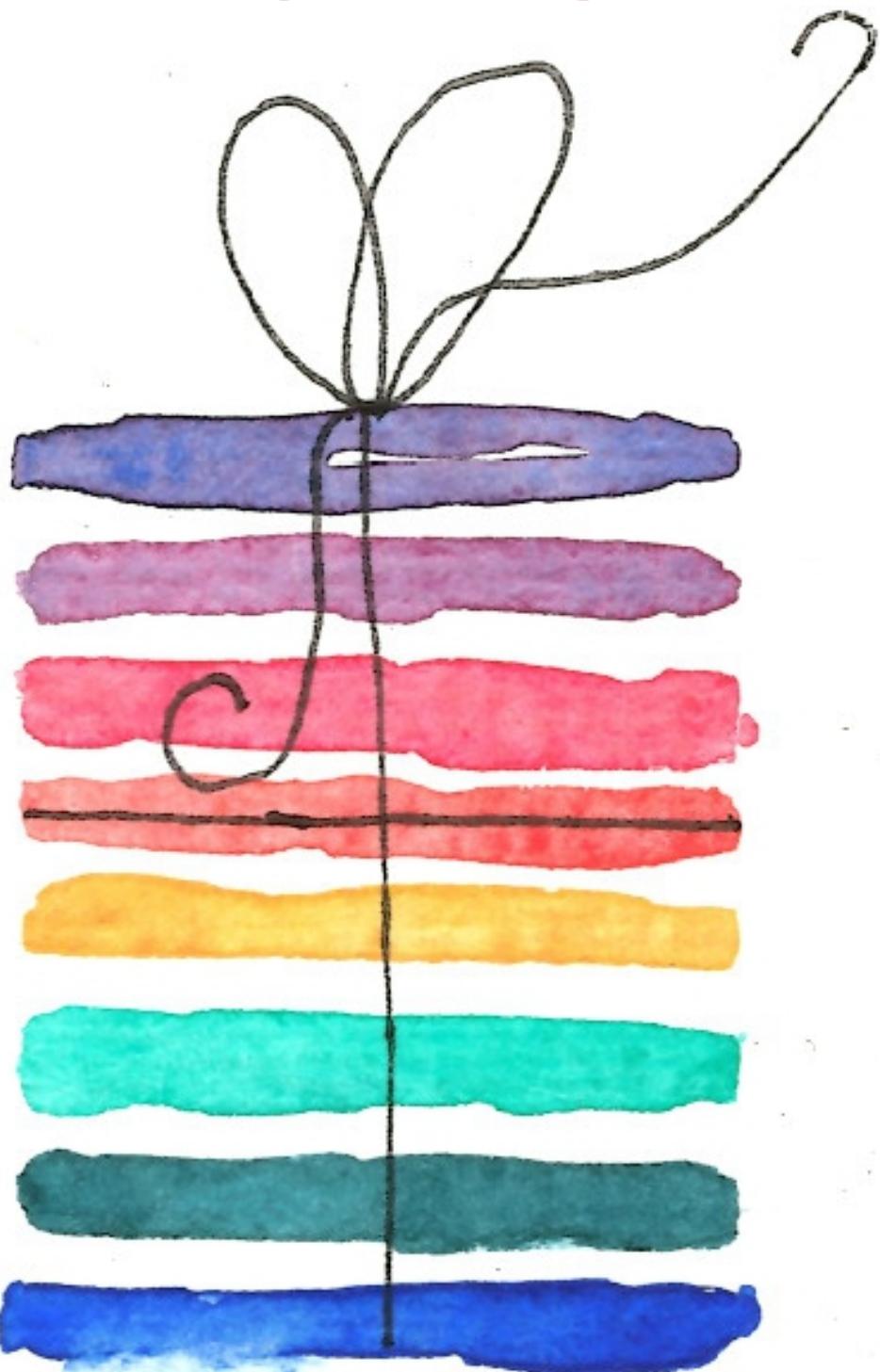


# NA CESTE



LETO 2018

Ahojte, volám sa Karin a  
v Prime sa so mnou môžete stretnúť od  
roku 2012.



Som streetworkerka a keďže mám rada  
umenie a venujem sa arteterapii tak  
obálky časopisu Na Ceste pochádzajú z  
mojej dielne.

# OBSAH

Ahojte priatelia!	4
Barbora	5
Zdravot'ácka rekapitulácia	6
Európsky testovací týždeň	7
Dôležitosť pitného režimu	8
Alkohol: Mýty vs Fakty	9
Rýchla móda - Fast fashion	10
Kam íst' v Bratislave zadarmo	11
Rozhovor s Marekom	12
Kapsule	15
Právne poradenstvo	17
Anonymní narkomani	18
Vypočutie RETEST-áka	20
Pracovný pohovor	22
Kamene	23



# Ahojte priatelia!

Opäť ubehlo zopár mesiacov a my vám prinášame nové číslo časopisu Na ceste - leto 2018.

Toto obdobie je pre nás v Prime špeciálne čo možno značí už aj titulka. Oslavujeme narodeniny, a nie hocjaké!

17. júla to bude presne 20 rokov čo zopár skvelých ľudí rozhodlo, že niečo ako Prima tu chýba a malo by byť.

V tomto čísle vám okrem článkov ponúkame aj zopár špecialít. Prvou je príhovor k vám všetkým od našej riaditeľky Barbory, v druhom rade sa vám v každom článku prihovoria jednotliví streeti, ktorých stretávate na službách, no a na záver si môžete prečítať rozhovor práve s jedným z vás.

Ďakujeme, že ste tu už 20 rokov s nami... a rovnako vám d'akujem aj ja, za to že JA môžem byť s VAMI, a že ste ma prijali. Volám sa Sabína a v Prime pracujem druhý rok. Aj keď som práve na materskej dovolenke, myslím na vás a už sa teším späť do služby!

Do skorého videnia, pozdravujeme aj s mojim 3-mesačným krpcom, Riškom.



Dvadsať rokov to je celkom super vek. A aj my, OZ PRIMA, tento rok vstupujeme do tretej dekády nášho fungovania. Za tie roky Vám na ulici pomáhalo viac ako 80 streetworkerov. Otočili sa celé generácie. Možno k nám chodili Vaši rodičia, starší súrodenci, alebo kamoši, ktorí už nežijú. Prežili sme s Vami vaše veľké i mále príbehy, víťazstvá a aj pády. Odchádzali ste a vracali sa z nemocníc, väzení a niektorí už viac neprišli, lebo ich zobraľ lepší život alebo smrť. Žili sme a žijeme s Vami a našim mestom. Boli sme tu v 90-tých rokoch Punku a Heroínu, spoznávali sme s Vami Pervitín, báli sme sa Krokodýla. Stáli sme tu a počúvali rôzne názory verejnosti. Strachovali sa ako sa sprísni zákon, čo sa aj skutočne stalo. Rozmýšľali sme ako sa k nám budú správať policajti a politici...

„Ale sme stále tu.  
Správny maratón má 42 km, tak myslím,  
že sme maximálne v polčase.“



Ja si teraz zaželám sama za seba, že chcem o 22 rokov opäť písat úvodník k oslave narodením Primy a to bez ohľadu na to, kde budem žiť a čo budem robiť.

