

NEWSLETTER

APRÍL - JÚN 2024

EDITORIÁL

Sú tu leto a prázdniny. Čas, ktorý všetci túžobne očakávajú a vždy rýchlo preletí. To je Murphyho zákon. Nech už leto prežijete v letnom tábore, na prázdninách u starých rodičov, pri mori či na horách alebo doma na terase, vedzte, že práve teraz je čas na regeneráciu a oddych. Práve tie sú cestou k svojmu vnútornému ja. Na dovolenke si totiž často nájdeme len také šťastie, aké si tam prinesieme. Doprajte si odpočínok, pretože aj to je predsa ČIN. A ako sa hovorí, bez oddychu by bol vzdych. Nebojte sa, nič vám neujde. To dôležité na vás počká. Len buďte a vytvárajte spomienky. Pretože najkrajší na spomienkach je práve ten moment, keď ich tvoríme. Tak, ako je pre nás silnou spomienkou prijatie u pani prezidentky či slávnostné otvorenie Komunitného centra Handlová. A tešíme sa na tie, ktoré si z pripravených výletov odnesú deti z vylúčených komunít. Všetky majú spoločné menovateľa. Ľudskosť, spolupráca, odhodlanosť, spájanie, rešpekt a záujem o zraniteľných, tých, ktorí sú často „neviditeľní“ a na okraji záujmu. Prajeme vám krásne leto. 🇸🇰

Mgr. et Mgr. Lenka Besedová



NOVINKY

s. 2 - 5

o aktivitách našej organizácie v oblasti komunitnej práce a NSSDR na Ciglianskej ceste, aktuálnych projektoch a činnosti Centra OÁZA.



AKTUÁLNE

s. 6

na tému Mapovanie potrieb v komunite.



HISTORICKÉ OKIENKO

s. 6

na tému Príchod Rómov do Európy.



PREDSTAVUJEME VÁM

s. 7

Centrum pre deti a rodiny a Akreditovaný subjekt.



PSYCHOLOGICKÁ PORADŇA

s. 8 - 9

na tému Ako byť šťastnejší? Duševné zdravie – ako sa oň starať?

Nezisková organizácia SPOKOJNOSŤ – centrum sociálnych služieb, založená v roku 2007, je neverejným poskytovateľom sociálnych služieb na lokálnej, ale i regionálnej úrovni mesta Prievidza. Svoju činnosť zameriava na poskytovanie všeobecne prospešných sociálnych služieb. Poskytuje nízkoprahovú sociálnu službu pre deti a rodinu, krízovú pomoc poskytnutú prostredníctvom telekomunikačných technológií, terénnu sociálnu službu krízovej intervencie, službu poskytovanú v komunitnom centre a ďalšie odborné činnosti v zmysle zákona. Kľúčové aktivity realizujeme najmä prostredníctvom Komunitného centra, Centra poradensko-sociálnych služieb a prevencie OÁZA a Centra pre deti a rodiny.



NOVINKY



Nízkoprahový klub pre mládež

Aktivity Nízkoprahového klubu pre mládež ako súčasť systematickej práce s mládežou kontinuálne prebiehajú aj v tomto roku. Päť kľúčových oblastí - Výchova a nadobúdanie kľúčových kompetencií, Podpora rodičovstva a adaptácie detí, Zdravie a prevencia, Udržateľná a zelená budúcnosť, Inklúzia a participácia sú realizované na dobrovoľnej báze v súlade so zásadami nízkoprahovosti. Tešíme sa účasti každého mladého človeka, ktorý má záujem rozvíjať svoje talenty, plnohodnotne využiť voľný čas, vychádzať z komfortnej zóny a učiť sa novému. ➡



Svet okolo nás je názov aktivity Nízkoprahového klubu pre mládež, ktorej cieľom je inklúzia a participácia detí a mládeže z málo podnetného prostredia. V apríli sme si pripomenuli Medzinárodný deň Rómov prostredníctvom workshopu, ktorý bol venovaný rómskej kultúre a uvedomeniu si vlastnej identity a jedinečnosti. Jeho súčasťou bola téma spoznania vlastných koreňov, hodnoty, tradície, multikulturalizmus, tolerancia, zjednotenie spoločenských rozdielov, znižovanie tenzií a destigmatizácia. Účasťou na galaprograme sme oslávili 65. výročie založenia Centra voľného času Prievdza, ktoré je našim dlhodobým partnerom. V máji sme sa s našou mládežou zúčastnili na 6. ročníku Dňa otvorených dverí kultúrneho a kreatívneho centra - Galérie Jablň, ktorého súčasťou bolo otvorenie novej vyhliadky a návšteva múzea „Vtedy“. Každé nové miesto, ľudia, atmosféra a zážitky nás obohacujú, naučia a odhalujú nové príležitosti. Je dôležité, aby deti a mládež objavovali nové miesta, históriu, kultúru, získavali nové skúsenosti a poznatky.



Zdravie a prevencia je nielen predpokladom kvality života, ale aj jednou z kľúčových oblastí Nízkoprahového klubu pre mládež, pre tento rok pod názvom Cít sa dobre. Konkrétne aktivity odrážajú aj zistenia o zhoršenej psychickej pohode členov komunity a zvýšenom záujme o psychohygienu a duševné zdravie.

