



**Závěrečná zpráva o činnosti
Občanského sdružení Anabell
v roce 2005**

Zpracovala: PhDr. Ing. Jana Sladká Ševčíková, předsedkyně o.s. Anabell
duben 2006

O b s a h :

- 1. Identifikační údaje o organizaci**
- 2. Náplň činnosti**
- 3. Hodnocení činnosti o.s. Anabell v roce 2005**
- 4. Koncepce rozvoje o.s. Anabell**
- 5. Projekt Nezůstávej na to sama**
- 6. Členové sdružení**
- 7. Pracovní tým o.s. Anabell**
- 8. Finanční dary a dotace**
- 9. Ekonomické údaje**
- 10. Závěr a výhled do budoucna**

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	PSC : 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: posta@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 Odkaz: http://www.ebanka.cz/index_FF_1.htm	u peněžního ústavu e-Banka, pobočka Brno	
Statutární orgán (statutární zástupci organizace):	Statutárním orgánem sdružení Anabell je dle Stanov předsedkyně PhDr. Ing. Jana Sladká Ševčíková. Ostatními zástupci sdružení jsou místopředsedkyně a tajemnice.	

I.	Jméno, titul, funkce:	PhDr. 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 - Havlíková, 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 vzniklo v roce 2002, věnuje se nemocným s poruchami příjmu potravy (mentální anorexie, mentální bulimie, záchvatovité přejídání aj.) poskytováním odborného psychologického i nutričního poradenství a speciálních skupinových programů. Výraznou část činnosti organizace zaujímají programy primární i sekundární prevence, sdružení organizuje přednášky pro základní a střední školy, věnuje se edukaci studentů vysokých škol v oblasti problematiky výživy a sociálních aspektů stravování, pro hlavní cílovou skupinu pořádá specializované semináře a kurzy.

Sdružení usiluje o trvalé zkvalitňování pomoci nemocným poruchami příjmu potravy, zejména v oblasti posilování jejich odhodlání hledat a nalézat cestu k vlastnímu léčebnému procesu. Míra potřeby projektu vychází z dlouhodobě neutěšené situace na poli primární i sekundární prevence této oblasti. Citace z odborného tisku (Lékařské listy 7/2005): *„Problémy s poruchami příjmu potravy narůstají v celém světě: údaje o jednoroční prevalenci anorexia nervosa v Evropě dosahují počtu 370 mladých žen (15-30 let) na 100 000 obyvatel a u bulimia nervosa 1 500 na 100 000 obyvatel.“* Naše cíle - vytvořit most mezi klientem a jeho sociálním prostředím, případně lékařem, jsou průběžně naplňovány a jsou součástí našeho dlouhodobého programu.

Opodstatněnost naší činnosti je nutno vztáhnout minimálně ke dvěma cílovým skupinám:

- Osoby nemocné (postižené) poruchami příjmu potravy – samotní nemocní, jejich rodiče, partneři, sourozenci, ostatní příbuzní.
- Široká veřejnost (laická i odborná).

Klíčová cílová skupina, nemocní poruchami příjmu potravy, patří jednoznačně mezi skupinu ohroženou sociálním vyloučením, v situaci, kdy pasivně setrvávají v tzv. bludném kruhu onemocnění a nepokouší se sami o změnu. Pohybovat se obecně v situaci vyloučení je především stav bezvýchodný, v emočně blízké budoucnosti nemocných se nenachází žádná naděje. Nevidí naději na zlepšení stavu (tj. vyléčení se), a to u nich vyvolává tendence se o změnu nepokoušet. Sociální izolace našich klientů, nemocných mentální anorexií a mentální bulimií, podpořená hlavními primárními i sekundárními projevy nemoci (fyziologickými i psychickými), může vést až k vyřazení z běžného pracovního procesu (dlouhodobá nemocnost, sociální apatie, ukončení pracovního poměru, nezaměstnanost aj.), případně ke

vzniku částečného až plného invalidního důchodu. Obdobnými sociálně frustračními pocity s dalekosáhlými důsledky na individuální procesy, integrační sociální procesy, na psychosomatické zdraví a mnohé další faktory, trpí i příbuzní nemocných, jejich rodiče, sourozenci, manželé, partneři.

Další cílovou skupinou, které je věnována pozornost o.s. Anabell, je široká veřejnost. Při tvorbě preventivních programů vycházíme ze skutečnosti a varování z odborných pramenů a statistik. Poruchy příjmu potravy řadíme mezi velmi závažná onemocnění současnosti, odborné prameny nejčastěji hovoří o téměř každé dvacáté dívce nebo mladé ženě v rizikové kategorii (13 až 25 let), ohrožené mentální anorexií nebo bulimií. Za této situace je nezbytné uvědomovat si nutnost prevence, jako možnost předcházení vzniku nebezpečných návyků, postojů a zvyklostí, souvisejících se stravováním, ve společnosti. Je velmi důležité uvědomit si zákonitou spojitost mezi vlivem rodiny, školy, poskytováním sociálních a zdravotnických služeb i komplexním vlivem veřejnosti (reklama, společenské klima, sociální aspekty stravování, mediální tlak kultu štíhlosti apod.). To předpokládá dostupnost kvalitních odborných, a zároveň srozumitelných, informací, dostatek informačních brožurek a letáčků, přednáškové akce, odbornou literaturu. Potřebná je i odborná platforma a diskuse odborníků (psychologů, pedagogů, metodiků prevence na školách, praktických lékařů, výchovných a sociálních pracovníků, pracovníků v pomáhajících profesích apod.). V každém případě by měla být zajištěna především spolupráce mezi jednotlivými odborníky, a to taková, aby dokázala včasné detekovat jakékoli primární, případně i latentní, projevy budoucího onemocnění nebo patologie ve vztahu k jídlu a sebevnímání.

3. Hodnocení činnosti o.s. Anabell v roce 2005

Již třetím rokem sídlí organizace v městě Brně na adrese Brno, Dům lékařských služeb, Bratislavská 2, 602 00, ve čtvrtém patře s výtahem. Rozloha kanceláří je 29 + 22 m² (základní kancelářské vybavení, sedací souprava, příslušenství na chodbě – WC, umyvadlo s teplou i studenou vodou + kuchyňka, ve vedlejší místnosti pak vstupní informační prostor, kulatý stůl, knihovna, stojan s literaturou k prodeji atd.). V roce 2004 sdružení získalo v sousedství na stejném patře další místnost o rozloze 33 m², v níž je nyní situováno zázemí s ledničkou, mikrovlnnou troubou, varnou konvicí a kuchyňkou. Dále je zde také prostor pro individuální poradenství a sociální vybavení – toalety, sprchový kout, umyvadlo.

