

číslo 121 / 2023

# ZRCADLO



**121 Speciál**  
**30 let Fokusu Labe**

## Obsah

### ZRCADLO 121 – SPECIÁL

### 30 LET FOKUSU LABE a 25 LET SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

Přání Fokusu k narozeninám	3
Vánoční přání, poděkování	4
Vánoční básnička	5
Anketa	6
Úvod Lenka Krbcová Mašínová	8
Historie Self Helpu Ústí nad Labem	9
Anekdoty	10
ROZHOVORY K 30. VÝROČÍ FOKUS LABE	11
Článek z otvírání Fokus Tisk	25
Článek z otvírání Pikniku Děčín	28
Bětčino motivační okénko	38
Open doors – článek	39
Labutě v novém – báseň	40
Křížovka	41
Beřkovické elegie – báseň	42
Lesy, hory, vzpomínky – báseň	43
Napsali jste to správně? (Malý návod, jak nedělat chyby při psaní.)	44
Modré básně	45
O tom velikém bloudění	46
Krátké zamyšlení nad situací ve světě	47

Starší čísla ke stažení vyhledávejte na [ulozto.cz](http://ulozto.cz)  
ve formátu „zrcadlo100“ apod.

#### Redakce:

Šéfredaktor: Jiří Štěpánek

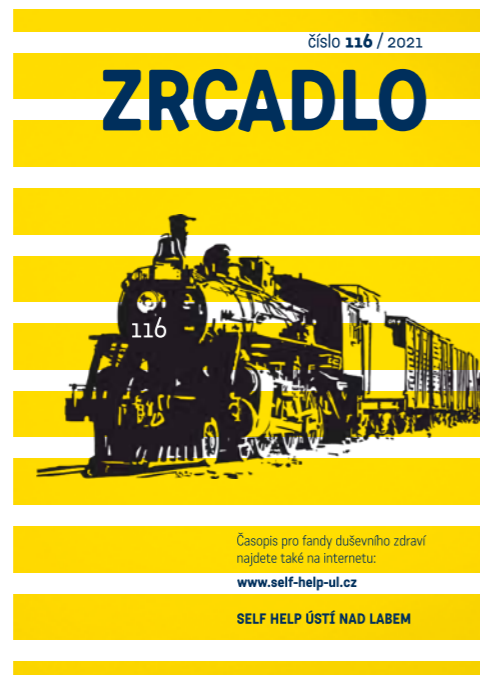
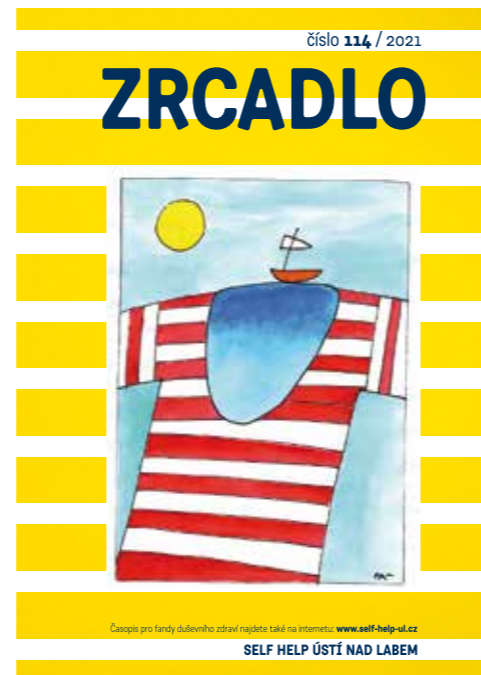
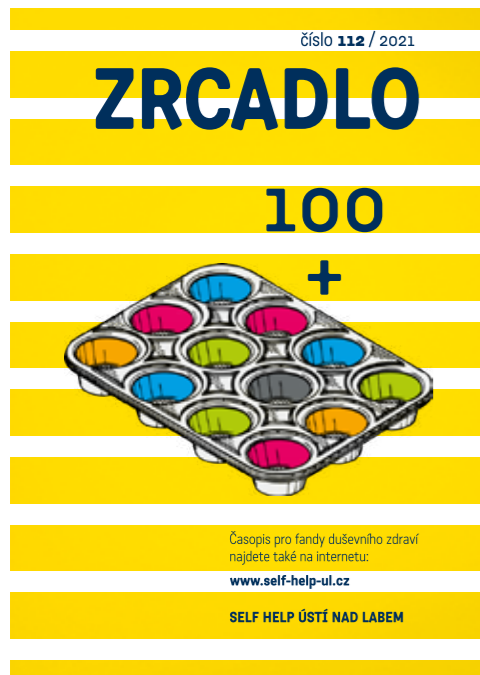
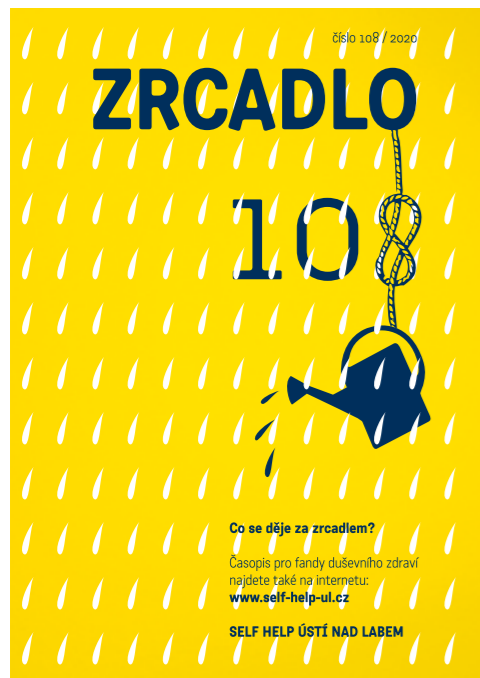
Redaktoři: Jan Švehla, Ing. Radek Prouza, Eva Kropáčková,  
Alžběta Rigó

e-mail: [selfhelp@volny.cz](mailto:selfhelp@volny.cz)

Grafická úprava a sazba: Modrý Petr | Petr Mička  
[www.modry-petr.cz](http://www.modry-petr.cz)

Časopis je vydáván bez jazykové korektury.

# Úvodní slovo Alžběty Rigó a Honzy Švehly



Do Fokusu Labe jsem se dostala na doporučení svého psychiatra v roce 2018. Prožívala jsem těžké období, byla jsem po vážném úraze, doma zažívala domácí násilí, řešila odchod od manžela a do toho pečovala o svou malou dceru. Dostala jsem úžasnou terapeutku Lucku, která mě na mé cestě provázela několik let. Dala mi jiný náhled na některé situace, naučila mě nové dovednosti práce sama na sobě, byla mi podporou, oporou, rádcem, průvodcem. Dodnes si pamatuji, jak jsme seděli ve Fokusu v Děčíně, rozebírali moji nedávnou nepříjemnou zkušenost a bavili se o tom, že mi vadí přístup k lidem na psychiatrii, ale že jsem příliš malý pán na to v tomto cokoliv změnit. Nasměrovala mě, jak se později ukázalo, správným směrem. Několik měsíců poté jsem nastoupila do Fokusu do dětského týmu jako peer konzultant, pomáhala jsem tvořit Reformu psychiatrické péče. Pracovala jsem zde rok a pak se moje cesta na dva roky ubírala jiným směrem. Začala jsem také studovat Sociální práci na Vyšší odborné škole. V práci s lidmi, zejména s těmi se zkušeností s duševním onemocněním, jsem se našla. Fokus Labe a jeho terapeutka Lucka mi dali šanci na kvalitnější a plnohodnotný život. Ukázali mi, že se správnou pomocí lze co nejvíce normálně fungovat, dokonce měnit svět na lepší místo. Chtěla bych Fokusu Labe popřát k jeho 30. narozeninám ještě mnoho dlouhých let této záslužné práce a málo, zejména legislativních překážek.

