



VÝROČNÁ
SPRÁVA
2025



Rok 2025 bol pre pastorálnu i terapeutickú službu Zera Counseling rokom rastu, vytrvalosti a hlbokých premien.

Nadálej sme poskytovali bezpečný priestor, kde jednotlivci, páry aj menšie spoločenstvá mohli nachádzať pokoj, obnovu a novú víziu pre svoj život. Našou túžbou bolo aj tento rok vytvárať prostredie, kde sa môžu ľudia zastaviť, pomenovať ich zápas a prežívanie, dostať pastoračné sprevádzanie či profesionálnu psychologickú pomoc a prehĺbovať svoju duševnú i duchovnú cestu.

Pastorálna služba

V skratke:

Terapeutická odnož

V roku 2025 sme pokračovali v poskytovaní profesionálneho psychologického poradenstva pre individuálnych klientov a páry. Naša terapeutická služba je vedená v duchu profesionality, dôvery, empatie, s dôrazom na systematický prístup a starostlivosť zameranú na klienta a jeho preferencie.

Pastoračná odnož

Celá pastorálna služba bola vedená v duchu kresťanských hodnôt, s dôrazom na dôstojnosť každého človeka, dôveru, citlivosť a ochotu byť prítomní v ťažkých i radostných obdobiach života. Tento rok potvrdil, že pastorálna starostlivosť má významné miesto v našej organizácii a prináša ovocie vo formovaní jednotlivcov, komunitných vzťahov aj celkového fungovania tímov a zamestnancov.

Pastoračná odnož

INDIVIDUÁLNE RETREATY

INDIVIDUÁLNA PASTORÁLNA
STAROSTLIVOSŤ

PASTORÁLNA PODPORA
PRE PÁRY

SKUPINOVÁ FORMY
PASTORÁLNEJ PRÁCE

SKUPINOVÝ RETREAT

Terapeutická odnož

INDIVIDUÁLNE SEDENIA

PÁROVÉ SEDENIA

SUPERVÍZIA

PROFESIONÁLNY RAST

VZDELÁVACIA ČINNOSŤ

pastoračná odnož



26 retreatov

V roku 2025 sme zrealizovali 26 retreatov, ktoré sa opäť ukázali ako jeden z najdôležitejších pilierov našej služby. Retreaty vytvorili prostredie pre hlboké duchovné načerpanie, vzdialené od každodenného zhonu, povinností a stresov. Každý retreat bol vedený s dôrazom na bezpečie, autenticitu, modlitbu a priestor pre osobnú reflexiu.

Účastníci prichádzali často vyčerpaní, zmätení či hľadajúci smer, no odchádzali posilnení, povzbudení a hlbšie ukotvení. Kombinovali sme ticho, terapeutické rozhovory, modlitbu, zdieľanie, individuálne sprievodné rozhovory aj duchovné praktiky, ktoré pomáhali otvoriť to, čo bolo dlho zatlačené.



Retreaty zostávajú jednou z najsilnejších a najefektívnejších foriem pastorálnej starostlivosti, ktorú Zera Counseling ponúka



85 sedení 43 klientov

Pastorálne sprevádzanie jednotlivcov tvorilo ďalší zásadný pilier našej práce. V roku 2025 sme poskytli 85 individuálnych sedení pre 43 jednotlivcov, ktorí prechádzali rôznymi životnými situáciami – od vyhorenia, emocionálneho preťaženia, pocitov straty či zlyhania, až po potrebu rozhodovania, duchovné zacyklenie alebo hľadanie identity.

Na týchto stretnutiach sme hľadali rovnováhu medzi empatickým naslúchaním, praktickými krokmi a duchovným sprevádzaním.

Mnohí klienti vnímali, že pastoračné rozhovory sa stali kľúčovým momentom na ich ceste k uzdraveniu a znovuobjaveniu vlastného hlasu. Hoci každý príbeh bol jedinečný, spoločným menovateľom bola túžba pochopiť sám seba a smerovať ďalej – s novou nádejou.



