


VÝROČNÍ ZPRÁVA

2021



Modrý kříž
v České republice



OBSAH:

1.	Úvodní slovo	3
2.	Kdo jsme?	5
3.	Poslání a cíle organizace	9
4.	Služby a projekty	10
5.	Program "ZKUS TO S NÁMI"	14
6.	Téma - Spoluzávislost	16
7.	Hospodaření	22
8.	Poděkování	23

ÚVODNÍ SLOVO

Milí přátelé, donátoři, sponzoři,

zdravím Vás a chci poděkovat za Vaši přízeň, podporu a spolupráci v roce 2021, které si moc vážím.

Máme za sebou další rok, který nebyl jednoduchý z hlediska fungování poraden, poskytování pomoci našim klientům a naplňování podmínek při poskytování sociálních služeb. Doufejme, že se blýská na lepší časy, a že se všichni nadechneme a budeme moci normálně fungovat.

Jaký byl rok, který je za námi a na co bychom z naší nabídky služeb rádi upozornili? Všichni víme, jak na nás působila izolace, ve které jsme se ocitli z důvodu pandemie Covid-19. Omezily se naše sociální kontakty, děti nechodily pravidelně do školy, a na všechny dopadaly účinky dlouhodobého stresu. Dle našich zkušeností se také zvýšila míra užívání (nejen) alkoholu v domácím prostředí. V naší nabídce služeb máme, že **„Služba je určena také rodinným příslušníkům.“** Ano, toto je téma, kterému bych se chtěl více věnovat.

Od samého začátku, kdy v roce 2005 Modrý kříž vznikl, je naší výsadou, že poskytujeme poradenskou pomoc také rodinným příslušníkům závislých osob. Jak tato pomoc probíhá a co je jejím cílem? Rodinní příslušníci, kteří dlouhodobě řeší závislost jednoho člena rodiny, ať už na alkoholu, drogách

nebo hazardu, trpí tzv. syndromem spoluzávislosti. Pro zdravého partnera (popř. rodiče i dítě) je těžké si přiznat skutečnou závažnost problému, mnohdy nerozumí symptomům, které se v jeho rodině objevují, omlouvá chování závislého člověka, za závislost se stydí, potlačuje vlastní potřeby atd. A proto pro ně existuje možnost přijít do poradny, kde jim naši pracovníci nabídnou pomocnou ruku a odbornou pomoc.

Není třeba se bát a říct: „Nerozumím tomu co se děje, nevím si rady jak jednat s dítětem, partnerem..“. Dveře poraden jsou pro Vás otevřené a jsme připraveni pohovořit si s Vámi o tom, co Vás tíží. Do poradny můžou přijít rodiče, partneři a také děti od patnácti let.

Přeji odvalu a odhodlání přijít do poraden v Ostravě, Karviné, Orlové, Frýdku Místku a Českém Těšíně.

Mgr. Jan Czudek, ředitel



KDO JSME?

Modrý kříž v České republice je nestátní nezisková organizace poskytující bezplatné ambulantní sociální služby prostřednictvím poraden umístěných v pěti městech Moravskoslezského kraje (Český Těšín, Ostrava, Karviná, Frýdek-Místek a Orlová).

Každá z poraden poskytuje dvě registrované sociální služby, a to Odborné sociální poradenství a Služby následné péče. Kromě registrovaných sociálních služeb mohou klienti využívat také svépomocné skupiny a pastorační péči.



Centrála

Ředitel: Mgr. Jan Czudek

Metodik: Mgr. Jana Kupková

Ekonom: Gabriela Karolová

Administrativní pracovník: Bc. Ester Vacková

Sídlo organizace

Šadový 311

737 01 Český Těšín

IČ: 26641178

Č.úctu: 2300417704/2010



Poradna Karviná

Vedoucí poradny, terapeut: Mgr. Hana Horklová

Poradce: Zuzana Vilčková, DiS.

Poradce: Mgr. Michaela Bojko
Karola Šliwky 149, 733 01 Karviná- Fryštát

Tel: 731 494 695

E-mail: karvina@modrykriz.org



Poradna Český Těšín

Vedoucí poradny: Bc. Ivana Tesařová

Sociální pracovník: Bc. Ester Vacková

Terapeut: Mgr. Eva Böhm
Viaduktová 8, 737 01 Český Těšín

Tel: 731 494 713

E-mail: tesin@modrykriz.org

Poradna Ostrava

Vedoucí poradny: Bc. Lenka Horkelová Novotná, DiS.

