



poradenské centrum pre rodiny

family  
garden

# Správa o činnosti

november 2014 – december 2015

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

„Pane, prosím, stráž  
a žehnaj toto dielo.“

Katarína Baginová,  
koordinátorka FAMILY GARDEN



**Katarína Baginová je vydatá za manžela Kamila, s ktorým majú 4 deti. Obaja sú salesiáni spolupracovníci, vo farnosti pomáhajú s predmanželskou prípravou snúbencov a vyše 25 rokov spolu vedú detský folklórny súbor Kremienok. Do projektu FAMILY GARDEN sú zapojení od prvotnej myšlienky jeho vzniku. Katarína je vyškolená kresťanská koučka a už tretí rok je koordinátorkou tohto poradenského centra.**

Je jeden z pondelkov, poprednáškový čas, niečo po deviatej večer. Spolu s manželom Kamilom zhasínam svetlá, zamykám plechové dvere na Miletičke... Odchádzame poslední. Sadáme si do auta, zdieľame sa so silnými pocitmi z práve počutého svedectva manželov. Je tma, prší... Pozriem z okna a myslou mi preletí: **„Pane, prosím, stráž a žehnaj toto dielo.“**

Alebo júl 2015. Otec Mychajlo, riaditeľ sirotinca v Ľvove, si prichádza do Bratislavy osobne vyzdvihnúť šiestich „svojich“ chlapcov. Niekoľko našich priateľov im ponúklo aspoň na pár dní zažiť to, čo je pre nás viacerých bežné – život v rodine. Lúčime sa na parkovisku pri ich aute preplnenom všeličím, čo si odnášajú. Auto vyzerá, že ani nevyrazí. Chlapci sa lúčia ťažko, zo srdca ďakujú každému jednému z nás (nevediac, že nám tu nechali oveľa viac, ako si uvedomujú). Slzy vidno takmer na každej tvári, počuť: „Dovidenia o rok.“ Pri pohľade na toto všetko zrejme nielen mne napadlo: **„Pane, prosím, stráž a žehnaj toto dielo.“**

Čoskoro sú tu Vianoce. Práve odovzdávame certifikáty ďalším vyškoleným kresťanským koučom. Svoju výcviku venovali veľmi veľa hodín. Vidím kňazov, sestry, laikov... pripravených darovať svoje schopnosti, zručnosti, svoj čas, darovať seba tým, ktorí to budú potrebovať. Na čo iné môžem pomyslieť ak nie na: **„Pane, prosím, stráž a žehnaj toto dielo.“**

A napokon môj kalendár na stole ukazuje január 2016 a ja viem, že je treba pripravovať materiály do výročnej správy. Čítam si rôzne čísla v štatistikách, spätné väzby vyškolených koučov, množstvo ďakovných mailov od ľudí, ktorí u nás hľadali pomoc a opäť mi napadá len to jediné... **Veď vy viete čo.**

O pár dní ma opäť po roku čaká stretnutie so všetkými našimi dobrovoľníkmi. Teším sa, ako im o všetkom porozprávam, ako im podakujem. Ale hlavne im opäť zdôrazním, že bez nich by nikdy nebolo FAMILY GARDEN tým, čím je. :-)



„Ostatné synody biskupov o rodine hovorili o potrebe sprevádzania rodín. To, čo ponúka FAMILY GARDEN, je jedna z foriem sprevádzania. K tomu pridáva aj možnosť odborného informovania a vzdelávania sa v rôznych oblastiach rodinného života. To považujem za najdôležitejšiu činnosť. A samozrejme, je tu aj rozvíjajúca sa poradenská činnosť. Prial by som si ešte trochu viac rozvíjať ponuku v oblasti výchovy. Ale to musíme dobre pripraviť.“

don Marian Valábek SDB

**O NÁS**

Svedectvá manželov  
Odborné prednášky  
Koučingové kurzy  
Rozhovory s kresťanským koučom  
Poradenstvo u rôznych odborníkov  
Stretnutia pre snúbencov  
Poradňa o plodnosti  
Predpôrodné prípravy  
Stráženie detí počas prednášok  
Predaj kníh pred a po prednáškach  
A iné

# FAMILY GARDEN

Poradenské centrum pre rodiny, ktoré v januári  
2016 začalo tretí rok svojho pôsobenia



FAMILY GARDEN je poradenské centrum pre rodiny, ktoré od roku 2014 zastrešujú laici – saleziáni spolupracovníci v Bratislave na Miletičovej ulici. Do konkrétnej spolupráce sú okrem saleziánov spolupracovníkov zapojení aj mnohí odborníci: gynekológ, psychológ, kňaz, právnik, špeciálny pedagóg, finančný poradca, manželské páry a celá saleziánska rodina. FAMILY GARDEN združuje týchto kresťanských odborníkov pod jednu strechu a takto pomáha mnohým veriacim hľadajúcim kvalitnú odbornú pomoc.

