



Zpráva o činnosti za rok 2024

ZÁKLADNÍ ÚDAJE O SPOLKU

Název: oDušu z.s.
IČO: 19196369
Sídlo: Huslenky 252

Telefon: 732 730 933
E-mail: oDusu@email.cz
Datová schránka: 9hh6urd

Bankovní spojení: FIO banka
Číslo účtu: 2502553659

Statutární zástupce: **Radim Kovář – předseda**
Blanka Ammann – místopředsedkyně

Nejvyšší orgán spolku: **Valná hromada**

Působnost spolku: **Zlínský kraj**

Spolek oDušu je patientská organizace, jejímž cílem je podpora zotavení lidí s duševním onemocněním, zlepšování kvality jejich života a rovnoprávného postavení ve společnosti.

Členy jsou

1. **lidé se zkušeností s duševním onemocněním**; může to být zkušenost osobní, kdy člověk zažívá duševní nemoc „na vlastní kůži“, nebo zkušenost zprostředkovaná, kdy s nemocí žije blízký člověk, např. rodič, sourozenec, partner, kamarád apod.,
2. **další lidé, pro které je důležité téma duševního zdraví**, chtějí se podílet na zlepšování životních podmínek lidí s duševním onemocněním a kteří chtějí svými znalostmi a schopnostmi podpořit úsilí lidí s duševním onemocněním o prosazování pozitivních změn v systému péče o duševní zdraví.

Těžiště činnosti tvoří především

- **Svépomocné a podpůrné aktivity**, které podporují proces zotavení z duševní nemoci a udržování stabilního zdravotního stavu (např. setkávání ve svépomocné skupině a v podpůrné/ diskusní online skupině, rekondiční pobyty, sportovní a kulturní aktivity apod.).
- **Psychoedukační aktivity**, jejichž obsahem jsou zejména aktuální informace o péči o duševní zdraví, o duševních nemocech a léčbě, což mj. vede také k posilování kompetencí pro aktivní a zodpovědné zvládání života s duševní nemocí.
- **Informační a osvětové činnosti**, jejichž účelem je zvyšovat u široké veřejnosti povědomí o péči o duševní zdraví, prevenci a včasném zachytu duševních onemocnění, o duševních nemocech samotných a o životě s nimi a také o dostupné pomoci v případě duševních potíží.
- **Spolupráce na procesu destigmatizace** vč. řešení problému sekundární stigmatizace a autostigmatizace.
- **Spolupráce na utváření opatření, která snižují handicap** způsobovaný duševním onemocněním a zvyšují kvalitu života lidí s duševním onemocněním, jejich rodin i dalších blízkých osob (např. prostřednictvím zapojení do procesu komunitního plánování sociálních služeb).

AKTIVITY USKUTEČNĚNÉ V ROCE 2024

> SVÉPOMOCNÁ SKUPINA <

Od června 2024 probíhalo 1x týdně setkávání svépomocné skupiny lidí s vlastní zkušeností s duševním onemocněním.

Svépomocná skupina poskytuje bezpečné prostředí, ve kterém účastník najde přijetí, porozumění a respekt a může bez obav mluvit o tom, co mu přináší život s duševní nemocí, např. jak se vyrovnává s obtížemi, co jej povzbuzuje a těší apod., účastníci si také mohou vzájemně předávat praktické rady atd.

Skupina se v roce 2024 scházela v prostorách Sociální rehabilitace Amika ve Valašském Meziříčí každé pondělí v době od 15:30 do 17:30 hod.

> PODPŮRNÁ/ DISKUSNÍ ONLINE SKUPINA SALON 22 <

Prostřednictvím online platformy Skype se 2x měsíčně scházela podpůrná/ diskusní skupina.

Náplní schůzek online skupiny byla vzájemná podpora, v rámci níž bylo možné sdílet např. nejčerstvější zážitky ze svého života nebo informace, které se týkaly kvality života s duševní nemocí, a pak také moderovaná diskuse s tématy, která vnášejí do života lidí s duševní nemocí odlehčení a nadhled a která přinášejí úlevu od těžkostí každodenního života s duševní nemocí. V moderování setkání se účastníci průběžně střídali a mohli tak také posilovat své komunikační dovednosti, což je významným benefitem účasti v této skupině.

Online skupina se scházela každý druhý čtvrtek od 19:00 do 20:00 hod.

> DISKUSNÍ SETKÁNÍ ČLENŮ SPOLKU A PRACOVNÍ SKUPINY <

V průběhu roku se uskutečňovala také setkání členů spolku, na nichž probíhala diskuse k tématům, jež aktuálně nejvíc zasahují do jejich života a na něž se chtějí systematicky zaměřovat v rámci další činnosti spolku.