Barbora  
riaditeľka

# ZDRAVOTÁČKA

## REKAPITULÁCIA

Ahojte, volám sa Ad'a a najčastejšie ma môžeme stretnúť vo štvrtky kedy chodím so streetmi do terénu. Sedím na zadnom sedadle a ponúkam vodu a možnosť ošetrenia. V PRIME som niečo cez 9 rokov, nájskôr ako streetka a po ukončení lekárskej fakulty ako zdravotáčka. Okrem Primy robím v súkromnej nemocnici ako sekundárny lekár a učím sa za gastroenterologičku. V Prime sa vám snažíme aj s Andrejom poradiť s ošetrením a testovať na rôzne ochorenia. Od roku 2015 si robíme anonymnú mini štatistiku a rada by som sa s vami podelila o pári údajov.

- Od októbra 2015 sme vás na streete ošetrili celkovo 123x, z toho bolo 49 žien a 74 mužov.
- Najviac ošetrení bolo v roku 2016 (63x, 39 mužov a 24 žien) a najmenej zatiaľ v roku 2018 (5x).
- V našom kontaktnom centre sme vás ošetrili od októbra 2015 32x a to viac mužov (21x). Najviac ste mali záujem sa ošetriť v roku 2017 a to 19x (8 mužov a 11 žien).
- V rámci testovania sme v Káčku otestovali 87 klientov (HIV 44x, hep. C 29x, syphilis 14x) z toho mužov sa chcelo otestovať 40 a žien až 47. Najviac vám vyhovovalo testovanie v roku 2016 kedy ste využili naše služby 38x.
- Na streete sme testovali tiež a otestovali sme 39x (HIV 12x, hepat. C 17x, syphilis 10x) pričom mužov 26 a žien 13.
- Najviac vám na ošetrenie vyhovoval na streete marec, apríl a máj kedy výrazne vzrástol váš záujem a v káčku to bol august. V rámci testovania ste preferovali október, december a január.

Radi by sme tieto čísla v nasledujúcich rokoch ešte zvýšili tak dúfam že naše služby budete využívať aj nadalej a stále možno s väčšou dôverou. No a za tú doteraz prejavenu by som sa chcela aj touto cestou veľmi pod'akovat'.

# MÁME ZA SEBOU EURÓPSKY TESTOVACÍ TÝŽDEŇ

OZ PRIMA sa tento rok prihlásila medzi prvými organizáciami k pilotnému projektu jarného Európskeho testovacieho týždňa HIV a hepatitíd. Našou snahou bolo zabezpečiť možnosť nechať sa anonymne, bezplatne a pohodlne otestovať pre všetkých našich klientov.

Preto sme od 18. do 25. mája boli aj my zdravotníci každú službu spolu so streetworkermi v teréne a v kontaktnom centre v Petržalke. Všetci tak mohli absolvovať test na HIV a výsledok bol známy za pár minút. Počas celej akcie sme rozdávali prevenčné balíčky s kondómami a lubrikačnými gélmi, ktoré nám pre vás poskytlo občianske združenie Dom svetla Slovensko. Taktiež ste sa mohli poradiť o svojich zdravotných problémoch, prevencii ale aj obavách z ochorenia. Niektorí z vás túto možnosť využili, niektorí už test absolvovali v krátkej dobe predtým. A ďalší možnosť nechať si urobit test odložili na neskôr.

„Avšak bez ohľadu na to či ste test absolvovali alebo nie, nepotrebovali ošetrenie alebo radu, povedali ste mi ako sa máte a prebrali sme spolu aj témy v kategórii len tak o živote“.

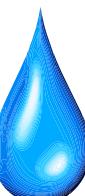
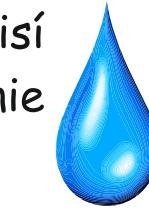
Stretávame sa spolu niekoľko krát do mesiaca už päť rokov.

Chcem sa vám všetkým poděkovat za prejavenú dôveru, pretože vztah medzi tým, kto vyhľadá pomoc a tým kto vám môže pomôcť je založený predovšetkým na nej. Ďakujem.

Andrej

# DÔLEŽITOSŤ PITNÉHO REŽIMU !!!

Zdravie ľudského organizmu závisí od rôznych faktorov, no žiadnen nie je dôležitejší ako **voda**. Podľa Inštitútu medicíny by adekvátne množstvo pre muža malo byť približne 3 litre **tekutín** denne, a pre ženu asi 2,2 litra **tekutín** denne. Pit' je treba predovšetkým čistú **vodu**. Dehydratácia je stav, pri ktorom dochádza k strate **vody** z organizmu, pričom tieto straty nie sú nahradené. Už pri ľahkej dehydratácii, čo je strata cca 1,5% objemu **tekutín** tela, dochádza v tele k podstatným zmenám, ako napr. strate energie, či pokles kognitívnych funkcií (funkcií súvisiacich s vnímaním). Ak však množstvo **tekutiny** v tele poklesne o viac ako 6%, môže dôjsť k vážnym komplikáciám a zlyhaniu orgánov. Pri vážnych prípadoch, to môže skončiť dokonca aj smrťou. Pri vracaní, pri hnačke, pri zvýšenej teplote, pri nadmernom potení, pri veľkej fyzickej námahe sú zvýšené straty **vody** v organizme.



Obzvlášť veľký pozor by si mali dávať ľudia, požívajúci určité druhy liekov, poprípade zvýšené množstvo alkoholu. Práve niektoré lieky (napr. liečivá na vysoký krvný tlak alebo lieky s vedľajšími účinkami zahŕňajúcimi hnačky a zvracanie) a taktiež alkohol, sú produktmi, ktoré majú diuretické účinky, teda vedú k častému močeniu. Z tela sa teda vylučuje veľké množstvo **vody**, čo môže spôsobovať dehydratáciu. V takýchto prípadoch, je nevyhnutné nie len dodržiavať, ale dokonca ešte zvýšiť denný príjem **tekutín**. Najlepšou prevenciou, ako predísť dehydratácií, a vyhnúť sa tým zbytočným komplikáciám a problémom, je dodržiavanie odporúčaného pitného režimu počas dňa, a taktiež obohatiť svoju stravu o potraviny bohaté na **vodu**, ako je ovocie a zelenina.

Volám sa **Dávid** a som nový streetworker v OZ Prima. Momentálne sa snažím doštudovať vysokú školu a popri inom sa venujem pedagogickej činnosti. Vidíme sa v teréne a kontaktnom centre!

# ALKOHOL: MÝTUS VS FAKTU



## Mýtus 2: Ďalšie pitie vyliečí opicu.

**FAKT:** Toto je pochybný starý mýtus. Pitie alkoholu t'a určite nezbaví opice. Príznaky opice prichádzajú vtedy, keď hladina alkoholu v krvi klesne na nulu. Ďalšie nalievanie sa iba udrží tvoj obsah alkoholu v krvi a odloží príznaky opice na neskôr.

## Mýtus 4: Keď som opitý a dám si piko, tak vytriezviem.

**FAKT:** Toto je tiež len mýtus, lebo alkohol sa odbúrava z tela stále rovnako pomaly. Možno síce zmizne tvoj pocit opitosti a utlmenia, no tvoja pečeň dostane poriadnu toxicckú facku.

