



Závěrečná zpráva o činnosti Občanského sdružení Anabell v roce 2003

Zpracovala: Ing. Jana Sladká Ševčíková, předsedkyně O.s. Anabell

leden 2004

1. Identifikační údaje o organizaci

Název organizace	Občanské sdružení Anabell – pro nemocné anorexií a bulimií	
Organizační forma	Občanské sdružení	
IČ: 266 06 518	DIČ:	
Adresa:		
Obec: Brno	Kód obce: 010006	PSČ : 602 00
Část obce: Brno-město	Okres: Brno-město	Kraj: jihomoravský
Ulice: Bratislavská	Č. p.: 2	č. o.: 183
Telefon/Fax: 5 4221 4014, 602 766 542	E-mail: jana.sladka@anabell.cz	Internet - http://www.anabell.cz
Číslo a datum registrace:	7.10.2002, č.j. VS/1 – 1/51 361/02-R u Ministerstva vnitra České republiky	
Číslo účtu: 1478982001/2400 Přístup http://www.ebanka.cz/index_FF_1.htm	zde:	u peněžního ústavu e-Banka, pobočka Brno
Statutární orgán (statutární zástupci organizace):	Statutárním orgánem sdružení Anabell je dle Stanov předsedkyně ing. Jana Sladká Ševčíková. Ostatními zástupci jsou místopředsedkyně a tajemnice sdružení.	

I.	Jméno, titul, funkce:	Ing. Jana Sladká Ševčíková, předsedkyně
	Kontaktní adresa:	Brno, Bratislavská 2, 602 00
	Telefon/e-mail:	5 4221 4014, 602 766 542, jana.sladka@anabell.cz
II.	Jméno, titul, funkce:	Věra Landsfeldová, místopředsedkyně
	Kontaktní adresa:	Praha, Jakobiho 330, 109 00
	Telefon/e-mail:	606 612 264, vera.landsfeldova@anabell.cz
III.	Jméno, titul, funkce:	Martina Benešová, tajemnice
	Kontaktní adresa:	Brno, Březová 64, 637 00
	Telefon/e-mail:	604 137 794, martina.benesova@anabell.cz

2. Náplň činnosti organizace

Občanské sdružení Anabell se věnuje osvětové činnosti v rámci prevence poruch příjmu potravy (anorexie, bulimie, záchvatovité přejídání), dále poskytuje pomoc nemocným formou svépomocné terapeutické skupiny i individuálního poradenství (výživové a psychologické, cílené na problematiku poruch příjmu potravy) a rovněž se věnuje pomoci rodičům a přátelům nemocných.

Anorexií či bulimií trpí přes šest procent populace, z čehož třetinu tvoří chronické stavy (za zmínku mimo jiné stojí fakt, že drogově závislých, kterým je vládou a státem věnována podstatně intenzivnější péče a pozornost je 0,5 procenta). Riziko suicidálního (sebevražedného) chování je u těchto chorob až 200krát vyšší než u ostatních psychických onemocnění. Velmi závažná je skutečnost, že se stále snižuje věk dívek (anorexií trpí někdy i devítileté holčičky a FN v Brně Bohunicích například eviduje případ sedmileté pacientky). Poruchy příjmu potravy bývají přirovnávány k návyku, jakým je například alkoholismus či toxikomanie. Zatímco však alkoholu či drogám se dá vyhnout, jídlu ne. Bez jídla žít nelze.

