

REFORMA V LEDOVCI A LEDOVEC V REFORMĚ

Konec roku se blíží, máme sklony bilancovat, Kco vše jsme v tom proběhlém zažili, co se nám povedlo a nepovedlo. Vznikají různé žebříčky nejdůležitějších událostí, nejlepších filmů nebo skladeb. Zkusil jsem se na to naladit též a připravit takový vlastní TOP5 toho, co se nám v Ledovci událo v roce 2019.

5. místo – Housing first v Plzni. Projekt, který je



Petr Moravec, foto: Jirka Pász

teprve na samém začátku v přípravné fázi a pořádně začneme až v roce 2020. Věříme, že se nám podaří pomoc získat bydlení a podporu více než deseti lidem, kteří jsou v bytové nouzi.

Nyní stavíme tým. Projekt Vám určitě představíme v příštím čísle Ledovce.

4. místo – Komunitní tým Klatovy. Největší rozkročení Ledovce v jeho historii, co se místa týče! Měli jsme kancelář v Rokycanech (to je už hodně dávno), ale tohle je jiná káva. A samozřejmě prima tým nových kolegů a koleg.

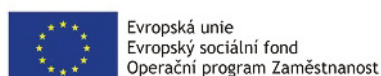
3. místo – Multidisciplinární spolupráce napříč týmy i organizacemi. Máme za sebou desítky odpracovaných hodin s kolegy z FN Plzeň, PN Dobruška, ale i třeba během navazování spolupráce se zdravotnickou záchranou službou, ambulantními psychiatry, atd.

2. místo – CDZ Plzeň. Konečně 100% multidisciplinární podpora lidí. Centrum duševního zdraví nás učí tolik nových věcí! Zdá se nám, že přináší to, co jsme čekali, přestože na pořádné hodnocení teprve dojde. Jsme v půlce pilotního projektu.

1. místo – Plnoletý Ledovec. Vezmete všechno předchozí, pořádně to promíchejte a vypadne Vám, co mám prvním místem na mysli. Je to profesionalita, týmovost, jedinečnost každého člověka v Ledovci, chuť zkoušet nové věci... První rok plnoletosti byl prostě převratný.

No a jaké jsou výhledy a výzvy pro rok příští? Pokračovat v nastaveném kurzu a ještě si naložit! Tak třeba hned v únoru nás čeká konference o zotavení. Samozřejmě dvakrát větší než ta první v roce 2016. Doufáme v CDZ Klatovy, posílení týmu pro území MAS Aktivios (Přeštice, Blovice), čeká nás začátek ostrého provozu CDZ Plzeň a na podzim jako odměnu si dáme spolupráci na konferenci sociální psychiatrie, která bude v Plzni. Těším se!

Krásný adventní čas a vše dobré do nového roku!
Petr Moravec



PLZEŇSKÝ KRAJ

Ledovky



www.ledovec.cz

4/2019

11. občasník Ledovce, z.s.

Konference Recovery2020

Před čtyřmi lety jsme uspořádali První českou mezinárodní konferenci o recovery. V únoru 2020 pořádáme konferenci o zotavení podruhé.

Zotavení (anglicky „recovery“) je „způsob, jak žít spokojený, nadějeplný a přínosný život přes všechna omezení způsobená nemocí“ (Anthony, 1993). Ledovec se už řadu let o popularizaci zotavení v našich krajích snaží a reforma psychiatrie v ČR se k zotavení hlásí taky. Na to, jak moc se o zotavení mluví, se o něm moc neví. My na Ledovci teda ani nevíme, jestli se o něm něco pořádně vědět dá, jestli se spíš nezažívá (to „hojné soubytí a soužití oddané té věci“, jak o něm mluví Platón). Ale právě proto děláme všechno proto, aby zotavení na Ledovci nějak žilo a abychom my žili zotavením.

Využili jsme proto dvou příležitostí: projektu New Learning and Teaching in Mental Health (o kterém píšeme na jiném místě těchto Ledovek) a nabídky Evropské asociace komunitních služeb EUCOMS (www.eucoms.net) uspořádat si svůj pololetní meeting v Plzni. Díky tomu vás můžeme pozvat na v pořadí už druhou mezinárodní konferenci o zotavení. Bude 11. a 12. února 2020 v prostorách DEPO2015 a podrobnosti o ní najdete na webových stránkách www.recovery2020.cz. Konferenci chceme otevřít pro více než tři stovky hostů, ze zahraničí jich čekáme kolem stovky.

Konference má dvě hlavní témata: zotavení a instituce a zotavení a jazyk. Záštitu nad ní převzal primátor města Plzně Mgr. Martin Baxa a přednosta Psychiatrické kliniky FN Plzeň Doc. MUDr. Jan Vevera. Mezi aktivními účastníky potkáte experty ze zahraničí (včetně řady „experts by experience“, čili lidí s vlastní zkušeností s duševním onemocněním), z lektorů z ČR budeme hostit ideového leadera transformace psychiatrie Johana Pfeifera, ředitele Psychiatrické nemocnice Bohnice Martina Hollého, psychiatra prvního CDZ v ČR Mira Pastuchu, ředitele CMHCD Pavla Říčana, Petra Winklera z NUDZ, senior peer konzultanta Michala Kašpara a další.

Vedle odborného programu chystáme také program doprovodný. Účastníci se budou moci odreagovat ve fotokoutku, přijede Rádio recovery, moc se těšíme na představení nového cirkusu a afterparty s živou muzikou.

Všechny cizojazyčné přednášky budou tlumočené do češtiny, podobně workshopy budou většinou v obou jazycích (česky i anglicky). Na konferenci je třeba se registrovat na www.recovery2020.cz.

Těšíme se na zotavení, těšíme se na vás v únoru v DEPU!

Martin Fojtíček



foto: Jan Zeman



foto: www.depo2015.cz



Recovery 2020
konference za dveřmi!
strana 1

představujeme Vám
Poradenství Ledovec
strana 3

nová rubrika -
Ze šuplíku
strana 5

PF 2020
strana 6

Milí čtenáři, když jsem zhruba před týdnem začal přemýšlet o tématu tohoto úvodníku, první, co mě napadlo, bylo třicáté výročí Sametové revoluce. Tento nápad jsem ihned zavrhl, protože téma Sametové revoluce (a) zavání politikou, do které se „neziskovky“ ze zásady nemontují, (b) kolem 10. listopadu jako na povel zaplavilo tuzemská média, 17. listopadu kulminovalo a jeho hladina jen velmi zvolna opadá a (c) nemá zhora nic společného se zaměřením tohoto občasníku. Jenže až jsem dělal, co jsem dělal, zmíněné výročí mi nešlo z hlavy a připomínalo se tak intenzivně, že jsem nakonec vzdal marnou snahu o hledání alternativních témat a navzdory výše uvedeným důvodům jsem se rozhodl využít tento prostor k malé osobní reflexi uplynulých třiceti let.