FAMILY GARDEN poskytuje pomoc v dvoch hlavných rovinách – v poradenstve a v preventívnej oblasti. V oblasti poradenstva majú záujemcovia možnosť dohodnúť si osobné stretnutie s odborníkom na tému, v ktorej sa potrebujú poradiť. Ako prevencia slúžia pravidelné svedectvá, odborné pred-

nášky, ponúkané predmanželské prípravy, vzdelávacie programy a iné.

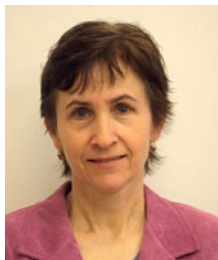
Tento projekt nadväzuje aj na predchádzajúce dlhoročné skúsenosti vyškolených manželských párov na prípravu snúbencov. Svedectvá manželov, ktoré budú v projekte ponúkané formou prednášky na dané témy, niekoľkokrát odzneli na Manželských stretnutiach v Banskej Bystrici, ktoré majú viac ako 20-ročnú históriu. Spätnou väzbou na zmysuplnosť projektu od viac ako 300 manželských párov je konštruktívna diskusia a ochota svoj manželský problém riešiť, prípadne vyhľadať pomoc odborníkov. Unikátnosť ponuky riešenia problémových situácií v manželstvách, prípadne členov rodiny, je v jej pravidelnosti, odbornosti a nadväzuje na osvedčené a celosvetovo uznávané metódy saleziánskeho preventívneho výchovného systému.

**V našej práci nám pomáha množstvo rôznych odborníkov, dobrovoľníkov, šikovných a ochotných mladých ľudí. Bez ich pomoci by sme sa nezaobišli.**

**Od prípravy rôznych právnych a odborných podkladov, cez nastavenie ozvučenia, rozkladanie stoličiek na prednášky, prípravu grafiky na naše tlačoviny, tvorbu webovej stránky a inej propagačnej podpory až po babysitting a iné.**



# Dobrovoľníci



**Za úspešný chod našej kancelárie zodpovedá Elenka Štofirová, ktorá sa rozhodla kus svojho času na dôchodku venovať aj FAMILY GARDEN.**

„Chcela som byť aj na dôchodku ešte užitočná. Hľadala som a uvažovala o možnostiach, či ísť ešte niekde pracovať, alebo sa venovať charite, prípadne chorým... Modlila som sa, aby mi Boh pomohol nájsť to správne

miesto. Vtedy sa ku mne dostala informácia o možnosti pomáhať tu. Som rada, že mi Boh ukázal túto cestu, lebo mi je veľmi blízka a tiež je to v súlade s mojím povoláním saleziána spolupracovníka.

Najväčší prínos FAMILY GARDEN je podľa mňa v tom, že človek, ktorý sa ocitne v zložitej situácii, má možnosť prísť a s niekym sa o tom porozprávať. Počas rozhovoru sa môže ukázať kadiaľ vedie cesta z danej krízy. Veľký prínos poradenského centra je aj v preventívnej oblasti – teda pri organizovaní prednášok.“



# Saleziáni spolupracovníci

Združenie saleziánov spolupracovníkov (ASC) založil don Bosco 9. mája 1876 v Turíne. Po vzniku saleziánskych reholí (saleziánov SDB a saleziánok FMA) sa rozhodol pre združenie na spôsob tretích rádov (napr. tretí rád pre laikov majú aj františkáni a iné reholné spoločnosti), ale s tým rozdielom, že jeho podstata

by nemala spočívať iba v nábožnosti, ale v aktívnom živote v službe lásky k blížnym, najmä mladým. Presne tak, ako to žil don Bosco. Dnes saleziáni spolupracovníci (slobodní, manželia, diecézni kňazi) žijú a pracujú po celom svete a je ich približne 30-tisíc. Slovensko patrí ku krajinám s najbohatším zastúpením tejto zložky saleziánskej rodiny – momentálne je u nás totiž viac ako 1000 spolupracovníkov. Viac o ASC stredisku na Miletičkovej ulici si prečítajte na [www.mileticka.sk/asc](http://www.mileticka.sk/asc)

**Ak chcete pridať svoju ruku k tomuto dielu aj vy, dajte nám o sebe vedieť na mail [dobrovolnici@familygarden.sk](mailto:dobrovolnici@familygarden.sk).**