Poruchy příjmu potravy patří mezi nejčastější onemocnění mladých žen. Působí dlouhodobé obtíže nejen postiženým, ale i jejich rodinám, přátelům a zaměstnavatelům. Postupně narušují psychický, sociální a profesionální život nemocných. Nemocní s poruchami příjmu potravy představují velmi početnou a různorodou skupinu a jejich sledování potvrzuje i navzájem odlišné hypotézy etiologie nemoci. Jedná se o dlouhodobé onemocnění, jehož průměrná délka se pohybuje v rozmezí tří až deseti let. Souvislosti onemocnění nespádají jen do oblasti závažného poškození zdraví (fyzické i psychické důsledky), ale dotýkají se velkou měrou i celých rodin a sociálního prostředí, v nichž nemocný/á žije. Postupně a plíživě se rozvrací osobní, sociální i profesionální život nemocných, a tedy i jejich okolí. Osobní život postižených je zničující, protože onemocnění propuká v mladším a v mladším dospělém věku, kdy lidé obvykle budují základy svého života, připravují se na splnění svých pracovních, rodinných a dalších snů. Anorexie nebo bulimie tedy může vážně ovlivnit sociální i finanční situaci mladého člověka. Je také spojena se sociálním stigmatem, které často vyplývá z mylných představ společnosti o těchto onemocněních. Toto stigma velmi často prohlubuje příznaky nemoci a nemocní se tak čím dál více straní okolního světa

a stávají se samotářskými. Důsledek je jednoznačný – stále se zvětšující a pokračující sociální izolace, ztráta schopnosti pracovat, vzdělávat se, ztráta pracovních příležitostí a příjmů a tento narůstající průběh vede často k sebevražedným jednáním.

Jedním z našich nejvyšších cílů je vytvořit v České republice nové pracoviště, nové sanatorium - kliniku pro léčbu poruch příjmu potravy. K tomuto cíli chceme dospět ve dvou fázích – nejprve vybudováním Denního stacionáře, ve druhém kroku vybudováním Sanatoria. Hlavním záměrem k tomuto kroku je skutečnost, že v současném zdravotnictví se nevyskytuje dostatek potenciálu (finančního i odborného), který by umožňoval komplexnější přístup k léčbě. Jsme přesvědčeni, že pro nastolení zdravého životního stylu a principu zdravé výživy, který pacientkám chybí, je zapotřebí kromě kvalitní lékařské péče bez jakéhokoli „odsouvání na druhou kolej“ stejně kvalitní a odborná sociální a psychologická pomoc. V rovnoprávném zastoupení.

Základní pilíř práce spočívá ve svépomocné komunikaci mezi jednotlivými členy Občanského sdružení, tedy nemocnými anorexií a bulimií. Tento záměr vychází z faktu, že nemocní s poruchami příjmu potravy své problémy tají, bojí se veřejnosti, utíkají od problému, často i ve vlastní rodině a v blízkém okolí nemá dlouhou dobu nikdo povědomí o potížích, které jejich dceru, ženu, sestru ... trápí. Běžně se setkáváme se skutečností „víte, jsem nemocná tři (pět, sedm, deset) let, ale vy jste první, komu o tom říkám“. Vzájemnou podporou chceme docílit situace, v níž dívky bez traumatických prožitků mohou otevřeně hovořit s kteroukoli stejně postiženou kamarádkou, členkou Občanského sdružení. Stejně tak důležitou část svého potenciálu, samozřejmě, věnujeme pomoci rodičům a blízkým postižených dívek.

V České republice existuje několik specializovaných pracovišť, klinik, odborných lékařů a poraden, kteří se problematikou poruch příjmu potravy zabývají. Úkolem Občanského sdružení je vstoupit do interaktivní spolupráce s těmito institucemi a vytvořit vzájemně propojenou síť. Chceme zabezpečit komplexní přístup a podporu v léčbě.

Cílový stav činnosti OS Anabell:

- prevence poruch příjmu potravy ve společnosti
- sociální pomoc postiženým mentální anorexií a bulimií (poradenství, posilování sociálního zázemí, krizová intervence)

- sociální pomoc rodičům a partnerům nemocných
- posilování myšlenky, že nemocní nejsou sami ve své nemoci
- posilování sebevědomí nemocných, jejich osobnostní růst
- důraz na nutnost „nezůstávat v nemoci osamocen/a“ a vstoupit do léčebného procesu

Hodnocení dosažení cílového stavu:

- zvyšující se povědomí o nebezpečí poruch příjmu potravy ve společnosti
- působení na reklamní svět, modeling, „obezitofóbie“ společnosti apod.
- každý oddálený atak bulimie či každé snědené jídlo bez výčitek je obrovským úspěchem
- zabezpečení dostatku materiálů a informací o poruchách příjmu potravy
- pocit sounáležitosti ve svépomocné terapeutické skupině

3. Hodnocení činnosti OS Anabell v roce 2003

V roce 2003 se nám podařilo zajistit a vybavit prostory stálé kanceláře v městě Brně. Od února 2003 má Anabell v pronájmu prostory na adrese Brno, Bratislavská 2, 602 00, ve čtvrtém patře s výtahem. Rozloha kanceláře je 29 m² (základní kancelářské vybavení, terapeutický prostor – sedací souprava, příslušenství na chodbě – WC, umyvadlo s teplou i studenou vodou + kuchyňka, ve vedlejší místnosti základní vybavení – lednička, mikrovlnná trouba, varná konvice, nádobí, kulatý stůl, knihovna).

Provozní doba je ve všední dny v úředních hodinách 8,00 – 16,00 hod., každou neděli od 15,00 hod. probíhá dvouhodinová svépomocná terapeutická skupina. Speciální poradenství (sociálně-psychologické, výživové) je poskytováno dle domluvy i mimo úřední hodiny.

Občanské sdružení Anabell – pro nemocné anorexií a bulimií se v roce 2003 plně stabilizovalo a zakotvilo ve společnosti. Dokladem tohoto stavu jsou nesčetné informace o aktivitách sdružení v médiích (časopisy, noviny, rozhlasové relace i televizní zpravodajská vystoupení). Po celou dobu roku 2003 zůstalo OS Anabell jedinou organizací svého druhu, která poskytuje postiženým některou z forem poruch příjmu potravy, tak širokospektrální služby. V roce 2003 jsme poskytovali sociálně/zdravotně/poradenské služby, které byly výhradně zaměřeny na tyto skupiny obyvatel:

- a) nemocné mentální anorexií
- b) nemocné mentální bulimií
- c) nemocné záchvatovitým přejídáním

- d) rodiče, příbuzné, kamarády a partnery či manžele nemocných mentální anorexií, mentální bulimií nebo záchvatovitým přejídáním
- e) školy, výchovná zařízení, vzdělávací instituce
- f) studenty středních a vysokých škol, kteří projevíli zájem o informace z oblasti poruch příjmu potravy.

Z věkového hlediska byly služby poskytovány klientům všech věkových kategorií, nejvyšší procento nemocných se vyskytovalo ve věkovém pásmu 15 – 25 let. Nebyli výjimkou ale i klientky a klienti nižších i vyšších věkových skupin.

Působnost organizace po celou dobu roku 2003 byla celonárodní, protože jak již bylo uvedeno výše, stále zůstává OS Anabell jedinou organizací svého druhu v České republice, která poskytuje uvedené služby. V určitém slova smyslu lze říci, že je Anabell současně organizací s mezinárodním územním vymezením, protože se na nás obracejí i klientky a klienti ze Slovenska.

Občanské sdružení poskytovalo tyto konkrétní služby:

Poradna pro poruchy příjmu potravy – poradnu vedl psycholog, nutriční odborník (oblast výživy) a sociální pracovnice/předsedkyně Anabell. Poradny byly z důvodu nenalezení jiného řešení klientkami hrazeny v plné výši (200,- až 300,- Kč). Takto specializované poradenství bylo a je zaměřené na vysvětlení nemoci, na metody a postupy léčby, na posilování sebevědomí, na souvislosti v osobnosti klienta, na stravovací návyky z rodiny i z okolí, nastolení pocitu důvěry a empatie, včetně odkazů na odbornou literaturu, s důrazem na maximální zázemí v informacích a v kontaktech na specializované lékaře a terapeutky, event. zprostředkování a pomoc při hospitalizaci.