Mládež sa zúčastnila besedy o hraniciach medzi závislosťou a príležitostným požívaním drog, ako sa chrániť pred závislosťou a edukujeme ich o dôležitosti správneho trávenia voľného času, spoznávania vlastnej osobnosti. Najlepšie sa učí v praxi a tak sa mládež venuje obľúbeným činnostiam, pečeniu, tancovaniu, tvorivému maľovaniu a športu.



Udržateľná a zelená budúcnosť je nielen globálnym a cieľom udržateľného rozvoja, ale aj jednou z kľúčových oblastí Nízkoprahového klubu pre mládež, pre rok 2024 s podtitulom Chránime si prírodu. Počas jarných mesiacov deti a mládež edukujeme o význame prírody a jej ochrany, o tom, aké zaujímavé miesta sa v okolí nachádzajú a tiež o využiteľnosti pestovaných bylín a divorastúcich rastlín.



ZDROJ ikon: icons8.com

Toto podujatie bolo podporené z dotácií Ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže v oblasti práce s mládežou, ktoré administruje NIVAM – Národný inštitút vzdelávania a mládeže.



Fórum detí a mládeže

V stredu 22. mája 2024 sa v Centre voľného času konalo ďalšie stretnutie Fóra detí a mládeže v meste Prievdza, na ktorom sa za našu organizáciu zúčastnili zástupcovia Mládežníckeho parlamentu komunity Ezechiel Daniel a Peter Oláh.

Fórum detí a mládeže je jedným z nástrojov pre zvýšenie kompetencií mládeže v spoločnosti a efektívnym hlasom mladých ľudí pri ich aktivizácii vo verejnom živote.

Tešíme sa na ďalšiu spoluprácu.





NOVINKY

Komunitná práca v Prievidzi



KOMUNITNÁ RADA

V záujme posilnenia občianskej a komunitnej participácie vytvárame každý mesiac priestor pre stretnutia komunitnej rady zloženej z členov Rómskeho zastupiteľského výboru. V posledných aprílových dňoch sa uskutočnilo stretnutie komunitnej rady za účasti poslancov mesta Prievidza, pána Norberta Turanoviča a pani Kvetoslavy Ďurčovej. Témou rozhovorov boli podnety obyvateľov komunity ako osvetlenie cesty, výmena zvončekov, potreba detského ihriska, zveľadenie exteriéru sídliska ako aj predstavenie návrhu akčného plánu. Sme vďační za to, že poslanci mesta Prievidza prisľúbili pomoc s výstavbou workoutového ihriska a obnovou futbalového ihriska. Obsahovými bodmi stretnutí komunitných rád za predchádzajúce tri mesiace boli tiež zmena v obsadení Rómskeho zastupiteľského výboru, realizácia pociťovej mapy, príprava Cesnakového dňa či návrh vytvorenia poriadkových hliadok. [Ďakujeme](#) mestu Prievidza za spoluprácu a dlhodobú podporu.



KOMUNITNÉ VYVÝŠENÉ ZÁHONY

Práca s pôdou a prírodný spôsob pestovania prináša mnohé benefity nielen pre ekosystém, ale prostredníctvom hortikultúrnej terapie aj pre nás, ľudí. Obyvatelia komunity počas jarných mesiacov vložili do zeme semienka kalerábu, cesnaku, petržlenu, slnečnice či fazule, o ktoré sa pravidelne starali, polievali, pleli až po vytúženú úrodu. Svoj životný priestor tiež skrášlili výsadbou kvetov, georgín a muškátov. Prostredníctvom záhradkárskych a pestovateľských aktivít na vyvýšených záhonoch, ktoré sa už stali pre akčnú skupinu rituálom, nadobúdajú nové zručnosti, udržiavajú pracovné návyky a zvyšujú tak svoj potenciál uplatnenia sa na trhu práce.

Pri príležitosti Dňa Zeme obyvatelia komunity tiež zorganizovali komunitné upratovanie sídliska.



ODBORNÉ STÁŽE

Komunitná práca má zmysel, prináša výsledky a príklady dobrej praxe. Dôležitá je spolupráca, kontinuita, výmena empirických skúseností, vzdelávanie, sebakultivovanie pracovníkov. Práve tento účel plnilo regionálne pracovné stretnutie v Topolčanoch v priestoroch komunitného centra, na ktorom sme sa zúčastnili spolu s kolegami z Komunitného centra Handlová či odborné stáže v Myjave a v našom Komunitnom centre v Prievidzi, kde sme privítali kolegov - komunitných pracovníkov zo Žiaru nad Hronom.

Ďakujeme za výmenu skúseností, kolegiálne poradenstvo a podnetné stretnutia s kolegami z iných komunitných centier. Všetci sme na rovnakej misii, urobiť z tohto sveta lepšie miesto pre život v duchu hodnôt ľudskosti, rešpektu a nediskriminácie.



ZDROJ ikon: icons8.com

Otvorenie Komunitného centra Handlová

Naša nezisková organizácia SPOKOJNOSŤ – centrum sociálnych služieb, n.o. slávnostne otvorila 7. júna 2024 za účasti širokej verejnosti Komunitné centrum v Handlovej. Komunitné centrum, ktoré sa nachádza v priestoroch Základnej školy na Morovnianskej ceste vzniklo v spolupráci a s podporou mesta Handlová reflektujúc dopyt vyplývajúci z prieskumu medzi rómskymi obyvateľmi. Slávnostné otvorenie Komunitného centra Handlová sa uskutočnilo za účasti predstaviteľov Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky, Trenčianskeho samosprávneho kraja, mesta Handlová, mesta Prievidza a širokej verejnosti. Prítomní hostia tak svojou účasťou vyjadrili podporu zraniteľným, tým, ktorí sú často „neviditeľní“ a na okraji záujmu. Súčasťou podujatia bola komentovaná prehliadka novo zrekonštruovaných priestorov komunitného centra a kultúrne vystúpenie hudobnej skupiny Sendreiovci. Viac sa dočítate v článku na našom webe [TU](#).