„FG vnímam ako saleziánske dielo ‚ušité‘ na dnešnú dobu, v ktorej sa do popredia dostáva problém samoty či opustenosti, rozpadajúcich sa vzťahov a rodín a s tým súvisiaci potreba budovania hlbokých, otvorených vzťahov a tiež zameranie na výzvy súčasnej rodiny s jej radosťami a ťažkosťami. Toto dielo má jasné smerovanie a isto aj perspektívu ísť ďalej a byť pomocou pre mnohých.“

sr. Jana Kurkinová FMA,  
provinciálka sestier saleziánok na Slovensku

**PRED-  
NÁŠKY**



**Trvanie jednej prednášky s diskusiou: 2 hodiny**

**Účasť na každej prednáške: 50 až 250 osôb**

**Miesto: Farnosť Márie Pomocnice kresťanov  
(sála pod kostolom), Miletičova 7, Bratislava**

**Čas: 19:00 – 21:00 hod.**

**Parkovanie: vo dvore farnosti**

**Iné možnosti: babysitting, kúpa kníh**

**Od novembra 2014  
do decembra 2015  
sa v priestoroch pod  
kostolom uskutočnilo  
21 preventívnych  
prednášok a svedectiev,  
ktoré si prišlo spolu  
vypočuť viac ako 2300 ľudí.**

# Aké témy u nás odzneli

## SVEDECTVÁ MANŽELOV

### Vieš vôbec, čo potrebujem?

MUDr. Róbert Podivinský a Ing. Mária Podivinská

### Tri generácie bez konfliktov pod jednou strechou – nemožné?

Bc. Roman Pleva a Mgr. Naďa Plevová

### Sexualita v manželstve a pred ním?

Ing. Kamil Bagin a Mgr. Katarína Baginová

### Výchova detí v rodine

Ing. Juraj Polakovič a Ing. Gabriela Polakovičová

### Disneyland alebo Abeland? Život s ôsmimi deťmi na farme

Ing. Igor Abel a Andrea Abelová

### Každodenné napĺňanie potrieb vo vzťahu. Naozaj sa poznáme?

Ing. Peter Škurla, PhD. a Ing. Veronika Škurlová

### Zadĺžili sme sa, ale prežili sme to

Ing. Ľubomír Kluka a Ing. Jana Kluková

### Aj my sme si museli odpustiť

Peter Hupčík a Mária Hupčíková

### Ako zvládame manželskú komunikáciu a domácu školu?

Branislav Krajčovič a Mgr. Viera Krajčovičová

### Dobrodružstvo s osvojenými deťmi

Ing. Marian Banasiewicz a Mgr. Mária Banasiewiczová

### Ako žiť manželstvo s introvertom

Mgr. Branislav Stríženec a Ing. Martina Strížencová

### Ako napraváme, čo sme si v manželstve pokazili

Ing. Juraj Kubiš a Mgr. Marcela Kubišová

„Ste výborný projekt, ktorý ponúka svedectvá o pravých hodnotách v dobe, keď sú hodnoty spoločnosti postavené úplne inde.“

—

„Veľmi užitočné centrum pre rozličné potreby rodín, ktoré majú záujem pracovať na svojich problémoch. Problémy boli, sú a budú, nepoznám rodinu, ktorá by ich nemala, len sa im treba postaviť čelom... a preto tu je FG, ktoré podá pomocnú ruku!“

spätné väzby účastníkov prednášok

„FG je super nápad a veľké obohatenie.  
Je tiež dobrou pomocou pri príprave do  
vzťahu a manželstva.“

—

„Je od vás úžasné, že pomáhate  
nezištne ľuďom, ktorí o to požiadajú.  
FG je pre mnohých veľkou pomocou  
- možno už len tým, že sa môžu  
zúčastňovať na prednáškach, ktoré im  
môžu dať iný pohľad na  
život/problém.“

spätné väzby účastníkov prednášok



# Aké témy u nás odzneli

## ODBORNÉ PREDNÁŠKY

### Čo ohrozuje pekný život detí a mladých zo sveta sexuality?

Ing. Elena Miškovičová, Mgr. Zuzana Stohlová Kiňová a Mgr. Martin Gazdík

### Rodičovská zodpovednosť k budúcim ženíchom a nevestám

Mgr. Anna Siekelová a rímskokatolícky kňaz Mgr. Andrej Karcagi

### Kresťan v biznise

Ing. Michal Hort

### Čo prináša umelé oplodnenie?

ThDr. Ing. Vladimír Thurzo, PhD.

### Manželstvo v Božom pláne a dnes. Mám sa vôbec ženiť?

ThLic. Mgr. Marek Iskra

### Ako nezanedbať to podstatné vo výchove detí a mladých?

Sr. Eva Rušinová Inštitút dcér Márie Pomocnice (FMA)

### Čo všetko zanecháva vplyv otca na syna

ThDr. Juraj Sedláček, PhD., DiS.

### Potreba tradičnej rodiny pre normálny vývoj dieťaťa

Prof. MUDr. Jozef Mikloško, PhD.

### Prirodzený prístup v gynekológii a pôrodníctve

MUDr. Ivan Wallenfels

## Archív

Na našej facebookovej stránke pravidelne pridávame fotografie z prednášok a v poznámkach uverejňujeme výber myšlienok našich hostí.