Bětko

Za to já, Honza, už to s Fokusem Labe, zastoupeným řadou dříve klíčových pracovníků, nyní mých kolegů, táhnu 17 let. Přestože vím, že je důležité, i díky Bětce, posouvat se a neporovnávat se, neodolám, alespoň srovnat mě se sebou samým v peřejích času. Stěží najít očividnější příklad onoho abstraktního pojmu ZOTAVENÍ... 2006, nesebevědomý, mlčenlivý, při rozhovoru do země hledící možná v duchu úpěnlivě prosící, aby od někoho dostal druhou šanci. Stačilo mu přijmout jeho jinakost okolím jako nestigmatizující, možná časem mu umožňující vcítit se a pomoci díky ní ostatním, na podobné cestě. Přestože jsme každý jedinečný. Mezi tím stihl, v letech 2012 až 2023, dělat ve Fokusu podobně jako řada ostatních prodavače, baristu, číšníka, pomoc v kuchyni, obsluhu v cateringu, webdesignera, redaktora, tvůrce básní, překladatele, tlumočnicka, přednášejícího a organizátora na konferencích, pracovníka v sociálních službách, zástupce vedoucího ve dvou provozech, statutárního zástupce, manažer... stále si myslíte, že lidé se zkušeností s duševním onemocněním by měli počítat součástky do krabiček, nebo uklízet záchody... ano to jsem dělal než mi Fokus Labe a Helena, jedna z terapeutek, podala pomocnou ruku a řekla ať to zkusím, že mám na víc. Tehdy jsem jí nevěřil... Musím dodat, že práce dala mému životu náboj a sebevědomí, táta by řekl, že jsem se otrkal, a díky tomu jsme se mimo jiné v Chomutovském Centru duševního zdraví dali dohromady s přítelkyní v mém prvním smysluplném vztahu. Objevil jsem znovu krásu sportu a kamarádství, empatie a toho někam patřit. Přijal jsem za některé věci v životě zodpovědnost a vyzkoušel zmíněné i jiné životní role. Jedinou jistotou tak je pro mě dnes proměnlivost života, kterou jsem si de facto zamiloval. Těžko říct, komu patří dík za toto všechno? Děkuji za sebe i kolegy a známé z řad lidí se zkušeností, že můžeme díky práci za sebou vidět hmatatelné výsledky a navazovat skutečné vztahy. Ať už s lidmi se zkušeností s nemocí nebo bez ní, je to vlastně důležité, jestli máme „naši“ nebo třeba úplně jinou zkušenost? Děkuji tedy Fokusu, tomu proměnlivému organismu, který se tu ze svých batolecích let vyvíjel, dostával správnou výživu a vedení... a nakonec dospěl do podoby, jejíž gastronomickou část hodnotil Zdeněk Pohlreich už před 8 lety, že „Tohle je bez keců vysloveně výborný.“ Samozřejmě děkujeme i všem manažerům, bez kterých by byl v současné podobě Fokus pouze snem a kteří jeho soukolí udržují v chodu po finanční a technické stránce, prostě každý jeden z nás tu má nezastupitelné místo a možnost zapojení se, posunu a seberealizace.

Díky všem. Honza

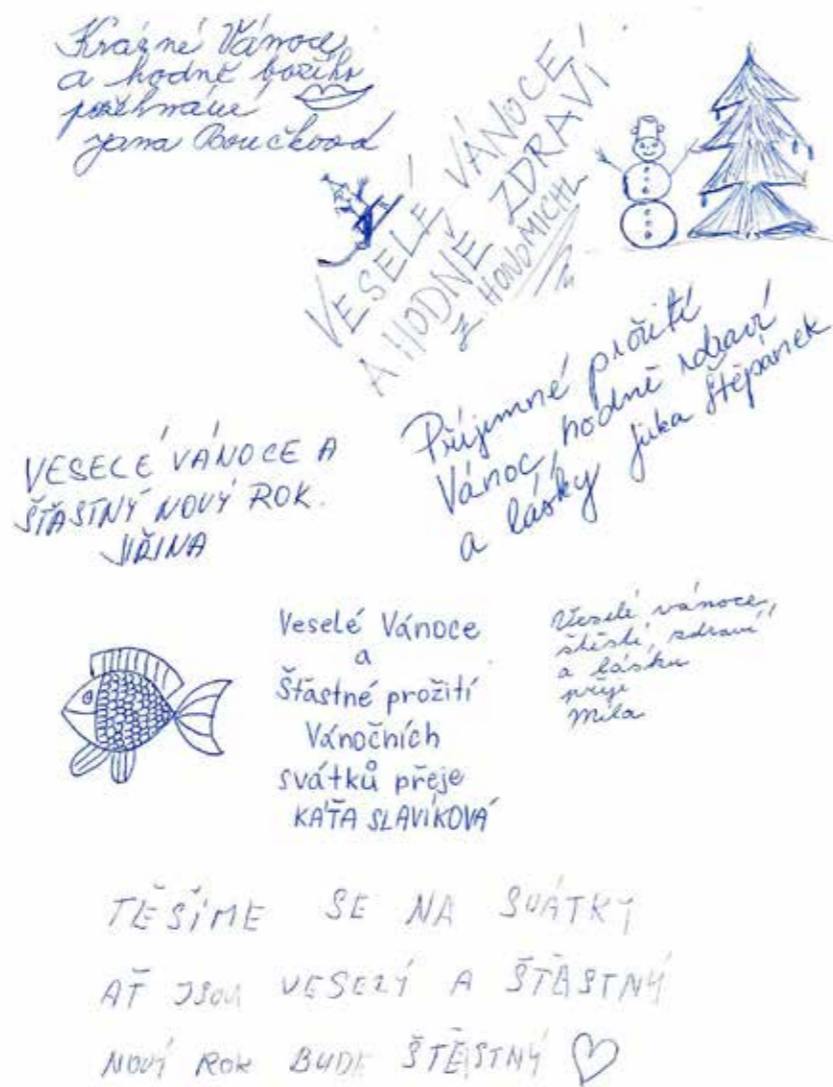


Milí čtenáři,

v tuto předvánoční dobu, kdy by se měli lidé více semknout a přemýšlet, jak prožijí svátky. Nastává většinou shon a zmatek, lidé jsou zavlčeni dobrovolně do osidel nákupních center za účelem nakoupit co nejvíce a co nejlacněji, přemýšlejí, co by nejvíce udělalo jejich bližním radost, bližní o tom většinou netuší a pak jsou na Štědrý večer překvapeni něčím, o čem se jim ani nezdálo, tzn. že to nechtěli. A tak asi nejlépe prožívají předvánoční a vánoční čas děti, které se na rozdíl od mnohých dospělých na Vánoce opravdu těší.

Tak Vám přejeme, abyste dokázali prožít tento předvánoční a vánoční čas očima dítěte, abyste se dokázali radovat ze sněhových vloček a z hvězdnaté zimní oblohy, když je jasno, dokázali vytáhnout ven na kopec sáňky nebo lyže a sjet dolů a třeba se i „vyklopit“ a vyválet ve sněhu. To Vám všem přeje redakce Zrcadla. Toto číslo našeho časopisu je z převážné části věnováno 30. výročí založení Fokusu, jsou v něm rozhovory s pracovníky, kteří stáli u jeho zrodu i kteří pracují na důležitých pozicích dnes, tak přejeme také příjemné počtení.

Za redakci Jiří Štěpánek.



## Poděkování

V tomto předvánočním čísle bychom za Self Help chtěli také poděkovat Fokusu za dobré podmínky, které nám vytvořili pro naši práci, prostory, IT techniku, nápady od vedoucích a všech kolegů a Petrovi Mičkovi za grafickou úpravu časopisů. Naší ředitelce Lence Krbcové Mašinové za čas, který si našla pro zpětné vazby a zaměstnancům provozoven za dobré zázemí k poradám a také, za prostory pro šachový klub, který snad po přestávce opět začne fungovat. Díky patří i paní Pavle Danilovové vedoucí zdravotně sociální pracovníci z Psychiatrické nemocnice Horní Bečkovice za umožnění a spolupráci na projektu Open Doors. Terapeutům Fokusu chci poděkovat za sebe za psychickou podporu v momentech krize tvůrčí i osobní.

Jiří Štěpánek

## Vánoční kontrola kompasu...

Honza Švehla

Když Vánoce se za dveřmi už zdají být cítím se provinile, že mám v srdci klid.

Už léta nejsem jako dítě v očekávání nadpřirozeného darů z pólu expedování.

Mám přání, tužby, co bych povídal, však posunul jsem se s rodinou již dál.

Dárků dostanu nejvýš co prstů na ruce I Vám redakce přeje hlavně klidné Vánoce.

Však stále ve mně zní zbožné hodnoty, co vtiskli mi rodiče, Fokus a rodina Boží droboty.

Víru v lidi – ty, kteří mění své osudy, dál mám. Její obnovení v nitru přeji všem, sobě i vám.

Radost z odvedené práce, která se mi vrací, nový svět, ne nutně nebe, je můj motor hnací.

Že když ostatní respektuji, jako sebe sám, dovedla mě víra k partnerství a výhodám.

Přejeme všem Fokusákům hlavně šťastné a veselé. Betlémská hvězda ať symbolem je, že nejsme jenom, přátelé.



# Anketa k 30. výročí Fokus Labe připravená společnými silami se Self Help



## Otázky jsme rozeslali kolegům napříč Fokusem. Tady jsou otázky a odpovědi:

1. Co pro vás Fokus znamená?
2. Jaké hodnoty podle vás mají lidé z Fokusu – klienti?
3. Co byste si přáli dosáhnout pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním?