Návštěvní (provozní) doba je od pondělí do pátku od 8,00 do 16,00 hodin.

Občanské sdružení Anabell – pro nemocné anorexií a bulimií v roce 2005 nadále upevňovalo své pozice ve společnosti. Dokladem jsou nesčetné informace o aktivitách sdružení v médiích (časopisy, noviny, rozhlasové relace i televizní zpravodajská či publicistická vystoupení). Po celý rok (stejně jako v letech minulých) zůstalo o.s. Anabell pravděpodobně jedinou organizací svého druhu, která poskytuje postiženým některou z forem poruch příjmu potravy, tak širokospektrální služby. I v roce 2005 poskytovalo sociálně 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 projeví zájem o informace z oblasti poruch příjmu potravy v souvislosti s přípravou na své budoucí povolání.

Z věkového hlediska byly služby poskytovány klientům všech věkových kategorií, nejvyšší procento nemocných se vyskytovalo ve věkovém pásmu 15 – 25 let. Výjimkou ovšem nebyli ani klientky a klienti nižších či vyšších věkových skupin.

Působnost organizace byla v průběhu roku 2005 celonárodní, v určitém slova smyslu lze ovšem říci, že je Anabell současně organizací s mezinárodním územním vymezením, protože se věnuje klientkám a klientům ze Slovenska, případně je v manilovém kontaktu s klienty, občany České republiky, pracujícími a žijícími v zahraničí.

V březnu 2005 se prezentovalo o.s. Anabell své aktivity na významné akci, **5. mezioborové konferenci o poruchách příjmu potravy** s mezinárodní účastí. Konference proběhla v termínu 17. až 19. března 2005 a pořádala ji Psychiatrická klinika 1. LF UK, Sekce pro poruchy příjmu potravy České psychiatrické společnosti ČSL JEP a Svépomocná asociace psychogenních poruch příjmu potravy.

Jednou z nejvýznamnějších akcí roku 2005 byl již druhý ročník akce *Týden pro mentální anorexii a bulimii*. Tato kampaň proběhla v termínu od 16. do 20. května ve spolupráci se Zdravotním ústavem se sídlem v Brně a její uskutečnění finančně podpořilo Ministerstvo zdravotnictví České republiky jako jeden z projektů podpory zdraví. Akce Týden pro již tradičně přispěla především ke zvýšení informovanosti veřejnosti o této problematice, s cílem zbořit tabu, která v souvislosti s těmito chorobami obecně panují a mnohdy brání nemocným, aby se ke svým potížím a obavám přiznali a vyhledali odbornou pomoc.

Občanské sdružení poskytovalo v roce 2005 tyto konkrétní služby:

Informativní a edukativní konzultace – tzv. Otevřené dveře

- každé úterý v době od 14,00 do 16,00 hod., bez objednání, zdarma,
- základní informace o problematice poruch příjmu potravy, nabídka a doporučení dalšího postupu.

Psychologické a nutriční poradenství

Individuální konzultace, 60 minut, hrazené klientem do 31.10.2005. Od 1.11.2005 zdarma v rámci projektu Nezástávej na to sama. Specializované poradenství je zaměřené na vysvětlení nemoci, na metody a postupy léčby v odborných zařízeních, na posilování sebevědomí, na souvislosti nemoci a psychických procesů 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 terapeuty.

Stálá kancelář o.s. Anabell

Návštěvní doba pracovní dny od 8,00 do 16,00 hod., adresa Brno, Dům lékařských služeb, Bratislavská 2, 602 00, 4. patro, tel. 542 214 014, 602 766 542, e-mail: posta@anabell.cz, webová stránka www.anabell.cz.

Literatura

- k zapůjčení publikace s tematikou poruch příjmu potravy a další odborné a populárně naučné tituly z oblasti psychologie, psychiatrie, výživy (celkem cca 400 titulů)

- k prodeji publikace s tematikou poruch příjmu potravy, možnost objednání i prostřednictvím www.anabell.cz.

Korespondenční kurz

Základní seznámení s poruchami příjmu potravy, určen lidem s poruchou příjmu potravy, slouží k sebeorientaci a k iniciaci vyhledání odborné pomoci. Určen 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. Korespondenční kurz nese název ***Můj život bez anorexie a bulimie – aneb 10 týdnů na cestě za zdravím.*** Naším cílem je pomoci nemocnému zorientovat se sám/sama v sobě, rozhodnout se a vyhledat odbornou péči – psychologa a/nebo psychiatra a také pomoci najít způsoby, jak o svých potížích hovořit s blízkými osobami.

Webová stránka www.anabell.cz

Poskytuje informace o poruchách příjmu potravy, klientům jsou k dispozici rubriky Aktuality – nabídka služeb, Poradny a lékaři, Články (sekce Výživa, Poruchy příjmu potravy, Psychologie), Knihovna, Videotéka, Zajímavé odkazy, Stanovy sdružení, Kdo jsme my, Komu je sdružení určeno, Kontakty aj. Koncem roku 2005 byla zpracována studie rekonstrukce webových stránek.

Svépomocné skupiny

- jednou týdně **svépomocná skupina pro nemocné poruchami příjmu potravy** (Brno, Praha, Ostrava)
- jednou za dva měsíce **svépomocná skupina pro rodiče, partnery a přátele nemocných** (Brno a Praha).

Svépomocná skupina si klade za cíl především zprostředkování pocitu, že „nemocní nejsou ve své nemoci sami“, slouží jako podpůrná 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.

Přednášková činnost

Pro základní, střední i vysoké školy v souvislosti s preventivními programy.

Od 1. dubna 2005 zřídilo o.s. Anabell provozovnu *Centrum pro zdraví a prevenci nemocí*, které provozuje tyto poradny:

- poradna celostní medicíny,
- poradna čínské medicíny,
- poradna homeopatická.

V poradnách pracují lékaři, vzdělávání v principech celostní medicíny. Jedná se o externí spolupracovníky o.s. Anabell.

