovým partnerom - expertom s vlastnou skúsenosťou s duševnou chorobou a starajú sa o primeranú diskusiu v tretej časti programu - o rozhovor s expertom. Niektorí experti potrebujú väčšiu pomoc moderátora, iní nepotrebujú takmer žiadnu. Pretože sa poznajú ako tímoví partneri, navzájom si dôverujú a vedia o svojich potrebách.

# Experti – ich úloha v programe

- Experti s vlastnou skúsenosťou počúvajú srdcom a rozumom, aké otázky, skúsenosti, názory žiakov sa počas dňa objavia. V diskusii na niektoré z nich nadväzujú a ďalej rozvíjajú.
- Experti s vlastnou skúsenosťou poznajú humor - smiať sa je zdravé. Rozprávajú vážne príbehy, preto je tu primeraný humor odľahčujúci.
- Nemusia mať pred žiakmi strach. Ich najväčšou obavou je, byť žiakmi vysmiati. Nezažili sme však žiadnu triedu, ktorá by to urobila. Práve naopak: žiaci majú veľký rešpekt pred nimi a obdivujú ich, ako rozprávajú o svojom možno najťažšom období v živote.
- Experti dodávajú žiakom odvalu zobrať svoj život do vlastných rúk. Takmer v každej triede sedia žiaci, ktorí majú problémy. Dať im malú iskierku nádeje na cestu, je na nezaplatenie.
- Experti rozprávajú svoj príbeh tak, aby sa pritom dobre cítili. Oni sami určujú, ako hlboko umožnia žiakom nahliadnuť do ich života.

**DODÁVAŤ ODVAHU, MOTIVOVAŤ A BYŤ OPTIMISTICKÝ**

Šialený?  
No á!

## Prepojenie medzi podporou a prevenciou (príklad dobrej praxe)

- program prepája **podporu** resiliencie mladých ľudí so sekundárnou a terciárnou **prevenciou** ľudí s duševným postihnutím
- **otvorená komunikácia** žiakov o svojich problémoch v dospievaní s expertmi s vlastnou skúsenosťou s duševnou chorobou vedie k **odtabuizovaniu** tém významných pre psychiku
- žiaci zrazu zistia, že sa im nesmierne uľaví - veď delená bolesť je polovičnou bolesťou a **delená radosť** je radosťou dvojnásobnou
- psychika je **klúčom** k zdravému a zmysluplnému rozvoju k dospeljej osobnosti schopnej zodpovedne svoj vnútorný vzťah k sebe samému a vonkajší vzťah k druhým vzájomne zosúladiť a ďalej rozvíjať

To, čo nás poháňa dopredu, sú mladí ľudia. Po každom takomto zrealizovanom dni rozprávajú, aký je pre nich program „*Šialený? No a!*“ dôležitý a že v ňom máme pokračovať, aby sa o vlastnom „poklade duševného zdravia“ mohol dozvedieť každý mladý človek na Slovensku. Rovnako ako o tom, ako ho objavovať, chrániť a starať sa o neho. Je to pre nás veľký kompliment.

Navyše, na žiakov vždy silne zapôsobí, že v rámci programu osobne spoznajú ľudí, ktorí prekonali duševné krízy a ktorých sa môžu na čokoľvek pýtať. (napr. Ako človek spozná, že je duševne chorý? Mal by o tom rozprávať? Čo mu pomôže a čo ho vylieči?)

Zvýšenie všeobecného povedomia, že starostlivosť o duševné zdravie je povinnosťou každého jednotlivca, je významným aspektom pre jeho udržanie.

# Perspektívy / očakávania

---

Vytvoriť koncept dobrej zdravej školy, ktorá stavia zdravie do služby školy.

Školská podpora zdravia podporuje školy v tom, aby sa vzdelávací a výchovný plán plnil, a aby sa trvalo zlepšovala kvalita vzdelávania a kvalita školy.