### Robert:

1. Fokus pro mě znamená hlavně resocializaci: naučit se, co jsem se (z mnoha důvodů) nenaučil v dětství a zároveň stálou podporu v tom, co se stále ještě nedaří. To je odborná pomoc, ale pak jsou tu ještě lidé (klienti), kteří tu odbornou pomoc potřebují stejně jako já a jsme tedy vzájemně na jedné lodi a tím jsme si i blízcí :)
2. Klienti Fokusu mi neustále připomínají, že se svou nemocí nejsem na světě sám. Jsou pro mě inspirací, že i s našimi diagnózami se dá žít relativně důstojný život :)
3. Já budu mluvit sám za sebe: nevím. Ale co vím je, že naše paní ředitelka má vize, kterým věřím. Určitě to bude stále lepší a lepší :)

### Jan:

1. Fokus pro mě je místo, kde jsem našel známé, později kamarády, a ještě později kolegy. Původně to byl klidný přístav. Následně, skoro současně, i když by tu neznalý člověk očekával těžkou atmosféru, místo, kde nalézám inspiraci a motivaci jít dál a jedinečnou příležitost zasmát se některým absurditám, které nemoc přináší. Fokus je pro mě symbol boje, vzdoru, nepoddání se nemoci. Místo hledání nových hodnot, cílů a prostředků jejich dosažení.
2. Je to partnerství, radost z velkých i malých věcí, zodpovědnost, smysl pro dobře odvedenou práci, kamarádství, snahu pochopit ostatní a pomoci (v rehabilitaci, či osobním rozvoji), i když nešlo u mě vždy o projevy nemoci. Kreativní hledání smysluplných životních rolí, tak jak to každému vyhovuje, s tím souvisí všeobecný přehled. Hodnotou je určitě rodina. Prostě, myslím si, jako mimo Fokus.
3. Zejména to, aby byli přijímáni většinovou společností a nemuseli k nemoci překonávat další překážky při hledání zaměstnání, partnera, bydlení nebo třeba při běžné lékařské prohlídce (ne pokaždé). Aby mohl mít každý dostupnou psychoterapii s člověkem, který mu sedí a je hrazen pojišťovnou. Podobně také osvíceného psychiatra, který prohodí alespoň pár vět a projeví lidský zájem (což se někdy děje), když už má tu autoritu předepsat léky, které na nás mají velký vliv. Přál bych si, aby lékaři, terapeuti a rodiny spolupracovali v zájmu nás klientů, tedy na základě našich „informovaných“ plánů a tužeb a podporovali nás. Aby léčba v nemocnicích byla jen akutní nikoli doslova po měsíce a roky. A aby byla zajištěna důstojnost a rovnost práv s těmi, kteří si jejich zajištění dokáží zajistit sami. Vždyť i „malý i velký“ má v sobě nesmrtelnou duši a jsou si

tak rovni, jak o tom mluvil Masaryk.

### Alžběta:

1. Fokus pro mě znamená šanci na lepší život pro lidi s duševním onemocněním. Šanci na svobodný život, podporu a doprovázení.
2. Co pro vás znamenají hodnoty důstojnost: něco, na co má právo každý. Partnerství: rovnocennost, spolupráci, domluvu, společné zájmy a cíle sebeúcta: vážit si sám sebe svoboda: volnost v pohybu, v rozhodování samostatnost: hájení svých zájmů, cílů, obstarávání svých potřeb bez pomoci druhého.
3. Více lidského přístupu zejména ve zdravotnickém zařízení. Aby se lidé se zkušeností konečně přestali stigmatizovat společností i odborníky. A aby se v ústavní péči s lidmi s duševním onemocněním jednalo lidsky a zaváděl se více sociální než zdravotní model. Více terapie než medikace.

### Eva:

1. Bydlení práce finanční ohodnocení za odvedenou práci dlouholetá spolupráce k cestě zotavení.
2. Důstojnost: kdybych ji nezáskala, následovalo by ponížení, takže díky za důstojnost sebeúcta: když začala věřit v sama sebe svoboda: slova, smýšlení – zdravé samostatnost: být sama sebou bez pomoci druhého.
3. Získání té důstojnosti, sebeúcty, svobody, a samostatnosti a zrušení léčeben a přechod na ambulantní léčbu.

### Vladimír:

1. Fokus pro mě znamená možnost skvěle práce a kariérní růst a starání se o lidi s duševním onemocněním.
2. Moje hodnoty jsou čestnost, pracovitost cesta ke světlu a myslím, že podobné hodnoty mohou mít i ostatní.
3. Všem lidem s duševním onemocněním bych přál, aby se uzdravili, toho bych si přál dosáhnout.

### Radek:

1. Pro mě znamená Fokus druhý život – novou životní šanci po plném propuknutí duševní nemoci a přiznání invalidního důchodu s psychiatrickou diagnózou.
2. Důstojnost, bezpečí, porozumění, psychická podpora.
3. Možnost chráněného bydlení a práce pro ty, kteří jsou toho schopni. Náplň volného času, včetně dovolené (rehabilitační pobyty) v chráněném prostředí. Společenské akce včetně oslavy Vánoc, pálení čarodějnic apod. Možnost komunikace v chráněném prostředí. Pomoc při hospodaření s financemi – finanční program. Osobní rozvoj klienta – rehabilitační plány. Pomoc při kritických situacích – doprovod do ambulance či odvoz do nemocnice. Informovanost ohledně života s duševní nemocí. Svépomocná péče o duševní zdraví a hájení práv uživatelů psychiatrické péče – peer konzultanti. Prostor pro navázání kamarádkových a partnerských vztahů. Možnost laciného naobědvání se,

včetně pro ty, co nejsou schopni pracovat.

### Štěpánka:

1. Fokus pro mě znamená zaměření tím správným směrem.
2. Cítím, že se neodlišuji, jsou dle mého názoru vlastně stejné, jako nás zaměstnanců.
3. Zotavit se a nalézt životní sílu. Prožívat radost a spokojenost navzdory překážkám v životě. Hlavně mít pevné opory kolem sebe.

### Barbora:

1. Znamená pro mě péči a podporu lidem s vážným duševním onemocněním, která je poskytována v jejich přirozeném prostředí. Toto vnímám jako veliký benefit v systému naší práce. Naprosto skvělé je zřízení pracovních míst pro lidi se zkušeností ať už v oblasti gastronomie nebo jiných služeb. Zapojení peer pracovníků do všech týmů vnímám velice pozitivně.
2. Každý klient má v životě jinou hodnotu, která vychází z jeho vlastních potřeb. Nejvíce u klientů vnímám, že by chtěli být zdraví nebo si jej udržet v určité fázi své nemoci. Další hodnotou je sebeúcta, kdy se klienti přijímají takoví, jací jsou, se všemi silnými i slabými stránkami. Myslím si, že pro klienty je hodně důležitá i svoboda. Mohou se svobodně rozhodovat, např. jak naloží se svým časem.
3. Aby byli společností více přijímáni. Stále se setkáváme s názory, že duševně nemocný člověk patří do léčebny apod. Mělo by se ve společnosti více mluvit o duševním onemocnění, dávat dobré příklady z praxe.

### Michal:

1. Fokus je pro mne firma, která se nejen soustředí na prosperitu byznysu, ale zároveň na dobro lidí. Bez Fokusu by to spousta lidí měla opravdu těžké, neříkám, že teď nemají, ale bylo by to ještě těžší a možná pro některé i nemožné. Jelikož se dokáže postarat o každého, pokud o to bude mít zájem a pokud ne tak se bude aspoň snažit v něm ten zájem probudit. Tzv. Pro to dělá maximum v této oblasti. Navíc je otevřená i jiným názorům a tím se snaží posouvat dále, což beru jako jednu z velkých výhod. Fokus je také jedna velká rodina pro lidi s duševním onemocněním a zároveň i pro ty, kteří tu zkušenost nemají. Mohou se tak propojit a poznat. Osobně, než jsem nastoupil tak jsem trošičku přehled měl, jelikož máme v rodině podobný případ schizofrenie, ale tahle firma mi dokázala rozšířit obzor.
2. Lidé z Fokusu mají pro mne osobně stejně hodnoty jako každý jiný člověk. Nekoukám na ně jiným způsobem – každý člověk je jiný a s každým se musí také jednat jinak ať už má zkušenost s duševním onemocněním nebo nemá. Každému „klientovi“ fandím, jelikož si dokážu představit ... nebo vlastně ani nedokážu, jak to může mít těžké, jelikož co každý z nás sám nezažije tak to těžko dokáže pochopit. Ale každý člověk, který pro svůj život dělá to, co nejlépe dokáže, dá do toho svých 100% úsilí, má u mě velký obdiv.
3. Osobně bych si přál, aby firmu jako je Fokus dokázal pochopit i člověk, který v této firmě nepracuje. Jelikož hodně

lidi má stigma o této nemoci, jako o něčem, o čem to vlastně vůbec není. Což je škoda, Ale je těžké přesvědčit svět a obyčejné lidi, aby měli zájem se zajímat i o něco jiného, než jsou jen oni sami... ale to by bylo něco, co bych chtěl, aby většina lidí, když se řekne někdo s duševním onemocněním, nebo schizofrenii věděl, že typů je více než jeden a většina z nich jdou ve finále jako hodní, ambiciózní a chytří lidé.

### Anonym:

1. Fokus je organizace, která mi dala šanci najít zaměstnání, a ze začátku jsem do ní docházel do terapeutických programů. Poznal jsem v ní nové lidi. A díky ní mám teď větší kvalitu života.
2. Řekl bych, že pracovitost a dochvilnost.
3. Aby nebyli odsuzováni předem a dostávali podobné šance jako lidé bez zkušenosti.