9 sedení skupín 4 klienti

Jedným z najcennejších zážitkov v roku 2025 bola pravidelná skupina štyroch žien, ktorá sa stretávala počas 9 skupinových sedení. Tieto ženy vytvorili mimoriadne hlboké spoločenstvo dôvery, zdieľania života a vzájomnej modlitby.

Ženy sa postupne učili nielen prijímať pomoc, ale aj ju dávať – prostredníctvom modlitby, povzbudenia a citlivej prítomnosti. Skupina bola svedectvom toho, že

pastorálna starostlivosť sa nemusí odohrávať len medzi „pastorom“ a „klientom“, ale môže prirodzene vyrastať aj v malých komunitách.



skupinový retreat

Okrem toho sme zorganizovali 1 skupinový retreat, ktorý bol priestorom silného zdieľania, modlitby a vzájomného povzbudenia. Tento retreat umožnil účastníkom zažiť, že Boh pôsobí aj v komunite, nielen v individuálnej tichosti.

Všetky skupinové stretnutia boli postavené na týchto pilieroch:

- otvorené a úprimné zdieľanie osobných tém,
- reakcia v podobe počúvania, nie hodnotenia,
- modlitba ako nástroj pastorálnej pomoci,
- učenie sa, ako byť podporou aj pre druhých,
- rozvoj vzájomného porozumenia a duchovného rastu.



8 párov

V roku 2025 sa tiež ukázalo, že mnohé páry potrebujú bezpečný priestor, kde môžu otvorene hovoriť o svojich ťažkostiach, emocionálnom odcudzení či nepochopení. Počas 8 párových sedení sme sprevádzali partnerov v procese obnovy dôvery, komunikácie, odpustenia a budovania zdravších duchovných základov ich vzťahu.

Keď sme sa účastníkov pýtali, ako im pomohli naše retreaty a ostatné služby, tu sú niektoré z ich odpovedí, ktoré sa opakovali:

- *osloviť interné konflikty a emočné preťaženie*
- *získať jasnejšiu víziu pre ďalšie kroky*
- *prijať nové rozhodnutia pre život*
- *nájsť nádej uprostred zápasov*
- *obnoviť vzťah s Bohom*

reflexia roku '25

Rok 2025 nám priniesol niekoľko silných uvedomení:

Vyhorenie, preťaženie a duchovná únava sú čoraz častejšie témy, s ktorými klienti prichádzajú.

Pastorálna služba je dlhodobou cestou, nie jednorazovým zásahom. Mnohé životné príbehy potrebujú priestor, čas a opakované sprevádzanie.

Komunita má obrovskú uzdravujúcu silu. Malá ženská skupina ukázala, že keď sa vytvorí bezpečné prostredie, duchovná a emocionálna obnova prebieha prirodzene a hlboko.

Retreaty zostávajú jedným z najúčinnějších nástrojov pastorálnej práce, pretože vytvárajú kompletne oddelený priestor, kde môže človek znovu objaviť svoj vnútorný hlas.

Pastorálna starostlivosť je žiadaná aj u lídrov, ktorí potrebujú bezpečné miesto bez tlaku a očakávaní

terapeutická odnož





INDIVIDUÁLNE SEDENIA

5 klientov

Z dôvodu pôrodu a materskej dovolenky bola terapeutická činnosť Zera Counseling, o.z. minimalizovaná v mesiacoch január - august. Od konca leta sa však postupne prinavraciame k činnosti a uplynulé mesiace sme poskytovali sedenia na pravidelnej báze 5 individuálnym klientom, ktorí si priali pokračovať v poradenstve po návrate terapeutky z materskej dovolenky. Túto skupinu tvoria mladé ženy ktoré potrebujú pomoc s navigáciou vrámci ich vzťahov, bojujú s depresívnymi a úzkostnými stavmi alebo prežívajú náročné životné zmeny. Pozitívnou väzbou s terapeutom a bezpečným prostredím sa dosiahol priestor v ktorom mohli slobodne prežiť svoje emócie a nachádzať kroky, ktorými sa môžu posúvať vpred. Takisto sa snažili zapojiť do života nové techniky na zvládanie stresu, panických atakov alebo tráum z minulosti.