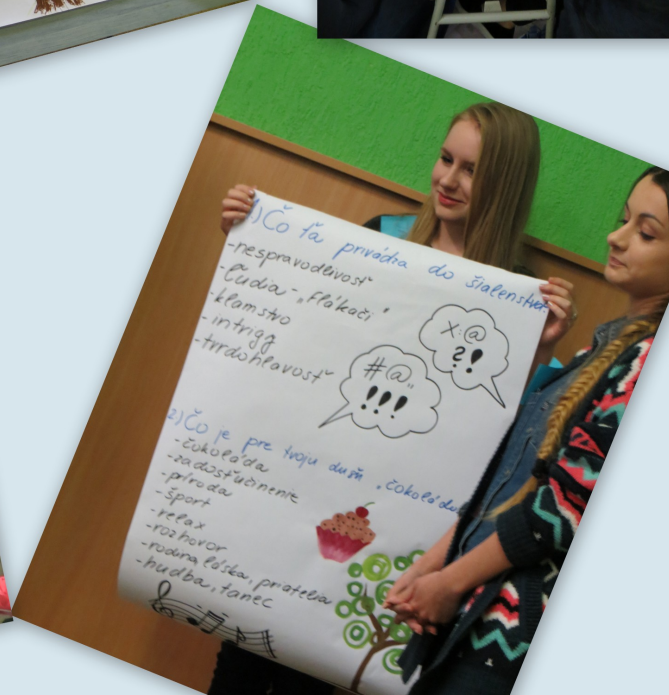
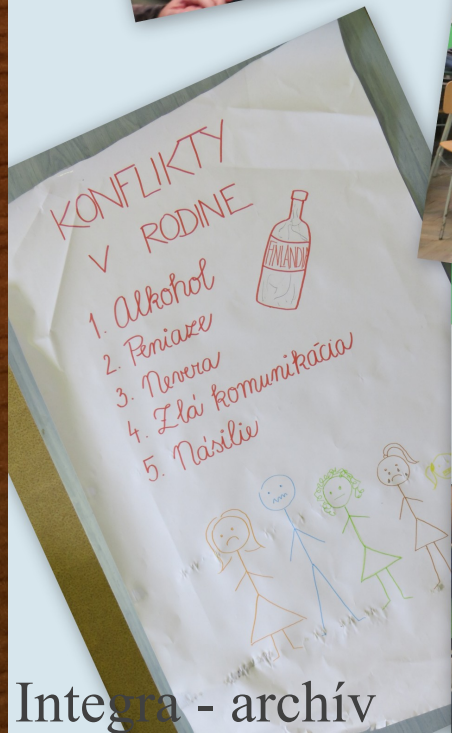
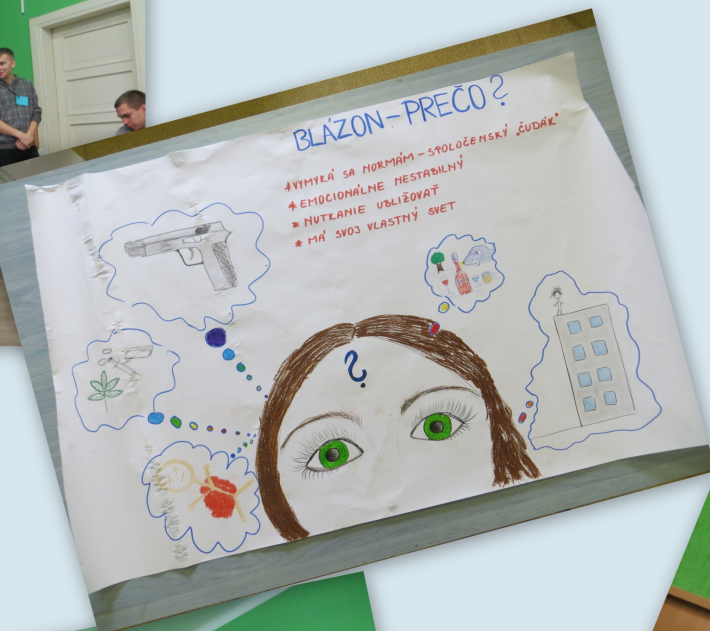
Prístup k možnostiam podpory a pomoci má mať každý: poradca, expert, učiteľ, žiaci.

Dobrá klíma v škole je dôležitým faktorom zdravia pre všetkých „obyvateľov“ malého sveta s názvom škola.

Podporovať duševné zdravie v škole znamená zahrnúť všetkých členov školy a prepojiť školu s mimoškolskými podporovateľmi a službami v tejto oblasti.

Vytvoriť sieť efektívnej spolupráce všetkých organizácií, ktoré majú priamy alebo nepriamy vplyv na podporu, prevenciu, liečbu a rehabilitáciu v oblasti duševného zdravia na miestnej i národnej úrovni.

Stabilná finančná podpora.





**JE LEPŠIE PREDCHÁDZAŤ  
AKO NÁSLEDNE LIEČIŤ**  
Ďakujem za pozornosť.

---

*Ing. Jana HUROVÁ, PhD. – riaditeľka  
koordinátorka programu na Slovensku  
INTEGRA, o. z., Pri mlyne 1430, 071 01 Michalovce  
tel.: +421 56 6421714, [integrami@gmail.com](mailto:integrami@gmail.com), [www.integradz.sk](http://www.integradz.sk)*