Veľmi nás teší fakt, že ku Komunitnému centru v Handlovej, ktoré je oficiálne otvorené od 1. mája 2024 a našim pracovníkom si cestu nachádza čoraz viac členov komunity. V súčasnosti prebieha mapovanie potrieb jednotlivcov i celej komunity, materiálna pomoc zraniteľným, ktorí to potrebujú a pre ktorých má táto pomoc veľký význam v ich neľahkej životnej situácii a taktiež prioritne podpora vzdelávania formou prípravy na vyučovanie.





NOVINKY

Oceňovanie najlepších

Centrum voľného času v Prievidzi oceňovalo zamestnancov a členov záujmových útvarov a partnerských organizácií. Medzi ocenenými boli aj komunitní pracovníci našej organizácie SPOKOJNOSŤ - centrum sociálnych služieb, n.o. a naši kolegovia Mária a Jozef za aktívnu spoluprácu a pomoc pri realizácii projektov.

Pri príležitosti Medzinárodného dňa detí sa tiež uskutočnil futbalový turnaj mladších žiakov o pohár riaditeľa CVC. Medzi ocenenými boli aj najlepší hráči nášho tímu.

Zo srdca ďakujeme, všetkým oceneným gratulujeme a tešíme sa z úspechu.



Rozvoj rómskych detí rovnako 2

Vzdelanie je jeden z hlavných prostriedkov začleňovania Rómov z vylúčených komunít do spoločnosti. Je to tiež „výťah“ hore z generačnej chudoby a základ sociálnej mobility. Zvyšovanie vzdelanostnej úrovne detí z málo podnetného prostredia, rovnaký prístup a podpora realizácie žien z marginalizovanej komunity v spoločnosti je preto našou dlhodobou prioritou.

Projekt Rozvoj rómskych detí rovnako 2 poskytuje podporu a služby ranej starostlivosti deťom vo veku 0 až 6 rokov v marginalizovaných rómskych komunitách a v prostredí generačnej chudoby prostredníctvom pôsobenia asistentiek ranej starostlivosti so znalosťou jazyka a miestnych podmienok priamo v rodine dieťaťa v spolupráci s rodinou. Lámeme tak generačnú reprodukciu chudoby a bariéry prekážajúce začleneniu detí do hlavného vzdelávacieho prúdu.

V apríli prebiehalo mapovanie rodín, vstupná diagnostika detí a uskutočnilo sa aj úvodné stretnutie materského klubu, počas ktorého sme sa všetci – matky, deti, asistentky, mentorka a supevizorka vzájomne lepšie spoznali. Od mája asistentky ranej starostlivosti navštevujú rodiny v ich domácnostiach, prirodzenom prostredí a ku každému pristupujú podľa individuálneho plánu.

Naše asistentky ranej starostlivosti sa spolu s mentorkou zúčastnili na konferencii pod názvom Kvalitná starostlivosť pre každé dieťa, ktorej obsahovou náplňou bola kvalita dospelých v programoch ranej starostlivosti a predprimárneho vzdelávania. Cieľom konferencie bolo preskúmať stratégie rozvoja pracovnej sily, zdieľať skúsenosti a spojiť v dialógu všetkých, ktorí sa podieľajú na rozvoji a kvalite prípravy pracovníčok a pracovníkov pôsobiach v sektore ranej starostlivosti a predprimárneho vzdelávania. Konferencia poskytla priestor pre zdieľanie výskumných zistení, ktoré sú výzvou pre zmenu, ako aj priestor na diskusiu o ďalšom smerovaní prípravy a profesijného rozvoja pracovníkov a pracovníčok v ranom detstve v kontexte reformných plánov. Konferenciu organizačne pripravili UNICEF a Škola dokorán – Wide Open School, n.o.

Projekt je financovaný Európskou úniou NextGenerationEU z prostriedkov mechanizmu Plánu obnovy a odolnosti Slovenskej republiky.



Klimatické vzdelávanie v praxi

Príroda je naše prirodzené prostredie, živý organizmus, náš domov. Súčasťou dlhodobých a kontinuálnych aktivít pre deti a mládež je preto environmentálna výchova a sprevádzanie na ceste ochrany prírody, životného prostredia a Zeme.

V rámci klimatického vzdelávania realizujeme prednášky na tému biodiverzity, jej významu pre ľudstvo a celé spoločenské. Súčasťou učenia v praxi bude aj vytvorenie oddychovo-relaxačnej zóny, aby mládež prostredníctvom vlastnej skúsenosti získala poznatky, ako žiť udržateľnejšie s ohľadom na zmenu klímy a ako rozvíjať vzťah k životnému prostrediu.





NOVINKY

Televízna Regina

Pri príležitosti Medzinárodného dňa Rómov sme boli naživo hosťami televíznej relácie Regina spolu s hudobno-tanečným súborom Romano Jilo a občianskym združením Ďakujem - "Paľkerav".