### Kamila:

1. Tak pro mě určitě bezpečné místo pro lidi, kteří mají zkušenost s duševním onemocněním. Můžou se tu cítit dobře. Jsou tady lidi, kteří jsou nakloněni je podpořit v procesu zotavení a být jim tady k ruce, utvořit novou komunitu lidí. Myslím si, že je velmi důležité mít ze začátku takový určitý bod, když se člověk může cítit nepochopený a možná i odstrčený od společnosti, takže je tady někdo, kdo mi rozumí, a s kým můžu sdílet svoje radosti, starosti a ten svůj život. Fokus vnímám jako bezpečné místo, které mě může posunout zase někam dál.
2. Pro mě osobně je důležité, aby byla naplňována lidská práva, aby nikdo nebyl stigmatizovaný nebo hodnocený, aby se všemi bylo jednáno bez předsudků. Já osobně v tom nedělám rozdíl, mně je jedno, jestli má někdo takovou, nebo makovou diagnózu? Beru je prostě jako lidi a myslím si, že je důležité i pro ně, být součástí nějaké společnosti a mít naplňovaná svá lidská práva a určitě respekt.
3. Určitě svobodu, napadá mě takové heslo. Rovnoprávnost, prostě takový ten běžný život, no... hezký, plný radostí a běžných věcí, lidé se zkušeností mají i starosti a povinnosti, patří to k životu, ale prostě takový ten běžný život, se vším všudy. Aby nebyli stigmatizováni, aby je nebrali tak, že když je člověk se zkušeností, tak patří do nemocnice? Prostě svobodu.

### Anežka, 6 let, dcera Bětky

1. Co pro Tebe Fokus znamená? Je to maminky práce, kam chodí lidi, povídají si a pomáhá se jim tady
2. Co pro Tebe znamenají hodnoty: důstojnost: že jsem hrdá partnerství: když mám někoho ráda a rozumím si s ním sebeúcta: když mám ráda sebe takovou, jaká jsem svoboda: že můžu jít, kam chci, třeba na hřiště samostatnost: že si sama umím udělat pití nebo svačinku
3. Co by sis přála pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním? Uzdravení.

# Úvod paní ředitelky k výročí 30 let Fokusu



**Jsem hrdá, že můžu být součástí a stát v čele společenství Fokusu Labe, organizace a hnutí, které bylo inspirováno lidskými právy lidí s duševním onemocněním.**

Když jsme organizaci zakládali, vytyčili jsme si svobodu jako nejvyšší hodnotu, a normální život jako léčebnou strategii. Důležitou otázkou tedy pro nás nebylo, co je s vámi špatně, ale co se vám stalo a kde je vaše síla.

Začali jsme prostřednictvím Fokusu Labe utvářet společnost, která chápe ty, kteří jsou duševně nemocní, a respektuje je. Která podporuje potřeby těchto jednotlivců a která je vnímá jako plnohodnotné občany s právem na normální život.

Po 30 letech vidíme, že taková společnost je nejen reálná, ale začíná se objevovat a my jsme její součástí, každým dnem své práce. A jakmile nastanou změny ve společnosti, nelze je zvrátit. Nemůžeme pokorit člověka s duševním onemocněním, který má svou hrdost. Nemůžeme utiskovat lidi, kteří už se nebojí.

Pro mě jsou úspěchy společnosti, kterou jsem zakládala a v jejímž čele 30 let stojím připomínkou, že empatie, spolupráce, spravedlnost, respekt a svoboda, jsou více než slova. Je to přesvědčení a víra, která může měnit svět.

V posledních 30 letech organizace Fokus vytvořila celou síť komunitní péče o duševní zdraví obyvatel v Ústeckém kraji. Jednotně pracujeme na podpoře, důstojnosti, solidaritě, na zplnomocnění jednotlivců v duševní tísní, a to dospělých i dětí.

Snažíme se vytvořit nový jazyk a rozvíjet naději, která má ve svém středu neotřesitelnou víru v sílu jednotlivce. Lidský tvor je jedinečnou bytostí vybavenou instinktivní schopností hojit se a intelektuálními vlohami tuto vnitřní schopnost využít.

V tomto ohledu pro členy Fokusu neexistuje většího privilegia než pomoci někomu v jeho procesu léčby, být při tom, podat mu ruku, sdílet břímě jeho utrpení a uchovat si víru v jeho zotavení.

Víme, že lidé nemusí žít život, který je už navždy definován ničivými událostmi, které se jim v duševní nemoci přihodily.

S úctou a pokorou děkuji všem, kteří s námi jdou společnou cestou.

*PhDr. Lenka Krbcová Mašíňová  
Zakladatelka a ředitelka Fokusu Labe*

# Historie zapsaného spolku Self Help Ústí nad Labem

**Ve stejném roce, kdy Fokus Labe slaví 30. výročí slaví Self Help Ústí nad Labem výročí 25 let samostatného fungování, taková doba nepřetržitě činnosti včetně vydávání našeho časopisu, alespoň se neskromně domníváme, není mezi spolky příliš běžná, stojí tak za to ohlédnout se, jak se Self Help Ústí nad Labem vlastně vyvíjel.**

## Svépomocná skupina Fokus Self Help

Naše občanské sdružení vzniklo návazně na svépomocnou skupinu původně založenou ve Fokusu Ústí nad Labem v roce 1995 pod názvem Fokus Self Help. Hlavní činností zmíněné svépomocné skupiny, která měla v počátku pouze dva členy – zakladatele Zdeňka Koška a Jana Bendla, bylo pomáhat lidem s diagnózou smysluplně prožívat volnočasové aktivity, vytvářet tedy pro ně program, různé hry a výlety. Také jsme zahájili vydávání našeho časopisu Zrcadlo, a to od roku 1995. Dále tyto dva členové zajišťovali provádění terénní práce, která byla zaměřena převážně na návštěvy klientů občanského sdružení Fokus Ústí nad Labem. Byly to vlastně takové první pečeři, kteří jen předběhli svou dobu.

## Sdružení Fokus Self Help Ústí nad Labem

Samotné občanské sdružení pod názvem Fokus – Self Help Ústí nad Labem vzniklo v roce 1998, ze svépomocné skupiny, kdy byla organizace zaštitěna vlastní právní subjektivitou, a to proto, aby se tím zlepšila možnost pomoci klientům s duševní nemocí zajišťováním financování aktivit z více zdrojů, a nejen z finančních prostředků Fokusu Ústí nad Labem. Několik let jsme také organizovali či spoluorganizovali konference svépomocného hnutí v psychiatrii v České republice, což pokračovalo, ve spolupráci s Fokusem Labe v letech 2015 a 2016 s českými i zahraničními aktivními hosty. Obzvláště rádi jsme mimo jiné přivítali M.D. Marka Raginse, jednoho z lídrů modelu Recovery, který je pro nás klíčový.

V roce 2000 se naše občanské sdružení úplně osamostatnilo a také změnilo svůj název na Self Help Ústí nad Labem.

Spolupráce s Fokusem Ústí nad Labem byla zajišťována na základě každoročně obnovované Smlouvy o součinnosti. Naši členové pokračovali ve výše zmíněných aktivitách a rozšířili je o další činnosti. V roce 2002 to byla například, ve spolupráci s občanským sdružením VIDA, informační služba po vzoru svépomocných hnutí ve vyspělých zemích Evropské Unie, jako Holandsko a Velká Británie.

## Zrcadlo v novém formátu a designu, zapsaný spolek Self Help Ústí nad Labem:

Na konci roku 2016 se změnila právní subjektivita spolku na „Self Help Ústí nad Labem zapsaný spolek“, současně s tím byly přijaty nové stanovy, a proběhla volba nové rady. Výraznou podporu poskytuje již staronový člen Jan Švehla, který několik let působil ve funkci předsedy. Ten se dříve věnoval funkci peer konzultanta a nyní zastává pozici manažera Self Help. Jan Švehla a Vladimír Conk se též účastnili destigmatizačních projektů Fokusu Labe – „Neviditelní lidé“.

Naše členská základna nyní čítá deset členů, z nichž osm jsou uživatelé psychiatrické péče a dva jsou profesionálové, zástupci sociálních služeb péče o duševní zdraví v regionu

Ústí nad Labem. První z profesionálů poskytuje pravidelný koučing spolku, zatímco druhý se stará o účetnictví. Členy rady spolku jsou výhradně uživatelé. Předsedou spolku byla zvolena nová posila, pracovnice v sociálních službách Eva Kropáčková.

Naše organizace v současnosti napomáhá prohlubovat kvalitu života dlouhodobě duševně nemocných v regionu Ústí nad Labem, tj. nyní v Ústí nad Labem a částečně i lidem z Teplic, Děčína a Litoměřic v plánu jsou další města Ústeckého kraje v rámci projektu Slyšení hlasů, na kterém spolupracujeme s Fokusem Labe. V kontaktu jsme i se službami, aktivitami a týmy v Lounech, v Chomutově, v Mostě a v Žatci, kterým dáváme prostor v našem časopisu. Přesah dopadu díky časopisu Zrcadlo a konferencím není statisticky prozkoumaný, ale časopis se za dobu svého vycházení dostal do povědomí laické i odborné veřejnosti.