[www.facebook.com/FAMILYGARDEN.sk](http://www.facebook.com/FAMILYGARDEN.sk)



„Podľa môjho názoru toto dielo veľmi obohatilo naše ASC stredisko. Ponúklo nám priestor na naše osobné vzdelanie a tiež zaangažovanie sa pre dobro rodín. Niektorí z nás prešli koučingovým výcvikom, čo vytvorilo podmienky pre náš osobný rast i pre službu tým, ktorí ju budú potrebovať. Napokon, pridalo sa k nám i mnoho dobrovoľníkov – najmä z radov mladých, ktorí takto ponúkli svoj čas i talenty. Myslím si, že je to projekt Ducha Svätého a my máme z Božej milosti možnosť na ňom participovať.“

Renáta Mikušová ASC, koučka

koordinátorka saleziánov spolupracovníkov

v stredisku Bratislava-Miletičova

**PORA-  
DEN-  
STVO**

# Čo klientom na prvom stretnutí ponúkame:

- Pomoc pri riešení rôznych životných situácií.
- Pri žiadosti o psychológa je klientovi ponúknutá možnosť sprevádzania kresťanským koučom, ktorú z 99 % každý prijme (stretávajú sa v miestnosti na rozhovory).
- Ak niekto potrebuje iba radu odborníka formou e-mailovej komunikácie, spojíme sa s uvedeným odborníkom, situáciu mu popíšeme a on sa vyjadrí, či vie pomôcť.
- Ak ide o snúbeneckú prípravu, skontaktujeme ich s kňazom s nami spolupracujúcim a snúbenci sú zaradení do určitých skupín, ktoré pripravujú zväčša manželské páry spolupracujúce s FAMILY GARDEN.
- Každému, kto sa ešte nestretol s našou preventívnou činnosťou, objasníme oblasť svedectiev manželov a odborných prednášok, dáme letáčik a povzbudíme k účasti.

## Prvý kontakt klienta s FAMILY GARDEN

Klienti sa na nás obracajú troma spôsobmi:

### OSOBNÁ NÁVŠTEVA

Klient nás vyhledá sám, príde neohlásený – niekedy to boli aj spontánne rozhodnutia priamo pred budovou alebo po preštudovaní letáku.

### TELEFONÁT

Telefonát na čísla uvedené na letákoch, vizitkách, webe. Ak je to človek, ktorý nemá možnosť stručne popísať svoj problém do e-mailu, dohodneme si s ním stretnutie po telefóne, na ktorom mu osobne ponúkame možnosti pomoci.

### E-MAIL

Najčastejšie sa na nás obracajú klienti e-mailom. Tých takmer vždy požiadame o stručný popis problému a dohodneme si s ním termín stretnutia.

**V roku 2015 sa k nám do  
FAMILY GARDEN prišlo  
poradiť 57 klientov  
(medzi nimi jednotlivci  
aj manželské páry).  
Dohromady sme im  
venovali vyše 200 hodín  
svojho času.**

„Keď sa človek rozhoduje v akejkol'vek pre neho ťažkej situácii, či vyhľadať pomoc, tak si podľa môjho názoru dobre premyslí, kde ju bude hľadať. Pre mňa, ako veriaceho človeka, bolo rozhodujúce, že ide o kresťanské centrum, kde je prítomný Boh, čo sa mi aj potvrdilo počas rozhovoru - že nešlo „len“ o psychologické vedenie, v porovnaní s bežnými poradňami. Po ukončení rozhovoru som sa cítila povzbudená, s opätovnou nádejou, smerovaním a chuťou premýšľať a, dá sa povedať, aj s malým návodom, ako ďalej konať. Verím, že táto forma rozhovoru pomôže každému, kto chce svoje problémy riešiť a je otvorený pre pomoc od druhých.“

spätná väzba od klientky

# Ako nás nájdete?

Sídlime v Bratislave v Ružinove na ulici Miletičova 7 v priestoroch patriacich farnosti Márie Pomocnice kresťanov. Veľa Bratislavčanov pozná predajňu vydavateľstva Don Bosco na Miletičovej, my sídlime len pár krokov od nej. Prednášky organizujeme v sále pod kostolom.

Ak potrebujete poradiť, prosíme, napíšte nám e-mail na: [bratislava@familygarden.sk](mailto:bratislava@familygarden.sk)

Záujemcov o snúbeneckú prípravu s manželskými párami z FAMILY GARDEN prosíme, aby sa zaevidovali osobne na farskom úrade farnosti Márie Pomocnice kresťanov na Miletičovej 7 alebo e-mailom na: [fara.mileticova@gmail.com](mailto:fara.mileticova@gmail.com)

## ADRESA

FAMILY GARDEN – poradenské centrum pre rodiny  
Miletičova 7  
821 08 Bratislava

## DOPRAVA

MHD zastávka: Saleziáni  
električky – č. 8, 9  
autobus – č. 68  
trolejbusy – č. 201, 205, 209, 212