Přehledy poskytovaných služeb:

		Součty				
		Klient	Poradna	Kontakt	Skp.aktivity	Intervence
Prodej knih						
leden až prosinec 2005	celkem prodáno 158 ks knih			158		
Půjčovna knih a kazet						
leden až prosinec 2005	celkem půjčeno 150 ks knih a kazet (placená služba) celkem půjčeno 69 ks knih a kazet (neplacená služba) <i>(bez výpůjčního poplatku jsou knihy a kazety půjčovány studentům na praxi a dobrovolníkům)</i>			150		
				69		
Psychologická poradna						
leden až květen 2005	placené poradny: 61 x neplacené poradny: 34 x		61			
			34			
červen až říjen 2005	0 <i>(v těchto měsících Anabell o.s. nedisponovalo pracovním místem psycholožky)</i>		0			
listopad až prosinec 2005	neplacené poradny: 25 x <i>(v rámci projektu PHARE)</i>		25			
Nutriční poradna						
listopad až prosinec 2005	neplacené poradny: 22 x <i>(v rámci projektu PHARE)</i>		22			
Sociální poradna						
listopad až prosinec 2005	neplacené poradny: 7 x		7			

(v rámci projektu PHARE)

Svépomocná otevřená skupina pro nemocné

leden až červen 2005

neděle 15:00 až 17:00 hodin: 19 x
počet klientů celkem: 77 klientů

	leden	únor	březen	duben	květen	červen	součet
počet skupin	3	3	4	3	4	2	19
počet klientů	12	14	18	9	14	10	77

červenec až říjen 2005

0

(v těchto měsících Anabell o.s. nedisponovalo pracovním místem psychologů ani sociální pracovníce)

listopad až prosinec 2005

úterý 17:00 až 19:00 hodin: 7 x
počet klientů celkem: 24

	listopad	pro- sinec	celkem
počet skupin	4	3	7
počet klientů	17	7	24

Svépomocná skupina pro rodiče a partnery nemocných

leden až červen 2005

v únoru a dubnu: 2x
počet klientů celkem: 17 klientů

	leden	únor	březen	duben	květen	červen	součet
počet skupin	0	1	0	1	0	0	2
počet klientů	0	13	0	4	0	0	17

červenec až říjen 2005

0

(v těchto měsících Anabell o.s. nedisponovalo pracovním místem psychologů ani sociální pracovníce)

listopad až prosinec 2005

v listopadu: 1x
počet klientů celkem: 0

	listopad	pro- sinec	celkem
počet skupin	1	0	1
počet klientů	0	0	0

Svépomocná uzavřená skupina pro nemocné

listopad až prosinec 2005
(v rámci projektu PHARE)

celkem 6x
počet klientů celkem: 3

	listopad	pro- sinec	celkem
počet skupin	3	3	6
počet klientů	3	3	3

(uzavřená skupina je dvouměsíční projektová aktivita pro stejnou skupinu účastníků)

Otevřené dveře

každé úterý 14:00 až 16:00 hodin

leden až říjen 2005

počet dnů: 42
počet klientů celkem: 42

listopad až prosinec 2005
(v rámci projektu PHARE)

počet dnů: 6
počet klientů celkem: 6

Webové stránky www.anabell.cz

V průběhu roku 2005 navštívilo webové stránky celkem **18 728 návštěvníků**.
(stav k 31.12.2004 33 000 přístupů, k 31.12.2005 51 728 přístupů)

Korespondenční kurz "Můj život bez anorexie, bez bulimie aneb 10 týdnů ..."

V průběhu roku 2005 se účastnilo aktivity celkem 99 účastníků, z toho 28 nově přihlášených a 13 pokračujících. 58 účastníků kurz v roce 2005 dokončilo.

Krizová pomoc - SMS služba

Pro krizovou SMS službu je využíván mobilní telefon +420 602 766 542
předsedkyně PhDr. Jany Sladké.

	leden	únor	březen	duben	květen	červen
počet SMS	64	48	123	120	101	33

	červenec	srpen	září	říjen	listopad	prosinec
počet SMS	57	52	34	29	33	19

Celkem SMS	713
-------------------	------------

Kancelář Anabell o.s.

V provozu pondělí až pátek 8:00 až 16:00 hodin.
V roce 2005 celkem **253 pracovních dní, tj. 2 024 hodin**.

Telefonický kontakt

Průměrně přijímáme 5 tel. hovorů denně, celkem za rok 2005 1 265 kontaktů.			1265		
Písemný kontakt					
V knize odesílané pošty evidujeme za rok 2005 odeslání 424 dopisů (informace o službách Anabell o.s., odpovědi na dopisy aj.)			424		
SOUČTY	283	149	2066	35	761

Centrum pro zdraví a prevenci nemocí navštívilo od 1. dubna do 31. prosince 2005 celkem 712 klientů.

4. Koncepce rozvoje o.s. Anabell

V lednu 2005 sdružení zpracovalo jeden ze stěžejních strategických dokumentů, *Koncepci rozvoje organizace*.

Koncepce a strategie rozvoje organizace
Občanské sdružení Anabell – pro nemocné
anorexii a bulimii
na období od roku 2005 do roku 2010

OBSAH:

1. Úvod
 - 1.1. Způsob založení organizace Anabell
 - 1.2. Činnost organizace Anabell za období 2002 – 2004
 - 1.3. Hlavní směry spolupráce
 - 1.3.1. Spolupráce s Magistrátem města Brna
 - 1.3.2. Spolupráce s Jihomoravským krajem
 - 1.3.3. Spolupráce se Zdravotním ústavem se sídlem v Brně
 2. Poslání a činnost Organizace Anabell
 - 2.1. Poslání
 - 2.2. Organizační struktura
 - 2.3. Přehled programů/projektů
 - 2.4. Popis cílových skupin, na které se Organizace Anabell zaměřuje
 - 2.4.1. nemocní poruchami příjmu potravy
 - 2.4.2. rodiče nemocných poruchami příjmu potravy
 - 2.4.3. odborná veřejnost
 - 2.4.4. žáci, studenti
 3. Program organizace Anabell
 - 3.1. Plán rozvoje na léta 2005 – 2006
 - 3.2. Plán rozvoje na léta 2007 – 2008
 - 3.3. Plán rozvoje na léta 2009 – 2010
 4. Závěr
-

1. Úvod

1.1. Způsob založení organizace Anabell

Organizace Občanské sdružení Anabell – pro nemocné anorexii a bulimii vznikla na popud dosavadní předsedkyně Ing. Jany Sladké Ševčíkové v roce 2002. Hlavním cílem organizace je pomoc nemocným poruchami příjmu potravy, jejich rodinám a blízkým a systematická podpora rozvoje preventivních programů, zejména zvýšením společenského povědomí

o těchto poruchách. Od roku 2003 sídlí organizace v Domě lékařských služeb, v centru krajského města Brna a poskytuje odborné individuální poradenství, skupinové programy, provozuje půjčovnu literatury a specializuje se na přednáškovou činnost v oblasti problematiky poruch stravování. V roce 2004 organizace zřídila své regionální pobočky v Praze a Ostravě.

