



# **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:	
<b>Adresa:</b>		
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: <a href="mailto:jana.sladka@anabell.cz">jana.sladka@anabell.cz</a>	Internet - <a href="http://www.anabell.cz">http://www.anabell.cz</a>
<b>Číslo a datum registrace:</b>	7.10.2002, č.j. VS/1 – 1/51 361/02-R u Ministerstva vnitra České republiky	
<b>Číslo účtu:</b> 1478982001/2400 Přístup <a href="http://www.ebanka.cz/index_FF_1.htm">http://www.ebanka.cz/index_FF_1.htm</a>	zde:	u peněžního ústavu e-Banka, pobočka Brno
<b>Statutární orgán</b> (statutární zástupci organizace):	Statutárním orgánem sdružení Anabell je dle Stanov předsedkyně ing. Jana Sladká Ševčíková. Ostatními zástupci jsou místopředsedkyně a tajemnice sdružení.	

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

## 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 „nezůstat 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 m<sup>2</sup> (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](http://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 přednášky 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:**

	<b>Typ služby</b>	<b>Jednotka výkonu</b>	<b>Počet služeb v roce</b>	<b>Poznámka</b>
	<b>Kontaktní centrum</b>	Kontakt (telefonicky, osobně, e-mail)	250	Informace o činnosti a nabídce služeb OS Anabell
	<b>Krizová pomoc</b>	Kontakt (SMS podpora, telefonicky)	150	Ústní či písemná SMS podpora pro zvládnutí stávající krize v souvislosti s jídlem
	<b>Knihovna</b>	Vypůjčení knihy	102	
	<b>Prodejnička knih</b>	Prodej knih	158	Prodáno 158 knih různých titulů
	<b>Poradny</b>	Intervence osobní	200	
	<b>Jiné</b>	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
<b>Celkem</b>	<b>151</b>

## 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 budoucnosti 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.