## TELEFÓN

0949 590 504 – kancelária

## GPS SÚRADNICE

48.155136° S  
17.134046° V

## E-MAILOVÉ KONTAKTY

[bratislava@familygarden.sk](mailto:bratislava@familygarden.sk)  
[media@familygarden.sk](mailto:media@familygarden.sk)  
[dobrovolnici@familygarden.sk](mailto:dobrovolnici@familygarden.sk)





„V čom vidím najväčší prínos  
FAMILY GARDEN pre Slovensko?  
V tom, že našlo spôsobil, ako priamo  
pomáhať manželom a rodinám  
a súčasne pripravovať ďalších ľudí,  
ktorí sú ochotní venovať sa takejto  
starostlivosti.“

don Jozef Ižold SDB,  
provinciál saleziánov na Slovensku



**PONÚ-  
KAME**

## Poradňa

Koncom roka 2015 sme otvorili novú poradňu, v ktorej vám ponúkame individuálne alebo skupinové semináre s výukou fyziológie ženskej a mužskej plodnosti. Zúčastnenci majú možnosť naučiť sa správne vyhodnocovať svoje vlastné záznamy plodnosti, byť individuálne sprevádzaní odborníčkou. K dispozícii sú vám lekárka a zároveň lektorka Billingsovej ovulačnej metódy a dve lektorky Billingsovej ovulačnej metódy. Poradňa je určená:

### **Dievčatám a mladým ženám**

- ktoré sa chcú naučiť poznať svoju plodnosť,
- ktoré chcú spoznať prirodzenú a spoľahlivú alternatívu k hormonálnej antikoncepcii,
- ktoré sa túžia dobre pripraviť do manželstva aj tým, že budú poznať svoju plodnosť a metódy PPR.

### **Manželom**

- ktorí prežívajú svoju sexualitu so strachom z neželaného tehotenstva,
- ktorí sa trápia, pretože sa im nedarí počať.

### **Matkám po pôrode alebo v čase dojčenia**

- ktoré by chceli poznať svoju plodnosť v tomto náročnom období
- **zodpovedná osoba:**

MUDr. Renáta Mikušová, PhD.

- kontakt: [plodnost@familygarden.sk](mailto:plodnost@familygarden.sk)
- web: [www.familygarden.sk/plodnost](http://www.familygarden.sk/plodnost)

## Príprava snúbencov

Predmanželská príprava je podmienkou pre sviatostné uzavretie manželstva. Mnohokrát sa ale zužuje len na krátke poučenie o postojoch Cirkvi k manželstvu. Jej cieľom je však pripraviť snúbencov na problémy, ktoré sa môžu vyskytnúť a poradiť im, ako ich riešiť, či nastaviť správne očakávania od manželského života.

### **FAMILY GARDEN ponúka snúbencom systematickú prípravu, ktorú vedú skúsené manželské páry spolu s kňazom.**

Poučenie pred manželstvom prebieha štvrtročne v skupinách vo večerných hodinách podľa dohody. Obyčajne ide o 9 stretnutí, do ktorých je zahrnutý kurz prirodzeného plánovania rodičovstva s lekárom.

Zúčastnenci o snúbeneckú prípravu s manželskými párami z FAMILY GARDEN sa evidujú osobne na farskom úrade farnosti Márie Pomocnice kresťanov na Miletičovej 7 alebo e-mailom na: [fara.mileticova@gmail.com](mailto:fara.mileticova@gmail.com).



**Od januára do decembra  
2015 sa 3 manželské páry  
z FAMILY GARDEN venovali  
više 30 snúbeneckým  
párom na 28 stretnutiach.**

**Zo svojho času im  
venovali viac ako 80  
dobrovoľníckych hodín.**



„Som veľmi rada, že vznikajú takéto centrá pre rodinu. FAMILY GARDEN sa úlohy pomáhať rodinám i jednotlivcom zhostilo naozaj dobre. Počas dvojročného pôsobenia rozbehlo činnosť v oblasti prevencie, školení i samotnej pomoci konkrétnym ľuďom.“

Andrea Abelová,  
koučka, zodpovedná za zážitkové semináre

KOU-  
ČING

# Koučing

„Za posledné roky vnímam v slovenských rodinách nárast chronického stresu, pracovnú preťaženosť, resp. stres z hľadania práce, prílišnú preťaženosť jedného alebo oboch partnerov, existenčné otázky, nedostatok času na hygienu vzťahu a prácu s deťmi. Alebo naopak prehnané ambície oboch manželov, nevyhnutnosť práce oboch manželov, neschopnosť obety, pokory, súperenie ega, čo spôsobuje vyhorenie, vzťah sa limituje na logistiku... Ak je situácia neúnosná, vyhľadáva sa terapeut alebo právnik.