Do relácie sme priniesli aj našu autorskú knižnú publikáciu Romane džuvľa andre tavibňaskeri - Rómske ženy v kuchyni ako darček pre divákov zapojených do súťaže, ktorí sa podelili o pozitívne skúsenosti s Rómami.

Ďakujeme za pozvanie, príležitosť priblížiť našu činnosť. Veríme, že prezentovanie príkladov dobrej praxe je cesta, ako prispieť k zmene sveta na lepšie miesto pre život v duchu hodnôt tolerancie, inklúzie a spájania.

Záznam televíznej relácie, ktorá bola vysielaná naživo 9. apríla 2024 o 16.30 na Dvojke si môžete pozrieť [TU](#).



Roma Spirit deň

16. apríla 2024 sme prežili výnimočný deň v spoločnosti inšpiratívnych osobností, finalistov a laureátov Roma Spirit 2023 a členov Prípravného výboru Roma Spirit.

Ďakujeme pánovi veľvyslancovi USA na Slovensku, Gautamovi A. Ranovi za prijatie a pozvanie na obed do rezidenčného sídla U.S. Embassy Slovakia.

Príjemný deň sme ukončili na stretnutí s diplomatmi a veľvyslancami v priestoroch Rakúskeho kultúrneho fóra na pozvanie rakúskeho veľvyslanca Dr. Johannes Wimmera.

Ďakujeme za ocenenie, príležitosť, šírenie ľudskosti, priestor pre príklady dobrej praxe, výmenu skúseností a nové priateľstvá.

Roma Spirit pre nás znamená priestor pre šírenie dobra, príkladov dobrej praxe a platformu pre medzikultúrny dialóg. Všetci finalisti, ktorí sme zdieľali tento deň, sme na spoločnej misii vytvoriť z tohto sveta lepšie miesto pre život. Tím našej organizácie vyslovuje pranie, aby sme na nej nachádzali silu, odhodlanie a nádej.



ZDROJ: Roma Spirit

Prijatie u pani prezidentky

„Príbehy Roma Spirit a množstvo ďalších podobných odhaľujú tvár Slovenska, ktorá je empatická a rešpektujúca. Prosím, nevzdávajte to, aj keď cítite, že idete proti názoru okolia. Ste silou, z ktorej dokážeme ako spoločnosť rásť v prospech všetkých,“ uviedla v príhovore pani prezidentka Slovenskej republiky pri príležitosti prijatia finalistov ocenenia Roma Spirit 2023 v priestoroch Prezidentského paláca, dňa 20. mája 2024.

Počas prijatia finalistov z rôznych kútov Slovenskej republiky sme mali príležitosť osobne predstaviť pani prezidentke našu organizáciu, činnosť a poslanie. Rozmanitosť a príbeh každého z nás vytvárajú dokonalú mozaiku spolupatričnosti, sily, jednoty a rešpektu.

Ďakujeme, pani prezidentka, za ocenenie našej práce, odhodlanosť a záujem, ktorý ste počas Vašej funkcie venovali zraniteľným a príkladom dobrej praxe, ľudskosti a spájania.

V tento výnimočný deň nás pred prijatím u pani prezidentky na spoločnom obede finalistov Roma Spirit poctil svojou účasťou pán Dermot McGauran, veľvyslanec Írska na Slovensku, ktorý nám finalistom osobne poďakoval za úsilie a angažovanosť.

Viac sa dočítate v článku na našom webe [TU](#).

28. mája 2024 sa uskutočnilo vyhlásenie 16. ročníka Roma Spirit a Vy môžete nominovať výnimočné osobnosti a organizácie, ktoré šíria ľudskosť, porozumenie a prispievajú k zlepšovaniu postavenia Rómov na Slovensku. Prihlášku nájdete [TU](#).



ZDROJ: Roma Spirit

i

AKTUÁLNE Mapovanie potrieb v komunite

„Komunitu tvoria ľudia a ich životné príbehy. Vzájomne sa potrebujeme, ovplyvňujeme, tvoríme celok. Je dôležité spoznať sa, svoje problémy, silné stránky, slabosti a motivácie.“ ~

V auguste 2023 sme preto dotazníkovou metódou zahájili realizáciu mapovania komunity. Cieľom bolo reálne zistenie sociálnych problémov v segregovanej komunite, nastavenie adekvátnych opatrení za účelom zmiernenia, zníženia, odstránenia sociálnych nedostatkov vyskytujúcich sa v marginalizovanej rómskej komunite mesta Prievidza. Mapovanie potrieb je jedným z krokov, ako zlepšiť život komunity, osôb z prostredia reprodukovanej generačnej chudoby a to ich vlastným aktívnym prístupom, angažovanosťou v komunite i mimo nej. Počas septembra a októbra následne prebiehalo vyhodnotenie mapovania, realizácia diskusných stretnutí s priamou účasťou obyvateľov komunity, okrúhlych stolov. Ďalšou fázou mapovania bolo zistenie konkrétnych sociálnych problémov komunity, v nadväznosti na ktoré sa aktualizoval akčný plán a ktoré môžeme v spolupráci s obyvateľmi komunity, relevantnými subjektami územnej samosprávy a štátnej správy prijímať opatrenia.