Jedná se zejména o kvalitu sociálních služeb, práva a povinnosti klientů a poskytovatelů služeb, podpora a komunikace v rodině nebo také nedostatečná informovanost, stigmatizace a konfrontace s mýty a předsudky týkajícími se života s duševní nemocí.

Setkání probíhala od června 2x měsíčně v prostorách Hospice Citadela ve Valašském Meziříčí.

... Další aktivity popisuje kapitola Realizované projekty

REALIZOVANÉ PROJEKTY

> REVITALIZACE PSYCHICKÉHO ZDRAVÍ OSOB SE ZKUŠENOSTÍ S DUŠEVNÍM ONEOCNĚNÍM <

V rámci projektu byl realizován bezplatný edukační program **"PĚTICE SETKÁNÍ S NADHLEDEM"**; jednalo se o soubor pěti na sebe navazujících setkání postavených na logoterapeutickém přístupu a nosným tématem proto bylo vztahování se ke smyslu vlastního života.

Účastníci programu mohli nově nahlédnout na průběh svého zotavení z duševní nemoci a doplnit si znalosti a dovednosti, které jim pomáhají stav zotavení udržovat i v případech zhoršení zdravotního stavu nebo zvládání náročných životních situací. Součástí edukačního procesu bylo také sdílení a reflexe vlastních zkušeností a prožitků účastníků.

Program byl realizován pod vedením PhDr. Mgr. Miroslava Kadlubiece, PhD. a probíhal v prostorách Městské knihovny ve Valašském Meziříčí.

Z původně přihlášených 13 zájemců program absolvovalo 10 lidí se zkušeností s duševní nemocí.

Projekt byl podpořen z rozpočtu Zlínského kraje.

> INFORMACE Z PRVNÍ RUKY <

Cílem projektu bylo

- posílení informovanosti zejména o péči o duševní zdraví a o zdrojích podpory pokud se objeví duševní potíže, přičemž součástí bylo také zvyšování povědomí o důležitosti, bohužel velmi často opomíjených, svépomocných aktivit, které významně doplňují profesionální podporu.
- destigmatizace duševních onemocnění a zprostředkování náhledu na péči o duševní zdraví jako standardního postupu v péči o své zdraví.

V rámci tohoto projektu proběhlo 10 dvouhodinových setkání, na kterých byla probírána témata péče o duševní zdraví a dostupné podpory v situaci duševních potíží, přičemž práce byla založena na vlastní prožité zkušenosti lidí s duševní nemocí, např. toho, jak a v čem se nemoc může projevat, kde lze a kde naopak není možné hledat pomoc, které informace chybí ve veřejném prostoru apod.

Nejdůležitější výstupy byly zpracovány do formy přehledných a jednoduchých letáků, jak v podrobnější tak ve zkrácené podobě.

Tyto materiály poskytují souhrnný náhled na to

- jak pečovat o své duševní zdraví, jaké jsou varovné signály možného duševního onemocnění a kde konkrétně lze najít pomoc
- jaký je aktuální systém podpory lidí s duševní nemocí, jak se v něm orientovat a k čemu slouží jeho jednotlivé složky – psychiatrie, psychoterapie, sociální služby a svépomocné aktivity

Celkem bylo, v souladu s plánem, vytištěno 5 verzí letáků v celkovém počtu 4.000 ks.

U příležitosti XXXII. Mezinárodního dne duševního zdraví byla část letáků za pomoci organizace ADRA distribuována do čekáren lékařů v regionu.

Projekt byl podpořen z rozpočtu Zlínského kraje a nadace ČEZ.

Projekt Informace z první ruky má přesah do roku 2025.

FINANČNÍ ZPRÁVA ZA ROK 2024

Spolek účtuje v jednoduchém účetnictví.

MAJETEK: 0,- Kč

PŘÍJMY: 34 500,- Kč

z toho:

členské příspěvky: 2 500,- Kč

dary 15 000,- Kč

dotace ZK 17 000,- Kč

předfinancování projektu 10 000,- Kč

(Nadace ČEZ poslala dotaci až 2025, přičemž realizace byla od 6.9.2024)

VÝDAJE: 43 119,25- Kč

z toho:

služby 31720,- Kč

materiál 11 399,25- Kč

Účet u FIO banky 2502553659/2010

zůstatek k 31.12.2024 2081,- Kč / zůstatek k 1.1.2024 1500,- Kč/

Pokladna 600,- Kč

VÝSLEDEK HOSPODAŘENÍ: -8 619,25,- Kč

Vzhledem k tomu, že příjmy byly tvořeny pouze z členských příspěvků organizace, darů a dotací neměla organizace za povinnost podávat přiznání k dani z příjmů právnických osob.