„Majte sa a dávajte na seba pozor“

Mám rada život, dobré jedlo, rodinu, hudbu, knihy, bike, letné festivaly a drobné životné radosti. Vidíme sa niekedy v Káčku alebo na streete.

Kto z nás ešte už počul nejaký mýtus o alkohole? Tak čo keby si ich pári skúsime dnes vyvrátiť?

## Mýtus 1: Káva ( alebo studená sprcha ) mi pomôže vytriezviet' rýchlejšie.

**FAKT:** Tvoje telo metabolizuje alkohol a tento proces kávou ani sprchou neurýchliš. Káva môže odstrániť iba pocit únavy vyvolaný alkoholom, no vytriezviet' ti pomôže jedine čas. Navyše kombinácia kofeínu a alkoholu je veľká zát'až na organizmus.

## Mýtus 3: Alkohol mi zvýši telesnú teplotu.

**FAKT:** Alkohol rozširuje povrchové cievy cez ktoré prúdi viac krvi a tak máš len pocit, že ti je teplejšie. V skutočnosti ti však alkohol telesnú teplotu znižuje. Takže ak je večer zima, radšej sa dobre obleč a zababuš.

Čaute, volám sa Kika. Do Primy som sa dostala ako praktikantka počas svojho štúdia sociálnej práce v Novembri 2016 a som tu doteraz, lebo ste mi vy naši klienti a táto práca prischlí ku srdiečku.

UŽ SME ASI VŠETCI, ČI UŽ SME ŽIENKY ALEBO MUŽI, ZAŽILI TYPICKÚ DILEMU PRED ZRKADLOM, ŽE SME ZRAZU NEVEDELÍ, ČO SI OBLIECT A ZAMÝŠĽALI SME SA, ČI V DANOM OBLEČENÍ VYZERÁME DOBRE.

## „Rýchla móda“- „Fast fashion“

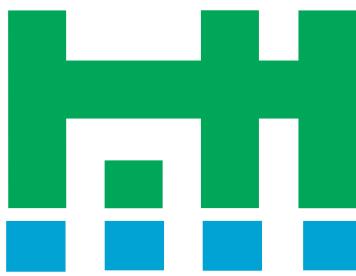
Na módu sa však nachvíľu pozrime z inej stránky. Každý kus oblečenia, ktorý si kúpime má vplyv na životné prostredie. Hovorí sa, že ak by sme chceli vedieť, aká farba bude sezónnym hitom v Číne, stačí sa pozrieť na farbu riek. Na farbenie oblečenia sa používa viac ako 1 milióna ton rôznych chemikálií. Okrem toho sa na výrobu jedného trička použije viac ako 2700 litrov vody, čo je pre lepšiu predstavu toľko, kol'ko priemerne vypije človek za tri roky.

Málo sa zamýšľame aj nad tým, kto asi naše šaty vyrobil. Kto nazbieral bavlnu, kto oblečenie ušil? Často sú to ľudia, ktorí nemajú platy dostačujúce ani na živobytie a majú zlé pracovné podmienky bez nároku na odpočinok, poistenie, ba dokonca prestávky na toaletu. Dopyt po móde však neuticha, preto sa každý deň šijú nové tričká, džínsy a vyvážajú sa do celého sveta. Tí, ktorí na tomto konzumnom spôsobe života zarábajú, nie sú ľudia sediaci za šijacím strojom.

Je to skupina ľudí, ktorých prvoradým cieľom je mať čo najnižšie náklady na výrobu s čo najvyšším ziskom. Všetky šaty sú navrhnuté tak, aby sa čoskoro zničili a rýchlo vyšli z módy. V minulosti bolo úplne bežné, že ši ľudia mohli dovoliť len niekol'ko kusov oblečenia, to však vydržalo nesmierne dlho. A čo môžeme spraviť my?

Napríklad pomáhaš už len tým, ak kupuješ alebo prerábaš použité veci, tiež, že si vždy kúpiš iba to, čo potrebuješ a čo už nie, posunieš nejakej kamoške/ovi . Oblečením sa tak aspoň neplytvá a nevyhadzuje sa.

Ahojte, som Klaudi a som streetworkerka. V Prime pracujem asi rok a som tu veľ'mi rada. Teší ma, že som na streete aj v kčku spoznala veľ'a zaujímavých ľudí - a tým nemyslím iba svojich kolegov.



# Kam íst' v Bratislave zadarmo ? Կամ լսե, և Բրատիսլավ Հազարմօ չ

Prvý letný deň je za nami, teploty sa vyšplhali na 30 stupňov. Neviem ako vás, ale mňa to láka niekam vypadnúť a užiť si pohodu.



## Máte radi históriu?

Každú prvú nedelu v mesiaci sú otvorené zadarmo múzeá a galérie v Bratislave. Čo tak napríklad príroovedné múzeum, archeologické alebo múzeum židovskej kultúry? Zadarmo je tiež Bratislavský hrad a Esterházyho palác. Na Bratislavskom hrade sa mi páči, že ktoroukolvek cestou sa tam vyberiete, každá má svoje čaro. ■■■■■

K 30 stupňovým teplotám zaručene patrí voda. Prírodné kúpaliská máte zadarmo. Pre domácih z Bratislavы to asi nie je novinka. Okúpať sa môžete na viacerých miestach či už je to Kuchajda, Zlaté piesky ( zo strany nuda pláže a prejdeš poľnou cestou), Draždiak, Vajnorské jazero, či Rusovce. ■■■■■

Pokial' sa chcete okúpať v Čunove, veľká vodná plocha je chránené územie 4. stupňa, takže hrozí pokuta ale na malej ploche je to bez pokuty. Pokial' by ste chceli kúpalisko, tak Mičurín pod Slavínom je tiež zadara. ■■■■■

15. júna otvorili Magio pláž na Tyršovom nábreží. Až do 2.9. majú pripravený bohatý program. Aj kino, aj šport, aj zábava. Stačí si vybrať. ■■■■■

Pokial' nemáte radi preplnené miesta fajn sú parky a záhrady. Železná studienka je fajn miesto. Je tam spravená posilňovňa, takže si môžete aj vonku zacvičiť. A pekná príroda všade naokolo! Verím, že tieto tipy budú pre vás inšpiráciou a leto si užijete najviac ako sa dá. ■■■■■

Tieto tipy som spísala ja, Lenka. Už vyše dvoch rokov sa stretávame spolu v Káčku a v teréne. Rada chodím po výletoch a oddychujem. Študujem sociálnu prácu a Prima je moje prvé miesto, kde som začala zbierať skúsenosti, za čo d'akujem aj vám, lebo

■■■■■ bez vás by to nešlo.

# ROZHOVOR S MAREKOM

„Ahoj Marek,

ked'že si náš dlhoročný klient, vybrali  
sme si ňa na náš rozhovor k 20. výročiu OZ PRIMA“

**Čo je to prvé, čo si spájaš s Primou?**

Čo si spájam? Ako začiatky Primy? Ked' ste ešte v aute boli a tí starí u vás boli. Dobrý kolektív to je, veľmi dobrý.