Terapeut: Mgr. Matouš Bilík

Poradce: Mgr. Kateřina Jeřábková

Havlíčkovo nábřeží 687/21, 702 00 Ostrava

Tel: 733 535 487

E-mail: ostrava@modrykriz.org

Poradna Orlová

Vedoucí poradny, terapeut: Mgr. Patrik Burkot

Poradce: Mgr. Kateřina Szczyrbová, DiS.

Adiktolog: Mgr. Jana Kupková

B. Němcové 853, 735 14 Orlová - Poruba

Tel.: 702 156 621

E-mail: orlova@modrykriz.org

Poradna Frýdek-Místek

Vedoucí poradny, terapeut: Bc. Monika Červenková, DiS.

Terapeut: Mgr. Barbora Macurová

Poradce: Mgr. Radovan Bista

Malý Koloredov 811, 738 01 Frýdek - Místek

Tel: 724 087 221

E-mail: frydek-mistek@modrykriz.org

POSLÁNÍ A CÍLE

Posláním organizace je pomáhat lidem ohroženým závislostí na alkoholu, jiných návykových látkách a hráčských aktivitách, stejně jako jejich rodinným příslušníkům a blízkým osobám.

Naším hlavním cílem je poskytování kvalitních odborných služeb, které klientům pomáhají řešit sociální, psychické a zdravotní potíže, do nichž se dostali v důsledku užívání návykových látek, a které zároveň podporují změnu jejich životní situace a návrat k ne-závislému životu.



ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

Posláním služby je poskytování poradenství a pomoci klientům starším 15 let, kteří se vlivem nadměrného užívání alkoholu, eventuálně jiných návykových látek či hraním hazardních her dostali do psychických, vztahových, pracovních či existenčních potíží a chtějí se na řešení své životní situace aktivně podílet. Služba je určena také rodinným příslušníkům a osobám blízkým.

Hlavním cílem služby je zvyšovat informovanost klientů o problematice závislosti, možnostech pomoci a řešení jejich životní situace. Mezi další cíle patří zvyšování sebedůvěry, stabilizace psychického stavu, rozvoj schopností a dovedností klientů zvládat běžné i náročné životní situace.