Od počátku svého vzniku spolupracuje Anabell o.s. se Zdravotním ústavem se sídlem v Brně, zejména v oblasti odborné garance a supervize. Společným projektem obou organizací je od roku 2004 každým rokem probíhající Týden pro mentální anorexii a bulimii.

Sdružení Anabell bylo registrováno dne 7.10.2002 Ministerstvem vnitra ČR pod č.j. VS/1-1/51361/02-R.

1.2. Činnost organizace Anabell za období 2002 – 2004

leden 2002	první myšlenky a nápady v souvislosti se založením Občanského sdružení pro pomoc nemocným anorexií a bulimií
červenec 2002	spolupráce a odvysílání dokumentu v ČT – Bleděmodrý svět, Pocit viny – příběh jedné dlouhé bulimie
srpen 2002	informace o plánu založit Občanské sdružení rozneseny do psychologických a psychiatrických ordinací v Brně
13.9.2002	první neoficiální schůzka sdružení Anabell (tehdy ještě pod pracovním názvem Anonymní anorektičky a bulimičky). Schůzka proběhla za laskavé podpory tehdejší Hygienické stanice, oddělení Podpory zdraví a MUDr. Elišky Bartlové na Staré 25.
7.10.2002	oficiálně zaregistrováno OS Anabell – pro nemocné anorexií a bulimií na MV ČR
11.10.2002	zprovoznění webových stránek OS Anabell
listopad 2002	první preventivní přednáška na téma „Poruchy příjmu potravy“ na VOZŠ Josefa Podsedníka v Brně
6.12.2002	účast OS Anabell na miniveletrhu psychoterapeutických služeb Psychoart v Praze
leden 2003	vznik kanceláře Anabell v Domě lékařských služeb v Brně, Bratislavská 2
od února 2003	vznik pravidelné svépomocné skupiny
8.3.2003	pravidelná přednáška Anabell za účasti přednášejícího PhDr. Františka Davida Krcha
20.-22.3.2003	účast na Mezinárodní konferenci o PPP v Praze
květen 2003	série 10 článků na webových stránkách www.zena-in.cz , téma „Poruchy příjmu potravy“
26.2.2004	Den otevřených dveří v prostorách sdružení, v souvislosti s touto akcí rozhovory v Českém rozhlase Brno a na Rádiu Petrov
7.4.2004	prezentace sdružení na akci Magistrátu města Brna „Fórum pro zdraví“ (IBC Brno)
17.-21.5.2004	první ročník akce „Týden pro mentální anorexii a bulimii“ s výstavou „Anorexie, bulimie – dvě hluboké propasti“, slavnostní zahájení výstavy za účasti představitelů města Brna i Rady města Brna

23.-27.8.2004	první týdenní pobyt s programem Přijmi své tělo na Brněnské přehradě pro 10 účastníků
od 7.9.2004	zavedena nová služba pro klienty – krátké odpolední konzultace s psycholožkou zdarma, každé úterý 14,00 – 16,00 hod.
září 2004	účast sdružení na konferenci „Rodina v systému prevence“, Pedagogicko-psychologická poradna Brno
29.9.2004	prezentace sdružení na Fóru pro zdraví (IBC Brno) v rámci akce 10. jubilejní Brněnské dny pro zdraví
od 7.10.2004	vznik svépomocné skupiny – pobočky OS Anabell v Ostravě
od 26.10.2004	vznik svépomocné skupiny – pobočky OS Anabell v Praze
29.-31.10.2004	prezentace sdružení na veletrhu Psychoart Praha 2004, poster a přednáška „Svépomocné skupiny při poruchách příjmu potravy“
2.-5.11.2004	prezentace sdružení na veletrhu MEFA a REHAPROTEX 2004 v Brně, prezentace formou výstavního stánku
11.-13.11.2004	účast sdružení na konferenci o komunitní psychiatrii, Brno
rok 2004	v průběhu roku 2004 sdružení uspořádalo 24 přednášek pro ZŠ a SŠ v rámci prevence poruch příjmu potravy
prosinec 2004	Anabell eviduje 243 členů
prosinec 2004	webové stránky sdružení zaznamenaly 33 000 přístupů

1.3. Hlavní směry spolupráce

1.3.1. Spolupráce s Magistrátem města Brna

Organizace Anabell již od svého vzniku usilovala a od roku 2004 i naplňuje cíle spolupráce s Magistrátem města Brna. Od roku 2004 se aktivně účastní projektu Brno-Zdravé město a je v přímém kontaktu s vedoucí koordinátorkou tohoto projektu Mgr. Ivanou Draholovou. Sdružení Anabell pravidelně informuje o své činnosti odbor sociální, zdravotní a školský MMB.

RNDr. Barbora Javorová, radní pro zdravotní a sociální problematiku Magistrátu města Brna v roce 2004 slavnostně zahajovala výstavu fotografií „Anorexie, bulimie – dvě hluboké propasti“ v rámci akce Týden pro mentální anorexii a bulimii.

1.3.2. Spolupráce s Jihomoravským krajem

Od svého vzniku organizace Anabell aktivně spolupracuje s Krajským úřadem Jihomoravského kraje, seznamuje odbor sociální, školský i zdravotní s výsledky své činnosti. Pravidelně se účastní dotačního řízení, vyhlašovaného Jihomoravským krajským úřadem pro neziskový sektor.

1.3.3. Spolupráce se Zdravotním ústavem se sídlem v Brně

Spolupráce se Zdravotním ústavem se sídlem v Brně je za uplynulé dva roky velmi dobrá a po vzájemné dohodě byly a budou mnohé projekty a programy zdravotní a sociální péče řešeny

společně. Spolupráce je založena na osobním kontaktu a pravidelné spolupráci s vedoucí lékařkou Oddělení Podpory zdraví MUDr. Eliškou Bartlovou.

2. Poslání a činnost Organizace Anabell

2.1. Poslání

Hlavním cílem Občanského sdružení Anabell – pro nemocné anorexií a bulimií je pomoci lidem trpícím poruchami příjmu potravy, jejich rodinám a blízkým, dále podpora rozvoje osvěty zvýšením povědomí o těchto poruchách, hlavně ovlivněním společnosti a podpořením potřebného rozvoje osvětové medicínské klinické základny (iniciuje vznik specializovaných pracovišť).

2.2. Organizační struktura

Orgány sdružení Anabell jsou Valná hromada, Předsednictvo a Revizní komise. Statutárním orgánem sdružení je předsedkyně. Mzdová a účetní agenda je zajišťována smluvně firmou D.E.O.K. s.r.o.

