

Spravodajca občianskeho združenia

# fórum života

Za dobrovoľný príspevok

ročník 13, 2/2016

**Téma: Perinatálna  
hospicová starostlivosť**

viac na strane 14

Chrániť život je náročný výstup nahor.

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

## Z DOMOVA

## Ako z jedného stretnutia vzišla bilbordová kampan'

Pozývame vás na chvíľku spať do atmosféry oslavy Počatín. Muffiny, punč a rozhovory o zrode života. Okrem nadšenia a prekvapenia, okrem stretnutia sa s novými ľuďmi a možnosťami konfrontovať sa, objavili sme aj veľký nedostatok: veľa študentov NEVIE o možnostiach konkrétnej pomoci v prípade nečakaného tehotenstva. Ostali sme zaskočení. A to priamo pri podávaní vizitiek Poradne Alexis počas informovania študentiek o možnostiach pomoci v prípade „čo ak...“ Zaskočili nás slzy dievčata a jej slová: „Tak toto keby som vedela skôr!“

Počas našej oslavy Dňa počatia sme stretli viacerých, ktorí si dokonca žiadali viac vizitiek aj pre priateľky, alebo s reakciou, že teraz presne nevedia, ale raz to niekomu posunú. Žiaľ, mladí ľudia sú slabo informovaní. Odráža sa to na ich rozhodnutiach, ktoré musia často urobiť rýchlo a pod stresom. Študentky sú často osamotené, boja sa niekomu priznať, rúca sa im v danom momente svet. Tehotenstvo pre nich znamená koniec štúdia, stratu kariéry, mena, treba preto rýchlo nájsť riešenie – žiaľ, potrat sa zdá ako menšie zlo. Rozhodnutie medzi ich osobou a životom dieťaťa?

Ak nepoznajú nič, čo môže vniesť farbu do tohto čierneho momentu, je naozaj ťažké nepodľahnúť strachu a panike, vydržať tlak rodičov alebo partnera.

### Toto keby som vedela skôr

„Toto keby som vedela skôr!“ Želáme si viac nepočuť tieto slová. Ich cena je príliš vysoká. Aj vďaka nim sa stala pre nás prvoradá osveta, dvíhanie povedomia. Nech sa dozvie čo najviac ľudí o projektoch ako Alexis, Zachráňme životy a podobne. Potom v momente potreby bude mladá mamička vidieť viac možností pomoci. Našou výzvou sa stali masmédiá a reklamný priestor. Čo iné okrem toho dnes takmer riadi masy ľudí? Vybrali sme si bilbordy. Vidíme ich denne takmer všade -

z áut, električiek, zastávok. Nech tam medzi nimi znie aj hlas nádeje a pomoci. Možno ho potrebujú počuť práve na ceste do školy či do práce. A tak sme sa dali aj my do práce. Hľadali sme kvalitný vizuál, ktorý zaujme na prvý pohľad. Bola to neľahká úloha. Po dlhých mesiacoch a viacerých neúspešných pokusoch s grafikmi konečne prišiel nápad. Nastavme dievčatám zrkadlo, povedzme im, že o nich vieme a chceme im pomôcť. Zasiahnime presne do momentu rozhodovania: „ja, alebo dieťa?“ Preto je na našom bilborde zobrazené dievča, na ktorom ešte zatiaľ nič vidieť Vnútri to však už vie. Sama uvažuje, rieši dilemu. Ako sa asi cíti v tejto osobnej dráme? Prebieha boj argumentov a uvažovanie. Slogan prišiel rýchlo, no čakala nás dlhá cesta hľadania vhodnej fotografie. Rozhovory s fotografmi, štylizácia, perspektíva. Nakoniec bol vizuál na svete. Nadšení sme objednali prestížnu plochu oproti zastávkam MHD v Mlynskej doline a očakávali deň výlepu. Príbeh sa však zďaleka nekončil, keď sme zistili, že pracovníčka reklamnej firmy nás zavádzala a vylepili bilbord na inom mieste, ako sme sa dohodli, kde si to takmer nikto nevšimol. Mysleli si, že študentov môžu ľahko obalamútiť. Po predchádzajúcich problémoch s grafikom, neskôr s fotografom, ktorý nesplnil, za čo sme mu zaplatili, prišla táto posledná skúsenosť ako

## Z DOMOVA

„bonus“. Týmto sa nám len potvrdilo, že dobré veci si vždy musíme trpezlivo vybojovať.