Na listopad roku 1989 mám velmi intenzivní osobní vzpomínky. Patnáctého listopadu, zhruba čtrnáct dnů před svými osmnáctými narozeninami, jsem se poprvé setkal „tváří v tvář“ se smrtí blízkého člověka. Ten, kdo ještě večer byl mým báječným, laskavým a milujícím dědou, v noci bez rozloučení odešel a zanechal na tomto světě svou chladnou tělesnou schránku. Ke zpracování tohoto zážitku mi osud poskytl čas jen do pondělí 20. listopadu, kdy se před osmou hodinou ranní ve svazácké klubovně našeho gymnázia nečekaně objevil bývalý žák téhož ústavu (a v té době již student Matematicko-fyzikální fakulty Univerzity Karlovy v Praze) Martin Fojtíček, aby nám, svým někdejšími spolužákům, podal autentické svědectví o tom, co se v uplynulých dnech odehrálo v našem hlavním městě. Na úvahy o smrti už nebyl čas. Začaly se lámat dějiny...

Občas lituji, že jsem si ve čtvrtém ročníku gymnázia nepsal deník, protože události konce roku 1989 a první poloviny roku 1990 byly natolik hektické, že bez pomoci archivních dokumentů České televize (díky Bohu za ně!) bych si dokázal vzpomenout jen na malý zlomek toho, co jsem v té době prožil. I po třiceti letech však ve mně přetrvává pocit, že můj vstup do světa dospělých se odehrál na neuvěřitelném půlročním mejdanu, který už zřejmě nikdy nic nepřekoná.

Během vysokoškolských studií ve mně, stejně jako asi ve většině mých vrstevníků, doznívala euforie z probíhající změny společenských poměrů, ale později mi „nová doba“ postupně zevšeňovala a svůj vztah k hodnotám, které si lid této země vydobyl na prahu poslední dekadý minulého století, už jsem si silněji uvědomoval jen v průběhu voleb a o státních svátcích.

Jako otec dospívající dcery cítím, že bych měl svým potomkům předat poselství, jehož zárodek vznikl v oněch revolučních dnech roku 1989 a které ve mně celý život zraje. Ještě přesně nevím, jak se s tímto úkolem vypořádám, ale myslím si, že pro začátek neuškodí, pokud se veřejně přihlásím k duchovnímu odkazu nejvýraznější osobnosti Sametové revoluce a dosud jediného „mého“ prezidenta, pana Václava Havla. Aby bylo jasno, jaký duchovní odkaz mám na mysli, chtěl bych tento úvodník zakončit větou, kterou všichni dobře znáte a pod kterou se bez ohledu na následky kdykoli hrdě podepíšu: Pravda a láska musí zvítězit nad lží a nenávistí.

Petr Hubínek, 25. listopadu 2019

Zprávy z cest

Když jede management do Dánska

Když jede management Ledovce na služební cestu do zahraničí, objevuje se u kolegů euforie následovaná zděšením. Euforie proto, že odjezdem managementu do ciziny začíná pár dní, kdy má zbytek Ledovce konečně klid na práci. Následuje zděšení, protože už několik let management Ledovce na služebních cestách prakticky permanentně schůzkuje, a tak se většinou vrací zpátky se spoustou nových nápadů, co a jak na Ledovci dělat. Setkání projektu TEACH2HEAL v Dánsku nebylo výjimkou.

Vezměme to ale postupně. Projekt New Teaching and Learning in Mental Health (česky řekněme třeba „jak učit a jak se učit v péči o duševní zdraví“, zkráceně TEACH2HEAL) je několikátý mezinárodní projekt, ke kterému nás přizvala belgická vyšší sociálně zdravotní škola v Turnhoutu. Kromě nás jsou v něm zapojeni ještě finští a dánští partneři. Ledovec má v projektu na starost zejména zotavení a to, jak ho předávat ve vzdělávání budoucích profesionálů.

V dánském Odense se na konci září konal dvoudenní projektový meeting, kam se

sjely tříčlenné delegace partnerů projektu. Protože jsme na Ledovci ekologové a protože si tím šetříme peníze projektu na jiné věci, jezdíme pokud možno autem. To ale znamená dvanáct hodin spolu. Kdo by neschůzoval, že?

Tak tady teď slavnostně prohlašuji, že kromě hlášení zelené vlny jsme na cestě

Teď se konečně dostávám k Dánsku. První výrazný zážitek z Dánska: moře. Bohužel, jen za tmy a z mostu vedoucího z pevniny na ostrov Fyn. A druhý výrazný zážitek: pivo tu stojí dvě stovky! Další zážitky už jsou profesní. Dánská zdravotní škola samozřejmě nevyhází jako zdravotní škola u nás, srdcem budovy byla



tam i zpátky neposlouchali žádné rádio, ale fakt pořád Drahušku (... nene, to je přehnané, poslouchali jsme se navzájem!). A dodám ještě, že jsme schůzovali i v hotelu, protože jsme – zase jako obvykle z úsporných důvodů – měli společný třílůžák (postel jsme teda měli každý svou!).

školní jídelna, pravda s bicí soupravou a aparaturou, tak asi jen jako jídelna neslouží. Na chodbách na každém rohu je na zdi počítač s brýlemi na virtuální realitu. Kromě učeben se výuka děje v jakýchsi „hnízdech“ rozestých po chodbách a ve vestibulech.



Foto: 2xPetr Moravec

Nás samozřejmě nejvíc zajímá učebna inovací. Některé zlepšováky ještě rozpoznáme, různé vycytávky na to, abych se mohl najít i když se mi klepou ruce, a podobně. Zaujalo nás „lego“, ze kterého lze postavit desítky různých detektorů, které hlásí do cyberprostoru, když je něco jinak než má být (pád, změna rytmu dýchání, mokro, ...). Trochu zvedáme obočí nad „teleošetrovatelství“. Wifi mikroskop, kterým ošetřovatelka natočí například jizvu klienta při návštěvě v jeho bytě a pan doktor na dálku v ordinaci rozhodne, co s ní právě teď udělat, nám přijde fajn. Ale když nám nadšeně představují vozítko s tabletem a kamerou, kterým si ošetřovatelka z dispečinku jezdí po bytě klienta a

kontroluje, jestli je všechno v pořádku (takhle věc parkuje v bytě klienta ve stejném nabíjecím doku jako třeba robotický vysavač), Petr znechuceně odchází na chodbu. Tam našťestí visí citát Pipi Dlouhé Punčochy: „Nikdy jsem to nezkoušela, tak bych v tom mohla být dost dobrá.“ Recovery is not dead!

Každopádně: v únoru hostíme setkání tohoto projektu my v Plzni. Konference Recovery2020 se vlastně koná díky němu. Takže každý, kdo chce zažít celoevropské společenství rukojící o zotavení, je zván!

P.S. Celou zpáteční cestu schůzujeme, ale to už plyne z toho, co jsem psal někde výš.

Martin Fojtíček

OKÉNKO NADĚJE

Po několika letech nárazových vzpomínek na Alexandra Sommer Batka, který před více než sto lety obýval vilu, v níž je dnes Poradenské centrum Ledovec v Plzni na Lochotíně, dostává náš vděk i hmatatelnou podobu. Na Poradenské centrum bude umístěna pamětní deska.