**Vieš kol'ko to už môže byť' rokov?**

Tak 17-18?

Celkom dobrý odhad, budeme mať' teraz 20 rokov. Ty kokos. Dobre si pamatáš. A ako si spomínaš na začiatky Káčka?

Najprv to bolo také, že ani vy ste ešte nevedeli že ako to bude, aj z našej, z mojej strany to bolo také že nevedel som že čo to bude aké to bud, ale potom som si to oblúbil a dodnes je to super.

**Akú maš najkrajšiu spomienku s Primou?**

Najkrajšiu spomienku s Primou? Katka a Juro, ešte ked' tu boli a malovali lampy, a ja som tu s nimi tiež bol. Akože mám odtiaľto veľmi krásne spomienky, ale táto je taká najkrajšia, vtedy sme boli všetci maliari.

**Zaujímalo by nás, ako ty vidíš budúcnosť' Primy?**

Budúcnosť'? Bude to dobre, všetko čo sa týka tejto práce, a vidíte aj vy že klienti chodia a teda ešte ďalších 20 rokov fungovania bude, ked' ne, tak budem chodiť' aspoň sám ja. (Smiech), budem zbierat' ihly nad'alej.

**A je niečo čo by si na našom fungovaní zlepšil?**

Zlepšil? Ako všetko je v poriadku, zlepšil by som, ako hovoril som to už aj ostatným, ako lepšiu pozornosť' mať', ked' je tu viac klientov lebo vám tu kradnú a to nie je dobré. Nechcem to priamo hovoriť' ale mňa to štve ked' vám robia takéto zlé veci.

**Je niečo s čím si nespokojný?**

Ja som spokojný so všetkým, a ešte teraz som úplne spokojný, lebo som zaľúbený :)

**Gratulujeme**

Ďakujem - naozaj našiel som si priateľku a s ňou vidím veľkú budúcnosť a dúfam že nám to vyjde obom aj káčku aj mne.

**Tak ti za celú Primu držíme palce.**

Díky

**A čo by si o Prime povedal niekomu, kto o nej ešte nikdy nepočul?**

Čo by som povedal? Narkomanom či bežným ľuďom?

**Môžeš aj aj.**

Ked' dôjdu noví klienti, tak miesto báb čo tu robia tak by som im všetko ja povedal, už to tu poznám. Iba to dobré, lebo tu není nič zlé, všetko tu je dobré.

**Ked' sa späťne pozrieš na Primu za tých 20 rokov, ako sme sa zmenili? K lepšiemu k horšiemu?**

Vyvinulo sa to k lepšiemu, aj čo sa týka toho oblečenia čo tu máte, na začiatku to nebolo také, na začiatku ste len vymieňali ihly a ponúkali čaj. Potom sa začali dávať tie balíčky, teraz ovocie zelenina, čo veľmi rád ja beriem, ja lúbim variť'.

**Čo iné by si ešte uvítal keby sme mali navyše?**

Vy chodíte aj vybavovať doklady ked' niekto potrebuje ne?

**Áno ked' má niekto záujem tak áno.**

Tak potom neviem čo by som také. Ešte by som keby ste vyskúšali také sedenia s narkomanmi.

**A načo by mali byť zamerané tie sedenia?**

Čo sa týka vieš akože tých drog a všetkého a navzájom sa pýtať aj vy nás a my vás na nejaké veci.

## **Myslíš také otvorené skupiny kde by sa komunikovalo navzájom?**

Áno samozrejme, lebo vieš narkomani, z nich 90% so sebou nekomunikuje, oni sú uzatvorení do seba a človek potrebuje rozprávať sa a nájsť si kamaráta ktorému môžem problémy vyzozprávať'. A ten druhý tak isto, tak som to myslel že hocijaké problémy a pomáhať si jeden druhému, poradiť si. My si zas vieme čo sa týka týchto, vy zas viete v iných sférach čo sú, tak som to myslel.

## **Máš aj nejaké negatívne skúsenosti či spomienky?**

Nie nemám a ani nemôžem mať'.

## **Myslíš si že ti Prima v niečom pomohla za ten čas čo si jej klientom?**

No veľmi veľa mi pomohla, ja som to hovoril dnes frajerke. že ja vás naozaj berem tak, ja som úprimný však ja som veľa ľudom rozprával také veci ktoré som nepovedal niektorým ľuďom čo sú odial' to z ulice.

## **Jasné pamätam si, kopec vecí si porozprával.**

Ne však aj keď som nefetoval som sem chodil ne? tak lebo vy ste vy ste moja rodina, ja vás vnímam ako moju rodinu.

## **Takže dá sa povedať že máš k nám v Prime dobrý vzťah.**

Veľmi dobrý. Však keď nie ste otvorený, tak som taký smutný neviem sa dočkať kedy otvoríte. Aj dneska som chodil okolo baráku, hovorím kedy to.. Potom jak si mi zavola hovorím ach už je tu, ideme robiť rozhovor.

Marek (37)



Rozhovor s klientom Marekom robil Martin, náš koordinátor mobilného streetworku.

V Prime je už dvanásť rok a považuje ju za svoju srdcovú záležitosť.

# KAPsULE

Kapsule sú zo želatíny. Ponúkame ich v Káčku aj na Street-e. Zaručujú predovšetkým bezpečnejší spôsob užitia drogy. Kapsula sa rozpúšťa v žalúdku a tým nedochádza k narušeniu nosovej sliznice alebo žilového systému, tak ako u iných spôsobov aplikácie. Ak heroín užiješ v kapsule premení sa ti v tele na morfín. Žalúdočná kyselina potom časť morfínu znehodnotí a účinok drogy sa prejaví o niečo neskôr a je slabšia. Pervitín sa vstrebáva cez žalúdočnú stenu do krvného obehu nezmenený. Avšak rovnako ako pri heroíne nemôžeš ani pri pervitíne podaného v kapsule čakať tak intenzívny nájazd ako s ihlou.

**Kapsule sú dobré použiť ked'**:

-  nemáš čistú striekačku
-  do žily si už nevieš dať
-  nemáš čas na injekčnú aplikáciu
-  aplikuješ striekačkou alebo nosom viackrát denne
-  chceš zmierniť dojazd
-  nechceš brat' ihlou
-  chceš aby droga pôsobila dlhšie.

**Pred použitím kapsule by si mal/a vedieť:**

-  nástup účinku drogy príde neskôr (cca za 15-30 minút)
-  kapsule sú určené na použitie iba ústami
-  rozpúšťajú sa v žalúdku
-  do kapsule daj obvyklú dávku
-  vyhni sa aplikácií kapsule do konečníka, môže dôjsť k poškodeniu črevnej sliznice a spôsobiť infekciu
-  ak t'a účinok bežnej dávky neuspokojí, môžeš nabudúce pridať viac. Nikdy však neprekroč 1,5 násobok obvyklej dávky lebo hrozí riziko predávkovania.