Zrcadlo též dostalo nový rozměr i obsah a má nyní pravidelné rubriky v uživatelské a odborné části. Zvýšil se podíl překladů z angličtiny. Počet výtisků je v současnosti 200 kusů z toho zhruba 100 rozesíláme poštou.

Od doby, kdy Zrcadlo vycházelo jako samizdat v černobílé podobě dostalo nový kabát a nový formát i obsahové zaměření. Grafikem od roku 2018 se stal Petr Mička, který má dobré nápady na výtvarné řešení designu časopisu.

V Ústeckém kraji reprezentujeme uživatele psychiatrické péče a účastníme se Koordinačních skupin města Ústí nad Labem pro oblast duševního zdraví, schůzek Řídícího výboru na Krajském úřadu Ústeckého kraje i schůzek s příbuznými uživatelů psychiatrické péče. Účastníme se konferencí a jiných akcí týkajících se duševního zdraví. Podíleli jsme se na rozjezdu zastřešující organizace patientských organizací UNIE pro duševní zdraví. Podle stanov je účelem našeho spolku nepolitická pomoc lidem s duševním onemocněním spočívající v iniciaci sociální politiky nápomocné těmto lidem, obhajoba jejich práv, jejich informovanost, vzdělávání, destig-

matizace a návrh a realizace aktivačně motivačních programů jim určených. Za tímto účelem spolupracuje se zapsaným ústavem Fokus Labe. Naš spolku byl finančně podporován dotací od Statutárního města Ústí nad Labem a Ministerstvem zdravotnictví, nyní je podporován Fokusem Labe.

Před osmi lety se přidali noví členové Self Helpu, Jan Švehla, Vladimír Conk a před několika měsíci v červnu také Alžběta Rigó. Všichni tři úspěšně prošli vzděláváním pro pracovníky v sociálních službách, čehož každý po svém v jiné pracovní pozici využívají. Před dvěma lety jsme začali spoluorganizovat projekt Open doors, který spočívá v motivování a inspirování pacientů Psychiatrické nemocnice v Horních Beřkovicích pro snazší opuštění jejich zdí vstříc plnohodnotnému životu ve většinové společnosti. Také jsme se zúčastnili workshopu se zakladatelem českého Spolku slyšení hlasů Mgr. Adim Hasanbašičem pro rozšíření skupin Slyšení hlasů do Ústeckého kraje, které ve spolupráci s Fokusem Labe plánujeme.

Na textu se podíleli Radek Prouza, Jiří Štěpánek a Jan Švehla.

## Anekdoty



### Anekdota o lordovi

Lord Cecil sedí v napuštěné vaně a vtom se neslušně zachová. Vzápětí se ve dveřích objeví sluha Jean a na podnose nese topinku s máslem a láhev piva. Lord se diví: „Jean, já jsem Vás nevolal!“ Jean na to: „Ale lorde, slyšel jsem zřetelně, jak říkáte: „Brring me a brrread and buterr and a boiled buttle of a beerr!““



### Doktorská anekdota

Sestra volá na doktora: „Pane doktore, ten hypochondr z osmičky umřel!“

Doktor na to: „Teď to ale už opravdu přehání!“

## Rozhovory s lidmi z Fokusu Labe

**V následujícím obsáhlém oddíle Zrcadla 121 najdete rozhovory s ředitelkou a několika zástupci poboček a provozů Fokusu Labe, tak jak se nám je během čtvrt roku podařilo společně s nimi shromáždit. Děkujeme všem za spolupráci v rámci jejich nabitého kalendáře. Je díky tomu vidět „černé na bílém“ kolik nás ve Fokus Labe nyní je a jak se na Fokus a naši práci v něm vlastně díváme. Přejeme příjemnou četbu.**

**Diskuse členů a přátel spolku Self Help Ústí nad Labem, z.s. s ředitelkou Fokus Labe, z.ú. PhDr. Lenkou Krbcovou Mašínovou.**

**Proč?**

**Self Help: Co vás vedlo k založení Fokusů?**

**Lenka K. M.:** Pomoci lidem s vážným duševním onemocněním, žít normální život. Jako psycholožka pracující v psychiatrické ambulanci a na akutním oddělení, jsem viděla limitující možnosti takto nastaveného systému. Od začátku jsem usilovala o změkčení systému, který více pracuje se vztahem, emocemi lidí, jejich silnými stránkami. Chtěla jsem systém od počátku měnit tak, aby lidé měli možnost pracovat v důstojném zaměstnání a dělat práci, která naplňuje smysl jejich života.

**Co?**

**Lenka K. M.:** Fokus začal opravdu snahou najít lidem zaměstnání. Od prvních chráněných dílen, kde první z nich byla kuchařská chráněná dílna. Pak truhlářská dílna a zahradnická dílna. Učili jsme se v ostrém provozu, tzv. za pochodu. Druhou linií byla od počátku sociálně zdravotní podpora. Podporu lidem jsme dávali jak ambulantní formou, stacionárními programy, tak podporou v terénu v domácím prostředí. Vzpomínám, že Honza B. byl před 27 roky náš první peer pracovník.

**Jak?**

**Self Help: Jaká byla cesta zrození Fokusů?**

**Lenka K. M.:** Zrození Fokusů bylo opravdu symbolické. Narodil se mi v té době můj druhý syn a dcera. Ještě před rokem 89, jsme založili v Ústí poměrně velký projekt, kterým byl stacionář pro léčbu, psychóz a neuróz. Ještě v době totalitního režimu. Tam jsme již s týmem začali pracovat nověji. Více psychoterapie, práce se vztahem, méně diagnostiky. Snažili jsme se o naplnění celého spektra potřeb, které lidé s duševním onemocněním mají. Co však stále chybělo, byla možnost pracovat a zaměření pozornosti na lidská práva lidí s duševním onemocněním.



**Kdo?**

**Self Help: A kdo všechno byl u zrození Fokusů?**

**Lenka K. M.:** Od počátku jsme byli multidisciplinárně zaměřeni. Psycholog, zdravotní sestra, lékař, sociální pracovník, pracovní terapeut, lidé se zkušeností, manažer, ekonom. Byl to celý tým motivovaných lidí a někteří u nás pracují po celou dobu 30 let. Někteří odešli a pracují dál v systému péče o duševní zdraví a někdo již v oboru nepracuje. To bylo na úrovni naší komunity zde v Ústí. A Myšlenkovým a motivačním prostředím byla Praha a psychoterapeutický výcvik, který jsem absolvovala v době revolučních změn. To bylo období, kdy jsme mohli začít realizovat svoje vize a sny. Nádherné na tom bylo, že vše šlo rychle, svěže, dynamicky.

**Self Help: A proč jste se rozhodla pro gastronomii pro lidi se zkušeností pro ně jako práci? Proč gastronomie?**

**Lenka K. M.:** Cítím, že jídlo lidí spojuje. Přemostuje svět mezi nemocí, tedy zkušeností s ní a zdravím, tedy těmi, co zkušenost nemají a jsou někdy vyděšeni, mají strach a nosí si v hlavě nadbytečná stigmata. Za jedním stolem, v jednom společném prostoru, v jedné kuchyni při společném vaření tohle všechno mizí. Jsme najednou jenom lidé.

**Eva:** Jo, lidé se setkávají u něčeho dobrého.

**Lenka K. M.:** Ano a zároveň je práce ve službách dobrá cesta pro zotavování se z duševního onemocnění. Práci, kterou dělám, přináším ostatním lidem radost a potěšení. Jsem mezi lidmi, ztrácím postupně sociální fobie. Mluví s lidmi, protože je obsluhuji, dívám se do očí, jsem celý den v pohybu. Pěstuji odolnost, mění se mé sebepojetí, roste mé sebevědomí, vymaňují se ze zamrznutí v nemoci. Jsem schopná přestávat myslet na nemoc, a naopak přinášet radost druhým. Získávám energii i odvahu vyjít z bludného kruhu obětí nemoci. A to se daří v průběhu celých těch třiceti let. Dnes již nejsme chráněné dílny. Jsme sociální podniky, které zaměstnávají zhruba 150 lidí s duševním onemocněním, kteří jsou velmi kompetentní. Jsou i na řídicích pozicích, sdílí a naplňují vize o moderní ekologické gastronomii. Naším tématem není nemoc, jsou to lidé. Lidé, kteří se scházejí u dobrého jídla a mají ze setkání radost. At mají zkušenost s duševní nemocí, nebo jsou bez zkušenosti s ní. Říkám někdy, že jsme tak trochu jiné jídlo.

Když vznikla první kavárna, lidé nám říkali, já vlastně nevím, kdo je kdo, kdo je zdravý a kdo nemocný. No a já jsem vždycky říkala: a potřebujete to vědět. To přece není to, co potřebujete. Dnes zná Fokusáckou gastronomii celý Ústecký kraj. Usilovná práce v odvětví jídla a pití přinesla velkou destigmatizaci duševně nemocných lidí. Cítím, že jsme nic lepšího, co by pomohlo normalizovat pohled, vztahy a emoce spojené s duševním onemocněním nemohli vymyslet. Když lidé něco umí, vždy vás to přesvědčí, že nemusí žít v ústavu, či léčebně. Z kompetentní to váš pohled. Vyjdete ze své komfortní zóny to do Fokusu zkusit. A je to.