Chemik, učitel, redaktor a spisovatel, národní buditel, etik a náboženský myslitel, vynálezce, esperantista, propagátor skautingu, velocipedismu, vegetariánství a abstinencismu, ale také otec čtyř dětí a člověk s vlastní zkušeností s psychotickými stavy při onemocnění tyfem, Alexandr Sommer Batěk žil v Poradenském centru Ledovec na Lochotíně (v jeho autobiografii zmiňovaném jako Krausova vila) mezi lety 1907 a 1910. V letech 1908 až 1909 odsud vydával populárně vědecký časopis Zájmy všelidské (administrace časopisu sídlila ve sklepě, nejspíš v naší bývalé svíčkárně). Při onemocnění tyfem v roce 1909 blouznil pravděpodobně v kanceláři CDZ a El v přízemí. Kulový blesk řádil za přihlížení zděšené rodiny v květnu 1910 v dnešní kanceláři týmu poradenství.



Velikost díla doktora Batka na své docenění teprve čeká. Pro nezlomnost, umanutost a neuvěřitelnou energii, s jakou realizoval své plány, je ale pro nás na Ledovci Alexandr Sommer Batěk už teď vzorem resilience a inspirací pro osobní zotavení. Z experimentů s misením roztoků a s difuzí vyvodil Batěk kolem roku 1905 zákon uplatňovací, který „aplikoval i na zjevy duševní“ a sice, že „každý jedinec se snaží v daném prostředí co nejvíce se uplatnit“. Díky Batkově autobiografii Jak jsem padesát let žil a pracoval víme, že naše Poradenské centrum je ozvěn Batkových „pokusů uplatňovacích“ plné.

První monografie o tomto českém velikánovi vyšla teprve loni iniciativou dvou badatelek Západočeské univerzity v Plzni (L. Hanzelínová, R. Fránová: Alexandr Sommer Batěk: Neoglyfy, 2018). Právě neoglyfy, Batkem

vynalezené „písmo světové“, se objevují i na naší pamětní desce.

Jako další krok k popularizaci díla našeho slavného souseda se Ledovec snaží, aby Plzeň měla Batkovu ulici. Kdo nás chcete v této snaze podpořit, ozvěte se nám!

Martin Fojtíček

OKÉNKO BEZNADEJE

Okénko beznaděje zůstalo po uzavěře tohoto čísla (a není to nic neobvyklého) prázdné. Že by beznaděje na Ledovci nebyla? (Okénko naděje zůstalo po uzavěře tohoto čísla rovněž prázdné. Že by Naděje na Ledovci nebyla? Nepřípustné! Pozn. redakce). Tentokrát se ze vzniklého „beznadějného prostoru“ těším. Ačkoliv si mnoho mých kolegů bušilo na hrudník, že toho tolik pod ním, rozumějte na srdci, do okénka beznaděje má, je tu nakonec prostor pro mě! Jsem toho „tolik“ tolik plná... Plná beznadějních výpovědí, stesků, svých milých kolegů i těch svých. Jsem Vrba.

Původně jsem za tímhle pojmenováním – Vrbou vnímala jen a jen svého tátu. A samozřejmě taky strom vodníkův. To když bylo psáno s malým „v“. Teď jsem, po letech strávených na Ledovci, Vrba i já. Ať se mi to líbí nebo ne, kolegové mě tak oslovují. Zvykám si. Myslím si, že k Vrbám (minimálně



k mému otci a mně samé) prostě patří, že jsme pesimisti. Recovery nerecovery... Okénky beznaděje vyhlížíme ven i několikrát denně a troufnu si říct, že tak činíme rádi. Užíváme si to. Ne nadarmo mě tak kolega Honza Betlach, klinický psycholog, obdařil diagnózou „vrba smuteční“.

A tak tu tak stojím, já, dutá vrba, nad okénkem beznaděje, jež potřebuje naději pro své zaplnění. Můj táta by dokázal teď hned zaplnit Okénka beznaděje nejméně na sto čísel dopředu. Přesto jsme dnes večer společně nenašli žádné téma, které by prošlo redakční radou. Naštěstí - já ji mám! Nadějí! Blíží se konec roku. Než dopíšu tuhle větu, začne adventní čas. Pak Vánoce a konec. Teda roku. Je čas bilancovat.

A tak mi dovolu trochu adventního patosu, prosím... **Kam se to všichni ženeme a za jakou cenu?**

Blíží se konec. Všem shodně konec kalendářního roku. Každého z nás pak čekají jistě i další cíle. Ty jsou různé velké, různé vzdálené, s různým naladěním očekávané... Konec roku pak bývá jako dělaný pro ohlížení se za cíli dosaženými. A současně – plánujeme cíle nové, ty které bychom chtěli v roce novém naplnit. Při pohledu na obrázek od Pavla Kantorka, a vlastně nejenom tehdy, se sama sebe ptám: Kam se to všichni stále ženeme a za jakou cenou?

V Ledovci děláme na kvalitě, rozšiřujeme své řady, rozptylujeme se do dalších míst kraje, navyšujeme kapacity služeb, vzděláváme se, měníme své myšlení nejen o tom, jak co nejlépe podporovat lidi s vlastní zkušeností s duševním onemocněním... Máme spoustu dílčích cílů. Navíc přece právě probíhá reforma, reforma psychiatrické péče... Bojím se, chápejte, jsem pesimista, aby celá reforma neskončila budováním center duševního zdraví speciálně pro samotné pracovníky multidisciplinárních týmů...

Přeju svým drahým kolegům napříč Ledovcem, a taky kolegům z podobných služeb však jinak pojmenovaných, tolerantní rodiny a pevné duševní zdraví v novém roce!

vrba

Salix alba Tristis - vrba bílá - převislá
Známa „smuteční“ vrba s mohutnou převislou korunou, větve často splývají až k zemi. Velice působivá solitéra, která vyniká zvláště při kombinaci s vodní hladinou.

Velikost rostliny: 80/100 cm
Velikost kontejneru: K 2 L

Radka Fau byla dříve, jak sama říká „profesí mimo mísu“. Rozumějte, má technické vzdělání na strojní průmyslovce v Mostě, v dívčí třídě, která byla připravována jako administrativní podpora pro průmyslový sever. Nakonec, po přestěhování do Plzně, nejdříve pracovala na Úřadě práce, naposledy jako pracovníce pro kontakt se zaměstnavateli, kde se starala o poskytování příspěvků na chráněné dílny. Dlouho pro ni byl úřad „spolehlivý živitel“, zejména když zůstala sama na výchovu dvou synů. Pro práci s lidmi, jak postupně zjistila, „má talent a baví ji“. Pozice na úřadě také práci s lidmi předpokládala, ale direktivní přístup celé organizace jí připomínal „boj s větrnými mlýny“. Radka začala současně při zaměstnání studovat sociální práci na Mauritzovce a čekala na svoji příležitost...

► Co se stalo, že jsi přišla do Ledovce?

Kamarádka Míša z Ledovce se mi zmínila o výběrovém řízení a řekla: „Tak pojď k nám, tam je to dobrý!“ Nevzali mě sice hned napoprvé, ale napodruhé a do nově vznikajícího terénního týmu sociální rehabilitace. Dodnes jsem trochu hrdá na to, že jsem byla u počátků terénní práce na Ledovci. Pro mě to byla radostná svoboda v končící éře „původního starého Ledovce“. Jsem moc ráda, že jsem to zažila ještě aspoň na chvíli. Tu vzácnou atmosféru... naladění... nastavení.