Klientky počas individuálnych sedení opisujú nárast sebahodnoty a sebapoznania, zlepšenie v používaní techník na zvládanie emócií, lepšiu orientáciu v životných situáciách a rozhodnutiach a zapojenie vyššieho zapojenie ochranných faktorov v ich životoch ako napríklad ich osobná viera.

PÁROVÉ SEDENIA



5 párov

V roku 2025 sme sa snažili posunúť v našej čakacej listine vrámci párových sedení a poskytovali sme pravidelné párové poradenstvo pre 5 párov, z ktorých všetky tvorili noví klienti z čakacej listiny. Aj keď prezentovaný problém a intervencie sa vrámci párov líšia, takmer s každým párom sme pracovali na zlepšení spôsobov komunikácie, na orientácii sa v emóciách a snahe ich zvládať, na spracovaní zranení z minulosti, odpustení a snahe ísť do budúcnosti s čistým štítom a na analýze širšieho rodinného kontextu a sebazoznaní. Snažili sme sa objaviť a zapojiť ochranné faktory ktorými páry disponujú a uľahčiť každodenné životné bremená.

Páry opisujú kludnejšie a stabilnejšie spolužitie po riešení ich problémov na párovom poradenstve, zlepšenú komunikáciu, väčší rešpekt a náklonnosť k tomu druhému, nové spôsoby riešenia konfliktých situácií a lepšie vzájomné pochopenie.