Počty klientů

Ostrava
171

Orlová
75

Karviná
152

Frýdek-Místek
172

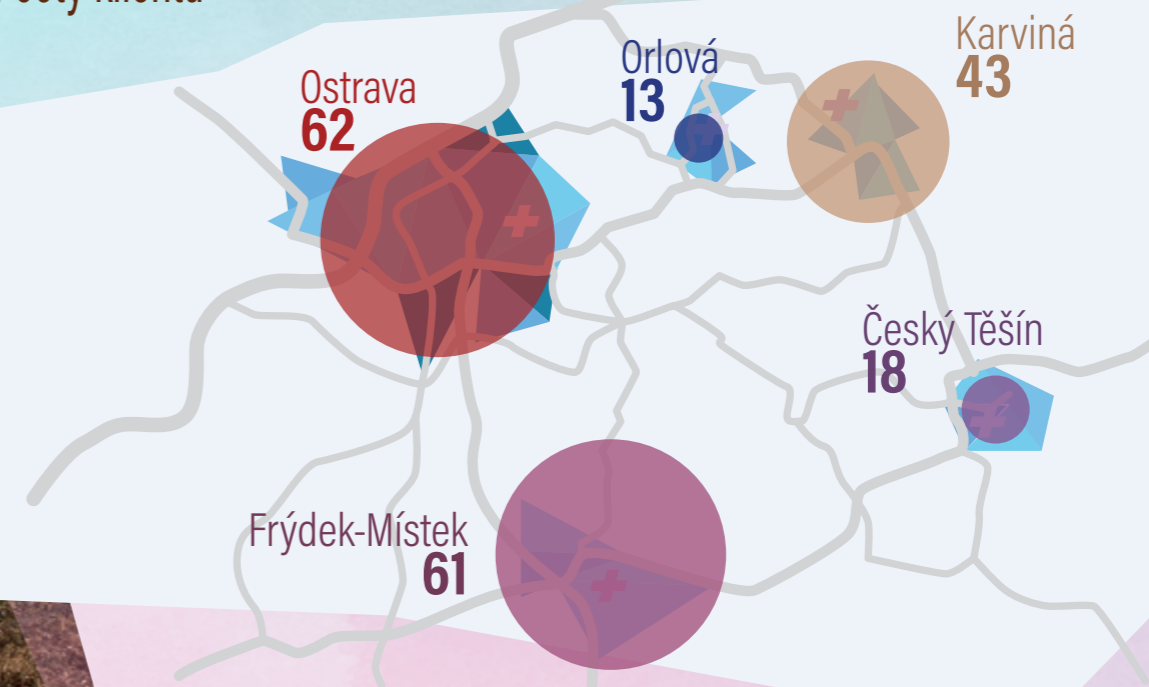
Český Těšín
107

SLUŽBY NÁSLEDNÉ PÉČE

Posláním služby je pomoci klientům starším 18ti let, kteří absolvovali ústavní či ambulantní léčbu závislosti na alkoholu, jiných návykových látkách nebo abstinují bez odborné pomoci, a to alespoň 3 měsíce, udržet a rozvíjet pozitivní změny životního stylu bez návykové látky, návykového chování.

Hlavním cílem služby je pomoci klientům předcházet návratu k závislostnímu chování prostřednictvím zvýšení jejich sebepodpory, posílení sociálních dovedností a schopností zvládat běžné i náročné životní situace. K dalším cílům patří podpora při hledání a udržení práce a rozvíjení schopností navazovat a budovat nové sociální kontakty.

Počty klientů



PROGRAM "ZKUS TO S NÁMI"

Program Zkus to s námi v loňském roce absolvovalo 10 dospívajících uživatelů návykových látek, průměrný věk klientů byl 15 let. Oproti předchozím rokům se letos dařilo více zapojovat do spolupráce i jejich rodinné příslušníky a další blízké, což pomáhá řešit problémy této věkové skupiny komplexněji. Další běh programu začne v lednu 2022.

Děkujeme kurátorům pro mládež MMFM za spolupráci a klienty oceňujeme za jejich odvahu a ochotu na sobě pracovat.

ZPĚTNÁ VAZBA KLIENTŮ K PROGRAMU ZKUS TO S NÁMI – 2021

Co jsi od programu očekával? Co měl přinést?

- Začít o sobě více přemýšlet
- Přestat s marihuanou a naplnit život něčím jiným
- Abych si uvědomil určité věci
- Chtěla jsem od programu porozumění a odborný pohled na určité věci
- Nic moc jsem neočekávala, ale byla to velice příjemná zkušenost

Co jsi ve svém životě na základě účasti v programu změnil?

- Mentální rozvinutí
- Že bych se neměla bát věci řešit
- Hulím míň
- Změnil jsem své chování k hulení
- Začal jsem více přemýšlet o rozhodnutích v mém životě

Jak hodnotíš program a přístup pracovníka?

- Vstřícný, ochotný
- Jsem spokojený, dost mi to pomohlo
- Pomohl mi se vším
- Se vším mi pomohl, co jsem chtěl
- Díky, byl to zážitek do života, bavilo mě to
- Přístup byl nejvíce v pohodě
- Na sezení jsem se vždy těšila, bylo to fajn a odcházela jsem spokojená

Když máme podezření, že náš partner, kamarád nebo příbuzný užívá alkohol, drogy nebo hraje na automatech, vyvolá v nás tento fakt řadu otázek. Jak s tímto člověkem otevřít komunikaci o jeho užívání/chování? Jak mu mohu pomoci? Jak ho motivovat, aby svůj problém začal řešit? A je možné někoho léčit i když on sám nechce? Na tyto a další otázky se pokusíme odpovědět v tomto článku.

Co dělat při podezření

Když nám závislost někoho blízkého zasáhne do života, je zásadní problémy spojené s užíváním u něj nepřehlížet, nekryt jeho chování a neřešit za něj jeho potíže, protože tím mu závislé chování nadále umožňujeme. Ochrana před následky závislému člověku většinou nepomáhá, naopak. Nevyspělé vzorce jeho chování se tím ještě


více prohlubují. I závislý člověk se musí naučit nést odpovědnost sám za sebe. Důležité je nastavit si láskyplné, ale pevné hranice. Stanovit si jasná pravidla a blízkému sdělit konkrétní důsledky jejich nedodržení. Je dobré závislého člověka co nejvíce podporovat na jeho cestě k novému životu bez závislosti, být mu nápomocný při hledání alternativní zábavy a relaxace. Pokud se rozhodnete blízkou osobu podporovat finančně, nakupte raději konkrétní věci nebo zaplatte služby, které potřebuje. Vyhněte se tak riziku, že peníze použije na nákup alkoholu nebo drog.