► A pak?

Po několika týdnech se na mě projevilo, jak je přímá práce s lidmi náročná. Tady prostě nemůžeš pracovat s člověkem a mít od něho „odstup“. Na každý porádek nebo supervizi se mi chtělo brečet, ozývala se moje vlastní zranění, hlavně z dětství..., ale ty má většina z nás, ne? Bez snad doslova mateřské péče Martiny Hanzlíčkové, mojí tehdejší šéfově, a bez dlouholeté podpory psychoterapie bych tu nemohla zůstat.

Přivlastnila jsem si pro svůj neustále probíhající proces „údravy-obrody“ Martinův výraz „oboustranná sociální rehabilitace“. Podle mě se prostřednictvím kontaktu s lidmi v přímé sociální práci „léčí“ každý, kdo má s Ledovcem něco společného. Jinými slovy - je jedno, jestli je to člověk, který tu hledá pomoc nebo jestli je to pracovník.

► Co ti při práci pomáhá?

Zvládat náročnou práci mi hodně pomáhají kolegové. Tady se neříká o člověku nic „za rohem“. Když se to někdy stane, víme, že je někde chyba. Cením si taky toho, že můžeš říct jakýkoliv názor, že tady není nic špatného... naopak, je vítáno dělat „skopičiny“ a vymyslet něco nového. Když myslím na svoje spolupracovníky, napadají mě výrazy jako: respekt a přijetí, všechno je v pořádku, nasloucháme ti. Jsem ráda, že to platí i mezi kolegy, nejen směrem k lidem přicházejícím zvenčí. Určitě to zní pateticky, ale já to prostě takhle mám.

Myslím, že tahle ledovecká atmosféra je také to, co lidi na Ledovci drží. Protože, co si budeme povídat, finanční odměna není záchrana (a hlavně dříve nebývala). Pro nejednoho z nás to hlavně dříve bývalo o tom, že jsme si bez jiné finanční podpory v rodině, nemohli dovolit pracovat v sociálních službách...

► Co tě baví, jak odpočíváš, kde bereš sílu?

Neumím si představit život bez svojí zahrady. (A hned se chlubit:) Právě teď ještě



Představujeme Vám sociální službu ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ LEDOVECa Radku Fau, její vedoucí

z vlastní sklizně vyrábím měsíčkovo-konopnou mast.

I když jsem si myslela, že odpočívám a nabírám sílu právě činnostmi, které miluju, stalo se, že jsem si, skrze pátrání po tom, co se ve mně všechno nachází, tzv. hrábla vloni do své psychiky hlouběji, než jsem mohla zvládnout. Musela jsem pak zůstat čtyři měsíce doma. Díky tomu teď dobře vím, jaké to je, když mi klient řekne „nemůžu číst, nespím, nemůžu mezi lidmi, dělá se mi špatně v MHD...mám deprese, život mi nedává smysl“. Je to opravdu něco jiného, když s člověkem „soucítíte“ anebo když „víte, jaký to je“. A to jsem si jen „smočila palec“ v tom, co lidi někdy musí překonávat. U mě jsou to hrdinové! A mít za spolupracovníky peery, považuju osobně za ten nejprospěšnější nápad na Ledovci a ve službách podporující lidi s vlastní zkušeností s duševním onemocněním vůbec...

► Co tě charakterizuje?

Že mám víc štěstí než rozumu a vždycky se nějakým řízením osudu dostanu mezi lidi, kteří jsou pro mě výzvou a inspirací, i když je to někdy náročný, pořád někoho dohánět. Naposledy mě hodně pobavila říkanka Daniely Fišerové:

Povídá kozoroh kozorohu: Když se tak dívám na oblohu, zatoužím občas po-

dobat se Bohu, vím, že to nelze, dělám však, co mohu.

► Co si pod službou odborné sociální poradenství můžeme představit? Kdo ji vyhledává?

Nápad oddělit poradenství od ostatních služeb, zejména budoucího CDZ, je skoro dva roky starý a podoba služby, jaká je nyní, začala vznikat na začátku 2019.

Služba je určená dospělým lidem s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, nebo jejich blízkým a známým a také mladým od 16 let, když se to týká vzdělávání. Poskytujeme ale také základní poradenství úplně pro všechny, takže vlastně může přijít kdokoli s čímkoli a nemusí zkoumat, zda k nám patří. Dost často pak zkoumáme spolu, kam se dále obrátit, to také patří k naší poradenské službě.

► Služba je tedy velmi nízkoprahová. Je anonymní?

Může být i anonymní. Je také zdarma. Bez objednání jsme tu pro lidi v pondělí a ve čtvrtek, ostatní dny probíhají předem naplánované schůzky. Můžeme s člověkem spolupracovat i telefonicky, nebo po domluvě za ním někam přijet, tzn., schůzky nemusí nutně probíhat jen na Ledovci.

► Kdo v týmu pracuje, z jakých profesí je tým složen?

Celkový úvazek služby je něco málo přes jeden a dělíme se o něj tři sociální pracovníce, spolu se mnou Klára Vyletová a Monika Firstová. To je výhodné kvůli zastupování v době nemoci nebo dovolené a pro pokrytí pracovní doby během celého týdne.

Kromě setkání s námi třemi mohou lidé využít i setkání s odbornými konzultanty: psychiatrem, konzultantkou pro oblast zaměstnávání, a také máme konzultanty pro oblast vzdělávání, tedy pro mladé lidi, kteří se s onemocněním či potížemi setkají v době studia.

► Jak svůj tým vnímáš?

Klárku vidím jako kolegyni s velkým rozhledem a množstvím různých pracovních zkušeností. Dobře se orientuje v sociálních systémech. Navíc je pořád pozitivně naladěná, vzbuzuje v lidech důvěru a ti se jí pak rádi svěřují. Udělá hodně práce za krátký časový úsek.

Moniku vnímám jako pečlivou a spolehlivou. Snaží se chaosu v naší kanceláři dávat nějaký řád. Často se dívá na věci z jiné strany než já a ptá se a tak mě nutí přemýšlet. V nepřehledných situacích zachovává rozvahu. Její dar je umění telefonického rozhovoru a také jí „sedí“ rozhovory s klienty, kdy je třeba trpělivě vyslechnout těžký osobní příběh.

Jako velkou oporu vnímáme všechny Štěpánku, se kterou pracujeme na nové metodice služby. Jinými slovy - ptáme se samy sebe, proč děláme to, co děláme, právě takhle a ne jinak a to nás hodně baví.

► A jak vidíš v týmu sebe sama?

Svoje místo vnímám tak, že jsem propojovatelka toho všeho. Mám ráda, když jdou věci lehce a když jsou karty na stole. Mám raději ty situace, kdy má moje práce prak-

A co by to bylo za představení celé sociální služby, pokud bychom Vás neseznámili i s ostatními pracovníci?

Těm jsem položila alespoň následující čtyři jednoduché otázky:

1. Co máš na své práci v Poradenství Ledovec nejraději?
2. Mohla by ses s námi podělit o nějakou pracovní radost, úspěch?
3. A protože jsem zvědavá (a čtenáři Ledovec jistě taky), co takhle nějaká radost či úspěch osobní?
4. Jak pečuješ o svoje duševní zdraví? A jak nám na ně odpověděly?