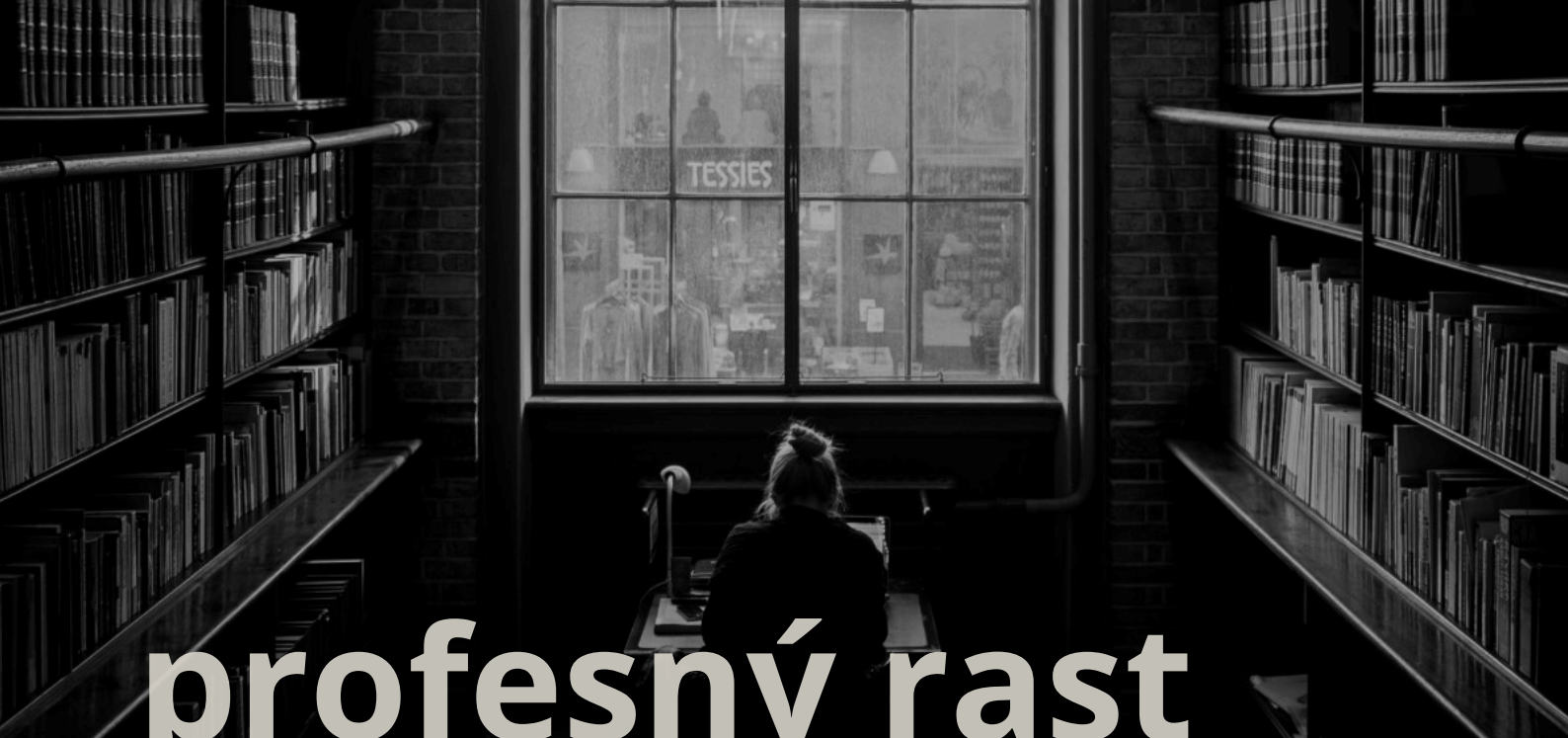
supervízia

Počas uplynulého roka sme vrámci služby v párovom poradenstve boli stále pod profesionálnym dozorom a pravidelnou supervíziou.

internka

A takisto sme sa snažili poskytnúť možnosť na rozvíjanie sa a učenie pre našu internku, ktorej sme poskytovali supervíziu a študijný materiál určený na rozvoj schopností v rámci psychologického poradenstva a prevencie.





profesný rast

V prvej polovici roka sme sa zúčastnili konferencie Central and Eastern Europe Mental Health Advisory Group v Prahe zameranú na prácu s LGBTQ+ mladými ľuďmi a takisto mali možnosť získať profesionálnu supervíziu. Takisto sme sa na jeseň zúčastnili konferencie organizácie Josiah Venture zameranej na prácu s mladými ľuďmi vrámci ich lokálnych cirkevných zborov.

Stihli sme sa venovať aj vzdelávacej a osvetovej činnosti prednáškou v CB Hanušovce na tému "4 ohrozenia vzťahu" a prednáškou na stretnutí Staršej mládeže v Prešove témou o realistickom pohľade na životné okolnosti. Okrem toho aj v tomto roku sme sa venovali vrámci pastorálnej i terapeutickkej odnože Zera Counseling návštevám našich partnerov v službe zo zboru Wheaton Bible church v Budapešti a návšteve zo zboru Greenville Fellowship church a St.Mark Lutheran church v Yorktowne.



osveta

Okrem práce v rozmezdí našich dvoch hlavných odnoží bola niekoľkým ľuďom poskytnutá aj pomoc v oblasti profesionálneho rastu, ktorú vedie členka Správnej rady o.z. Zera Counseling, Silvia Crowe, Mdiv. Tieto stretnutia sa udiali online.