### Kam se rozvíjet?

**Lenka K. M.:** Chci, aby každý člověk měl možnost se rozvíjet. Intelektuální schopnosti lidí s duševním onemocněním, jsou často na mnohem vyšší úrovni než práce, kterou jsou díky nemoci nuceni vykonávat. Důstojná práce, která dává vašemu životu smysl je stále naše hodnota.

**Eva:** Mě napadá ještě, co se týče gastronomie, že úžasné bylo i to spojení lidí se zkušeností se zdravými lidmi, kteří pracují v gastronomii. Ať je to kuchař nebo je to barman.

### Jak to vzniklo?

**Lenka K. M.:** Je to princip, který musíte naplňovat. Je to kultura, kterou musíte pěstovat.

**Eva:** Mně se strašně líbilo to, že když jsem pracovala v Pikniku, v Ústí nad Labem, že byli ti lidé, kteří se mnou pracovali, kteří byli zdraví, když to tak řeknu, tak se vlastně zajímali úplně obyčejně. Ptali se, mluvili s námi, zajímalo je to, co jsme vlastně prožívali my sami v té nemoci, ale opravdu, jak vy říkáte – chovali se tak, že jsem Eva, ale nebyla jsem ta, která měla diagnózu, a bylo to o tom, že jsme si rozuměli úplně v pohodě. Bylo to super, no.

### Může zátěž pomoci?

**Lenka K. M.:** Zdeněk Pohlreich, když jsme točili film, Neviditelní lidé, mi položil otázku, proč jste vybrala to nejstresovější zaměstnání, které existuje? A já jsem řekla, protože lidé potřebují zvyšovat svoji odolnost, dovednost, pracovat se stresem, pracovat s tím, že jsou každý den s lidmi. Dlouhověkosti se dožívají lidé, kteří jsou mezi lidmi.

### Co je dnes Fokus?

**Lenka K. M.:** Hodně jsme se dnes bavili o práci. Fokus je mnohovrstevnatý a pestrý. Od vaší svépomocné organizace Self Help, přes rodičovské skupiny, po šest Týmů duševního zdraví, Centrum duševního zdraví, Týmy bydlení. Fokus je dnes i nový Tým duševního zdraví pro děti, Koučovací tým. Fokus je dnes catering Dobrý Fokus, pekárna, cukrárna, dvě bistra Piknik, česká hospůdka Chaloupka, studentská kavárna Resslovka, bistro Labuž, Tiskárna Fokus, La Šik, zahradnická dílna. Fokus je dnes marketingový tým. Fokus je dnes tým peer konzultantů. Fokus jsou dnes zdravotní sestry, sociální pracovníci, lékaři, psychologové pracující za jedním stolem v jednom týmu. Fokus jsou dnes kompetentní lidé v řízení organizace. Začátek byl v jednom městě Ústí nad Labem až k systému komunitní péče, v celém Ústeckém kraji. Fokus je celých 30 let lídrem změn v rámci reformy. Cítím za to vše vděčnost a štěstí.

### Tři přání na závěr?

Přála bych si, aby byl Fokus společenstvím lidí. Společenstvím, které zcelují hodnoty, dávající životu smysl. Přála bych si, aby Fokus byl profesionální organizací, dělající dobře svou práci v pomoci lidem s duševním onemocněním žít co nejobyčejněji a tolik výjimečný život. Přála bych si, aby Fokus vytvářel komunitní systém péče pro lidi s duševním onemocněním a pracoval ve prospěch celé České republiky na tolik potřebné reformě psychiatrické péče a péče o duševní zdraví.

*Za rozhovor a posezení u dobrého jídla děkují všichni zúčastnění. Zpracoval Jan Švehla.*



## Rozhovor s Lenkou Kocourkovou, náměstkyní pro sociální a zdravotní služby Fokusu Labe



Dobrý den Lenko, v rámci Fokusu se setkáváme již řadu let dříve ve vztahu klient-terapeut nyní jako kolegové. Jsem rád, že se i na mém příběhu realizuje to, co Fokus vnímá jako úhelný kámen a svoje paradigma pro pohled na úzdravu klientů – tedy zotavení a získávání smysluplných „životních rolí“.

### Redakce: Co pro vás Fokus znamená?

L. K.: Fokus se pro mě stal srdeční záležitostí, je mým posláním či jak jinak říci pracovním osudem. Koresponduje s mými hodnotami a naplňuje můj pracovní sen – pracovat s lidmi, pro lidi – pomáhat, podporovat, rozvíjet.

### Redakce: Byla jste, v roce 2006, mým prvním terapeutem, až teď mi vlastně dochází, že jste mi otevřela oči a svým způsobem mě podpořila a umožnila zrealizovat to, co už jsem sám měl – sen, co dál. Jak byste popsala první dojmy z Fokusu a co vás do něj přivedlo? Jak jste vnímala, tehdy komornější kolektiv?

L. K.: Do Fokusu jsem přišla jako mladá nezkušená studentka sociální práce – mé první působení ve Fokusu bylo v rámci školní praxe. Fokus jsem si vybrala na doporučení tehdejší sociální pracovníce Psychiatrického oddělení MN UL, kde jsem také plnila svoji školní praxi, a kde již tehdy probíhala pravidelná spolupráce s Fokusem. Když jsem do Fokusu přišla, cítila jsem velký respekt a obdiv k tehdejším pracovníkům – skoro jsem si neuměla představit, že bych mohla být nedílnou součástí týmu. Takže pro mě bylo poctou, když mě tenkrát tým odhlasoval jako svého nového kolegu. Byla jsem ve fázi, kdy jsem sama ještě hledala své směřování v profesním životě a tady jsem ho našla.

### Redakce: Nyní uplynulo pro mě neuvěřitelných 16 let cesty s Fokusem, během kterých se mnohé změnilo. Podobně jako já i vy jste potkala „nové“ lidi a využila mnoha příležitostí k pracovnímu a odbornému posunu. Jak jste vnímala neustále se vyvíjející organismus Fokusu, jaké změny podle vás mohou za jeho dnešní úspěch (nejen v oblasti sociálního podnikání, ale i v ní)?

L. K.: Myslím, že zásadní je to, co jste řekl – že Fokus je neustále se vyvíjející organismus – pevně staví na svých hodnotách, ale průběžně se rozvíjí, aktivně vyhledává či rozvíjí příležitosti, které mohou přispět ke zlepšování a rozvíjení nejen podpory pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním a pro další pracovníky Fokusu samotného, ale věnuje se i podpoře a budování celého systému péče o duševní zdraví v kraji. Naší vizí je být nejlepší, poskytovat nejlepší, nejefektivnější podporu, péči, a proto se snažíme

nestagnovat a nespokojovat se s dosaženým, a to je základ toho, kde nyní jsme.

### Redakce: Myslím, že ráda pracujete s lidmi, kteří to snad opětvují. Můžete nám popsat, které pozice, ať už drobné nebo stěžejní, jste na vaší cestě s Fokusem navštívila.

L. K.: Moje cesta s Fokusem je dlouhá. Začínala jsem jako praktikantka, později jsem byla součástí týmu jako sociální pracovníce a postupně i case manager (klíčový pracovník). Postupně jsem se vzdalovala od přímé práce s klienty a jako vedoucí týmů, nyní náměstek sociálně zdravotních služeb, jsem nyní odpovědná za rozvoj a podporu pracovníků. Zároveň se více věnuji rozvoji systému péče o duševní zdraví v Ústeckém kraji. Je to vlastně cesta od podpory konkrétního jednotlivce k podpoře systému.

### Redakce: Jaké hodnoty, podle vás, mají lidé ve Fokusu – klienti?

L. K.: Zdraví, dobré vztahy a přátelé, domov, rodina, smysluplná práce.

### Redakce: Jakou message byste poslala těm, kteří zvažují práci v sociální oblasti? Myslíte, že sociální služby někdy nahradí umělá inteligence a proč?

L. K.: Všem bych vzkázala, že by si vybrali krásnou a inspirativní práci. Pokud mají rádi lidi (a to je v sociální práci dle mého názoru zásadní), nabízí sociální práce nepřeborné množství možností její realizace a podob. Sociální pracovník může být průvodce, ten, kdo podporuje a věří ve schopnosti klienta, pomáhá, kdo je v některých oblastech odborníkem, rádce, zároveň může být case – managerem, terapeutem, ale i pečovatelem, ochráncem. A v každé této poloze je zásadní navázaný vztah mezi pracovníkem a klientem – bezpečný, partnerský, založený na důvěře. A to je něco, o čemž jsem přesvědčená, že umělá inteligence nenahradí.

### Redakce: Jak jste vnímala období začátku reformy psychiatrie? Čeho pozitivního bylo podle vás dosaženo a kam je nakročeno u nás v Ústeckém kraji. Můžete nám říct něco bližšího o vašem dřívějším zapojení v této oblasti?