Zmapovaných bolo sedem oblastí. Oblasťami mapovania bol sociálny status obyvateľov, zamestnanosť a nezamestnanosť, zdravie a hygiena, bývanie, vzdelanie a výchova, participácia a spätná väzba na Komunitné centrum.

Z dotazníkových šetrení vyplynuli predovšetkým finančné problémy rodín v komunite, ktoré majú svoj zdroj v nemožnosti zamestnať sa, ale v niektorých prípadoch aj v závislostiach jedného či viacerých členov rodiny. Výsledky poukázali taktiež aj na zníženú kvalitu života v dôsledku nevyhovujúcich bytových podmienok (spoločné priestory a okolie bytov) a zlých vzťahov v komunite, čo sa v konečnom dôsledku odráža aj na nezáujme zapájať sa do spoločných komunitných aktivít a brigád. Dopyt je predovšetkým po športových a záujmových aktivitách a výletoch pre deti, aby sa tak mohli lepšie rozvíjať.

Z diskusií vyplynulo, že neschopnosť zamestnať sa vedie predovšetkým k finančným problémom, v hlbšej rovine však vedie k zhoršeniu psychického zdravia. Problémom v komunite sú predovšetkým závislosti a zlé vzťahy, ktoré vedú taktiež k nezáujmu o participáciu na spoločných aktivitách a napredovanie komunity. Nezáujem o spoločné aktivity sa prejavuje predovšetkým na neporiadku v okolí bytových domov a na spoločných chodbách. Aj pri diskusiách sa skloňovala potreba vytvoriť viac športových aktivít pre deti a potreba obnoviť a zveľadiť ihrisko pre deti.

Z okrúhlych stolov vyplynulo, že susedské vzťahy sú zlé, čo vplýva aj na kvalitu čistoty spoločných a vonkajších priestorov bytových domov. Problémami komunity sú najmä alkoholizmus, užívanie drog a gamblerstvo. ~



Text: Mgr. Jana Koreňová – Odborná manažérka KC a komunitní pracovníci

ZDROJ ikon: icons8.com



HISTORICKÉ OKIENKO

V predchádzajúcom čísle Newslettera sme vám predstavili seriál o histórii Rómov ako najväčšej európskej etnickej menšiny, ktorý vznikol pri príležitosti Medzinárodného dňa Rómov. Pretože práve minulosť nám dáva odpovede na otázky, ktoré kladie súčasnosť. V prvej časti historického okienka ste sa dozvedeli viac o pôvode Rómov a etymologickom význame slova Róm. V tomto čísle Newslettera sa venujeme odchodu Rómov z Indiekej pravlasti.

Odchod Rómov z Indie je zahalený tajomstvom nielen v otázke príčin, ale aj spôsobu odchodu a jeho presnejšieho časového určenia. K opusteniu pravlasti došlo pravdepodobne niekedy medzi 3. – 9. (10.) storočím n. l.



ZDROJ: www.fotogross.sk

Dlhšiu dobu sa nepochybne zdržali na území vtedajšej perzskej ríše (Irán). Na svojich ďalších cestách sa dostávajú Rómovia do oblasti Arménska. Všetky rómske dialekty v hojnej miere obsahujú slová gréckeho pôvodu. Dokladajú tým, že sa Rómovia dosť dlho zdržiavali v gréckej jazykovej oblasti, ktorá však bola mnohonásobne väčšia než územie dnešného Grécka; patrila k nej celá Byzantská ríša. Z Malej Ázie pokračujú rómske skupiny úžinou Bospor alebo Dardanely a cez Balkán do Európy. (Horváthová, 2002)

Prítomnosť Rómov v Byzancii, prípadne na európskom kontinente môžeme s veľkou mierou pravdepodobnosti predpokladať minimálne od 12. storočia (možno aj podstatne skôr). Informácie obsiahnuté v kronike neznáameho mnícha z kláštora na hore Athos v Grécku okolo roku 1068 pojednávajú o ľuďoch nazývaných Atsinganol (Atsigános, Athinganoi), pohybujúcich sa v oblasti Carihradu. Z tohto označenia vzniklo jedno z najrozšírenejších pomenovaní Rómov v Európe: Cigán (z nemčiny Zigeuner, z taliančiny Zingar, z francúzštiny Tsigan, z maďarčiny Cigány atď.). Slovo Athingan malo od počiatku negatívne zafarbenie, ktorého sa nezbavilo ani pri postupnej premene na výraz Cigán. Pre vzťah väčšiny k rómskej menšine je príznačné, že týmto termínom boli Rómovia nazývaní svojim okolím bez toho, že by to sami vytvorili alebo aspoň akceptovali; s názvom Cigán sa Rómovia nikdy nestotožnili. (Horváthová, 2002)

Putovanie Rómov po európskom kontinente prinieslo pre toto etnikum aj nové pomenovania. Nečas (1999) napríklad uvádza meno Sintí, ktoré v nemeckej jazykovej oblasti a tiež v severnom Taliansku podľa hindského sant a páliského sandhi znamená spojenie alebo spolok, respektíve Manuša vo Francúzsku podľa hindského manus, čo znamená človek. Niektoré skupiny vo Veľkej Británii si hovoria Romaničelovia, alebo v Španielsku a Portugalsku Kalé, čo sú rovnako pôvodné skupinové mená.