Reflexia roku - čo sme si všimli, čo sa učíme:

- Akonáhle pár venuje priestor a pravidelnosť na uchopenie ťažkostí vo vzťahu a obaja v páre sú ochotní pozrieť sa kriticky aj na seba, vieme zvrátiť aj závažné prekážky a negatívne skúsenosti
- Záujemcov o psychologické poradenstvo neustále pribúda, v nasledujúcom roku zvážime vytvorenie skupinového formátu stretnutí
- Čoraz viac sa v rámci psychologického poradenstva vyskytuje práca s depresiou, úzkosťou a panickými atakmi, je potreba vytvorenia mechanizmov prevencie v rámci týchto oblastí

CIELE A VÍZIE PRE ROK 2026 PASTORAČNÁ ODNOŽ



budúcnosť

Na základe skúseností z uplynulého roka plánujeme:

1. Rozšíriť kapacitu retreatov - Viac termínov, nové formáty, možnosť tematických retreatov (napr. pre vyhorených, pre ženy, pre lídrov).
2. Podporiť vznik nových menších skupinových spoločenstiev - Podľa vzoru skupiny štyroch žien – malé, bezpečné, modlitebné skupiny, vedené s citlivosťou a pravidelnosťou.
3. Posilniť online pastorálne sprevádzanie - Aby sme boli dostupní aj pre tých, ktorí žijú ďalej alebo majú náročný harmonogram.
4. Ponúknuť väčšiu podporu lidrom a služobníkom - Séria sedení alebo retreatov zameraných špeciálne pre ľudí, ktorí vedú druhých, nesú veľkú zodpovednosť a sú náchylní na vyhorenie.
5. Pravidelná supervízia a vzdelávanie pastorálneho tímu - Aby sme mohli poskytovať starostlivosť kvalitne, odborne a s duchovnou zrelosťou.



CIELE A VÍZIE PRE ROK 2026 TERAPEUTICKÁ ODNOŽ

budúcnosť

1. Pokračovanie v poskytovaní individuálneho, párového i rodinného psychologického poradenstva pre väčší počet ľudí
2. Snaha o poskytnutie starostlivosti ľuďom ktorí sú momentálne na našej čakacej listine
3. Dokončenie získavania profesionálnej atestácie vrámci párovej i rodinnej terapie
4. Získanie posily do tímu, aby sme vedeli byť nápomocní ešte väčšiemu počtu ľudí, ktorí o naše služby majú záujem
5. Kontinuálne vzdelávanie a rast aby sme udržali kvalitu našej práce a neustále sa zlepšovali



Správná rada

V roku 2025 správna rada pozostávala z týchto členov:

Daniel Viglaš

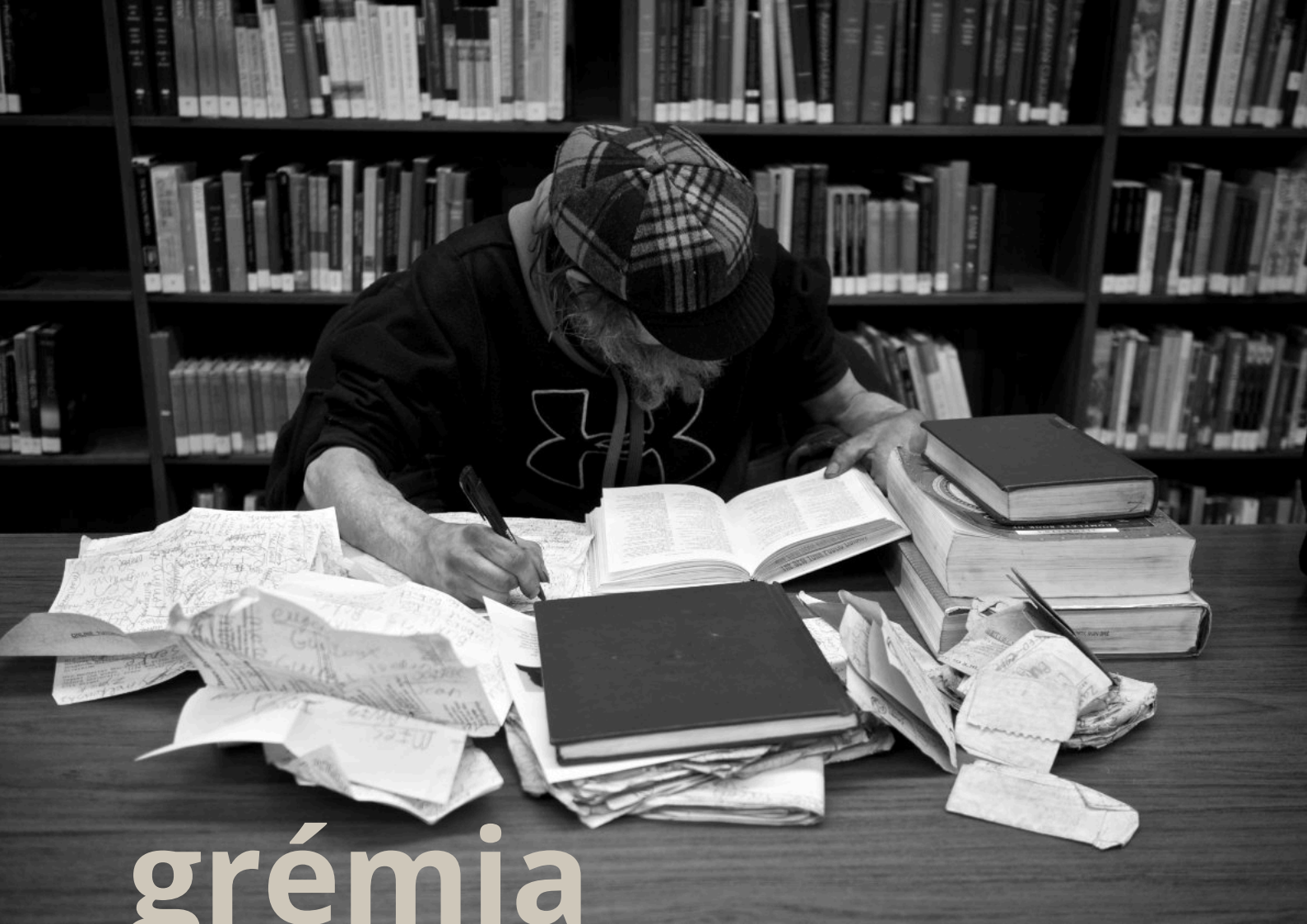
Oľga Coulton Shaw

Rev. Silvia Misina Crowe

Doc. Mgr. Pavol Kačmár, PhD

finančná správa

PRÍJMY	111,912.67 €
VÝDAVKY	104,359.98 €



grémia

Koncom roka 2025 sa stretla Členská schôdza ZERA Counseling. Hlavnými bodmi programu bolo schválenie účtovnej uzávierky za rok 2025 a úprava vnútorných smerníc, ktoré nám pomáhajú zefektívniť našu prácu. Koncom roka zasadala Správna rada, ktorá bola informovaná o činnosti a hospodárení nášho občianskeho združenia. Na tomto stretnutí bol taktiež odsúhlasený rozpočet na rok 2026. Tieto stretnutia sú kľúčovým momentom pre plánovanie a strategický rozvoj našej organizácie. Vďaka nim vieme efektívne reagovať na aktuálne výzvy a zlepšovať naše služby.

kontakt

Kontakt:
www.zera.sk
zera@zera.sk

IČO: 54333075
DIČ: 212221255

Zera Counseling o.z.
Kuková 231
08644 Kuková

záver

Tento rok sme opäť videli množstvo príbehov nových začiatkov, uzdravenia a nádeje. S vďačnosťou pozeráme na každého človeka, ktorý vstúpil do našej služby, a s pokorou prijímame dôveru, ktorú do nás vkladajú. Veríme, že aj v nasledujúcom roku budeme môcť byť verní našej misii: prinášať uzdravenie, jasnosť a nádej tam, kde je únava, zmätok a zlomenosť.



WYROČNÁ
SPRÁVA
2025