ŠTĚPÁNKA SYROVÁTKOVÁ:

1. Nejraději mám pracovní setkání s kolegyněmi, při kterých hledáme, jak to, co v poradenství dělají, překloupat do upgradovaných metodických postupů.

2. Mám radost z celoročního setkávání a z toho, že jejich výsledkem jsou čtivější a promyšlenější „papíry“. A moc mě těší nově formulované „firemní“ hodnoty.

3. Toho je hodně moc - radost mám vlastně ze všeho, co dělám (nejen pracovně). Ale kdybych měla být konkrétní, tak jednou z největších letošních radostí je spoluzaložení a hraní v ukulelovém bandu No maucta.

4. Nejvíc asi tím, že chodím po lesích českých a hraju na to ukulele (ne vždy nutně současně).

MONIKA FIRSTOVÁ:

1. V Ledovci mě baví ta různorodost. Každý den je jiný, každý klient je jiný. Chodím do práce ráda. Těším se na své kolegyně a kolegy. Je tu moc příjemná atmosféra. Cítím se tu dobře.

2. Můj největší pracovní úspěch byl, když přišel jeden

manželský pár. Oba hledali práci a také byt. Dala jsem jim kontakt na organizaci, která také nabízela služební byty. V té organizaci získala paní práci, služební byt a pána nakonec také zaměstnali. Byla to jedna schůzka. Pak už jen volali, že nic nepotřebují.

3. Můj největší osobní úspěch jsou moje děti. Tedy já jsem na ně děsně pyšná. No a uzdravení se z rakoviny.

4. O své duševní zdraví pečuji pravidelnou psychoterapií, běháním, otužováním a pravidelným režimem. A hlavně si nenosím práci domů. Nechávám ji v Ledovci a chodím často domů pěšky. Vyčistím si hlavu a přeladím se na rodinu.

KLÁRA VYLETOVÁ:

1. Poskytovat své znalosti lidem, kteří si neví rady. A navíc, pokud já si nevím rady, mohu se obrátit na své kolegy

s prosbou o spolupráci či pomoc a vždy jsem vyslyšena.

2. Pokud se přijde klient pochlubit, že se mu daří lépe a jeho život začíná dávat větší smysl.

3. Jistě nová pracovní příležitost.

PORADENSTVÍ LEDOVEC
 Karolíny Světlé 13
 323 00 Plzeň
 Tel.: 739 054 931
 E-mailová adresa: por@ledovec.cz

Kdy vám poradíme?
 Každý všední den od 8:30 do 17:00,
 to když se objednáte.

Bez objednání můžete přijít
 v PONDĚLÍ 8:30 – 12:30
 a ve ČTVRTEK 13:00 – 17:00.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program zaměstnanost



na rovinu
o duševním zdraví a nemoci

Potýká se někdo z vašich blízkých s duševním onemocněním? (program pro rodinné příslušníky)

Nevíte, jak o tom v rodině mluvit? Co vlastně diagnóza znamená? Dostane se z toho někdy? Bojíte se, že to postihne i Vás? Máte někdy pocit, že jste v tom úplně sami? Pak se staňte účastníkem programu, který vzniká v rámci reformního projektu Destigmatizace v Národním ústavu duševního zdraví. Setkáte se s lidmi, kteří procházejí podobnými zkušenostmi jako Vy. S lidmi, jejichž blízký také prožívá duševní onemocnění. Vytvoříme pro Vás dostatečně bezpečný prostor, abyste své zkušenosti mohli sdílet.

Jednotlivé programy:

Psychoedukace jen psychotické onemocnění (4 setkání)

edukace v oblasti psychotických onemocnění se zaměřením na příčiny, projevy, průběh a léčbu
možnosti prevence relapsu a rozpoznání časných varovných příznaků nemoci

představení efektivních způsobů komunikace, koncept Zotavení a lidská práva,
Reforma (1 setkání)

obeznámení s probíhající Reformou psychiatrické péče a možnostech zapojení v regionu, podpora a kontakt na odborníky v kraji, strukturální stigma

Beseda (1 setkání)

s rodinnými příslušníky, jak řešili duševní onemocnění u svých nejbližších

Možnost vybrat si ze tří výše nabízených programů. Programy jsou vedeny odborníkem na dané téma spolu s lektorem s vlastní zkušeností s duševním onemocněním. Setkání je vždy jedno odpoledne v týdnu v rozsahu: Psychoedukace 3h ostatní 2 programy po 2 hodinách.

Místo konání Plzeň

Termín konání je plánovaný na začátek roku 2020

V případě zájmu o účast kontaktujte regionální specialisty:

Jitka Pečená – jitka.pecena@nudz.cz, +420 731 485 608

Petr Moravec – petr.moravec@nudz.cz, +420 775 725 339



iniciativaNAROVINU



narovinu.net

Co to děláš?!

aneb Pohled (nejen) do duše terénního sociálního pracovníka

Cože to děláš? Ano, stává se mi, že se mě někde někdo zeptá, jakou aktuálně dělám práci. To pak obvykle pár minut zírám do prázdna a usilovně přemýšlím, jak to co nejjednodušeji a nejpochopitelněji popsat. V případě, že během těch několika minut neztratí onen dotazující zájem o odpověď, se hluboce nadechnu a spustím.

Jsem sociální pracovnice v terénu. A protože vím, jak je to obecně a pokud neodpovídám zrovna lidem „z oboru“, myslím si, že ví stále stejně nic jako předtím. A tak pokračuju dál. Žádný pracovní den nemám stejný. Žádný pracovní den nemám prázdný. Když jsem celý den k nalezení v základně, znamená to, že máme školení, nebo poradu. Jinak vlastně pořád někde trádám. Tam, kde jsem potřeba. Na úřadě, u lékaře, v nemocnici, v obchodě, v kavárně. A je to přesně taková jízda, jak se může zdát. Pro lidi s duševním onemocněním by moje přítomnost měla

znamenat, že v tom nejsou sami. Že je tu někdo, kdo je připraven a vyškolen pomoci jim v nelehkých situacích.

Někdy mezi několika schůzkami zvládnou zakotvit v restauraci na rychlý oběd. Někdy zastavuju na odpočívadle, kde je klid, abych v autě stihla sníst bagetu koupenou na benzinové pumpě, nebo v lepším případě oběd připravený z domova. A také jsou dny, kdy nestihnu ani první, ani druhou možnost. Lítosti netřeba, po návratu z terénu to náležitě doháním.

Závěrem: Mým revírem je Plzeňský kraj. Moje tempo je vražedné (s rezervou prosím, vykrádám motto Kobry 11). Mými protivníky jsou kolony a fronty. Ženy a muži z Ledovce pracují ve dne v noci (snažíme se spíš ve dne). Jejich úkolem je... a to už je zmíněno výše.

Pokračování v následujícím čísle Ledovec, kde věnujeme rubriku terénnímu týmu sociální rehabilitace pro Plzeň venkov.