**FAMILY GARDEN ponúka sieť ľudí, ktorí vedia urobiť intervenciu v čase, keď vzťah síce prestáva fungovať, ale stále je schopný revitalizácie.**

Dnes sa táto pomoc, krátkodobé sprevádzanie jedného alebo oboch manželov, dá realizovať koučmi, zameranými na túto oblasť. Táto novovzniknutá profesia nepatrí do terapie, ani do medicíny, ale využíva silu štruktúrovaného rozhovoru na hľadanie riešení samotným párom.“  
psychológ PhDr. Marián Kubeš, CSc.

Služby kresťanských koučov môžu využiť nielen manželia, jednotlivci v rôznom veku, snúbenci, ale aj mladí ľudia v rôznych životných situáciách. V prípade záujmu o stretnutie nás kontaktujte na [bratislava@familygarden.sk](mailto:bratislava@familygarden.sk).













# Cítili sme, že je to potrebné dielo

Niekoľko rokov sa spoločne venujú pomoci manželským párom a úzko spolupracujú aj s naším poradenským centrom. Manželia Marián a Margita Kubešovci.

**Ako ste vnímali dielo FAMILY GARDEN na začiatku a ako ho vnímate teraz?**

Marián:

Pripodobnil by som ho k semenku, ktoré bolo zasadené do dobrej pôdy, bolo dobre polievané a teraz pekne klíči, rastie a možno už pomaly začneme premýšľať, ako ho čo najlepšie tvarovať, lebo má tendenciu košať.

Od začiatku som to považoval za dobrú myšlienku, ako niečo potrebné a užitočné. Mal som vo FG aj prvú odbornú prednášku, po ktorej vznikla potreba pomoci klientom, ktorí prichádzali do FG so svojimi problémami. Keďže som sa tomu vtedy nemohol venovať naplno, rozmýšľal som, ako tomuto centru pomôcť. Rozhodol som sa pripravovať ľudí, ktorí takýmto klientom poslúžia ako kresťanskí kouči.

Margita:

Cítili sme, že je to potrebné dielo, pretože zo skúsenosti vieme, že mnohé manželské páry sú v krízach a mnohokrát by im stačil rozhovor, ktorý by ich usmernil... Stále vnímame, že je tu potreba sprevádzať manželov, aby im manželstvo nezlyhalo, aby sa s problémami neborili sami, aby nezvolili ľahšiu cestu rozchodu, ktorú ponúka dnešný svet.

### **Kto pomáha vám, keď má problém vaše manželstvo?**

Marián:

Vtedy sme v škole na vyučovaní my sami. Učíme sa, aby sme potom mohli pomôcť druhým. My nie sme voči problémom imúnni, skôr naopak – asi sa táto naša služba nepáči Zlému, lebo niekedy dostaneme zaujímavý podraz.

### **Často sa nás ľudia pýtajú, aký je vlastne rozdiel medzi koučingom a návštevou psychológa. Akoby ste to vysvetlili?**

Marián:

To je ťažká otázka, pretože funkciu kouča môže do istej miery robiť kňaz, terapeut, lekár, ale aj manžel či priateľ. Ide o rozhovor, ktorý ide do hĺbky, pri ktorom pocítite hlboké prijatie, čo vás oslobodzuje od vašich vlastných bolestí a dáva vám schopnosť uvažovať o sebe novým spôsobom. A to môžete zažiť aj pri človeku, ktorý má na to dary, a pritom nemusí byť ani vyškoleným koučom. Samozrejme, koučingový rozhovor má svoje zákonitosti a postupy a rozhodne nemá v pláne nahradiť profesie psychológa či psychiatra. Skôr ich dopĺňa v situáciách, keď je vhodnejší. Kouč napríklad nemôže robiť osobnostnú diagnostiku, používať psychologické testy, ani používať terapeutické metódy. Ale pridanou hodnotou koučovacieho rozhovoru je najmä to, že kouč dáva veľký kredit človeku, ktorý pred ním sedí. Ostatné profesie – učitelia, kňazi, psychológ, terapeut sú erudovaní partneri, experti, ktorí poznajú odpovede na vaše ťažkosti. Pri koučingu nejdem za expertom. Kouč robí istým spôsobom experta zo mňa. Kouč nedáva správne odpovede, ale klienta vedie, aby sám pre seba zvolil odpoveď, ktorú v danom okamihu považuje pre seba za najlepšiu.

Margita:

Kouč klienta sprevádza, kladie mu otázky a pomáha mu nájsť jeho vlastný vnútorný motív v sebe. Nič mu nie je nadiktované. Pri takomto rozhovore zrazu nachádza odpovede, ktoré dovtedy nezachádzal, lebo sa takto na svet nepozeral.