(§ 19 odst. 1 písm. a) zákona č. 586/1992 Sb., o daních z příjmů, ve znění pozdějších předpisů)

Vypracovala:

Blanka Ammann

Příloha 1:

báseň členky spolku

Úsměv

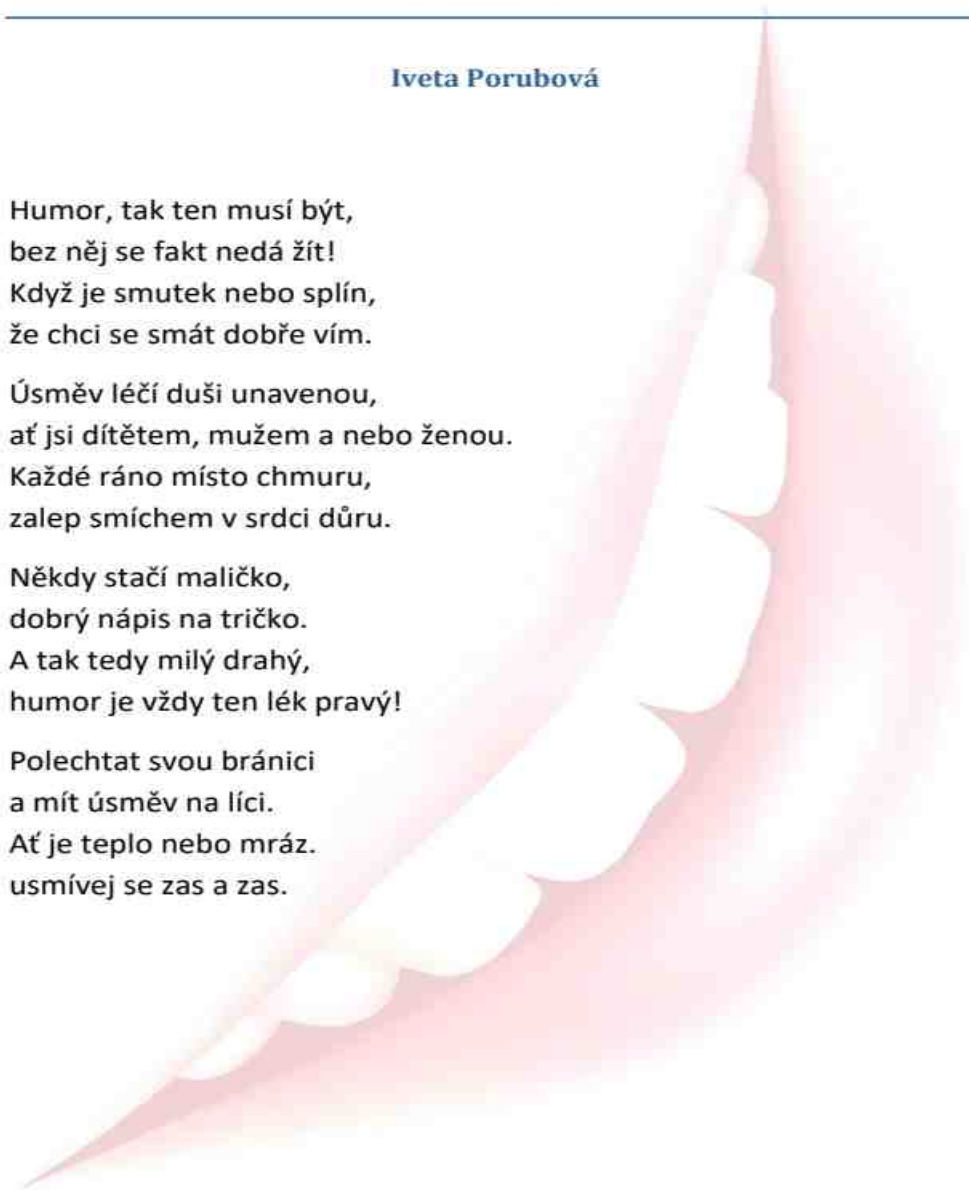
Iveta Porubová

Humor, tak ten musí být,
bez něj se fakt nedá žít!
Když je smutek nebo splín,
že chci se smát dobře vím.

Úsměv léčí duši unavenou,
ať jsi dítětem, mužem a nebo ženou.
Každé ráno místo chmuru,
zalep smíchem v srdci důru.

Někdy stačí maličko,
dobrý nápis na tričko.
A tak tedy milý drahý,
humor je vždy ten lék pravý!

Polechtat svou bránici
a mít úsměv na líci.
Ať je teplo nebo mráz.
usmívej se zas a zas.



Příloha 2:

Ukázka zpracovaného informačního letáku z projektu Informace z první ruky