Stálá kancelář OS Anabell, provozní doba všední dny denně 8,00 – 16,00 hod., další dle domluvy. Adresa Brno, Bratislavská 2, 4. patro. Tel. 5 4221 4014, 602 766 542, e-mail: jana.sladka@anabell.cz, webové stránky: www.anabell.cz. Mobilní telefon předsedkyně je klientkám k dispozici 24 hodin denně (SMS podpora aj.). Provoz kanceláře sdružení byl v roce 2003 hrazen ze soukromých zdrojů předsedkyně Ing. Jany Sladké Ševčíkové, z důvodu dosavadního nenalezení jiného řešení (nájem, služby, telefon, internet aj.).

Půjčovna a prodejníčka literatury s tematikou poruch příjmu potravy (v kanceláři sdružení), v půjčovně bylo a je k dispozici kolem 50 titulů z oblasti poruch příjmu potravy, psychologie pro každého i z psychiatrie. K prodeji sloužila výhradně literatura s tematikou poruch příjmu potravy (nemocní mají mnohdy potíže si literaturu z důvodu „obav z prozrazení“ i zakoupit). V současné době je k dispozici 12 titulů (např. Jsem já ze všech nejkrásnější, Mentální anorexie, Mentální bulimie – jak bojovat s přejídáním, Z deníku anorektika, Anorexia nervosa, Tajná řeč a problematika poruch příjmu potravy, Z deníku bulimičky, Rozlučte se s bulimií, Body Image, Diety při onemocnění mentální anorexií a bulimií, Bulimia nervosa aj.). I tyto aktivity byly provozovány a řešeny s pomocí vlastních finančních zdrojů předsedkyně (nákup literatury, údržba knih, vyhledávání zdrojů informací aj.).

Korespondenční kurzy – určeny pro ty, kteří se nemohou účastnit pravidelných akcí Anabell z toho důvodu, že se příliš stydí a bojí se vystoupit z anonymity anebo je pro ně město Brno příliš daleko. V roce 2003 jsme spravovali celkem 3 korespondenční kurzy, a to:

1. „**Můj život bez anorexie a bulimie – aneb 10 týdnů na cestě za zdravím**“
2. „**Zásady správného stravování**“
3. „**Základní kurz sebevědomí**“

Webová stránka – www.anabell.cz, která poskytuje informace a pomoc lidem v krizi v souvislosti s nekvalitním a neplnohodnotným stravovacím režimem a onemocněním. Součástí webové stránky je rovněž internetová poradna (placená služba) a zdarma ON-LINE poradna ICQ. Od října 2002 jsme zaznamenali přes 14 000 přístupů na naše stránky.

Svépomocná terapeutická skupina – scházela a schází se každou neděli, v době 15,00 hod. až 17,00 hod., v kanceláři OS Anabell. Svépomocnou terapeutickou skupinu vede sociální pracovnice/předsedkyně Anabell. Jednou měsíčně organizovalo sdružení i terapeutickou skupinu pro rodiče, partnery a přátele nemocných. Svépomocná terapeutická skupina si klade za cíl především zprostředkování pocitu, že „nemocní nejsou ve své nemoci sami“, slouží jako podpurná cesta k vyléčení, dává možnost konfrontace s dalšími klienty a je nedílnou součástí komplexního léčebného procesu. Součástí skupiny je například nácvik „práce s jídlem“, nácvik teorie „Přijmi své tělo“, kognitivně behaviorální přístupy apod.

Pravidelné přednášky – v roce 2003 jsme uskutečnili celkem 6 pravidelných přednášek, s periodicitou jednou měsíčně a dvě mimořádné přednášky. Vzhledem k tomu, že jsme

vypozorovali postupující nezájem o přednáškovou činnost mezi jednotlivými členy sdružení, rozhodli jsme se na podzim 2003 tyto aktivity ukončit. Nejvýznamnější v celém roce byla březnová přednáška za účasti našeho předního odborníka na problematiku poruch příjmu potravy, PhDr. Františka Davida Krcha. Této přednášce se zúčastnilo 65 posluchačů.