L. K.: Bylo to období naděje, kdy jsme se těšili, že se věci v oblasti duševního zdraví budou více rozvíjet, budeme čerpat podněty ze zahraničí a budovat nový, efektivnější systém. Mnoho se započalo, jak na národní úrovni, tak na té krajské. Moje působení v reformě bylo v roli koordinátora pro Ústecký kraj, kdy mým úkolem byla podpora rozvoje sítě služeb v oblasti duševního zdraví. Díky naší aktivitě a vstřícnému a podporujícímu přístupu Krajského úřadu Ústeckého kraje máme nyní schválený Krajský plán péče o duševní zdraví do roku 2030, máme „mapu – vodítko“, kam směřovat a pokračovat dále. Povedlo se nám vytvořit sít



služeb pro lidi s těžkým duševním onemocněním, podařilo se aktivovat síť služeb pro děti s potížemi v oblasti duševního zdraví, začalo propojování péče komunitních služeb a služeb lůžkových. Zároveň jsme v započaté práci neustali a díky krajskému projektu na rozvoj multidisciplinární spolupráce v oblasti duševního zdraví pokračujeme v budování systému dál.

**Redakce: Co byste si přála dosáhnout pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním (nejen vámi – všeobecně)?**

L. K.: Aby každý mohl žít spokojený život a mohl realizovat své sny.

*Děkujeme za vaše odpovědi, za redakci Jan Švehla*

## Rozhovor s Ivanou Vlčkovou vedoucí Týmu duševního zdraví pro děti



**Redakce: Ivano tento rok, slaví Fokus 30leté výročí od svého vzniku. Patříte k těm, kteří ho provází od jeho vzniku. Jak šla vaše cesta Fokusem?**

I. V.: Moje cesta byla zajímavá svou pestrostí a možností poznávat Fokus z různých úhlů a tím získat všechny potřebné zkušenosti. Vstoupila jsem do něho v jeho vzniku a podílela se na jeho rozjezdu. Pracovala jsem jako vedoucí zahradní dílny, pokračovala jako vedoucí socioterapeutického centra, vedoucí rehabilitace, byla jsem klíčovým pracovníkem pro mnoho klientů. Další pracovní rolí byla role ředitelky. Fokus v průběhu let rostl a jeho služby si žádaly své i v oblasti řízení. Bylo třeba posílit ho o ředitele za pracovní rehabilitaci (v současnosti jde o oblast zaměstnávání). Já zůstala ředitelkou sociální rehabilitace (v současnosti jde o oblast sociálních služeb) a zároveň jsem nadále pracovala s klienty jako klíčový pracovník, a to až do roku 2017, do mého nástupu do starobního důchodu. Následně jsem z Fokusu odešla, ale zůstala mu nadále věrná a stala jsem se senior konzultantem pro nově nastupující pracovníky a případovým supervizorem vznikajícím týmům v kraji. Bylo potřeba se neustále vzdělávat, tak i v této oblasti byla moje cesta velmi pestrá. No vidíte, uběhlo třicet let, a mě, se to vešlo do pár vět :)

**Redakce: Víme, že jste původem zdravotní sestřička a že jste pracovala i na psychiatrické ambulanci, jaké to tehdy bylo a co vás přivedlo do Fokusu?**

I. V.: Ano vystudovala jsem Střední zdravotní školu a v roce 1974 nastoupila na Interní oddělení Masarykovy nemocnice v Ústí, která stála tam, co stojí současný Kampus a myslela si, že tak to zůstane. Někdy kolem roku 1970 se

začalo s výstavbou a přesouváním některých nemocničních pracovišť do nových prostor na Bukov. Záměrem bylo, aby nemocnice nestála v blízkosti bývalé Chemičky. Když někdy v roce 1985 došlo i na naše oddělení rozhodla jsme se s pár kolegyněmi, že tuto změnu budeme brát jako výzvu a přejdeme do ambulantních služeb. Tenkrát jsem si myslela, že mám nejbližší k starším lidem a chtěla jsem pracovat, jako terénní sestra. Když jsem zašla za tehdejší hlavní sestrou, která měla umístování zájemců na starosti, přemluvila mě, abych se zašla podívat na Psychiatrii v Koněvově ulici, že hledají sestru. Tam mě svou osobností oslovila vrchní sestra Jana Linhartová, která měla odhad na lidi a zájem o obor, o klienty a o vše co se oboru týkalo. Na této psychiatrii také pracovala i PhDr. Lenka Krbcová Mašínová jako psycholožka a už v tu dobu měla rozpracovanou vizi dalších potřebných služeb pro lidi s duševním onemocněním, a to Denní stacionář a následně vizi Fokus. Já se v tu dobu neuměla sžít se způsobem fungování ambulance. Kontakt s lidmi, kteří denně do ambulance přicházeli, byl pro mne tak malý, že jsem se rozhodla pracovní poměr ukončit a jít do služeb, kde bych byla lidem blíž. V tu dobu jsem zjistila, že jsem v jiném stavu a myslela si, že to příroda vyřešila za mě. Ale vrchní sestra mi nabídla, abych neodcházela a po mateřské nastoupila do připravovaného Denního stacionáře, který měl sloužit lidem s těžkým duševním onemocněním okruhu psychóz z jedné poloviny, a druhá polovina se plánovala pro lidi, kteří onemocněli nemocí okruhu neuróz. Vrchní sestra mě viděla v té části Denního stacionáře, který měl pomáhat lidem s onemocněním okruhu psychóz, a byla toho názoru, že jde o práci, která bude pro mě jako stvořená. Musím přiznat, že se nemýlila. A odtud byl už jen krůček vstoupit do týmu, který zakládala Fokus. Ten krůček jsem udělala proto, že Fokus nabízel na víc pro mne, jeden ze stěžejních nástrojů, jak pomoci lidem s těžkou duševní nemocí k jejich uzdravení. A tím byla různorodá pracovní činnost (dnes jde o rozpracovaný systém zaměstnávání). Tak takhle to bylo.

**Redakce: Co pro Vás Fokus vlastně znamená?**

I. V.: Mnoho. Uspokojil mou vnitřní potřebu pomáhat druhým. Jde se mnou již pořádný kus cesty mým životem. Dal mi smysluplnou práci, díky němu jsem začala řídit auto a řízení si zamilovala. Díky němu jsem vystudovala vysokou školu, udělala si výcvik v psychoterapii a supervizi. Dal mi možnost poznat spoustu úžasných lidí jak pracovníků, tak i klientů. Posiloval moji víru v možné „jinak“. Posílil mou trpělivost, ale i odvalu. Byl u mých životních nálezu, ale i ztrát... Prostě ho mám v srdci :) Pro mě osobně byl vždy velkou příležitostí k osobnímu rozvoji. A dodnes jsem přesvědčena, že je to příležitost pro všechny, kteří do něho vstoupí za předpokladu, že tu příležitost dokáží vidět. Dokonce si myslím, že každý pracovník by ji měl vidět vždycky, aby ji mohl pomáhat objevovat klientům Fokus.

**Redakce: Umožnili jste nám klientům najít si přátele, mít náplň dní, účastnit se komunit, pracovat. Mohla byste popsat proces, při kterém se Fokus měnil v průběhu oněch 30 let?**

I. V.: To je otázka na samotný jeden časopis. Já to zkusím velmi zkrátit, řekla bych to asi tak: Smích. „Za vším hledej ženu“. Jsem si vědoma, že francouzská fráze „Cherchez la femme,“ byla použita v jiném kontextu, ale mě přijde vtipná, hodící se, a protože jsem tvor hravý, dala jsem ji do kontextu s vývojem Fokus. Ve Fokus je to tak. Máme v čele vizionářku, ale ne jentak ledajakou. Vidí ne za roh, ale asi za čtyři. Vše vnímá v takových souvislostech, že vlastně vývoj, musí jít stále kupředu. A navíc není pouhou vizionářkou, ale je i výborným praktikem, učitelem a bezednou inspirací pro všechny, kteří rádi tvoří. Ale bez lidí, kteří mají potřebu pracovat v pomáhajících profesích, by se také nic nedokázalo a dle mého měl Fokus vždy štěstí na lidi, které ta práce zajímala. A pak, když se vše spojí dohromady, tak může být Fokus tam, kde je. Dle mého i Fokus si procházel svým vývojem. Dříve jsme se více věnovali rehabilitaci a byli jsme víc zaměřeni na trénink před samotným vstupem klienta „do akce“. Vzdělávání a zkušenosti nás dovedly k tomu, že můžeme využívat takové nástroje podpory, které svým zaměřením na proces údravy klientů jsou v mnohém efektivnější. Spočívají v tom pomáhat lidem žít „svůj“ život mnohem rychleji, než tomu bylo dříve. Podpora klientů se děje již v samotném ději, tzn. při práci, při vstupu do bydlení apod. Do procesu údravy je zapojení rodiny podmínkou. Největší rozkvět, jak v možnostech pro klienty, tak ve způsobu práce nabral Fokus během posledních deseti let. Má propracovaný systém od akutní pomoci klientovi, přes dlouhodobější podporu, pracuje se všemi oblastmi klientova života. Rozšířil služby pro děti a mladé lidi, má rozvinutý systém vzdělávání pracovníků i klientů a širokou síť pracovních příležitostí, které dnes od běžné práce nerozeznáte. Mnoho klientů se stalo našimi spolupracovníky, pracují spolu

s námi v pracovních týmech. Jak už jsem se zmínila, je to na celé na samostatné číslo, nebo na knihu :)