### **Vo FG ponúkame kresťanský koučing... Niečo nové, čo pod takýmto názvom ešte len vzniká vo svete a teraz aj u nás.**

Marián:

Koučing je mladá profesia. Stále vznikajú nové školy zamerané na koučovanie najrôznejších životných oblastí. Kresťanský životný koučing sa od biznis koučingu líši najmä v tom, že kouč aj koučovaný majú ústredné východiská a hodnoty rovnaké. Ústredným bodom kresťanského koučingu je Ježiš a hľadanie spôsobov ako ho nasledovať. Kouč pomáha koučovanému nájsť odpoveď na otázku, ako by mohol viac byť takým, akého ho Boh túži mať.

„Absolvovaný kurz som si spontánne pomenovala: koučing ísť za svedka. Byť svedkom pri tom, ako človek vo svojom vnútri a v kontexte, ktorý on sám najlepšie pozná, dokáže skladať svoje vnútro, pracovať na svojom probléme, svojich otázkach, na svojich pochybnostiach a nájsť sa ak, sa cíti stratený. Znamená to byť milosrdne prítomný, bez vlastnej múdrosti, bez urputnej námahy hľadať odpovede pre človeka predomnou, darujúc mu pozorné počúvanie a rešpekt. Bola som svedkom toho, že tento spôsob kladenia otázok a diskkrétneho vstupu do lodky pri mne sediaceho otvára myseľ, dáva nadhľad a robí srdce elastickým. Čo vám poviem: prudko sa to oplátilo!"

**KURZY**

# Rozvojový program: Cesta k duchovnému otcovstvu a materstvu

Cieľom programu je pripraviť ľudí schopných poskytnúť pomoc vtedy, keď sa iný človek (jednotlivec, manželský alebo snúbenecký pár) ocitne na križovatke, vo vzťahových problémoch, pred náročným rozhodnutím, v bezradnej situácii a mnohých iných životných ťažkostiach, nevynímajúc rôzne stupne duchovných ťažkostí. Službu takto pripravených absolventov môžu využiť laici, kňazi, rehoľníci z rôznych farských a iných kresťanských spoločností, centier pre rodinu, poradenských centier a pod. Program je o osobnom duchovnom raste a zvyšovaní schopností pomôcť rásť iným.

Základný program Cesty k duchovnému otcovstvu a materstvu preto pozostáva z dvoch častí:

## VÝCVIKOVÝ PROGRAM

### „Základy kresťanského koučingu“

Trvanie: 7 dní (tri dvojdnové moduly a jeden jednodňový v rozpätí troch mesiacov)

Výcvik rozvíja všetky kompetencie, ktoré definovala Svetová federácia koučov (ICF), ako potrebné pre profesiu kouča. Prebieha v troch dvojdnových moduloch, počas ktorých je ťažisko na precvičovaní koučovacích rozhovorov pod vedením skúsených lektorov. Medzi jednotlivými modulmi pracujú účastníci v trojiciach. Na siedmy deň prebieha záverečná skúška, po ktorej získajú účastníci certifikát o úspešnom absolvovaní výcvikového programu.

## ZÁŽITKOVÝ SEMINÁR

### „Cesta hľadania Božieho kráľovstva a ako na nej pomôcť iným“

Trvanie: 3 dni

Je zameraný na duchovný rast a osobnú transformáciu cez hlbšie pochopenie duchovných a psychických procesov, ktoré v človeku spolupôsobia. Práca na týchto úrovniach napomáha vnútornému uzdravovaniu a rastu človeka. Program umožní účastníkom mať skúsenosť s procesom osobnej zmeny a jej realizovaním v každodennom živote – zmeny, ktorá povedie k zrelej kresťanskej múdrosti.

Prvá skupina 15 dobrovoľníkov absolvovala tento 6-dňový program v období marec – máj 2014, druhá skupina v počte 18 v období január – apríl 2015, tretia v počte 18 v období september – december 2015. Niektorí z nich odvtedy spolupracujú s FG ako dobrovoľní kresťanskí kouči. Tréningy viedol lektor, ktorý má dlhoročné skúsenosti v tejto oblasti, spolu so svojím tímom.

**V roku 2015 koučingový  
tréning vo FAMILY GARDEN  
absolvovalo celkovo  
36 účastníkov: 19 žien  
a 17 mužov z rôznych  
oblastí povolania.**

# Zaujímavosti



Koncom roka 2014 sme úspešne založili občianske združenie Poradenské centrum pre rodiny FAMILY GARDEN!



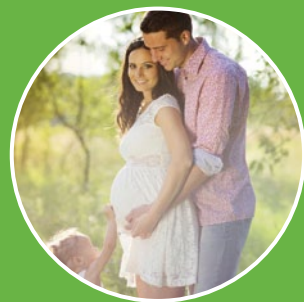
Od nového roka máme nové číslo účtu: SK46 0200 0000 0034 4751 6859. Spustili sme k tomu aj video kampaň, v ktorej sme ľudí pozývali k pravidelnej podpore nášho diela prostredníctvom trvalého príspevku.