2.3. Přehled programů/projektů

Občanské sdružení Anabell – pro nemocné anorexií a bulimií od svého založení realizuje i vlastní projektové programy. Převážně se jedná o projekty, které podporují hlavní poslání organizace – naplňovat poskytování pomoci nemocným poruchami příjmu potravy.

Do konce roku 2004 byly realizovány tyto programy:

Projekt Bez jídla žít nelze I.

Krajský úřad Jihomoravského kraje
Žerotínovo nám. 3/5
601 82 Brno

Projekt Svépomocné aktivity Anabell o.s.

Fond drobného dárcovství ČESKÝ TELECOM, a.s.
Olšanská 5, Praha 3, 130 34
Telefon 840 114 114
www.telecom.cz

Projekt Udržení webových stránek Anabell o.s.

RC Brno
Hotel International, Husova 16
65921 Brno
Telefon 542 122 111
www.rotary.cz

2.4. Popis cílových skupin, na které se Organizace Anabell zaměřuje

2.4.1. **nemocní poruchami příjmu potravy:** jedná se o osoby, které v důsledku predispozice onemocněly některou z poruch příjmu potravy (mentální anorexií, mentální bulimií, záchvatovitým přejídáním apod.). Mnohdy pasivně setrvávají v tzv. bludném kruhu onemocnění (nemoc → obava z prozrazení → neřešení situace → propad do hlubších stádií nemoci → vyšší procento nemocnosti → nárůst absence ve

studiu, v zaměstnání → další propad nemoci → zprerhání sociálních vazeb a vztahů → trvalá pracovní nebo studijní neschopnost až event. částečný nebo invalidní důchod, v nejtragičtějším případech i smrt). Tuto situaci, klientem často nazíranou jako bezvýchodnou, lze přerušit zásahem zvenčí, poskytnutím našich služeb. U klienta, nemocné osoby poruchou příjmu potravy, tak dojde k prospěšnému kroku, k vystavení prožitku porozumění, pochopení, náhledu na řešení. Jeho sociální ukotvení tak nabude ozdraveného kvalitnějšího základu, jeho pozice ve společnosti bude opět silná, či minimálně stejná jako před vznikem samotného onemocnění. Intervence, která je mu v o.s. Anabell nabízená, nabírá forem individuální a skupinové pomoci, informace, nabídky svépomocných programů a specializovaných programů sekundární prevence.

- 2.4.2. **rodiče nemocných poruchami příjmu potravy:** poruchy příjmu potravy způsobují dlouhodobé obtíže nejen samotným postiženým osobám, ale i širokému spektru osob v jejich okolí – zejména rodičům, partnerům, přátelům, ale např. i zaměstnavatelům a spolupracovníkům. Někdy se o mentální anorexii nebo bulimii hovoří jako o způsobu komunikace v rodině. Nemocná osoba může skutečně svým hubnutím volat o pozornost, která jí chybí a kterou takto paradoxně a drasticky získává. Startovacím obdobím poruch příjmu potravy nejčastěji bývá puberta, kdy právě komunikace dospívající dívky/chlapce s rodiči naráží na nejrůznější překážky. Proto je namístě věnovat se i takto blízkým osobám nemocného jedince a pomoci mu v jeho vlastní situaci – tedy pochopit, co se s jeho dcerou/synem děje, jak se nejvhodněji chovat, jaké modely komunikace a sociálního kontaktu používat a jak celý rodinný systém ozdravit.
- 2.4.3. **odborná veřejnost:** v rámci budování stabilní primární prevence, nezbytné pro komplexní ozdravný proces společnosti. Je potřebné nalézat společnou řeč a konstruktivní dialog, jen tak lze nastavit účinný obranný systém a nalézat zbraně vůči poruchám příjmu potravy.
- 2.4.4. **žáci a studenti ZŠ a SŠ:** programy primární prevence (přednášky) usilují o to, aby cílová skupina získala znalosti, dovednosti a postoje podporující zdravý životní styl, zahrnující zdravé stravování a zdravé sebezpečí, a aby tyto nástroje dokázala uplatnit ve svém chování v budoucnosti.

3. Program organizace Anabell

3.1. Plán rozvoje na léta 2005 – 2006

Posláním organizace Anabell do konce roku 2005 je vybudování funkční psychologické a nutriční poradny, stabilita členské základny a hledání dalších cest k udržitelnosti celého konceptu trvalého zkvalitňování pomoci nemocným poruchami příjmu potravy. Hlavní záměr - zejména v oblasti posilování odhodlání nemocných hledat a nalézat cestu k vlastnímu léčebnému procesu – by měl stavět na aktivní spolupráci s odbornou veřejností. Klienti organizace Anabell by měli vnímat nabízenou ruku, empatickou pomoc, neměli by na své problémy zůstat sami, jelikož tento kontext je pro ně největším zatížením, jež je nutí v nemoci setrvat a nenacházet (nehledat) východisko.

Posláním organizace Anabell do konce roku 2006 je pokračování realizace individuálních programů pro nemocné poruchami příjmu potravy provozováním poradenských služeb (psychologická i nutriční pomoc), dále svépomocné skupinové programy, trvalá nabídka pomoci pro rodiče a partnery nemocných osob. Programy primární prevence budou koncipovány v souladu s koncepty primární prevence, cíli zdravého životního stylu, přirozeného stravování a budování pozitivního sebevědomí a sebezpečí. Jako pracovníci

pomáhajících profesí, v souladu s Etickým kodexem pracovníka o.s. Anabell budeme ctít a oceňovat každý postup, který nemocná osoba ve svém vlastním léčebném procesu vykoná, jelikož její úsilí převyšuje vše, co si dovedeme vlastními kognitivními procesy vysvětlit. Součástí dlouhodobého konceptu bude příprava na vybudování nového pracoviště, ojedinělého v celé České republice, Denního stacionáře pro léčbu poruch příjmu potravy.