Michaela Konečná

NÁSTUPY – VÝSTUPY

V říjnu nastoupil do CDZ nový kolega Marek Kolouch, zkušený sociální pracovník. Vítejte! Řady psychologické posílila neméně zkušená klinická psycholožka Tereza Betlachová. Máme radost! Vedení úplně nového týmu a úplně nového projektu Housing First se ujal Honza Mužík, který (rovněž spolu se svými zkušenostmi) rozšířil naše řady v listopadu. Vítejte na Ledovci! Annemie z Domu Ledce odešla na mateřskou dovolenou. Gratulujeme a radujeme se!

Aktuálně máme stále otevřené výběrové řízení do připravovaného CDZ v Klatovech. Rádi se ale setkáme se zájemci o práci na Ledovci, jak v Plzni, tak v Klatovech i v Tachově, kam stále trochu pokukujeme a rádi bychom už i tady měli terénní tým. Na adrese ledovec@ledovec.cz uvítáme životopisy a motivační dopisy. Je už nás dost, ale myslíme si, že nás musí být ještě víc.

Drahomíra Franzová

Tri(c)ko RECOVERY2020 – tento trendy kousek nesmí ve vašem šatníku chybět!

A to zvláště tehdy, chystáte-li se na naši únorovou konferenci (www.recovery2020.cz). Ani ostatní kousky z módní kolekce Tri (c) ky pro reformu nejsou okoukané! To spíše velmi vážně hrozí, že máte trika již dosti obnošená či opaná! Je to tak? Pak neváhejte a zotavte svůj šatník! Vánoce a nový rok jsou pro obnovu (nejen šatníku) jako stvořeny!

Na Vaše objednávky tentokrát čekáme do 15. ledna 2020 na <https://bit.ly/2Q0Nfub>

(Všechny tipy trik pro reformu budou samozřejmě součástí předepsaného dress codu v rámci konference RECOVERY2020.)



(red)

Děláme na kvalitě

V roce 2019 jsme se nenudili, spíš to byla jízda... Ještě aktivněji jsme se zapojili do reformy psychiatrické péče, otevřeli Centrum duševního zdraví v Plzni, (znovu)vybudovali terénní tým sociální rehabilitace pro region okolo Plzně, otevřeli zbrusu nový tým v Klatovech, přivítali tým Early Intervention, (skoro) zrušili dílny, přestěhovali chráněné bydlení a zařizovali jednolůžkové pokoje, připravili projekt Housing First, měnili

hledali a popisovali službu poradenství, zaměstnali dalšího peer konzultanta (už máme 4), posílili a stabilizovali tým pracovníků linky důvěry, zrealizovali změnu denního stacionáře na sociální rehabilitaci Dům Ledce, získali akreditaci MPSV pro tři nové kurzy, zrealizovali preventivní semináře Blázníš? No a! proškolili jejich nové lektory a mnoho dalšího... A přitom všem jsme se snažili nezapomenout, že kvalita není o číslech,

indikátorech, výkonech, úkonech, kódech a jiných čárkách... ale spíš o hodnotách, postojích, smyslu, zájmu, dívání se dopředu, zkoušení nových věcí, odvaze, riskování, chybách, lidech, vztazích... a za to děkuju všem kolegům, pracovníkům Ledovce (i Psychiatrie-ambulance, s. r. o.). Jsem vděčná, že to můžeme spolu žít.

Drahomíra Franzová

Ze šuplíku

Před Vánoci, podobně jako mnohých domácnostech, jsme se i my v redakci uchýlili k úklidu. Výsledkem jsou nejen přeskádané myšlenky, ale také srovnané složky v počítačích a štosy papírů v šuplíkách...

A mezi nimi, věřte nebo ne, jsme našli mnoho pokladů! Je škoda, aby jen tak oprášené v těch uklizených šuplíkách ležely zavřené. A proto jsme se rozhodli, že je s vámi po kouscích budeme v této nové rubrice sdílet. Dnes přinášíme jedno zimní rozjímání...

Můj zimní večer

Za oknem je zima. Prává zima. Teploměr ukazuje pár stupňů pod nulou a začíná padat sníh. Jsem ráda, že mohu strávit celý

pomalou, opatrně vracela zpátky. Dávala jsem velký pozor, abych stopy neporušila. Vypadalo to, že stopy vlastně nikam nevedou a člověk, který je tu zanechal, najednou někam záhadně zmizel.

Zprávy z Klatov

Sociální rehabilitace Ledovec komunitní tým Klatovy

V terénním týmu v Klatovech se, stejně jako všude kolem, pořád něco děje. David začal naplno pracovat jako peer konzultant. Těší ho, že se na něj lidé obracují sami. Všichni jsme prošli různými školeními. S Janinou jsme se zúčastnily školení s názvem „Case management v příbězích“ a celý tým jsme se zaučili, jak pracovat s třídními kolektivy v rámci realizace preventivního a destigmatizačního programu „Blázníš? No A!“ David s lehkostí přešel celý vozový park Ledovce (a že není nejmenší – čítá 11 kusů) a naše klatovské auto se čistotou jen leskne.

Přímé práce s lidmi je mnoho, pořád saháme terénem po celém území MAS-ky (pozn.redakce: Tak nazývají kolegové území Klatovska.podle projektu). Pokud někdo zavítá za námi do kanceláře, Jana se zřejmě pochlubí novým zvonkem, z něhož má neskrývanou radost a nejspíš Vám někdo nabídne uvaření kávy nebo čaje z konvice, která už neteče.

Práce nás všechny naplňuje a těší a radost máme také z toho, že LEDO-

VEC není na Klatovsku cizí. To jsou pro nás krásné dárky, z nichž se těšíme, a tešíme se také hlavně na Vánoce.

Ty se chystáme pořádně užít a načerpat síly do blížícího se roku 2020, proto budeme mít od 23. prosince až do 3. ledna zavřeno.

Přejeme všem klidné a pohodové prožití vánočních svátků a úspěšný nový rok.

Silvie Tichá

foto: Drahomíra Franzová



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



foto: Jana Bystřická

večer doma, v teple, s hrnkem horkého čaje a knížkou. Uvelebila jsem se pěkně v křesle a jen tak nechala běžet své myšlenky. Po chvíli jsem přistoupila k oknu a začala pozorovat velké, bílé sněhové vločky, které se chumelily z nebe a pomalu pokrývaly krajinu.

Vybalil se mi příběh z dětství.

Jako malá holčička jsem milovala třpytící se sníh, ještě ničím neporušený. Měla jsem radost z toho, když jsem, jako první, mohla vytvořit ve sněhu cestičku ze svých vlastních stop a pak jsem se v nich zase

Také jsem moc ráda stavěla sněhuláky, ale jen takové malé, abych je mohla vzít do ruky a odnést domů. Jistě uhadnete, jak mé přenášení sněhuláčků dopadlo. Skoro ani jeden tu cestu nevydržel. Dříve, než jsem si ho mohla postavit alespoň ke dveřím domu, se rozpadl.

Pomalou jsem se v myšlenkách vrátila k oknu, u kterého jsem ještě stála, a ani jsem si nevšimla, že mezitím utekl jeden dlouhý zimní večer...

Hanka

A tu o schovaných obrazech a fotkách ve Schované kavárně ve Zbrojnické ulici v Plzni, znáte?

