



VÝROČNÍ ZPRÁVA 2022

 **Modrý kříž**
v České republice

OBSAH:

- | | |
|----------------------------------|----|
| 1. Úvodní slovo | 3 |
| 2. Poslání a cíle organizace | 5 |
| 3. Služby a projekty | 9 |
| 4. Téma - Těžký život abstinenta | 15 |
| 5. Hospodaření | 22 |
| 6. Poděkování | 23 |

ÚVODNÍ SLOVO

Normální je nepít

Vážení spoluobčané, donátoři, spolupracující organizace, děkuji Vám za spolupráci v roce 2022 v oblasti závislosti a také její prevence. Jsme rádi, že se můžeme podílet spolu s Vámi na pomoci lidem, pro které se stalo pití alkoholu nedílnou (i když nechtěnou) součástí jejich života.

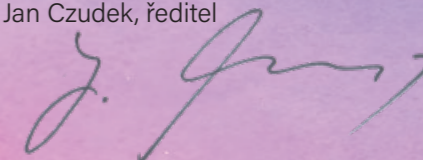
Když sledujete starší filmy, jistě jste si všimli, jak významnou součástí běžného i společenského života kouření a popíjení alkoholu bylo. Dnes již je mnohé jinak, máme zákon o zákazu kouření na pracovištích a v restauracích, a přijde nám to jako normální jev. Co se však týká pití alkoholu, Češi se stále drží na nejvyšších světových příčkách v konzumaci alkoholických nápojů, hlavně potom piva. Když jsme zahájili činnost Modrého kříže v roce 2005, setkal jsem se s názory, že pivo není alkohol. A nezdědka se s nimi setkáváme v našich Poradnách i v dnešní době.

Pokud alkohol je nedílnou součástí našeho života, zkusme se alespoň zamyslet nad slovem abstinence. Nad tím, že trend v moderní společnosti je abstinovat, a tím si užít života ve zdraví, s čistou myslí v kruhu rodiny a svých přátel, a vyhnout se negativním dopadům alkoholu na náš život.

Pokud je to pro Vás, nebo pro někoho koho znáte, jen zbožné přání, které se nedaří realizovat, kontaktujte naše kolegy v Poradnách Modrého kříže. Jsme tady pro Vás, a příběhy našich abstinujících klientů jsou důkazem, že změna je vždy možná.

S úctou

Mgr. Jan Czudek, ředitel





KDO JSME?

Modrý kříž v České republice je nestátní nezisková organizace poskytující bezplatné ambulanci 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

Facebook: Modrý kříž v České republice - Blue Cross Czech Republic

Youtube kanál: Modrý kříž v České republice. @ModrykrizOrg

Sídlo organizace

Šadový 311

737 01 Český Těšín

IČ: 26641178

Datová schránka: rh4g65k

Č.účtu: 2300417704/2010



Poradna Karviná

Vedoucí poradny: Zuzana Vilčková, DiS.

Poradce: Bc. Ivana Tesařová

Poradce: Mgr. Michaela Bojko

Karola Šliwky 149, 733 01 Karviná- Fryštát

Tel: 731 494 695

E-mail: karvina@modrykriz.org

Facebook: Poradna Modrého kříže v ČR, pobočka Karviná



Poradna Český Těšín

Vedoucí poradny: Mgr. Jana Kupková

Poradce: Beata Holubová DiS., Mgr. Lucie Voudalas DiS.

Sociální pracovník: Bc. Ester Vacková

Viaduktová 8, 737 01 Český Těšín

Tel: 731 494 713

E-mail: tesin@modrykriz.org

Facebook: Modrý kříž v ČR, Poradna Český Těšín

Poradna Ostrava

Vedoucí poradny: Bc. Lenka Horkelová Novotná, DiS.