Ďalej Európou postupovali Rómovia pozdĺž toku rieky Dunaj smerom k Panónskej nížine a do Uhorska. Zo 14. storočia sa objavujú historické správy, ktoré potvrdzujú prítomnosť Rómov v Uhorsku. Prvá historická správa o prítomnosti Rómov na Slovensku však pochádza už z roku 1322. (Horváthová, 2002) ~

Text: PhDr. Monika Dessuet, MBA
štatutárna zástupkyňa

Zdroj: HORVÁTHOVÁ, J. 2002. Kapitoly z dejín Romů. 2002. Praha: NLN, 2002. 84 s. ISBN 80-7106-615-X.

NEČAS, C. 1999. Romové v České republice včera a dnes. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. 129 s. ISBN 80-7067-952-2.



PREDSTAVUJEME VÁM

Centrum pre deti a rodiny a Akreditovaný subjekt

Text: Kolektív autorov

Centrum pre deti a rodiny vzniklo v roku 2022 udelením akreditácie Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky na pomoc rodinám s maloletými deťmi, ktoré sa ocitli v nepriaznivej sociálnej situácii a nie sú schopní vyriešiť ju vlastnými silami, s cieľom nastolenia zmeny v živote dieťaťa, rodiča a rodiny. Zameriavame sa na predchádzanie vzniku alebo opakovaniu krízových situácií v živote dieťaťa a zamedzenie prehlbovania porúch psychického, fyzického a sociálneho vývinu dieťaťa. Opatrenia sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately vykonávame na základe odporúčania úradu práce, sociálnych vecí a rodiny a v spolupráci s ním, terénou alebo ambulantnou formou. Poskytujeme sociálne poradenstvo, ako aj psychologickú pomoc. Prioritne sa zameriavame na klientov z Trenčianskeho, Banskobystrického a Nitrianskeho kraja. Spolupracujeme s Úradom práce, sociálnych vecí a rodiny Prievidza a s Úradom práce, sociálnych vecí a rodiny, Banská Štiavnica, pracovisko Žiar nad Hronom.

Akreditovaný subjekt vykonáva opatrenia sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately v zmysle §77 zákona č. 305/2005 Z. z. podľa §11 písm. a), b), d) až f), podľa §11 ods. 2 písm. a), podľa §11 ods. 3 písm. b) prvého, tretieho a štvrtého bodu, podľa § 11 ods. 3 písm. d) a podľa §12 ods. 1 písm. b) a d) zákona o sociálnoprávnej ochrane detí a o sociálnej kuratele a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov, ktoré sú zamerané na obmedzenie a odstraňovanie negatívnych vplyvov, ktoré ohrozujú psychický vývin, fyzický vývin alebo sociálny vývin dieťaťa a plnoletej fyzickej osoby. Ponúkame programy: Sociálne poradenstvo, Psychologické poradenstvo pre rodiny s dieťaťom s poruchami správania, Diagnostika, Programy na podporu obnovy alebo rozvoja rodičovských zručností, Program obmedzenia a odstraňovania negatívnych vplyvov, ktoré ohrozujú psychický vývin, fyzický vývin alebo sociálny vývin dieťaťa a plnoletej fyzickej osoby, Sociálny program, Výchovný program.

Akreditovaný subjekt SPOKOJNOST' – centrum sociálnych služieb, n.o. sa zapojil do projektu vyhlasovateľa Úradu práce, sociálnych vecí a rodiny Banská Štiavnica. Akreditovaný subjekt prostredníctvom programu, ktorý je zameraný na zabezpečenie vykonávania odborných metód „na prispôsobenie sa novej situácii v prirodzenom rodinnom prostredí a náhradnom rodinnom prostredí“, vie rodinám podľa výberu vyhlasovateľa Úradu práce, sociálnych vecí a rodiny Banská Štiavnica a vychádzajúc z poskytnutých anamnestických údajov o rodinách a ich následného spracovania rodinám pomôcť prekonať ich rodinnú situáciu v najlepšom záujme ich maloletých detí.

Projekt realizácie programu je na plnenie schválenej priority v oblasti sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately, ktorý je zameraný na „opatrenia zamerané na zabezpečenie vykonávania odborných metód na prispôsobenie sa novej situácii v prirodzenom rodinnom prostredí a náhradnom rodinnom prostredí“. Opatrenia sa vykonávajú od marca 2024 do novembra 2024.

Cieľom realizácie projektu je poskytnutie odbornej pomoci dieťaťu a rodinám s cieľom obmedzenia a odstraňovania negatívnych vplyvov, ktoré ohrozujú psychický vývin, fyzický vývin alebo sociálny vývin dieťaťa a plnoletej fyzickej osoby.

Cieľovou skupinou je dieťa a jeho rodič/rodičia alebo osoba, ktorá sa osobne stará o dieťa z evidencie SPODaSK v Banskej Štiavnici.

Účelom opatrenia je motivovať a nasmerovať rodinných príslušníkov ku spolupráci a koordinácii, s cieľom obmedzenia a odstraňovania negatívnych vplyvov, ktoré ohrozujú psychický vývin, fyzický vývin alebo sociálny vývin dieťaťa a plnoletej fyzickej osoby. Ide o rodiny, ktoré si neplnia svoj účel v plnom rozsahu, napr: rodina je v rozvodovom konaní, rodina má problémy s bývaním alebo niektorý z jej členov je osoba požívajúca alkohol vo zvýšenej miere, osoba závislá na drogách či gamblingu, osoba po návrate z výkonu trestu odňatia slobody alebo osoby, u ktorých sa prejavilo násilie na členovi rodiny v akejkoľvek podobe.