## Ako kapsule správne použiť?

- použi dávku, na ktorú si zvyknutý/á
- drogu do kapsule nasyp, alebo rozrobenú vo vode do nej vstrekni
- pred prehltnutím kapsule sa najedz
- počkaj na nástup účinku a do tej doby rozhodne neužívaj žiadne ďalšie drogy
- neaplikuj materiál, ktorý nepoznáš (aspoň pri prvej skúsenosti s kapsulou)
- ak užiješ dávku, ktorá t'a môže ohrozit' na živote, pokús sa ju vyvratiať a volaj záchranku (155).

## Na čo si dávat' pozor?

- hrozí predávkovanie
- neskracuj si čakanie na nájazd tým, že si aplikuješ ešte aj do žily
  - pri ihle alebo pri šňupaní môžeš materiál najskôr ochutnať, a potom sa "dostrelit", po prehltnutí to už nezastavíš
  - kapsula ti môže omylom zaskočiť (zapi ju nealkoholickým nápojom), alebo ju môžeš nechtiac vdýchnúť
  - keď máš vredy, kapsule neužívaj lebo hrozí ich prasknutie.

64 palcov

Ahojte, som **163 centimetrová Mirka – streetworkerka**. Stretnete ma v Káčku, ale aj na Streete v aute. V Prime som začala najprv praxovať popri škole. Som veľmi rada, že som súčasťou Primy už vyše dvoch rokov 😊



MILÍ KLIENCI, V MÁJI UPLYNULO 5 ROKOV, ČO SA SPOLU STRETÁVAME V TERÉNE A 1 ROK AJ V KČKU. OD POLKY MÁJA BUDEM PRE VÁS AJ NAĎALEJ V NAŠOM KONTAKTNOM CENTRE, AK BY STE POTREBOVALI RADU - ČI UŽ V RODINNOM, TRESTNOM, OBČIANSKOM, ČI OBCHODNOM PRÁVE.

VIACERO Z VÁS V POSLEDNEJ DOBE RIEŠILO ODKLAD NÁSTUPU NA VÝKON TRESTU, PRETO VÁM CHCEM NAPÍSAŤ PÁR TYPOV, AKO POSTUPOVAŤ:

výzva na nástup je doručovaná zväčša do niekoľkých týždňov od právoplatnosti rozhodnutia, ale môže to byť aj niekoľko mesiacov. Len čo t'a súd vyzve, mal by v danom termíne nastúpiť; ak tak bez vážneho dôvodu nespravíš, môže ti hroziť trestné stíhanie pre prečin marenia výkonu úradného rozhodnutia. Súd ti môže dať lehotu na vybavenie potrebných záležitostí.

o odklad nástupu požiadaj čo najskôr, aby mal súd primeraný čas na posúdenie tvojej žiadosti.

žiadosť je možné podať písomne z dôvodov, ktoré sú uvedené v Trestnom poriadku:

zo závažných zdravotných dôvodov, ak sa nachádzaš v nemocnici, či liečebni (treba doložiť aj zdravotnú správu nie staršiu ako 30 dní),

ak tvoj trest neprevyšuje 1r., môže súd trest odložiť z dôležitých dôvodov, max na 3 mesiace. Dlhší odklad (max do 6 mesiacov) môže súd povoliť z obzvlášť dôležitých dôvodov, najmä ak by výkon trestu mohol mať pre teba alebo tvoju rodinu mimoriadne ťažké následky. Zákon neuvádzá, aké dôvody to sú, každý prípad bude osobitne vyhodnocovaný, preto odporúčame čo najviac rozpísat tvoju situáciu (osobnú, pracovnú, rodinnú,...). Súd nie je povinný vyhovieť žiadosti.

ak si tehotná, alebo matka novorodenca, súd odloží výkon na 1 rok po pôrode.

už povolený odklad môže súd odvolať.

AK POTREBUJEŠ POMÔCŤ SO SPÍSANÍM ŽIADOSTI, ALEBO MÁŠ NEJAKÉ OTÁZKY, OBRÁŤ NA MŇA ALEBO NIEKTORÉHO Z KOLEGOV, RADÍ TI POMÔŽEME.

MIRKA

# AnOnYmNí

# NaRkOmAnI

Máš pocit, že svoju súčasnú situáciu s drogami už nemáš pevne v rukách?



Hľadáš niečo, čo by ti pomohlo z kruhu von?

Uvažuješ o tom, že by si prestal/prestala brat?

**A**nonymní narkomani sú spoločenstvom **závislých**, ktorí sa slobodne rozhodli **žiť bez drog**.

**N**a ich stretnutiach nenájdeš žiadne autority, psychiatrov či psychológov.

**I**de o **stretnutie rovnocenných ľudí**, ktorí si priznali svoju závislosť a podporujú sa vo svojom rozhodnutí nebrat'.

**S**tretnutia sú **anonymné**, **nie sú záväzné**, môžeš sa zúčastniť len jedného, môžeš prísť a odísť a o účasti sa nevedie **žiadna evidencia**.

**N**eplatíš **žiadnen povinný poplatok**, nezaujíma ich tvoja minulosť, sexuálna orientácia, vierovyznanie, či majetkové pomery.

**Č**lenovia spolu hovoria o svojich úspechoch aj neúspechoch pri prekonávaní závislosti a o žití života bez drog.

**V**šetko, o čom sa na stretnutiach hovorí, zostáva medzi účastníkmi a je zachovaná ich anonymita.

**O**krem toho dostaneš kontakty na ostatných členov (telefón), ktorým môžeš v prípade krízy, depresie, či inej potreby telefonovať a nájdeš podporu.



## Stretnutia v Bratislave:

**P**ondelok a **U**torok: o 19:00 hod Zbor Cirkvi bratskej, Cukrová 4  
 (zelený zvonček, 2 poschodie)

**S**treda: o 20:00 YMCA, Karpatská 2, priestory Musicana,  
 dvere č. 269

**Š**tvrtok: o 19.30 hod na Hurbanovom námestí 1 (Dom Quo Vadis)

**P**iatok: od 17:45 hod na prvom poschodi v Malom klube  
 Centra pre liečbu drogových závislostí (Hraničná)

**S**obota: o 12:00 hod Ymca, Karpatská 2 a 4,

**N**edel'a: Dom kultúry Dúbravka o 15:00, Saratovská 2

**Kontakty:** [naslovakia@gmail.com](mailto:naslovakia@gmail.com)

[www.anonymninarkomani.sk](http://www.anonymninarkomani.sk)

0940 217 272

**P.S.:** Ak t'a táto téma zaujíma,  
 kľudne ju u nás „načni“. A máme aj letáčiky.

Moja cesta do Primy bola... Zaujímavá :) Študovala som niečo úplne iné a asi pred 10 - 12 rokmi som kdesi čítala článok o programoch výmeny striekačiek a veľmi ma to začalo zaujímať. Ale možnosť robiť to, bola v tom čase pre mňa úplne nereálna.

Neskôr, po škole som sa zamestnala v svojom odbore, čo nedopadlo príliš úspešne. Potom prišla rodina, a počas materskej som začala študovať ďalšiu školu, sociálnu prácu. Tam učil náš kolega Mat'o, s ktorým som sa dohodla na praxi v Prime. A odvtedy som tu :) A som spokojná :) Monika



# Vypočutie RETEST - áka

R: Tak toto je rozhovor o resocializačnom stredisku Retest v Bratislave... Kto si?