V máji, pri príležitosti Svetového dňa rodiny, sa pod záštitou podpredsedníčky Národnej rady SR Eriky Jurinovej konala konferencia s názvom „Ako podporovať rodinu v 21. storočí?“. Nechýbali sme tam!



Písalo a hovorilo sa o nás aj v médiách. Priestor nám venoval napríklad portál CestaPlus.sk, relácia Saleziánsky magazín, TV LUX a iní. Spolupracujeme aj s reláciou Família na RTVS. Stretnúť ste nás mohli aj pri rôznych projektoch, ako je napríklad Festival Lumen či Pochod za život.



Zorganizovali sme aj prednášky pre budúce mamičky i oteckov. Viacero budúcich mamičiek prejavilo záujem stretnúť sa s niekým, kto by im dal úprinné rady a povzbudenia do dôležitých situácií v ich živote, ktoré mali pred sebou – a to pôrod a starostlivosť o novorodenca. Prvé stretnutie sa konalo v júni.





Začiatkom leta 2015 prišli do Bratislavy šiesti chlapci zo saleziánskeho sirotinca na Ukrajine, aby strávili dva týždne v slovenských rodinách. Tá skúsenosť bola jedinečná pre nich, ale aj pre rodiny a animátorov, ktorí sa im rozhodli požičať strechu nad hlavou a dať kus svojho voľného času. Celú akciu zastrešovalo FAMILY GARDEN.



Pripravili sme stretnutie pre našich dobrovoľníkov, kde sme im poďakovali za ich obetavú pomoc pre FG.



Otvorili sme novú poradňu zameranú na otázku plodnosti či neplodnosti. Ponúkame vám individuálne stretnutia alebo skupinové semináre.



Na našej facebookovej stránke už máme viac ako 1100 fanúšikov. Z tohto 4-ciferného čísla sa veľmi tešíme!

# Stav financií

## NÁKLADY 2015

materiál	2959,63 €
tlačoviny	476,33 €
služby	4009,91 €
prenájom priestorov a prevádzka	0 €*
mzdy	0 €*
SPOLU	7445,87 €

\*Plat koordinátorky centra a prevádzka priestorov boli v roku 2015 poskytnuté provinciou Saleziánov don Bosca ako podpora rozbehu programu Family Garden.

## PRÍJMY 2015

dary a príspevky	13910 €
dotácie	14800 €
SPOLU	28710 €

**HOSPODÁRSKY VÝSLEDOK: 21264,13 €**

Prostriedky uvedené ako hospodársky výsledok sú určené na krytie nákladov v roku 2016.

## Plán použitia v roku 2016

zariadenie nových priestorov	16000 €
administratíva	4000 €
prevádzka	5000 €
školenia	4000 €
propagácia a tlač	1000 €
SPOLU	30000 €

**Svoje sympatie FAMILY GARDEN  
môžete vyjadriť aj finančným darom.  
Projekt peňažne podporíte zaslaním ľubovoľnej  
čiastky na naše číslo účtu:**

**IBAN: SK46 0200 0000 0034 4751 6859**

**Ďakujeme!**

# Chcete vedieť, čo plánujeme na najbližšie obdobie?

- O niekoľko mesiacov sa naše centrum bude sťahovať do nových priestorov bývalej školy na Pavlovičovej 3 na Trnávke. Momentálne budova prechádza rekonštrukciou. Keď bude všetko pripravené na náš presun, budeme vás informovať.
- Konečne nášmu občianskemu združeniu s názvom Poradenské centrum pre rodiny FAMILY GARDEN budete môcť poukázať 2 % (3 %) z vašich daní. Vopred všetkým štedrým darcom ďakujeme za podporu.
- Pripravujeme ďalšie letné stretnutie s chlapcami z ukrajinského sirotinca. Premýšľame nad programom a k spolupráci pozývame ďalšie rodiny i mladých.
- Pokračujeme v našich pravidelných aktivitách, ako sú prednášky, svedectvá, poradenské a koučingové služby...

**KOORDINÁTORKA  
PROJEKTU:**

Mgr. Katarína Baginová  
0903 821 321

**ADRESA:**

FAMILY GARDEN  
Miletičova 7  
821 08 Bratislava

**VEDENIE KANCELÁRIE:**

Ing. Elena Štofrovičová  
0949 590 504

**E-MAILOVÉ KONTAKTY:**

bratislava@familygarden.sk  
dobrovolnici@familygarden.sk  
media@familygarden.sk

**PROJEKT MÔŽETE  
FINANČNE PODPORIŤ:**

IBAN: SK46 0200 0000 0034 4751 6859

**SME AJ NA FACEBOOKU:**

www.facebook.com  
/FAMILYGARDEN.sk

Pre interné potreby vydalo Poradenské centrum pre rodiny – FAMILY GARDEN  
s finančnou podporou mestskej časti Bratislava – Ružinov

© 2016



**EXALLIEVI**  
DON BOSCA