Jak komunikovat se závislým

Zásadou číslo jedna je téma alkoholu nebo drog za žádných okolností s dotyčným neotevírat v okamžiku, kdy je pod vlivem. Zřejmě si z vašeho rozhovoru nebude moc pamatovat a vaše snaha tak přijde vniveč. Najděte si tedy vhodnou chvíli a umožněte dotyčnému vyjádřit se tím, že mu budete pokládat otevřené otázky. Není vhodné se omezit pouze na kárání a přednášky. V komunikaci je důležité vyhnout se tomu, co by druhý mohl vnímat jako výčitky nebo vynucování. To vede spíše k odporu a zvyšuje se tak pravděpodobnost, že se s námi daný člověk spíš pohádá,

než aby uznal náš pohled na věc. Mnohem lepší výsledek přinese, když oslovíte konkrétní chování, které vám u vašeho blízkého vadí a vyhněte se hodnocení jeho osoby jako takové. Např. „Dnes jsi po obědě vypil láhev vína.“ namísto „Dnes po obědě jsi se zase pořádně opil.“

Nebojte se také mluvit o svých pocitech, které ve Vás chování blízkého vzbuzuje. Např. „Když jsi dnes po obědě vypil lahev vína, cítila jsem se opuštěně“. Nesdělujte tedy druhému, že Vás svým chováním např. zklamal, ale že vy jste zklamaná. Chování druhé osoby ve vás tyto pocity sice mohlo podnítit, ale samo o sobě je nezpůsobilé. Vámi prožívané pocity jsou ve skutečnosti způsobeny potřebami, které nebyly naplněny. Zamyslete se tedy, co jste od partnera v danou chvíli potřebovala a sdělte mu to: „Např. Když jsi dnes po obědě vypil lahev vína, cítila jsem se opuštěně, protože jsem si s tebou potřebovala probrat důležité věci ohledně dcery.“ Každý z nás má nějaké potřeby. Někdy toužíme po blízkosti, pochopení, jindy po respektu, odpočinku, atd. Když je tedy dokážeme pojmenovat, je větší šance, že druhý pochopí, proč se cítíme tak, jak se cítíme. Ve chvíli, kdy už náš blízký ví, jak se cítíme a co bychom od něj potřebovali, je čas mu sdělit, co konkrétně může udělat pro to, aby naši potřebu naplnil. Na našem příkladu by to pak mohlo znít např.



takto: „Když jsi dnes po obědě vypil lahev vína, cítila jsem se opuštěně, protože jsem s tebou potřebovala probrat důležité věci ohledně dcery. Mohli bychom si teď promluvit o tom, co Tě vede k tomu po obědě pít?“

Většina z nás není zvyklá přemýšlet a mluvit o svých potřebách, proto tento styl komunikace vyžaduje určitý trénink. Její zvládnutí je ale dobrým předpokladem k pochopení druhých.

Jak můžu blízkého motivovat k léčbě?

Je dobré s dotyčným opakovaně mluvit o jeho užívání. Zajímat se o to, jak to s užíváním má, v čem je pro něj daná látka důležitá, co mu přináší a co naopak bere. Nechte blízkého zamyslet se nad tím, jak bude jeho život vypadat např. za dva roky, pokud na svém současném chování nic nezmění. Zmiňte se o možných výhodách léčby. Blízkého můžete podpořit také tím, že mu pomůžete najít kontakt na některou z pěti poraden Modrého Kříže, popř. mu rovnou předáte náš leták. Nabídněte mu svůj doprovod na první konzultaci, na schůzce s ním můžete být přítomni.

Nezapomínejte na sebe

Abyste se mohli starat o druhé, musíte mít z čeho brát. Pokud jste již sami psychicky a fyzicky vyčerpaní, je dobré mluvit s užívajícím o tom, jak na Vás situace působí a konfrontovat ho s konkrétními důsledky toho, když nezmění své chování (např. že se bude muset odstěhovat). To, že se váš blízký potýká s alkoholem, drogou nebo návykovým chováním, není vaše vina. Nic si tedy nevyčítejte, sebeobviňování nemá smysl. Pozice blízkého člověka je velmi náročná a je naprosto v pořádku vyhledat odborníka, kterému se můžete s celou situací svěřit, a to i v případě, kdy se závislý nijak léčit nechce.