M: Ja som Martin a pôsobím tam na pozícii „sociálny pracovník / terapeut“.

R: Kto ste?

M: Sme resocializačné stredisko alebo komunita pre závislých a tieto závislosti nerozlišujeme na látkové a nelátkové, rovnako u nás sú alkoholici a užívatelia drog. Komunita je určena pre dospelých, pre mužov aj ženy. Sme mestské zariadenie, spadáme pod Magistrát hlavného mesta SR Bratislavu.

R: Čo musí človek spliňať, keď sa k Vám chce dostat? Aké sú podmienky prijatia?

M: Tým, že závislosť je psychiatrická diagnóza, klient musí mať odporúčanie od psychiatra. Klient musí ďalej absolvovať krátkodobú liečbu v zdravotníckom zariadení alebo v Centre pre liečbu drogových závislostí, spravidla to trvá do tých troch mesiacov. Ideálne hned' v ten deň, ako klient ukončí túto liečbu, treba prísť. Ale na to, aby prišiel k nám, vopred si musí podať žiadosť, teda ideálne počas pobytu na krátkodobej liečbe, túto nájde na našej webovej stránke ([www.retest.sk](http://www.retest.sk)). V žiadosti uvedie predpokladaný termín ukončenia liečby, nejaký telefonický kontakt na seba alebo na sociálneho pracovníka. Ozve sa mu kolegyňa, ktorá s ním bližšie rieši, aké veci bude ešte klient potrebovať, čo si má priniesť, kedy je najlepšie nastúpiť a pod.

R: Máte tam nejaký pretlak alebo nejakú čakačku?

M: Výrazne nie, skoro vždy je nejaké voľné miesto. Ešte je možnosť, aby človek išiel aj po detoxe (spravidla trvá dva týždne - očista tela od užívanej látky), ale tam je možnosť vtedy, ak zhruba pred pol rokom bol na krátkodobej liečbe, mal recidívu a na detox šiel ako na zastavenie tahu, dali mu len detox. Človek si už totiž vyskúšal tú terapeutickú zložku liečby a nie je tomu tak dávno. Klient by pri príchode k nám mal byť už dobre farmaceuticky nastavený, mal by byť vykrízovaný a už má skúsenosť s terapiou a pracuje inak s motiváciou.





# Vypočutie RETEST-áka

(pokračovanie)

**R:** Ked'že ide o mestské zariadenie, nemusí mať trvalý pobyt v Bratislave?

**M:** Môžu to byť klienti z celého Slovenska.

**R:** Ešte nejaké administratívne podmienky? Dlh v zdravotke alebo...

**M:** Aaa samozrejme, mal by mať občiansky preukaz, zdravotné poistenie.

Ked' má dlhy, je možnosť, že sa to u nás začne riešiť.

**R:** A pri občianskom neriešite, či je to na obec alebo...

**M:** Nie nie, máme aj osoby bez domova.

**R:** Ked' sa vrátime k finančnej náročnosti... Niektorí klienti sú bez stabilného príjmu, dokážu to finančne zvládnuť?

**M:** Mesačná platba je okolo 200 Eur, ale s tým, že predtým, ako k nám klient príde, je dobré, ked' je evidovaný na Úrade práce, sociálnych vecí a rodiny ako uchádzač o zamestnanie a zároveň má požiadane o dávku v hmotnej núdzi. Tým, že plánuje ísť do resocializačného strediska, je pravdepodobné, že dostane aj príspevok na bývanie, čo mu vlastne pokryje celú úhradu. Klient dostáva mesačné vreckové, sumy presne neviem. Niekedy ľudí nechcú v rámci krátkodobej liečby pustiť vybavovať si administratívne záležitosti, vtedy je ideálne, ked' klient hned' po ukončení liečby ide na úrad práce, zaeviduje sa ako uchádzač o zamestnanie a požiada o dávku v hmotnej núdzi a príspevky. Pri vstupe do komunity ešte žiadame zálohu vo výške 280 Eur, lebo sa môže stať, že k nám príde človek, ktorý sa práve evidoval - ešte nemá rozhodnutie, pre nás je to v niečom poistka,, ak by sa rozhodol predčasne odísť. Toto sa týka v podstate všetkých klientov, ktorí k nám prichádzajú, lebo v podstate málokto má rozhodnutie, vydanie rozhodnutia niekedy trvá aj dva mesiace.

**POKRAČOVANIE ROZHOVORU SA DOČÍTATE V ĎALŠOM ČÍSLE NA CESTE.**

**TENTO ČLÁNOK SOM PRE VÁS NAPÍSAL JA, RIŠO V PRIME PRACUJEM AKO STRÍT UŽ CELÚ VEČNOSŤ - TEDA TUŠÍM OD ROKU 2011 A VEĽMI SA MI PÁČI, ŽE KAŽDÝ DEŇ S VAMI JE INÝ, NEVŠEDNÝ, OBČAS SMUTNÝ, OBČAS VESELÝ, OBČAS NA PÍÍÍP, ALE HLAVNE JE. AK TU DAJÚ NÁHODOU MOJU FOTKU, PRAVDEPODOBNE BUDE HROZNÁ, TAK SA NEZĽAKNITE!!! MAJTE PARÁDNY DEŇ**



# **ODPORÚČANIA AKO SA PRIPRAVIŤ NA PRACOVNÝ POHOVOR**

- 1** Vždy pred pohovorom si skúste nájsť informácie o pracovnej pozícii a firme, ktorá prácu ponúka. Nebojte sa opýtať na detaily aj počas pozvania na pracovný pohovor (či už telefonicky alebo osobne)
- 2** Pripravte si dopredu svoj životopis a premyslite si, ako o sebe bude hovoriť
- 3** Slušne a čisto sa oblečte
- 4** Dopredu si naštudujte ako sa dostanete na miesto pohovoru, aby ste nemeškali. Ak by ste náhodou na pohovor meškali, resp. nemohli prísť je vhodné do firmy zavolať a ospravedlniť sa.
- 5** Na pohovor si prineste občiansky preukaz, svoj životopis prípadne iné dokumenty, ktoré vyžaduje zamestnávateľ
- 6** Pred pohovorom nepožívajte žiadne omamné látky ako napr. alkohol alebo iné drogy.
- 7** Počas samotného pohovoru budťe v psychickej pohode, berte ho ako stretnutie, na ktorom chcete ukázať to najlepšie zo seba.

**FIND JOB**

## **POČAS POHOVORU SA NEZABUDNITE SPÝTAŤ NA VŠETKY DÔLEŽITÉ OTÁZKY:**

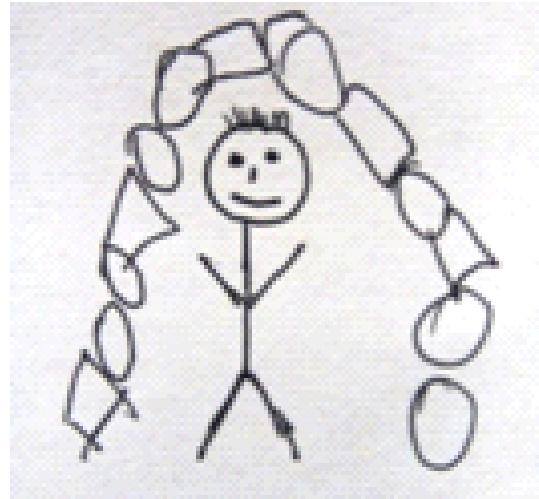
- Čo je náplňou práce?  
Aká je pracovná doba?  
Aké je finančné ohodnotenie?  
Kedy je plánovaný predbežný nástup?  
Kedy môžete očakávať vyzozumenie?