### Dilema v hlave, alebo v srdci?

Vďaka spolupráci s UPeCe, Fórum života a našimi štedrými podporovateľmi prvý billboard visel na zastávke Lafranconi konečne v januári 2016. Wau! Nemohli sme sa vynadávať, a zjavne ani ostatní študenti, bol jednoducho neprehliadnuteľný, čo vzbudzovalo diskusiu. Už hneď počas prvých dní od vyvesenia prišlo za mnou viacero priateľov so zámerom overiť si, či je ten billboard. Okrem toho mi oznamovali, že billboard nám už niekto popísal. V našom slogane: „Aj keď ty nič nevidíš, ja mám v hlave dilemu“ nám niekto preškrtnol slovo „v hlave“ a napísal „v srdci“. Každý sa hneď zamýšľal, prečo to asi autor urobil. Takže nad našou hodnotovou reklamou ľudia uvažovali, a to aj ľudia, ktorí ju napádali, dokonca nám billboard aj roztrhli. Verím, že to tiež povedalo mnoho. Zakrátko k nám však prišla správa, že vďaka billboardu sa podarilo zachrániť dieťa. Verili by ste? Zdanlivo neodkontrolovateľná informá-

cia, a predsa. Priniesla ju členka nášho tímu. V električke započula rozhovor dievčaťa, ktoré začalo nadávať na billboard, keď si ho všimlo z okna električky. No vzápätí rozhorčené dievča zastavila jej spolusediaca so slovami, že práve tento billboard zachránil jej dieťa. A potom nás už len prekvapovala štedrosť ľudí, kamarátka zaplatila hneď tri plochy v Bratislave, stretnutie na vianočnej kapustnici Fóra života spustilo darcovskú zbierku.

Nech je billboard všade, kde ho treba, pred veľkými internátmi, nemocnicami. Túto myšlienku podporilo dnes už vyše 170 dobrodincov sumou nad 12 000 eur. Potešila nás aj príležitosť vylepiť billboard v Leviciach priamo pred najväčšiu potratovú kliniku na Slovensku. Nato prišiel skvelý nápad predsedníčky Fóra života zriadiť tam poradenské centrum.

Billboard sa v uplynulých mesiacoch objavil aj v Košiciach, Nitre, Ružomberku či Banskej Bystrici. Malým zázrakom visel celý jún aj priamo v Mlynskej doline, kde bolo možné získať najbližšiu voľnú plochu najskôr v roku

2018. Pokračovaním nášho 4life mission projektu je aj internetová reklama, keďže naše pohľady viac ako tváre ľudí pýtajú obrazovky mobilov.

Celá táto skúsenosť nás povzbudila, že stále môžeme snívať o veľkých ideáloch a s pokojom dávať do toho to málo, čo máme. Lebo ak ide o dobrú vec, vždy sa nájdu ľudia, ktorí nás doplnia a pomôžu. Na začiatku stojí len odvaha a ochota srdca. A práve za túto odvahu verím nám a ochotu pomôcť zo srdca **ĎAKUJEME!**

Za 4life mission tím  
LUCIA LABAŠOVÁ



Hlavnou pohnítkou billboardovej kampane bolo prezentovať Poradňu Alexis a ďalšie organizácie konkrétnej pomoci ([www.4life.sk](http://www.4life.sk)): aby sa viac vedelo o možnostiach pomoci, o kráse vnútromaternicového vývinu, negatívach dôsledkov potratu, ako aj o legislatíve s ním spojenej.  
Snímka: Koba Tuniev

## Z DOMOVA

## Neobvyklý záujem o prirodzené metódy. Billings je moderný.



V letnom semestri sa v bratislavskom UPC uskutočnil trojdielny seminár predstavenia prirodzených metód plánovania rodičovstva, osobitne Billingsovej metódy. Členovia Forlife mission tímu využili formáciu, ktorú dostali na jesennom pro-life víkendě Fóra života, a o hodnotné informácie, ktoré získali, sa chceli s mladými podeliť: „Nemohli sme si to nechať pre seba. Čo je dobré, akoby už samo sa chce dávať ďalej.“ Predstavujeme seminár Billings - *Nauč sa poznať samu seba, svoju plodnosť*. Vníмали sme ako najväčšiu výzvu priblížiť nepopulárny obsah atraktívnym spôsobom a súčasným jazykom. Rozhodli sme sa vyskúšať novú formu komunikovania: atraktívny vizuál, netradičný formát stretnutí, otvorené zdieľanie, užitočné a praktické informácie k spoznávaní vlastného cyklu, ako aj možnosť osobne konzultovať svoje záznamy s odborníčkou. Práve precíznejšie vstúpenie do témy s možnosťou lektoringu bolo najväčším prínosom semináru.

*Lebo poznať metódu neznamená iba o nej počuť.*

Jedným z hnacích motorov príprav a prezentovania seminára, bolo búrať predsudky o prirodzených metódach, ktoré „nefungujú“. Často totiž nefungujú iba preto, že sú buď pochopené ako výlučne antikoncepcné, alebo vopred zavrhnuté ako nespoľahlivé.