Terapeut: Mgr. Matouš Bílík

Poradce: Mgr. Kateřina Jeřábková

Havlíčkovo nábřeží 687/21, 702 00 Ostrava

Tel: 733 535 487

E-mail: ostrava@modrykriz.org

Facebook: Modrý kříž v ČR - Poradna Ostrava

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

Facebook: Modrý kříž v ČR, Poradna Orlová

Poradna Frýdek-Místek

Vedoucí poradny, terapeut: Mgr. Barbora Macurová

Poradce: Mgr. Alena Tomisová

Poradce: Mgr. Radovan Bista

Malý Koloredov 811, 738 01 Frýdek - Místek

Tel: 724 087 221

E-mail: frydek-mistek@modrykriz.org

Facebook: Modrý kříž v ČR, Poradna Frýdek ≈ Místek

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 nezávislému 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
208

Orlová
96

Karviná
154

Frýdek-Místek
205

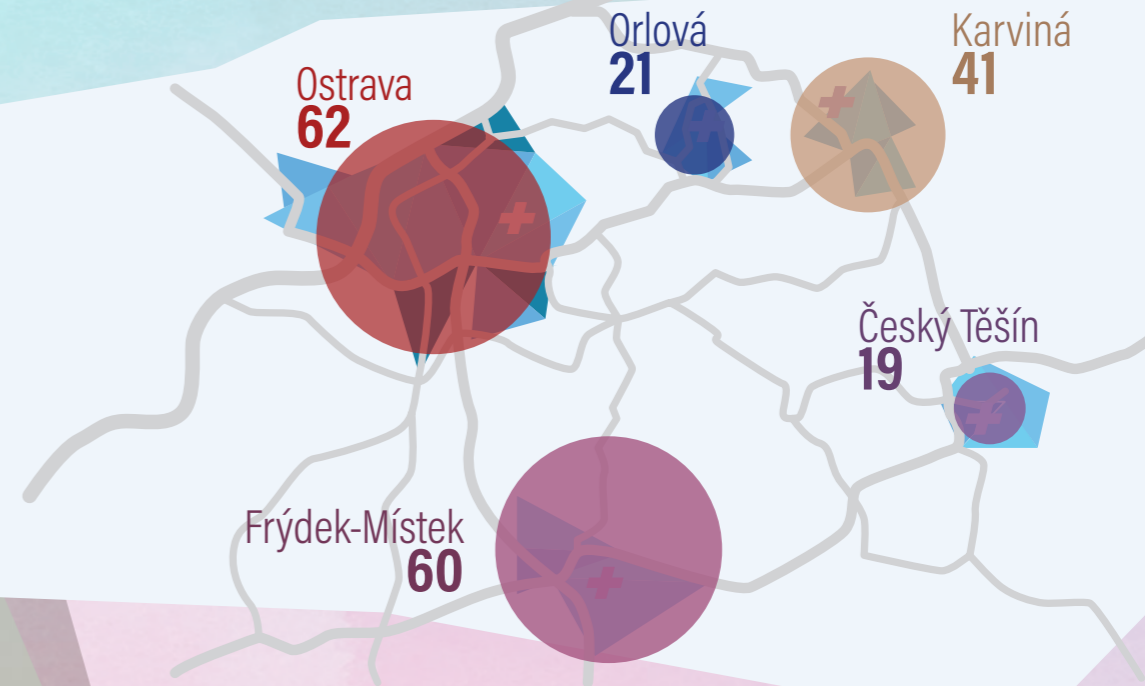
Český Těšín
112

SLUŽBY NÁSLEDNÉ PÉČE

Posláním služby je pomoci klientům starším 18 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 sebedopory, 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





TĚŽKÝ ŽIVOT ABSTINENTA?

Léčba závislosti je prvním krokem ven z problémů. Člověk se odhodlá, překoná obavy a podstoupí pobyt v léčebně nebo poctivě dochází ambulantně do poradny, bojuje, pracuje na sobě a ono se to podaří! Zdá se, že je vyhráno a život teď už bude krásný. Jak si však abstinenci udržet? Změňte své návyky, trávení volného času, kamarády, společnost, aby se k vám užívání nevrátilo, kladou klientům na srdce v léčebnách a ambulantních programech. U závislosti na nelegálních drogách je to paradoxně snazší, s trochou úsilí můžeme svůj život uzpůsobit tak, abychom se jim vyhnuli. Co když jde ale o alkohol?