3.2. Plán rozvoje na léta 2007 – 2008

Posláním organizace Anabell do konce roku 2007 bude trvalé zkvalitňování individuální pomoci samotným nemocným, jejich rodičům a partnerům, založené zejména na inovaci poradenských služeb a v systému odborných konzultací s ostatními odborníky na danou problematiku v České republice. Součástí zkvalitňování poradenských služeb bude také zkušenost inspirovaná zahraničními preventivními a ozdravnými programy, realizovaná pro nemocné poruchami příjmu potravy na specializovaných klinikách. Pro posilování sociální integrace nemocných budou vytvářeny modernější a flexibilnější nástroje – internet, telefonická krizová intervence, motivační programy apod. V edukaci nemocných bude vhodným způsobem zabezpečeno trvalé poskytování relevantních, srozumitelných a především dostatečně empaticky nasycených informací, formou letáčků, brožurek, edice pravidelného periodika aj. odborné literatury, provozováním webových stránek. Programy primární prevence budou posíleny výchovnou složkou a ovlivněním principů edukace budoucích profesionálů, konkrétním zapojením pracovníků Anabell do studijních programů vysokého školství České republiky. V průběhu celého roku 2007 je předpokládáno trvalé úsilí, směřující k vybudování nového pracoviště - Denního stacionáře pro léčbu poruch příjmu potravy.

Posláním organizace Anabell do konce roku 2008 bude stabilizace individuálních programů pomoci nemocným poruchami příjmu potravy (specializované poradenství, skupinové programy, speciální kurzy, semináře a edukativní projekty). Vyvrcholením vlivu organizace Anabell na poli primární prevence ve společnosti bude úsilí o realizaci společného fóra, konference o problematice poruch příjmu potravy pro spojení sil ke společnému postupu (dětští lékaři, praktičtí lékaři, psychologové, pedagogové, sociální pracovníci, zdravotní sestry, pracovníci v pomáhajících profesích aj.). Na podzim roku 2008 očekáváme otevření nového jedinečného pracoviště na území Jihomoravského kraje, Denního stacionáře pro léčbu poruch příjmu potravy.

Organizace Anabell bude usilovat o to, aby byla do konce roku 2008 vnímána jako stěžejní pracoviště, které je schopno poskytovat plnohodnotnou pomoc nemocným poruchami příjmu potravy, srovnatelnou s péčí zahraničních klinik a programů komplexní intervence.

3.3. Plán rozvoje na léta 2009 – 2010

Posláním organizace Anabell v tomto období bude strategické budování programů Denního stacionáře pro léčbu poruch příjmu potravy. Nemocným poruchami příjmu potravy bude dána možnost absolvovat při pobytu v „domácích rodinných“ podmínkách nácvik běžných domácích prací, teorii i praxi vaření a přípravy jídla, včetně nákupu surovin, naučí se sestavit si vyvážený a plnohodnotný jídelníček a budou se s pomocí odborníka věnovat programům stravování bez výčitek a pocitů viny. Tento nutriční program bude doplněn o neméně důležité individuální a skupinové terapie a další edukační programy pod vedením erudovaných pracovníků Anabell o.s. Po celou dobu pobytu ve stacionáři budou klientům k dispozici

nutriční poradkyně, odborný terapeut na problematiku poruch příjmu potravy, sociální pracovnice a psycholog, dle domluvy i lékař – internista nebo psychiatr.

Specifika poruch příjmu potravy přímo ovlivňuje podobu a obsahovou náplň připravovaného Denního stacionáře. Ze srovnání s ostatními druhy stacionárních zařízení v České republice i v zahraničí by měla vyplynout odpověď na otázku možné zastupitelnosti zamýšleného zdravotnického zařízení jiným, oborově příbuzným. Klasifikujeme-li připravované zařízení jako psychoterapeutický stacionář pro dospělé (dle klasifikace MZ ČR), který je povahou poskytovaných služeb a cílovou skupinou blízký terapeutickým komunitám (dle klasifikace MPSV ČR), zjistíme při hrubém srovnání s obdobnými zařízeními tyto zásadní odlišnosti a zároveň přednosti:

- Relativně krátkodobý pobyt se snahou předat maximální množství rad a informací
- Vysoká komplikovanost a specifikace poruch příjmu potravy (jedná se o jedno z nejhůře léčitelných onemocnění), vyžadující specifický přístup
- Nutná součinnost mnoha odborníků (psycholog, arteterapeut, nutricionista, sociální pracovník, lékař), vynucená potřebou uzdravit psychický i somatický stav klienta, včetně sociální vazby na jeho okolí
- Mentální anorexie a mentální bulimie jsou z pohledu rizika sebevražedného jednání 200x závažnější než ostatní psychiatrické diagnózy!!!
- Stravování se je pro rizikovou skupinu nevyhnutelnou každodenní krizovou situací.

4. Závěr

Při uskutečňování poslání a vizí bude organizace Anabell naplňovat:

- Stanovy organizace
- Etický kodex pracovníků o.s. Anabell a
- vůli zakladatelky organizace.

Co ohrožuje a oslabuje činnost organizace Anabell:

- nedostatečná legislativa neziskového sektoru
- úspěšnost/neúspěšnost podaných grantových žádostí
- vysoké úroky v případech nutnosti čerpat úvěry peněžních ústavů
- nízké úrokové míry peněžních ústavů.

Zdroje financování činnosti organizace Anabell:

- granty Evropské unie
- granty Magistrátu města Brna, Jihomoravského krajského úřadu
- granty MZ ČR, MPSV ČR, MMR ČR a MI ČR
- dary od fyzických osob
- zdroje nadací
- vlastní činnost, členské příspěvky.

Personální zajištění činnosti a organizační rozvoj organizace Anabell:

- personální zajištění organizace Anabell bude zabezpečeno realizací projektů v rámci grantové politiky organizace
- bude nutné zvýšit počet pracovníků na zajištění poradenských aktivit, strategického řízení, propagace a prezentace organizace v médiích a ve společnosti, a zejména pro fundraisingové aktivity k udržení trvale udržitelného rozvoje organizace
- rozvoj bude také zajišťován spoluprací s dobrovolníky, především studenty fakult FSS, FF, LF a PdF MU v Brně ovlivněním jejich budoucího profesionálního uplatnění
- v rámci trvalé edukace a profesionality je nutné pracovníky organizace Anabell motivovat v souvislosti s programy celoživotního vzdělávání. Součástí trvalého celoživotního vzdělávání budou i studijní pobyty a stáže především v zemích EU k načerpání potřebných zkušeností a inspirací.

5. Projekt Nezůstávej na to sama

V září 2005 obdrželo sdružení vyrozumění o úspěšném hodnocení a získané podpoře pro projekt Nezůstávej na to sama, s nímž se účastnilo dotačního řízení programu PHARE 2003 RLZ. V historii organizace tak došlo poprvé k získání výrazné dotační podpory, což umožnilo přijmout zásady procesu profesionální práce na bázi Standardů kvality sociálních služeb, zaměstnat vyšší počet pracovníků pro přímou práci s klientem a posunout organizaci k vytčeným cílům bez obav o finanční jistotu existence organizace. Projekt Nezůstávej na to sama byl nastartován 1. listopadu 2005 a jeho realizace končí 31. srpna 2006.