Uskutečněné přednášky v roce 2003 byly:

- 11.1.2003 Gynekologické souvislosti poruch příjmu potravy
Přednášející: MUDr. Milada Dvořáková, privátní gynekologická lékařka**
- 8.2.2003 První otevřená beseda a diskuse k problematice poruch příjmu potravy
Přednášející: Ing. Jana Sladká Ševčíková, předsedkyně Anabell,
Bc. Nikola Chudobová, nutriční poradce, Mgr. Jitka Říhová, psycholog**
- 11.2.2003 Poruchy příjmu potravy a možnosti pomoci, svépomocná komunikace,
sdružení ANABELL. Mimořádná přednáška, pořádající Středisko SEBIT
Brno
Přednášející Ing. Jana Sladká Ševčíková**
- 8.3.2003 Poruchy příjmu potravy – mentální anorexie a bulimie, srozumitelný
problém?, možnosti prevence
Přednášející PhDr. František David Krch**
- 5.4.2003 Zdravé stravovací návyky, alternativní stravování – jeho klady a zápory
Přednášející Mgr. Lenka Mičová, nutriční poradkyně**
- 17.4.2003 Poruchy příjmu potravy a možnosti prevence. Mimořádná přednáška,
pořádající ČČK Brno
Přednášející Ing. Jana Sladká Ševčíková**
- 3.5.2003 Podmínky a formy hospitalizace s diagnózou mentální anorexie a mentální
bulimie
Přednášející Mgr. Jan Kulháněk, psychoterapeut FN Praha – Motol**
- 31.5.2003 Kineziologie, aromaterapie, homeopatie a další alternativní způsoby léčby
poruch příjmu potravy
Přednášející PhDr. Milada Pavlíčková, odborný terapeut**

Kromě těchto přednášek uskutečnila předsedkyně OS Anabell celkem 15 přednášek v rámci vlastní přednáškové činnosti na různých středních školách v České republice (Obchodní škola Znojmo, SOU Jílové u Prahy, ZŠ a gymnázium Klobouky u Brna, Vyšší zdravotní škola J. Podsedníka v Brně, SOU spojů v Brně aj.)

Poskytované služby v tabulce:

	Typ služby	Jednotka výkonu	Počet služeb v roce	Poznámka
	Kontaktní centrum	Kontakt (telefonicky, osobně, e-mail)	250	Informace o činnosti a nabídce služeb OS Anabell
	Krizová pomoc	Kontakt (SMS podpora, telefonicky)	150	Ústní či písemná SMS podpora pro zvládnutí stávající krize v souvislosti s jídlem
	Knihovna	Vypůjčení knihy	102	
	Prodejnička knih	Prodej knih	158	Prodáno 158 knih různých titulů
	Poradny	Intervence osobní	200	
	Jiné	Svépomocná terapeutická skupina (nemocní)	47	Pravidelné dvouhodinové setkání jednou týdně
		Svépomocná terapeutická skupina (rodiče)	8	Pravidelné dvou až tří hodinové setkání jednou měsíčně
		ICQ poradna (internet)	5	
		SMS podpora	300	Pro zvládnutí stávající krize v souvislosti s jídlem
		Korespondenční kurzy	50	

4. Členové sdružení

Stávající struktura členek a členů sdružení je následující:

Název kraje	Počet členů
Hlavní město Praha	19
Jihočeský kraj	3
Jihomoravský kraj	75
Karlovarský kraj	1
Kraj Vysočina	5
Královéhradecký kraj	4
Liberecký kraj	4
Moravskoslezský kraj	19
Olomoucký kraj	1
Pardubický kraj	7
Plzeňský kraj	3
Středočeský kraj	1
Ústecký kraj	3
Zlínský kraj	6
Celkem	151

5. Pracovní tým OS Anabell

Nejužší pracovní tým tvoří předsedkyně Ing. Jana Sladká Ševčíková, sekretářka Olga Ševčíková a tajemnice sdružení Martina Benešová. Výkonným orgánem sdružení je Předsednictvo, zvolené Valnou hromadou, statutárním orgánem sdružení je předsedkyně sdružení. "

Externí spolupracovníci (nutricionisté, psychologové, sociální pracovníci, lékaři, zdravotní sestry, odborný technický personál /správa webové stránky a údržba PC/ a účetní) jsou vybíráni na základě ústního pohovoru a po předložení úředních dokladů o kvalifikaci.