- Aký je ďalší postup?  
Či je potrebné dodat' doplňujúce dokumenty  
(ako napr. register trestov)?  
Či je potrebné ísiť na testy  
(ako napr. psychologické)?  
Držíme Vám palce!

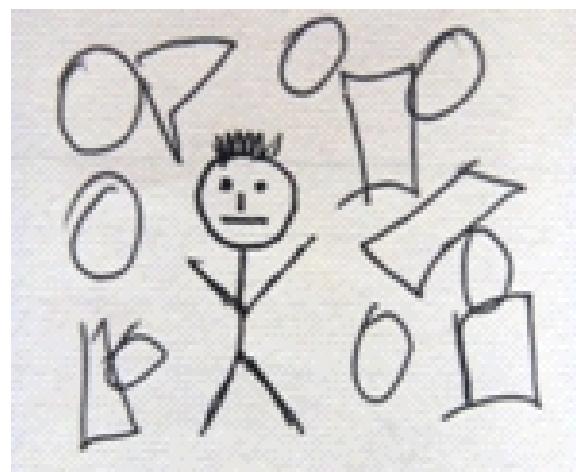
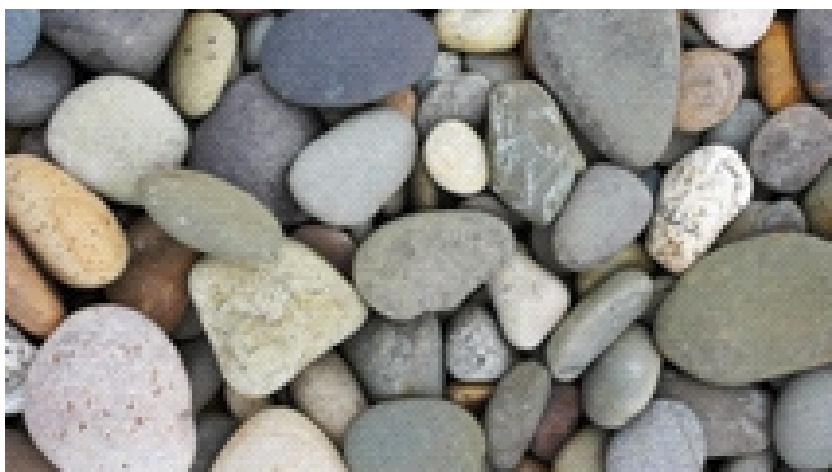
**TOMÁŠ**

**PRE PRIMU PRACUJEM S DLHOU PRESTÁVKOU UŽ PIATY ROK.  
KOORDINUJEM K-ČKO KDE MA MÔŽETE AJ NAJČASTEJŠIE  
STRETNÚŤ. TAKTIEŽ MÁM NA STAROSTI SOCIÁLNE ASISTENCIE,  
TAKŽE V PRÍPADE POTREBY SA NA MŇA NEVÁHAJTE OBRÁTIŤ.**

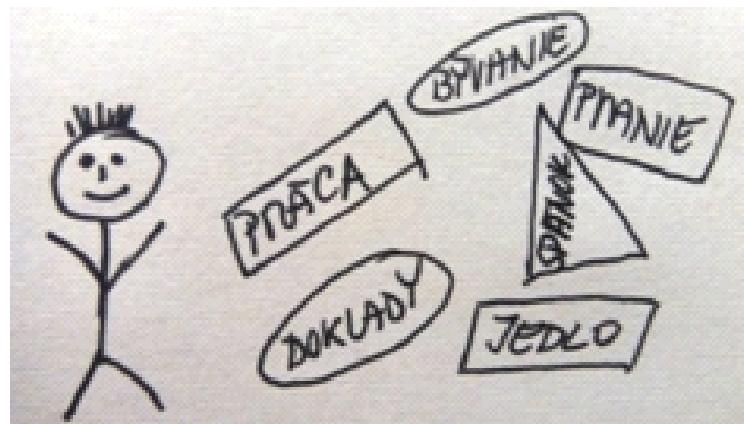
**KOPA PROBLÉMOV, NEVIEM ČO SKÔR...  
PROBLÉMY SA NA NÁS VEDIA ZVALIŤ AKO KOPA  
KAMEŇOV. NEVIEME SA V NICH ZORIENTOVAŤ A  
ÚSPEŠNE RÝCHLO ICH RIEŠIŤ.**



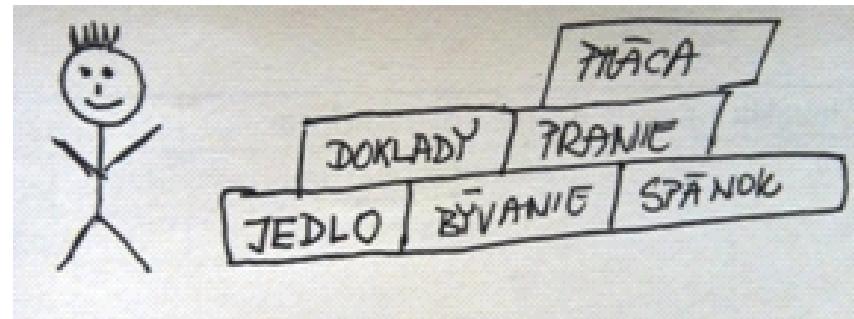
**KEĎ NABERIEME SILU SVOJU SITUÁCIU ZMENIŤ  
AKOBY SME CELÚ TÚTO KOPU KAMEŇOV  
SVOJOU SILOU ODHODILI. PROBLÉMY SA  
ROZKOTÚĽAJÚ OKOLO NÁS VŠADE AKO KAMENE  
A OSTANE V TOM CELOM NEPORIADOK A CHAOS.**



**PRVÝ KROK, KTORÝ BY SME MALI UROBIŤ, JE SI JEDNOTLIVÉ KAMENE – PROBLÉMY - POMENOVAŤ. ČO POTREBUJEM ZABEZPEČIŤ, VYRIEŠIŤ, VYBAVIŤ.**