*Funguje to.*

Slová povzbudzujú, príklady priťahujú. Preto sme ako lektorku prizvali Mgr. Annu Siekelovú, ktorá svojím príbehom, otvorenosťou životu a svojimi tromi deťmi nevzbudzuje nedôveru voči metóde. Naopak, potvrdzuje jej spoľahlivosť, ktorú prezentuje veľmi ľudsky, zrozumiteľne, v zmysle zodpovednosti za svoje vlastné telo a možný počatý život. Na lektorských skúsenostiach odôvodnila hrozbu antikoncepcie a ilustrovala zdravé sebavedomie žien, ktoré pramení z poznania a prijatia svojej plodnosti.

*Žena, ktorá si váži svoje telo, nebude zabíjať telo, ktoré vychádza z jej tela.*

Seminár sme pripravili pre mladé ženy a dievčatá (nie iba pre snúbencov), aby sa dobre a včas naučili poznať svoju plodnosť. Otvorený bol i účasť mladých mužov, aby lepšie poznali a milovali ženy a naučili sa postoj mužskej zodpovednosti. Úvodné stretnutie dosiahlo až prekvapivú účasť 130-tich mladých žien a mužov. Príspevkom lektorky Anny Siekelovej sme priblížili tému z biologického hľadiska a na jej

## Z DOMOVA

konkrétnom svedectve objasnili základy Billingsovej metódy. Lektorka ponúkla možnosť mailových či telefonických konzultácií a povzbudila dievčatá, aby sa dobre a včas naučili (nielen/aj) túto metódu. Vstup kňaza Andreja Karcagiho vysvetlil význam prirodzených metód z antropologického aj duchovného hľadiska a priniesol mužský a kňazský pohľad na túto tému.

*Sexualita sa netýka len sexuality, ale zasahuje celého človeka. Je to skutočnosť, ktorá podstatne ovplyvňuje kvalitu prirodzeného aj nadprirodzeného života. Má obrovský význam sa ňou zaoberať, pretože priamo vplýva na naše vzťahy.*

Na druhom stretnutí sme predstavili modelové ukážky zo záznamov a ponúkli možnosť osobných konzultácií. Záverečné stretnutie obohatili osobné svedectvá prizvaných mladých žien a matiek. Kňaz Andrej Karcagi poodhalil motivácie aktívneho angažovania sa v téme prirodzených metód, priblížil myšlienky teológie tela a úcty k životu od počatia. Trojdielny formát semináru s možnosťou osobných konzultácií sa osvedčil a priťahuje zorganizovať a pozvať mladých ľudí aj na iných miestach a v mestách. Pozitívne spätné väzby a svedectvá, ktoré k nám od prvého stretnutia prichádzali, nás uisťujú, že poznanie a prijatie svojej plodnosti, svojho tela vedie aj k prijatiu života ako daru.

MÁRIA FRONCOVÁ, Snímky: autorka

*Páčilo sa mi, ako zanietene kňaz o téme hovoril a tiež svedectvo p. Siekelovej. Prednáška bola dobrým vstupom do poznávania prirodzených metód. Robíte veľmi hodnotné a užitočné veci! Veľká vďaka. Terka.*

*Páči sa mi, ako predstavujete hodnotu ženy. Kedysi som trpela bulímiou, už som za tým, ale stále nie som spokojná so svojím telom. Chcela by som mať zdravé seba-*

*vedomie, prijať sa, aká som, ale vidím, že to potrebuje čas. Zaujalo ma to ako ste predstavili poznanie svojej plodnosti ako cestu k seba prijatiu. Začínam sa učiť túto metódu a ešte raz vám ďakujem. Simona.*

*Som rada, že ste zorganizovali prednášky o Billingsovej metóde. Prednášajúci podávajú danú tému otvorene a bez hanby, s osobnými svedectvami a miestami sú aj vtipní :). Nika.*



Menštruačný cyklus má tieto časti:

- **predovulačnú fázu** – od začiatku riadnej menštruácie do ovulácie;
- **ovuláciu** – určenie ovulačného obrazu hlienu;
- **luteálnu fázu** – po ovulácii do nástupu riadnej menštruácie.

## PLODNOSŤ ŽENY

Výskumy minulého storočia objasnili dokonale zákonitosti ľudskej plodnosti a to, že žena je plodná len niekoľko dní v cykle. Väčšia časť dní je neplodná. Nové poznatky umožňujú žene ohraničiť týchto niekoľko málo plodných dní a zistiť neplodné dni s takou presnosťou, že žena sa môže s istotou vyhnúť otehotneniu, alebo si ho zodpovedne naplánovať.