Bylo nebylo. V jedné domácnosti se začalo hodně malovat a tvořit. Obrazy byly najednou všude. I tam, kde poněkud překážely. I řekla si paní domáčí, že by je ráda prodala a výtěžek darovala tam, kde někomu pomůže.

budou obrazy doma hromadit a společně začali přemýšlet, kde sehnat kvalitnější díla využitelná k tomuto záměru.

Zkusili oslovit několik svých známých z řad plzeňských umělců. Z výtvarníků do sítí dobročinnosti lapili Ivanku Pří-

mátová díla pak ještě ulovili v archivu umělecké střední školy Zámeček.

Řekli si, nu, darovaná umělecká díla by jistě měla být k prodeji tam, kde je pěkně, útulno a s láskou tam servírují dobrou kávu. Pan kavárník Michal Ma-

1. prosince 2019 byla díla za pomoci samotných umělců do prostoru nainstalována. 7. 12. proběhla vernisáž, kterou svým ostrým punkovým hudebním projevem okořenila kapela Ženeveš, obsahující také několik vešek ledoveckých.

Zvonec však ještě nezazvoní, protože prodejní výstava stále trvá, a to až do 25. ledna 2020. Výtěžek pak bude věnován CHRCu (Clubhouse and Recovery College).

CHRC je Ledovecká odnož, prostor vytvořený, aby pomáhal zotavení, o němž téměř v každých Ledovkách bylo napsáno alespoň pár slov. Klub se na počátku roku 2020 bude stěhovat do nových prostor. Prostory samy však potřebují nejprve projít zotavením, aby měly tu správnou „sílu“ přispívat k zotavení ostatních. A prodejní výstava uměleckých děl by jim v tom měla pomoci.

Pokračování pohádky s (možná) šťastným koncem očekávejte v dalším čísle Ledovek!

Míša Konečná

za vydatné pomoci Ládi Sedláka

Víte se to? Toseví!

V roce 2019 jsme v Plzni založili spolek lidí se zkušeností s duševním onemocněním. Nese název Toseví. Naším cílem je sdílet vlastní zkušenosti s duševním onemocněním a také se zotavením z něho. Vedle toho chceme prosazovat práva a zájmy lidí se zkušeností s duševním onemocněním. Klademe si také za cíl zasadit se o zlepšení a změny v psychiatrické péči v ČR a podporovat jiné způsoby péče a pomoci.

Začínáme tím, že vytváříme a nabízíme prostor, kde se může každý nějak angažovat podle svých možností a zájmů. Například vyzkoušet si něco zorganizovat, uspořádat, být vidět. Načerpáváme zkušenosti. Naši členové se na podzim účastnili Pracovního setkání k reformě psychiatrie v Plzeňském kraji, besedy Moje jméno není diagnóza na Dnech duševního zdraví, konference Cesty k zotavení v Praze. Scházíme se v CHRCu. Naše setkání jsou otevřená všem. Rádi mezi sebou uvítáme nové členy.

Kontaktovat nás můžete na tosevi@centrum.cz. Martina Šilhánková



foto: HP

Třeba do Ledovce, kde úplně náhodou taky pracuje. Pan domácí však vyslovil názor, že jejich obrazy by si asi nikdo nekoupil. Tak se ta paní smířila s tím, že se

hoda Pavlů, Honzu Příhodu a Zuzku Lomičkovou. Z fotografů Zuzku Zbořilovou, Radka Koderu, Michala Diestlera a Šárku Kunešovou. Dvě krásná velkofo-

lina ze Schované kavárny, která se jim pro tento účel zalíbila nejvíce, s nápadem souhlasil.

Ohlížíme se za... Dny pro duševní zdraví 2019 v Plzni

Dny pro duševní zdraví se na tři dny zabydly v prostorách kulturního centra Moving Station na Jižním předměstí. Odstartovaly ve čtvrtek pracovními setkáními odborníků z nejrůznějších oblastí k reformě psychiatrické péče. Úvodní slovo patřilo Martinu Fojtčíkovi, krajskému koordinátorovi reformy psychiatrické péče v Plzeňském kraji. Poté následovaly vstupy s novinami z oblasti služeb poskytovaných

lidem se zkušeností s duševním onemocněním: mohl se tak uvést pilotní projekt NUDZu (Národního ústavu pro duševní zdraví) - program Včasné intervence (tzv. VI-ZDOM), v dubnu otevřené Centrum duševního zdraví v Plzni, mluvilo se o rozvoji multidisciplinárních týmů a nakonec dostal prostor právě vznikající uživatelský spolek Toseví. Přednosta psychiatrické kliniky představil, jak probíhá stavba nové budovy psychiatrické kliniky ve Fakultní nemocnici Plzeň Lochotín.

V pátek večer se návštěvníci mohli pobavit na klaunském představení Squadra Sua a odreagovat se na vystoupení kapely Vražda krásy. Sobota byla ve znamení nádherného počasí a tak snad jen proto přítomných na nachystaných workshopech nebylo mnoho. Příchozí se mohli dozvědět informace

o studentském projektu Spolu. Sekce tělo a duše nabízela dvě přednášky zaměřené na podporu duševní pohody. Jedna pojednávala o masáží a jejich dopadu na fyzické tělo i duši, druhá se věnovala terapii a tomu, co od ní očekávat, anebo tomu, co je na terapii v pořádku a na co si raději dávat pozor.

Nejvyšší návštěvností se pyšnila beseda Moje jméno není diagnóza, jejímž cílem je bořit mýty o lidech se zkušeností s duševní nemocí. Besedu jsem společně se svým kolegou Petrem Moravcem moderovala, protože jsme oba zapojeni do iniciativy NA ROVINU jako regionální specialisté pro Plzeňský kraj. Iniciativa NA ROVINU chce otevřít celospolečenskou diskusi na téma duševního zdraví a nemoci. To proto, aby se nikdo nemusel stydět mluvit na rovinu o svých problémech z důvodu možné stigmatizace a diskriminace. Beseda měla velký úspěch a mé velké DÍK patří všem vystupujícím. Vážím si jejich odvahy a jsem ráda, že šli se svou kůží na trh. Sobotní večer zakončil film Bylo jednou jedno město bláznů...

V hale před kavárnou se lidé mohli seznámit s organizací VIDA z.s., která aktivizuje lidi s duševní nemocí, zúčastnit se workshopu malování na trika, který

tu byl nachystán zejména pro děti, anebo si venku před budovou domalovat vlastní realitu. Atmosféru dotvářela výstava výtvarných děl autorek – Jany Bystřické a Barči Novotné.

Ode dnů duševního zdraví uplynulo již několik týdnů, které pro mě osobně nebyly nelehčími. Nesly se ve znamení velkého tlaku. Hlavou se mi honily myšlenky o tom, co chci v životě dělat a co je ode mě požadováno. Ztratila jsem se. Ve své vlastní hlavě, v myšlenkách. Objevil se strach, stres, nejistota, úzkost. Zapomněla jsem naslouchat sama sobě. Postupně jsem se řítila do černé propasti, kde není světlo. Uvědomila jsem si, že teď nejde o nikoho jiného víc než o mě samotnou. A začala jsem podnikat nezbytná opatření. Soustředila jsem se více na své potřeby. Opustila jsem věci, které mě stresovaly. Ať si kdokoliv myslel cokoli, tedy – bez ohledu na ostatní, jsem přestala řešit svoji nejasnou budoucnost. Naopak jsem si začala víc uvědomovat přítomnost každého dne. Když jsem se rozhlédla kolem, zjistila jsem, že mnoho lidí prochází něčím podobným. Různé tlaky, manipulace nás odvádějí od nás samotných, bolí nás záda, nemůže jíst, špatně spí a jsme bezradní.