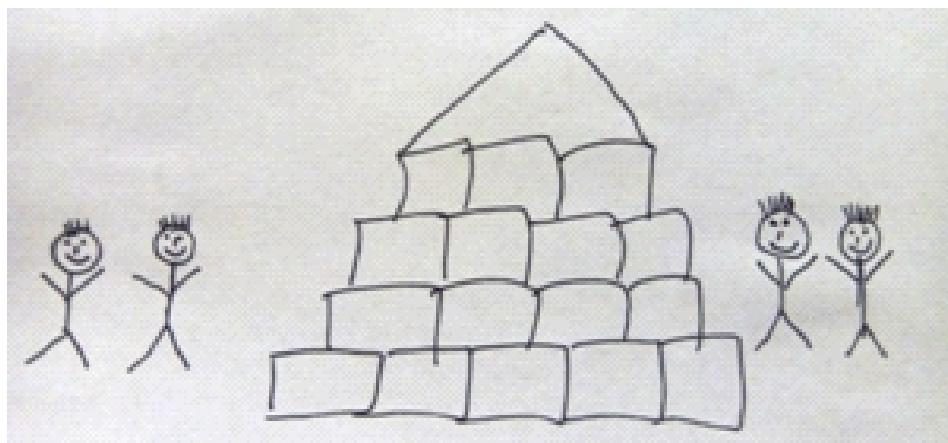


**ĎALŠÍ KROK JE ICH USPORIADANIE - NAJŽAŽSIA A NAJDÔLEŽITEJŠIA ČASŤ PREDTÝM AKO HOČIČO ZAČNEME RIEŠIŤ. MÔŽEME SI TOTO USPORIADANIE PREDSTAVIŤ AKO STAVANIE DOMU. ZÁKLADY DOMU A PRÍZEMIE TVORIA VECI ÚPLNE NAJZÁKLADNEJŠIE, KTORÉ SÚ NEVYHNUTNÉ PRE NÁŠ ŽIVOT – JEDLO, PITIE, SPÁNOK, BÝVANIE.**



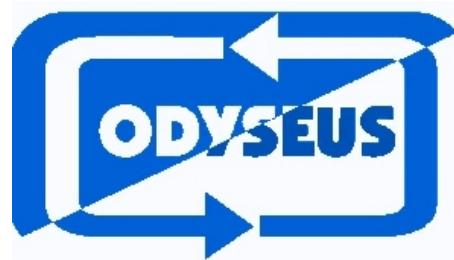
**AK MÁME ZÁKLADY ZABEZPEČENÉ, MÔŽEME ZAČAŤ RIEŠIŤ VECI - STAVAŤ POSCHODIA - NAD NIMI. AK ALE MÁME POSTAVENÚ IBA POLOVICU PRÍZEMIA – NAPRÍKLAD MÁME ZABEZPEČENÉ JEDLO A PITIE, ALE NEMÁME KDE BÝVAŤ A NÁŠ SPÁNOK JE NEDOSTAČUJÚCI, ŤAŽKO SA NÁM BUDE VYBAVOVAŤ NAPRÍKLAD PRÁCA. KEĎ MÁME VYBUDOVANÉ PORIADNE ZÁKLADY A PRÍZEMIE, AŽ POTOM MÔŽEME POSTUPOVATЬ Z POSCHODIA NA POSCHODIE.**

**U KAŽDÉHO Z NÁS MÔŽE VYZERAŤ DOM A JEHO POSCHODIA INAK – PRETOŽE KAŽDÝ POTREBUJE VO SVOJOM ŽIVOTE RIEŠIŤ INÉ VECI, SITUÁCIE.**



Tento článok som napísala pre Vás ja - Zuzka. Vyštudovala som psychológiu a pracujem v Prime už skoro 3 roky. Môžete ma stretnúť aj na streete aj v Káčku.

Rada S Vami Napríklad Spoločne Nakreslím Aj Váš Dom, Zistíme Spoločne Kde Začať S Jeho Stavbou A Môžeme Sa Stat' Ako Ja, Tak Aj Moji Kolegovia, Tvoji Pomocníci - Murári Lebo Čím Viac Murárov Tým Rýchlejšie Dom Postavíš = Problémy Vyriešiš



# ČASY ODYSEUS

## OZ ODYSEUS- PROGRAM CHRÁŇ SA SÁM

HĽADAJ:

BIELY VAN PEUGOT BOXER,

MODRÝ OPEL ASTRA

STREDA: 11:00-13:00 PARKOVISKO PRI SLOVNAFTE

STREDA: 20:00-21.30 TRNAVSKÉ MÝTO NA PEŠO

NEDEĽA: 20:30-21:30 PANÓNSKA, PRI AUTO POINT  
22:00-23.30 TRNAVSKÉ MÝTO PRI TRŽNICI

## CENTRUM K2-KONTAKT S KOMUNITOU - STAVBÁRSKA, PENTAGON

PONDELOK: 10:00 - 12:00 h, 13:00 - 15:30 h

UTOROK: 14:00 - 17:30 h

ŠTVRTOK: 12:30 - 15:30 h

**Časopis Na Ceste je určený klientom/kám a pracovníkom/čkám terénnych programov a kontaktných centier.**

**Za finančnú podporu d'akujeme:**

Mestskej časti Bratislava - Staré mesto,  
Bratislavskému samosprávnemu kraju,  
Nadácií pre deti Slovenska,  
Ministerstvu vnútra,  
Ministerstvu zdravotníctva

**Za podporu d'akujeme:**

firme Soitron ✕ firme Bioskop ✕ Fundación Secretariado General Gitano v Madride ✕ Združeniu Storm ✕ OZ Kon - Tiki ✕ OZ Proti prúdu ✕ OZ Road ✕ Záchrannej službe MUDr. Balka ✕ Magistrátu Hlavného mesta SR Bratislava ✕ SKOI ✕ EAPN ✕ Národnému osvetovému centru v Bratislave ✕ Vysokej škole zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety ✕ Národnému referenčnému centru pre HIV a AIDS ✕ BordernetWork ✕ Portál edekontaminace.cz.

**Časopis vyšiel v náklade 100 kusov.  
Časopis neprešiel jazykovou úpravou a je nepredajný.**

# ČASY a MIESTA

## KDE SI MÔŽEŠ VYMENIŤ IHLY

### STREETWORK

- výmena priamo na ulici, doktori, právnička...

V teréne nás spoznáš podľa AUTA - zlatý Fiat Scudo  
s logom pavučiny a nápisom Prima

#### PONDELOK a ŠTVRTOK:

##### SLOVNAFT:

17:00 - 18:20 h - Slovnaft parkovisko

##### STANICA BISKUPICE:

18:30 - 18:45 h

##### PANÓNSKA:

19:00 - 19:30 h - krúžime s autom po ulici Panónska

19:30 - 20:00 h - stojíme pri predajni Fiat za nadjazdom



#### SOBOTA:

##### SLOVNAFT:

14:00 - 15:20 h - Slovnaft parkovisko

##### STANICA BISKUPICE:

15:30 - 15:45 h

##### PANÓNSKA:

16:00 - 16:30 h - krúžime s autom po ulici Panónska

16:30 - 17:00 h - pri predajni Fiat za nadjazdom

#### KONTAKTNÉ CENTRUM - KÁČKO:

- výmena, oblečenie, káva, čaj, internet

Káčko spoznáš podľa červeného svetla nad dverami

#### UTOROK a PIATOK:

Kde: Kopčianska 88

Kedy: 17:00 - 20:00 h



#### POTREBUJEŠ RADU ?

Náš telefón: +421 948 144 668

Každý pracovný deň: 10:00 - 17:00 h  
(stačí prezvonit', zavoláme ti späť)

Kód klienta	//////////	//////////
	<b>K-čko</b>	<b>STREET</b>
Tvoje číslo		