Obsah projektu:

PŘÍMÁ POMOC NEMOCNÝM

- Poradna sociální pracovnice – Otevřené dveře a Horká linka
- Psychologická poradna a poradna pro výživu
- Svépomocná skupina pro nemocné poruchami příjmu potravy
- Svépomocná skupina pro rodiče, partnery a přátele nemocných
- Dvoudenní semináře s programem kurzu „Přijmi své tělo“
- Týdenní edukačně-rekondiční pobyt

PRIMÁRNÍ PREVENCE PORUCH PŘÍJMU POTRAVY

- Zpravodaj Anabell
- Schránky důvěry
- Přednášková činnost

6. Členové sdružení

K 31.12.2005 sdružení evidovalo 280 členů sdružení.

7. Pracovní tým OS Anabell

V průběhu roku 2005 provozovalo o.s. Anabell *svépomocnou skupinu v Praze* (koordinátoři Ria Černá a Ondra Stískal). *Svépomocná skupina v Ostravě* dočasně přestala fungovat.

Výkonným orgánem sdružení je Předsednictvo, zvolené Valnou hromadou, statutárním orgánem sdružení je předsedkyně PhDr. Ing. Jana Sladká Ševčíková.

Díky dotacím (Úřad práce v Olomouci, KÚ JmK, PHARE 203 RLZ) pracovali v o.s. Anabell tito pracovníci:

- vedoucí organizace PhDr. Ing. Jana Sladká Ševčíková
- sekretářka a asistentka Olga Ševčíková
- psychologka Mgr. Magdaléna Hodinová (do května 2005)
- nutriční terapeutka Mgr. Nikola Chudobová (od listopadu 2005)
- sociální pracovníce Petra Fajmanová, DiS. (od listopadu 2005)
- sociální pracovníce pro psychologickou poradnu Jarmila Švédová (od listopadu 2005)
- šéfredaktor Zpravodaje Anabell Mgr. Pavel Gejdoš (od listopadu 2005)
- webmaster Aleš Baláš
- účetní PhDr. Milena Galvasová, CSc. (D.E.O.K. s.r.o.),

a to na základě těchto vztahů:

- pracovní poměr: přepočteno k 31.12.2005 celkem 3 celé pracovní úvazky,
- dohoda o pracovní činnosti: dvě osoby,
- fakturace OSVČ: jedna osoba,
- fakturace PO: jedna společnost.

V roce 2005 sdružení nadále využívalo systému pomoci dobrovolníků-studentů, kteří v Anabell o.s. vykonávali své odborné praxe. Celkem s organizací v roce 2005 spolupracovalo deset studentů z těchto škol: VOŠS Kotlářská 9, Brno, LF MU Brno, FSS MU Brno, PdF MU Brno, FF MU Brno.

8. Finanční dary a dotace

Pro rok 2005 mělo sdružení k dispozici tyto finanční prostředky:

dotace JMK	110 700,- Kč
dotace Slovak-Czech Women Fund	70 000,- Kč
dotace Úřadu práce v Olomouci	66 250,- Kč
dotace PHARE 2003 RLZ	283 617,95 Kč
sponzorské dary	178 095,- Kč
CELKEM:	530 567,95 Kč

Dalšími finančními zdroji byly:

členské poplatky	2 950,- Kč
vlastní činnost (provoz placených služeb)	204 853,- Kč
úroky	100,42 Kč

Celkem sdružení disponovalo částkou **916 566,37 Kč**.

8. Ekonomické údaje

Rámcový přehled o příjmech a výdajích za rok 2005

NÁKLADY		celkem	z toho PHARE
kanc. a provozní prostředky + DKP		219 291,57 Kč	102 796,57 Kč
energie		35 120,00 Kč	6 540,00 Kč
prodané zboží		83 546,06 Kč	
cestovné		2 439,00 Kč	736,00 Kč
náklady na reprezentaci		2 810,18 Kč	
poradenství a školení		14 655,00 Kč	6 300,00 Kč
nájem		136 730,00 Kč	19 150,00 Kč
přepravné		166,70 Kč	166,70 Kč
poštovné		8 159,15 Kč	3 877,00 Kč
reklama a propagace		10 951,50 Kč	
subdodavky (účet + zprac.projektu)		37 883,00 Kč	3 000,00 Kč
ostatní služby (internet, telefon)		79 295,40 Kč	7 223,24 Kč
mzdové náklady	mzdy a DPP	261 056,00 Kč	98 176,00 Kč
	zák. pojištění	73 174,00 Kč	34 363,00 Kč
	kooperativa	1 049,00 Kč	446,00 Kč
poplatky		4 350,00 Kč	
manka a škody		5 871,00 Kč	
ostatní náklady (bank.poplatky, zaokr.)		2 433,09 Kč	843,44 Kč
poskytnuté příspěvky		500,00 Kč	
celkem		979 480,65 Kč	283 617,95 Kč

VÝNOSY

poradna		23 730,00 Kč	
pronájem		37 450,00 Kč	
půjčovné		2 975,00 Kč	
kurzy		10 070,00 Kč	
ostatní		969,00 Kč	
tržby z prodaného zboží		129 659,00 Kč	
úroky		100,42 Kč	71,01 Kč
dary		178 095,00 Kč	
členské poplatky		2 950,00 Kč	
dotace		530 567,95 Kč	283 617,95 Kč
celkem		916 566,37 Kč	283 688,96 Kč

Ke komplexnímu přehledu hospodaření za rok 2005 jsou v závěru Výroční zprávy za rok 2005 přiloženy veškeré závěrečné účetní sestavy. Účetnictví o.s. Anabell v roce 2005, jako v předchozích letech, zpracovávala společnost D.E.O.K. s.r.o., Dukelská 57e, 614 00 Brno, IČ: 49971468.

9. Závěr a výhled do budoucna

Občanské sdružení Anabell má jasně stanovené cíle a vizi do budoucna. Jeho aktivity a služby zaplnily v České republice nejen dlouho očekávané místo, ale především velmi prázdné místo. Jsme si plně vědomi důvěry, kterou v nás vkládají naši klienti a členové a velmi si jí vážíme. Trvale směřujeme ke zkvalitňování poskytovaných služeb, s cílem podpořit strategický záměr komplexního přístupu k léčbě poruch příjmu potravy, paralelně s programy primární prevence. Komplexním přístupem zohledníme etiologii i důsledky onemocnění, společnou psychoterapeutickou i nutriční léčbu, za současného zachování sociálních kontaktů a individuálně podporujícího sociálního prostředí. Naše práce systematicky směřuje k vybudování Denního stacionáře pro léčbu poruch příjmu potravy. Tento projekt připravujeme k zahájení v období 2008/2009.