Práca s rodinou je postavená na myšlienke, že rodičia, deti i rodina budú fungovať ako celok a bude im poskytovaná pomoc a podpora. Je veľmi dôležité poznať základné informácie o rodine. Rodina je základnou spoločenskou jednotkou. Práca s rodinou súvisí najmä so zabezpečením optimálneho

funkčného rodinného prostredia pre dieťa v záujme zabezpečenia jeho prirodzeného vývinu. Cieľom intervencie je zabezpečiť pomoc tak, aby členovia rodiny spoločne boli schopní efektívne riešiť zložité sociálne problémy rodiny. ~





PSYCHOLOGICKÁ PORADŇA

na tému: Ako byť šťastnejší? Duševné zdravie – ako sa oň starať?

Podľa informácií NCZI z novembra minulého roku, počet pacientov psychiatrických ambulancií medziročne stúpol o viac než 10 percent. Podľa európskych štatistík pred pandémiou COVID-19 trpel problémami s duševným zdravím každý šiesty človek v EÚ. Situácia sa po pandémii zhoršila. Až takmer polovica respondentov (46 %) sa v období dvanástich mesiacov stretla s emocionálnym alebo psychosociálnym problémom, ako je pocit depresie alebo úzkosti. Ako týmto stavom predchádzať? Ako byť šťastnejší? Poradí vám školská psychologička Mgr. KATARÍNA JANKOVÁ. Pretože, ako povedal Aristoteles: „Radosť je zdravím duše“.

Ak sa človeka spýtate, čo by si prial pre seba a svojich blízkych, takmer vždy sa ako odpoveď objaví: „Aby sme boli všetci zdraví...“. Pri tejto odpovedi však iba málokto myslí na duševné zdravie, ktoré je rovnako nevyhnutné pre náš uspokojivý život, ako zdravie fyzické. Dokonca je jeho základným predpokladom, jedno bez druhého nedokážu existovať a ani fungovať.

Kvalita nášho duševného zdravia sa odráža vo všetkých aspektoch našich životov. Či už je to schopnosť budovať pozitívny vzťah k sebe samému alebo tvoriť uspokojivé vzťahy s ostatnými, umožňuje nám prežívať pozitívne emócie a zároveň zvládať tie negatívne, odolávať výzvam každodenného sveta, manažovať stres a záťaž.

Už od raného detstva sa učíme, čo máme robiť, aby sme boli zdraví: dodržiavať pitný režim, prijímať vyváženú stravu, umývať si ruky, dostatočne dlho spať, športovať. Až v posledných rokoch sa však začíname zaujímať a cielene starať o svoju duševnú pohodu. V nasledujúcich riadkoch nájdete niekoľko zásad, ktoré by vám mohli pomôcť pri jeho ukotvení.

Starajte sa o seba

V kolotoči všedného dňa veľmi často zabúdame na to najdôležitejšie – na SEBA. Často sa staráme o komfort ostatných, naplňame ich potreby, snažíme sa plniť ich túžby, pričom tie naše odsúvame na neurčito. Ak sa však my nebudeme cítiť šťastní, nemôžeme šťastnými urobiť ani tých okolo nás. Preto si budme tým najlepším priateľom a postarajme sa o seba rovnako dobre ako sa staráme o iných. Nehanbime sa vyhradiť si čas, ktorý bude patriť iba nám, kedy si oddýchame a zároveň nazbierame energiu. Venujme sa činnostiam, ktoré sú nám príjemné, ktoré nám prinášajú radosť a necíťme sa previnilo len preto, lebo v diároch máme ešte nesplnené úlohy. Obklopujme sa krásou, príjemnými ľuďmi, snažme sa každý deň na chvíľu zastaviť a uvedomiť si pôvab okamihu (len na chvíľu zatvorme oči a vnímajme vôňu kávy, sadnime si podvečer na lavičku a započúvajte sa do spevu vtákov, pozrime si film, ktorý sme už dávno chceli vidieť). Postarajme sa o seba aj po fyzickej stránke. Podľa výskumov sa výskyt klinických prejavov depresie znížil až o tretinu, pokiaľ sa ľudia venovali fyzickej aktivite.

Niekomu stačí iba krátka prechádzka, niekto uprednostní návštevu fitness centra, tanečnú hodinu, či cyklistiku, výsledok je však úplne rovnaký. Náš mozog začne vylučovať hormóny šťastia (dopamín, serotonín, endorfíny) a my sa cítime uvoľnenejšie a spokojnejšie. Pre zachovanie duševnej rovnováhy je tiež nevyhnutné byť k sebe láskavý. Odpustime si veci, ktoré sa nám nepodarili a sústreďme sa na to, v čom sme uspeli. Pochváľme sa a poukážme na svoje silné stránky, budme na seba hrdí a ak niečo zvládneme, bez výčitiek svedomia sa odmeňme.