Vzhledem k tomu, že se nám v průběhu roku 2003 nepodařilo zajistit dostatek finančních prostředků, nemělo OS Anabell žádného placeného zaměstnance. Na pozici dobrovolně pracujících v OS Anabell pracovaly:

- předsedkyně sdružení Ing. Janu Sladká Ševčíková,
- tajemnice sdružení Martina Benešová a
- sekretářka sdružení Olga Ševčíková.

Externími spolupracovníky OS Anabell v roce 2003 byli:

- Mgr. Nikola Chudobová, nutriční poradkyně
- Mgr. Dagmar Čechová, nutriční poradkyně
- Mgr. Lenka Mičová, nutriční poradkyně
- MUDr. Zuzana Vančuríková, pediatr
- Mgr. Roman Řežáb, psycholog a psychoterapeut
- Mgr. Magdaléna Hodinová, psycholog
- Jitka Zlámalová, zdravotní sestra
- Blanka Humpolcová, zdravotní sestra

Občanské sdružení Anabell dále spolupracuje (za úhradu) s tvůrcem webových stránek sdružení Alešem Balášem a s účetní PhDr. Milenou Galvasovou.

Všichni externí spolupracovníci i v současnosti dobrovolně pracující osoby jsou motivováni svými vlastními prožitky s nemocemi typu mentální poruchy příjmu potravy. Jedná se buď o přímou zkušenost, nebo o zkušenost v rodině či o zkušenost s nemocí u osoby blízké (příteklyně, spolužačka, kamarádka apod.). Jsou to profesionálové.

6. Finanční dary a dotace

Jak již bylo uvedeno, rok 2003 byl pro OS Anabell více méně prvním, startovním rokem.

Nebylo proto možno využít některé z forem finanční podpory od státních institucí a organizací pro rok 2003, jelikož žádosti o dotace jsou podávány běžně v roce předchozím, tedy v roce 2002.

Sdružení podalo v roce 2003 celkem 11 žádostí o finanční podporu na rok 2004, do konce roku vyhověla pouze společnost Open Society, jako zprostředkovatel podpory drobného dárcovství společnosti Telecom, a.s. Na další dvě vyjádření zatím čekáme (MPSV ČR a MZ ČR). V rámci sponzorských darů jsme obdrželi **31 000,- Kč** od rodičů a partnerů nemocných dívek. Po celý rok 2003 činnost OS Anabell de facto „sponzorovala“ její předsedkyně sdružení z vlastních soukromých zdrojů.

7. Výhled do budoucna

Občanské sdružení Anabell má jasně stanovený cíl a vizi do budoucna. Naše aktivity a služby zaplnily v České republice dlouho očekávané místo, ale hlavně a především velmi prázdné místo. Jsme si plně vědomi důvěry, kterou v nás vkládají naši klienti a členové a velmi si jí vážíme. V našich aktivitách, s nimiž jsme započali na podzim roku 2002, budeme samozřejmě pokračovat i nadále.

Anabell si mezi svými úkoly do budoucna stanovuje edici občasníku k dalšímu potřebnému šíření povědomí o poruchách příjmu potravy. Tento občasník připravujeme distribuovat do lékáren, nemocnic, zdravotnických zařízení, psychologických ambulancí, do škol, kulturních zařízení...., samozřejmě také všem členům sdružení.

Rovněž připravujeme v budoucnu vybudování regionálních poboček OS Anabell ve stěžejních krajích České republiky. Úspěšná jednání vedeme v Plzni a v Praze a na severu Moravy.

Hlavní síly, si uvědomujeme, je ovšem potřeba nyní napnout do hledání cest k financování činnosti sdružení. Stávající stav, kdy veškeré náklady nesla ke své osobní tíži předsedkyně sdružení je dlouhodobě nemožný a neudržitelný.