Krátké příběhy našich klientů a klientek:

Nepamatuji si přesně, kdy to začalo. Vím, že ve 13 letech jsem už se sebou nebyla spokojená. Vlastně jsem se sebou spokojená nebyla nikdy. Vždy jsem měla menší sebevědomí. Ale kdyby mi někdo řekl, když jsem poprvé zkoušela držet dietu, abych toho nechala, protože mohu onemocnět anorexií, asi bych si poklepala na čelo. Mamka taky držela celý život diety, tak mě v tom ještě trochu podporovala. Kdyby tenkrát věděla jak to dopadne...

Ve 14 letech jsem se už vyznala ve všech možných dietách, ale hubnout se mi nedařilo. Mé sebevědomí klesalo níž a níž. Myslela jsem jen a jen na jídlo. Dva dny jsem třeba nejedla, ale pak jsem to nevydržela a pořádně se nacpala. Přišly výčitky, že jsem to nedokázala. Pořád jsem si obviňovala, jak jsem slabá a neschopná - ani zhubnout nedokážu! Ve škole mi to moc nešlo, doma taky nebyla zrovna pohoda. A já jsem byla tak hnusná a tlustá. Nenáviděla jsem

se za to. Pořád jsem si říkala, že aspoň něco ve svém životě musím dokázat. Potom jednou, bylo mi 15, jsem si přečetla jeden článek o bulimii. To byl nápad! (dodnes toho lituji), budu prostě zvracet a bude to. Zbavím se jídla zvracením a přitom budu krásně štíhlá, budu se všem líbit, budou mě obdivovat. A tak jsem začala každé jídlo zvracet.

Každý den jsem se měřila míry: pas, nohy, prsa, boky. Každý den jsem se alespoň desetkrát vážila. Začala jsem být na všechny protivná. Všichni mi lezli na nervy. Já ale byla sama se sebou spokojená, konečně jsem hubla! Naši to o mně nevěděli. Naučila jsem se zvracet tak potichu, že nic neslyšeli, i když byli vedle v pokoji. Vše se točilo kolem váhy. Všechny mé pocity, radostné i smutné. Když se mi nedařilo ve škole, snažila jsem se hubnout víc intenzivněji. Když jsem se pohádala s našima, dala jsem si ještě drastičtější hladovku.

Asi po roce mi začalo docházet, že se se mnou něco děje. Padaly mi vlasy, lámaly se mi nehty, pořád jsem byla protivná, hádává, bývala mi často zima. Rozhodla jsem se, že to řeknu kamarádkám, třeba mi nějak poradí. Potřebovala jsem to někomu říct. Poprvé jsem si řekla, že to musí skončit a začala jsem se snažit jíst. Vůbec mi to nešlo. Jakoby mě stále něco uvnitř nutilo nejíst anebo jíst, ale každé jídlo stejně vyzvracet. Cítila jsem se mizerně. Na jedné straně jsem chtěla být hubená, na druhé straně jsem chtěla být i šťastná a zdravá. Začala jsem chápat, že když budu hubená, budu nešťastná, uvědomila jsem si tu přímou úměru. Bylo mi 16 a já nemohla dál. Pořád jsem se rozhodovala, zda mám něco říct mamce. Ale kdykoliv se naskytla nějaká příležitost, radši jsem si našla nějakou výmluvu, proč to neříct. Bála jsem se.

Nevím, jak se to stalo. Jednoho dne jsem se rozhodla. Nemohu tady žít!!! Doma jsem si vytáhla všechny prášky, co jsem našla, a začala polykat jeden za druhým. Potom jsem si lehla a čekala. Ale nic nepřicházelo. Šla jsem si zapnout magneták. Matně si vzpomínám, že jsem se doplazila k telefonu a zavolala na linku bezpečí. Ta paní byla na mě velmi milá. Povídala si se mnou, říkala mi, že se to určitě dá vyřešit lépe a že mám ještě čas to změnit. Pak si jen pamatuji, jak u nás někdo zazvonil a já seděla v sanitce, brečela a nějaká paní mi říkala, že by nevěděla, co by dělala, kdyby ji to udělala její dcera. Víc nevím. Mamka s tatškou přijeli druhý den dopoledne, dovezli mi věci. Mamka byla chladná, tatka brečel. Cítila jsem se hrozně. Potom mi volali z linky bezpečí, že mi našli místo na klinice, kde bych se léčila

z anorexie. Celou dobu jsem si myslela, že mám bulimii. Poslali mě na psychiatrickou kliniku. Nejprve na krizové centrum, potom na léčbu na 6 týdnů.

Když jsem tam poprvé přišla, cítila jsem se tak malinká. Všichni tam sice byli hodní, ale stejně jsem měla pocit, že jsem úplně zbytečná. Hlavně jsem se bála návratu mezi ty tzv. normální. Už to beztak věděli a já v podstatě byla blázen. Na „krizáku“ (tak tomu všichni říkali) jsem se cítila hrozně. Hlavně večer, protože to jsem byla sama. Na léčbě to bylo jiný. Byla tam se mnou i jedna holka, o rok starší. Měla čtyři roky bulimii. Další na tom byla ještě hůř. Vážila 28 kg a to její původní váha byla osmdesát! Jen kost a kůže. Venku se tajně přejídala a zvracela. Měla naordinovanou umělou výživu, zápasila se smrtí, ale stejně tvrdila, že je tlustá a že musí zhubnout. Tady jsem si uvědomila, že nechci skončit stejně. Nechci umřít na hadičkách, v prosklené místnosti, kde na mě z obou stran budou koukat sestřičky. A tak jsem se začala uzdravovat.

Naši se konečně rozvedli a skončily tak jejich věčné hádky. Znovu jsem nastoupila do školy a začala se smířovat s tím, že nebudu štíhlá podle svých představ. Uvědomila jsem si ale, že o tom, kolik vážíme a jak se sami sobě líbíme, vůbec nerozhoduje číslo na váze anebo číslo na krejčovském metru, když si měřím obvod stehů nebo boků. Můj život se konečně posunul úplně někam jinam. Teď pro mě hraje důležitější roli to, co ve mně je, nikoliv, jak vypadám. Víím, že mám chyby, ale i přednosti. Víím, že na sobě musím ještě pracovat. Anorexie je možná ještě ve mně a čeká, kdy zaútočit, ale já se jí nedám, nedám jí příležitost.