Obrátit se můžete např. na pracovníky naší poradny, kteří se vám budou věnovat buď individuálně anebo v rámci párového sezení s Vaším blízkým. V ostravské poradně je také možné docházet do podpůrné skupiny pro rodinné příslušníky a blízké osob, které jsou závislé na alkoholu a látkových i nelátkových drogách. V každém větším městě pak funguje síť psychologických služeb, které jsou poskytovány zdarma (tzv. centra psychologické pomoci), případně jsou hrazeny ze systému veřejného zdravotního pojištění. Díky covidu začaly např. pojišťovny VZP a ČPZP přispívat na psychosociální podporu svých klientů. Seznam terapeutů, se kterými mají pojišťovny uzavřenou smlouvu, je k nahlédnutí zde: <https://app.terapie.cz/>

Na závěr je potřeba zmínit, že vystoupení z kruhu závislosti je dlouhodobým procesem a uklouznutí jsou jeho běžnou součástí. Blízcí závislého se často domnívají, že po ukončení léčby je problém odstraněn. Ve skutečnosti však bývá závislý člověk po léčbě velmi křehký, v životě musí čelit novým výzvám. Mnohdy si potřebuje vytvořit zcela nový okruh přátel, zvyknout si na nový životní rytmus nebo třeba dořešit dluhy, a proto potřebuje i v tomto období hodně podpory a pochopení.

MINI - ANKETA

(Proběhla v ostravské podpůrné skupině)

"Na skupinu chodím, protože se tady cítím bezpečně a pochopeně, nikdo mě nesoudí, ale naopak si navzájem nasloucháme a pomáháme. Necítím se na všechno sama a můžu se svěřit s čímkoliv a vždycky se mi strašně moc uleví."
Veronika

"Jsem moc ráda, že jsem Modrý kříž objevila a mohu zde docházet. Jednak mi moc pomáhá slyšet příběhy ostatních a vidět, že v problému nejsem sama a jednak na-prosto hltám rady a názory terapeutek. Vždy mi pomohou mě postavit na nohy, když už mám pocit, že nemohu dál. Moc děkuji."
Ivana

Výsledovka k 31.12.2021

Náklady

Spotřebované nákupy	135 417
Energie	161 662
Opravy	0
Cestovné	48 934
Repré	0
Služby	533 020
Mzdové náklady	10 643 113
Pojištění, bankovní poplatky,ztráty	60 819
Celkem	11 582 965

Výnosy

MSK (ze stát.rozpočtu)	8 627 917
MSK	649 000
Dotace měst	2 271 000
Pojišťovny	7 248
Dary	27 800
kurz.zisk	0
Celkem	11 582 965

Daň z příjmu	0
Hospodářský výsledek	0

Rozvaha k 31.12.2021

Aktiva

	k 31.12.2020	k 31.12.2021
DHaNM do 40.000,-Kč	1 109 660	1 082 907
Opravy k DHaNM	-1 109 660	-1 082 907
Pokladny	19 200	37 266
Účty v bankách	1 291 792	1 267 475
Odběratelé	0	2 053
Jiné pohledávky	99 430	100 500
Náklady příštích období	16 683	15 958
Celkem	1 427 104	1 423 252

Pasiva

	k 31.12.2020	k 31.12.2021
Dodavatelé	24 493	26 742
Zaměstnanci, odvody, daně	868 417	845 501
Dohadné účty pasivní, jiné závazky	75 760	76 760
Dary, fondy	60 347	76 162
Výsledek hospodaření ve schvalovacím řízení	0	0
Nerozdělený zisk	398 087	398 087
Výdaje příštích období	0	0
Celkem	1 427 104	1 423 252

Evidenční počet zaměstnanců k 31.12. 17
Průměrný evidenční počet přepočtený-na úvazky 14,9

PODĚKOVÁNÍ

Srdečně děkujeme všem donátorům, sponzorům a podporovatelům za finanční a jinou podporu, díky které můžeme pomáhat. Vaše podpora je pro práci Modrého kříže v České republice naprosto klíčová. Chtěli bychom rovněž poděkovat všem jednotlivcům a dobrovolníkům, kteří nám pomáhají bez nároku na odměnu.

Rádi bychom touto formou poděkovali celému týmu pracovníků, kteří se na společné práci podílejí aktivně a s plným nasazením, lidem, kteří vědí, že jejich práce má smysl, bez nichž by Modrý kříž nebyl tím, čím je.

Činnost Modrého kříže v České republice v roce 2021 podpořili:

Moravskoslezský kraj - MSK

Ministerstvo práce a sociálních věcí - MPSV

Statutární město Karviná

Statutární město Ostrava

Město Český Těšín

Statutární město Frýdek-Místek

Město Orlová



FRÝDEK
MÍSTEK

OSTRAVA!!!





www.modrykriz.org

Grafická úprava a zpracování
Michal Kochaniewicz