Česká republika patří dlouhodobě mezi země s nejvyšší průměrnou spotřebou alkoholu na obyvatele. Vzhledem k tomu, že je alkohol legální, snadno dostupný (i cenově), jsou rizika jeho užívání podceňována a často se ani nepokládá za nebezpečnou návykovou látku. Naopak je vnímán jako běžná součást každodenních, svátečních, rodinných i společenských událostí či oslav a provází lidský život od počátku do konce, od zapíjení narozených dětí po společné vzpomínání na zesnulého. Alkohol bývá také často konzumován pro rozpouštění negativních emočních stavů (v delším časovém horizontu konzumace tyto stavy spíše prohlubuje), případně je doporučován jako „tradiční“ léčivo (podle současných vědeckých poznatků nelze žádnou dávku



alkoholu doporučit jako prospěšnou či považovat za bezpečnou). S alkoholem se většina z nás poprvé setkala u rodičů, podle posledních dat každé čtvrté dítě poprvé ochutnalo alkohol v jejich přítomnosti. Vnímání alkoholu jako zcela běžné součásti života podporuje i všudypřítomná reklama na alkohol v médiích, způsob jeho zobrazování ve filmovém průmyslu nebo to, že výrobci alkoholu často sponzorují sport, zábavu a kulturu.

Pokud se člověk rozhodne z nějakého důvodu alkohol nepít, naráží tak na spoustu, někdy i nečekaných překážek. Při našich rozhovorech s klienty jsou tyto každodenní nástrahy častým tématem. Pomáháme klientům se na ně průběžně připravovat, aby nebyli zaskočení, a hledat možnosti, jak se proti pití vymezit a čím ho úspěšně nahradit. Je to důležitou součástí prevence relapsu. Součástí příspěvku jsou i vyjádření klientů a klientek, protože jich se toto téma nejvíce týká. Ve dvou anketách s námi sdíleli své zážitky a zkušenosti ze života v abstinenci. Moc jim za to děkujeme (některá jména byla na přání změněna).

Ve které situaci bylo pro Vás, jako abstinenta, nejtěžší vymezit se vůči alkoholu?

„Po sportovním zápase nebo po tréninku s kamarády.“
Erik

„Rodinná oslava, dovolená.“ Dan

„Ve chvílích pohody a sportovních aktivit, kdy v minulosti bylo, obzvláště v létě, chlazené pivo odměnou. Řešil jsem to chlazenou kofolou, ale chvíli trvalo, než jsem si to srovnal v hlavě. Ve stresových chvílích, kdy jsem to v minulosti alkoholem řešil. Řešením je vyhýbat se stresům, uvolnit se, vydýchat, zasportovat.“ Roman

„U mě se nejednalo jen o určité situace. Jelikož jsem byla pivařka a v létě jsem chodila domů z práce třeba naštvaná z práce kolem hospod, tak se mi i stávalo, že jsem musela polknout. Proletěla mi myšlenka na malé pivo...že by se to nikdo nedozvěděl. Byla jsem čerstvě po léčbě, pomohlo nezastavit se. Držela mě myšlenka na mého psa, že jsem za něj odpovědná. Nezastavila jsem se, šla jsem domů a pak myšlenky vymizely.“
Andrea

„V emoční nepohodě, při zklamání druhým člověkem. Nejčastěji v citové rovině po hádce.“ Zuzana

„V okamžiku, kdy to nebylo moje rozhodnutí, ale alkohol mi zakazoval někdo jiný.“ Jana

Příběhy a zkušenosti našich klientů spojuje skutečnost, že omezit pití alkoholu nebo abstinovat je v naší společnosti velmi těžké. Rozhodnutí mluvit o svém přístupu k alkoholu tak může provázet odsouzení („*To na tom musel být fakt zle, když skončil v odmašťovně*“), neporozumění („*Ty se chceš léčit? Vždyť piješ nejméně z nás?!*“), atd.

Výše jmenované reakce okolí nejsou nutně myšleny zle, vycházejí nejčastěji z neinformovanosti. Ve chvíli, kdy si naši klienti uvědomí, jak odvážný a těžký krok udělali, kolik mají za sebou práce, mluví se jim o zkušenostech a postoji k alkoholu snadněji. Otevřenost pak často vede k větší empatii a respektu okolí.

Říct či neříct o abstinenci – jakou máte zkušenost, Váš přístup – říkáte, neříkáte?