Starajte sa o druhých

Štatistiky poukazujú, že len počas prvého roku pandémie sme zaznamenali zvýšenie výskytu úzkostí až o 25% a pocitov opustenosti až o 1/3. V našom svete, založenom na moderných technológiách by sme mohli celý deň stráviť bez toho, aby sme videli alebo stretli iného človeka. Dokonca aj bez toho, aby sme s niekým museli prehovoriť si vieme zabezpečiť všetky potreby. A napriek tomu nás samota vyčerpáva a ubíja. Človek je sociálna bytosť a druhých k svojmu životu nevyhnutne potrebuje: aby sa mohol podeliť o svoje starosti aj radosti, aby sa mal s kým zasmiať aj plakať, lebo zdieľaná radosť sa násobí a zdieľané trápenie delí. Spomeňte si, kedy ste naposledy niekomu pomohli.





PSYCHOLOGICKÁ PORADŇA

na tému: Ako byť šťastnejší? Duševné zdravie – ako sa oň starať?

Možno ste iba niekomu otvorili dvere a on sa na vás usmial, pustili ste niekoho sadnúť v autobuse, pomohli mamičke s kočíkom. Ako ste sa pri tom cítili? Som presvedčená, že nech by vaša odpoveď bola akákoľvek, obsahovala by samé pozitívne emócie a pocity. Pomoc iným okrem toho, že zlepšuje svet ako taký, zlepšuje aj náš sebaobraz, naše prežívanie udalostí okolo a zvyšuje vieru v dobro. Zároveň je dokázané, že ľudia, ktorí zažili na svojej koži láskavosť alebo neočakávaný prejav ľudskosti sú náchylnejší toto správanie opakovať a pomôcť niekomu ďalšiemu.

Nestarajte
sa o nič

Priznajme si to, niekedy si život komplikujeme aj sami. Obávame sa o veci, ktoré nedokážeme ovplyvniť, stresujeme sa maličkosťami, ktoré v konečnom dôsledku nič neznamenajú, často viac ako naše pocity počúvame názory iných. To iba vzbudzuje pochybnosti o našej kompetentnosti a konaní. Oprostime sa preto od vecí, ktoré nám nič neprinesú alebo ich nevieme zmeniť. Nepreberajme zodpovednosť za rozhodnutia iných, ktoré nepovažujeme za správne. Netrápme sa, ak povieme NIE, neznamená to, že sa vzdáme svojej ľudskosti, empatie a ochoty. Iba si uvedomíme hodnotu seba, svojho času a svojej energie.



ZDROJ: rawpixel.com on Freepik

Nájdime odvahu robiť veci, ktoré sa nám páčia bez toho, aby sme ich ospravedlňovali pred ostatnými. Strach z toho, čo povedia iní nám často bráni v dosiahnutí našich cieľov a túžob a tak miesto toho, aby sme sa pokúšali o svoje šťastie, iba sa ticho trápime našim zlyhaním a závidíme tým odvážnejším. Počúvajte hlas svojho srdca, nasledujte svoje túžby,

nenechajte sa zastaviť prvou prekážkou alebo zdvihnutým obočím, lebo pocit, kedy pretneme vysnenú cieľovú pásku za to stojí. A svet predsa patrí odvážnym.

Niekedy však nastanú situácie, kedy ani pri najväčšej možnej prevencii už nevládžeme spĺňať nároky svoje alebo okolia, krízy, ktoré postihnú nás či našich blízkych. Ak sme už vyčerpali všetky naše možnosti a napriek tomu sa necítíme lepšie, nehanbime sa požiadať o pomoc okolie, prípadne odborníkov.

Leto je obdobím, kedy svet trochu spomalí, máme akosi viac času na odpočinok, výlety alebo stretnutia s priateľmi. Prajem vám, aby ste tento čas využili aj na starostlivosť o seba a zo zážitkov, ktoré prežijete ste mohli čerpať aj po jeho skončení.

i Kontakty na linky pomoci: Linka detskej istoty 116 111, Linka dôvery Nezábudka 0800 800 566, Linka dôvery pre ženy zažívajúce násilie 0800 212 212. ~

**„Počúvajte hlas svojho
srdca, nasledujte svoje
túžby, nenechajte sa
zastaviť prvou prekážkou
alebo zdvihnutým
obočím, lebo pocit, kedy
pretneme vysnenú cieľovú
pásku za to stojí.“**

Newsletter

Elektronické periodikum s voľným otvoreným prístupom k plným textom bezodplatne.

Periodicita: Vydávaný 4 – krát ročne

**Ročník vydania: V
2/2024**

Šéfredaktorka:

Mgr. et Mgr. Lenka Besedová
lenka.besedova@ispokojnost.sk

Redakcia:

PhDr. Monika Dessuet, MBA , PhDr. Adriana Karáseková,
Mgr. Katarína Janková

Vydavateľ:

SPOKOJNOSŤ – centrum sociálnych služieb, n.o.



Sídlo

Jesenského 449
Prievidza 97101

e-mail: spokojnost@ispokojnost.sk

web: www.ispokojnost.sk

tel. kontakt: +421 905 329 661

IBAN: SK3711110000001010217005

IČO: 37923617



Komunitné centrum Prievidza

Ciglianska cesta č.8

Prievidza 97101

e-mail: c.c@ispokojnost.sk



Komunitné centrum Handlová

Morovnianska cesta 1866/55

Handlová 972 51

e-mail: spokojnost2@ispokojnost.sk

Centrum poradensko-sociálnych služieb a prevencie OÁZA

Centrum pre deti a rodiny

Bakalárska 2

Prievidza 97101

e-mail: poradca@ispokojnost.sk; CDR@ispokojnost.sk

Odber Newslettera:

Potvrdením odberu na spodnej lište [web stránky](#).