Nevím, co přesně stojí za tímto náročným obdobím. Zda konec roku, šedivé počasí či „postavení planet“, jen jsem si jista, že mám naslouchat sama sobě, než dát na okolí. Jeho tlaky, ale i starosti či rady. Nepišu tyhle řádky pro stesk, ale chtěla bych Vás všechny podpořit v tom, abychom byli sami k sobě pozorní, měli se rádi a pečovali o své duševní zdraví opravdu každý den. A když už někam spadneme, vezme, že to není definitivní stav! Zase se vše změní a dostaneme novou šanci začít jinak a lépe.

Jitka Pečená

V rámci Dnů pro duševní zdraví v Plzni 2019 proběhla také beseda iniciativy Na rovinu s názvem Moje jméno není diagnóza. Její moderátoři, Jitka Pečená a Petr Moravec, si pozvali tři hosty. U přichystaného stolu však nakonec usedli hosté čtyři. Tři pozvané doplnila ještě žena, která původně přišla na besedu jako posluchačka.

Martino, co Vás vedlo k tomu, že jste kývlna na účast v besedě „Moje jméno není diagnóza“?

Besedy jsem se zúčastnila, protože jsem se chtěla podělit s ostatními o svých zkušenostech s úzkostně depresivní poruchou a pomoci tak připomínat některé věci, které ještě ne každý ví. Například, že kdo má depresi, nepřekoná jí tím, že se bude věnovat aktivitám, které ho těší nebo že, když se někdo léčil s depresí, neznamená to, že má mít doživotní klid a vyhybat se stresujícími situacím.



Máte s takovým sdílením zkušenost?

Doposud jsem mluvila o svých duševních obtížích, když jsem potřebovala, aby mě někdo vyslechl a pomohl mi jim porozumět. Například na psychoterapii nebo s kamarádkami. Takže pro mě bylo zajímavé zkusit o své depresi a úzkostech mluvit s cílem, aby mé povídání mohlo být přínosem pro druhé. Ráda jsem si vyslechla příběhy dalších účastníků besedy. Bylo pro mě povzbuvením zažít, že je nás víc, kdo se potýká nebo potýkal s duševním onemocněním. Člověk to samozřejmě tak nějak ví, ale myslím, že teprve při osobním setkání a vzájemném sdílení podobných zážitků, člověku opravdu dojde, že není sám.

Martino, děkujeme za účast na besedě i za odpovědi na otázky. Ať se vám daří!

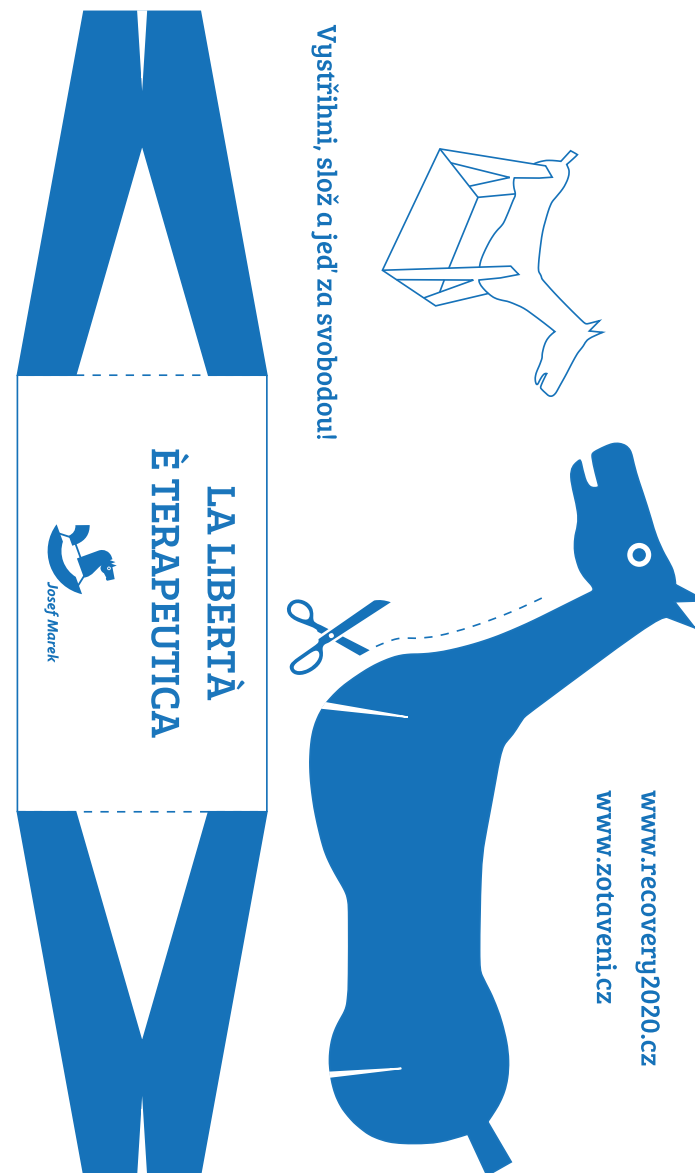
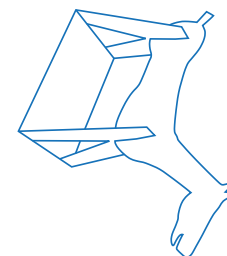
vrba (foto: Jan Zeman)

PF 2020



přeje
Ledovec

Vystřihni, slož a jeď za svobodou!



www.recovery2020.cz
www.zotaveni.cz

ZA DEINSTITUCIONALIZACI A PRÁVA LIDÍ S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM



Dočetli jste Ledovky až sem a nenašli jste nic užitečného? Nevadí! Můžete je přece použít stejně jako vloni – zabalte do nich nápaditě vánoční dárek. (O radost z takto zabaleneho dárku se s námi prostřednictvím fotografie podělil jeden z obdarovaných, pravidelný čtenář Ledovek. Děkujeme.) Máte již zabaleno? Nebo jsou dokonce Vánoce již za dveřmi – myšleno na odchodu? Nevadí! Vystřihněte a složte si vlastního koně! Vydřížte Vám bez krmení celý rok! Pokud Vám došly s koncem roku síly skládat, zkuste z posledních sil stříhat.

(red)



Kontakty

www.ledovec.cz
www.zotaveni.cz
www.cirkuspaciento.cz
www.pomocnaskola.cz
www.normalnestuduju.cz
www.gardengang.cz
www.facebook.com/ledovec

Ledovky

Redakce: Ledovec
Tetris: Honza Příhoda
prosinec 2019, číslo 11,
náklad 500ks

Chcete nám do dalšího čísla
přispět i Vy?
Napište Vrbě na
recovery@ledovec.cz
nebo se domluvte na telefonu
+420 735 75 12 55