„Já to vnímám jako svou osobní, intimní záležitost a ne veřejnou. Ví o tom má nejbližší rodina a pár přátel, se kterými se ale nebavím o detailech, jen ve všeobecné rovině.“ Zuzana

„U známých se nezmiňuji, beru to za osobní věc. Říkám – nepiji, jsem abstinent, nedělá mi to dobře. Nemám chuť to s někým rozebírat a bojím se, aby se to v budoucnosti neobrátilo proti mně (např. pracovní, přes mé děti ve škole).“ Roman

„Upřímnost.“ Dan

„Nejhorší je, když se mluví o mně beze mě. Pokud chce někdo něco vědět, má se zeptat přímo mě. Cíleně o své situaci / svém stavu nemluví, ale pokud se o tom někdo chce bavit, nemám s tím problém.“ Jana

„Blízcí vědí, v práci nemám pověst spojenou s alkoholem.“ Kája

„Rodině přiznat a taky nejbližším.“ Erik

„Já o tom, čím jsem prošla, mluvím. Reakce jsou respektující. Dokonce jsem to otevřeně napsala spolužákům, když jsme organizovali třídní sraz. I reakce spolužáků byly respektující. Jeden spolužák mi dokonce řekl: „klobouk dolů, jsi fakt dobrá“. Nestydím se, byla to etapa života. Moje zkušenost je, že když o sobě otevřeně mluvím, lidí to zajímá, svěřují se, co sami zažívají, že mají někoho v rodině. Taky to vnímám jako prevenci a ochranu pro sebe samu. Když otevřeně řeknu, čím jsem prošla, lidé mi nenabízí alkohol. Rodina či blízcí vědí o léčbě, ale neumí si představit, čím jsme doopravdy prošli, jaké to tam bylo. Proto je důležité o tom mluvit, aby naši blízcí pochopili tu změnu. Proč například nechceme jít, kam jsme dříve chodívali. A chodívali jsme tam jen proto, že alkohol nás „odpojil“ a bylo nám vše jedno, i když bychom rádi byli jinde. Najednou máme svůj názor, který jsme dříve neříkali, protože jsme se cítili vinní za své pití.“ Andrea

Závěrem pro inspiraci doporučujeme tabulku možností, jak alkohol v každodenním životě nahradit, kterou na základě své dlouholeté praxe sestavil MUDr. Karel Nešpor. Naleznete ji mimo jiné i na našich webových stránkách www.modrykriz.org, v sekci blog, u příspěvku s názvem „Těžký život abstinenta?“. Můžete ji vzít jako podnět k zamyšlení, může se hodit nejen abstinujícím, ale i všem ostatním, které alkohol v průběhu života provází.



Výsledovka k 31.12.2022
Náklady

Spotřebované nákupy	98 218
Energie	235 627
Opravy	10 376
Cestovné	58 896
Repré	376
Služby	596 136
Mzdové náklady	11 001 348
Pojištění, bankovní poplatky,ztráty	48 185
Celkem	12 049 162

Výnosy

MSK (ze stát.rozpočtu)	8 920 000
MSK	685 000
Dotace měst	2 411 000
Pojišťovny	2 930
Dary	30 232
kurz.zisk	0
Celkem	12 049 162

Daň z příjmu	0
Hospodářský výsledek	0

Rozvaha k 31.12.2022
Aktiva

	k 31.12.2021	k 31.12.2022
DHaNM do 40.000,-Kč	1 082 907	1 097 086
Opravy k DHaNM	-1 082 907	-1 097 086
Pokladny	37 266	8 796
Účty v bankách	1 267 475	1 491 558
Odběratelé	2 053	0
Jiné pohledávky	100 500	108 260
Náklady příštích období	15 958	17 322
Celkem	1 423 252	1 625 936

Pasiva

	k 31.12.2021	k 31.12.2022
Dodavatelé	26 742	2 680
Zaměstnanci, odvody, daně	845 50	1 038 889
Dohadné účty pasivní, jiné závazky	76 760	92 160
Dary, fondy	76 162	94 120
Výsledek hospodaření ve schvalovacím řízení	0	0
Nerozdělený zisk	398 087	398 087
Výdaje příštích období	0	0
Celkem	1 423 252	1 625 936

Evidenční počet zaměstnanců k 31.12. 16
 Průměrný evidenční počet přepočtený-na úvazky 15,4

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 2022 podpořili:

Moravskoslezský kraj - MSK
 Statutární město Karviná
 Statutární město Ostrava
 Město Český Těšín
 Statutární město Frýdek-Místek
 Město Orlová



**FRÝDEK
 MÍSTEK**

OSTRAVA!!!



www.modrykruz.org

Grafická úprava a zpracování
Michal Kochaniewicz