**Redakce: Jaké hodnoty podle vás mají klienti Fokus?**

I. V.: Já hodnoty vnímám jako něco, co dává našemu životu smysl, pro co stojí za to žít, co si potřebuji někdy i ujasňovat, abych věděla, kam jdu. Vycházejí z našich základních potřeb a jsou ovlivněny výchovou, prostředím a společností v které vyrůstáme atd. Když vezmu tu nejnámější Maslowovu pyramidu potřeb, tak ta nám je ukazuje od těch základních fyziologických jako je jídlo, spánek, sex, přes další potřeby jako je bezpečí, domov, práce, zdraví k potřebám společenským, kdy potřebujeme jako lidské bytosti mít pár přátel, rodinu. Pokračuje potřebami, jako je uznání, být respektován až k vrcholu pyramidy, k potřebě seberealizace, která souvisí s uplatněním našich schopností, se sebe pojetím, vnitřní etikou a úctou k druhým. A v neposlední řadě úplně na jejím vrcholu stojí potřeby estetické a duchovní. Z toho vyplývá, že potřebujeme mít saturovány nejprve základní potřeby, abychom se dostali k hodnotám, které my jako lidé uznáváme.

Ale co se týká potřeb, máme je vlastně všichni stejné, jen v různé míře rozdílně saturované, či nikoli. Chceme pracovat, mít vztahy, mít kde bydlet, mít smysluplně vyplněný volný čas, být zdraví, mít finanční prostředky, rodinu a přátele a mít možnost se osobně rozvíjet. U dětí pak vidím jako důležitou potřebu lásku, obstat v kolektivu (školním, mimoškolním...), v rodině, být brán takový jaký jsem a samozřejmě mít možnost rozvíjet své schopnosti, dovednosti.

Co se tedy týká hodnot našich klientů, mají je stejně jako většinová společnost, jen jsou ovlivněny tím, co jim vstoupilo do života (např. nemoc, životní trauma a z něho následky...) A někdy až moc. V tom jsou služby Fokus skvělé. Tím, jak jsou zaměřeny na všechny životní oblasti klienta, pomáhají mu nacházet znovu jeho smysl, jsou mu po boku na jeho nově vytvořené cestě k uspokojení ze života. Obdivuji klienty, kteří nelitují práce, kterou dělají pro sebe, a obdivuji pracovníky, kteří jim umí možnosti zprostředkovat, motivovat je k dosažení toho co si přejí a provést je celým procesem změny od prvního kroku po ukotvení v nové smysluplné realitě.

**Redakce: Co byste popřála Fokus do dalších let?**

I. V.: Tak hlavně ať má ty vize a ty lidi, kteří je umí naplnit. A ať ty co do něho vstoupí, vidí ty možnosti a umí je využít pro sebe i druhé. Tak ať je zdravý a šťastný!

*Za redakci děkuje Jan Švehla.*

## Rozhovor s Radkem Prouzou



**Redakce: Radku, když si vybavíš dobu, když jsi poprvé přišel do Fokusu ve Vojanově ulici, jaké jsi měl tehdy představy o tom, v čem by ti Fokus mohl pracovně i v osobním životě pomoci?**

R. P.: Do Fokusu jsem přišel po doporučení psycholožky z Psychiatrického centra Praha, kam jsem se dostal po tom, co jsem byl vyhozen z práce, když se dozvěděl o mém duševním onemocnění. Nebyl jsem tehdy schopen spáchat sebevraždu, a tak jsem byl odsouzen k existování. Od života, a tedy i od Fokusu jsem nic neočekával – jen jsem existoval. Do Fokusu jsem chodil ze začátku předávkovaný a nevěděli si se mnou příliš rady. Změna nastala, když mi nabídli práci ve svépomocné skupině, kde mou hlavní náplní práce bylo redigování nově vzniklého patientského časopisu Zrcadlo. To mě zaujalo a život začal mít jakýsi, oproti původní představám, náhradní smysl. Později přišlo organizování konferencí svépomocného hnutí, ale také kurz vaření, který je mi dodnes užitečný. Jinak jsem docházel do společenství lidí, kteří na tom byli zdravotně podobně a kde jsem se tudíž cítil alespoň částečně začleněný. Po určité době jsem se stal zakládajícím členem SELF HELPu což pro mělo také velký význam. A v neposlední řadě mi Fokus nabídl na několik let chráněné bydlení v Ústí nad Labem, které mi pomohlo naučit se soběstačnosti a dalo prostor k naspojení si peněz na družstevní byt. Co se ještě týká osobního života, seznámil jsem se ve Fokusu se svou partnerkou a potom i s jejími dětmi. Letos to bude 20 let. Velmi důležité pro mě byly schůzky s terapeutkami, bez kterých se dnes již obejdu.

**Redakce: Jak hodnotíš svou práci v KOLUMBUSu a SELF HELPu v dobách Vojanovy ulice a posléze na Střekově v Zeleni teď s odstupem času.**

R. P.: U obou organizací jsem byl jedním ze zakládajících členů, takže je považuji tak trochu za svoje děti. Jeden čas jsem byl zároveň ředitelem KOLUMBUSu a předsedou SELF HELPu. Ty doby jsou už ale pryč. Energie je pryč, zůstaly maximálně zkušenosti. Dnes již jsem pouze redaktorem časopisu Zrcadlo a jednou za čtvrt roku jezdím s dalšími členy SELF HELPu do psychiatrické nemocnice v Horních Beřkovicích na přednášky pro tamní pacienty, kterým se snažíme dodat naději, že život i s duševní nemocí může být nakonec smysluplný.

**Redakce: Dříve jsi často jezdil na konference věnovaných duševnímu zdraví, i do zahraničí – Anglie, Slovensko, Dánsko, Maďarsko... Nezasteskne se ti na tu dobu občas?**

R. P.: Cestování do zahraničí jsem se docela nabažil a došel jsem k názoru, že pro mě nemá cenu jezdit na zahraniční konference, dokud neumím pořádně anglicky. Anglicky se tedy učím, ale jde to ztuha.

**Redakce: Dnes se většinou věnuješ své rodině, třem vnoučatům a přátelům a jak jsi uvedl, nezbyvá ti moc času věnovat se SELF HELPu, ve kterém pracuješ jako dobrovolník. Co by se muselo stát, abys opět vstoupil do zaměstnání na „plný“ úvazek?**

R. P.: Ve výčtu činností, které mi zabírají čas, jsi ještě zapomněl koníčky. Mám doma například spoustu dobrých nepřečtených knížek, na které mi sice nezbyvá čas, ale stále dokupuji nové. V SELF HELPu bych mohl pracovat na malý úvazek, pokud o to bude zájem.

*za rozhovor děkuje Jiří Štěpánek*

## Rozhovor s Vladimírem Conkem, zástupcem vedoucí v kavárně Resslerovka



**Redakce: V gastroprovozech Fokusu Labe včetně centrály-kuchyně, jsi strávil drahně let a měl tak možnost být takovým nenápadným vzdělávatelem a průvodcem kolegů, včetně mě, kteří chtěli také dosáhnout někam dál, ale nevěděli jak, potřebovali podporu, ale i možnost převzít**

**jistou odpovědnost. Máš v kontaktu, s kolegy empatii i autoritu. Jaká byla tvoje cesta Fokusem, jaké byly její milníky?**

V. C.: Tak z počátku se mi tahle otázka zdála jako, že jsem to uměl odjakživa, ale ne. Samozřejmě jsem začínal jako každý z nás, kteří postupně naskakovali ve Fokusu do chráněného pracovního procesu, tak jsem si procházel úplně stejnými nejistotami jako vy a tím, že jsem těmito nejistotami a doptáváním se věčným prošel, s tím jsem byl asi trochu otravný, tak to pak, jakoby mimochodem přišlo samo, že jsem to začal předávat dál a pak jsem si řekl, že je to i dobré, že bych chtěl kolegy, kteří přemýšlí jako já, kteří budou chtít někam dál a směřoval jsem to někam ke gastronomii a vlastně takové pomoci, ale laické. No a dnes už to má svůj název jako peer a s tím šla nějaká zodpovědnost, že jo, vůči těm lidem, abych něco nekazil, abych nemluvil o tom, co není moje parketa. A taky bylo fajn, že s těmi kolegy v podstatě se všemi jsem dobře vycházel, takže tam jsem vůbec neviděl, že by to nějak drhlo, spíš naopak.

**Redakce: Ve Fokusu Labe jsi zástupcem uživatelů v Radě organizace, stejně tak ve spolku Self Help, jezdíš přednášet na konference atd. Co ti ve Fokusu nejvíce pomohlo, abys mohl být tam, kde jsi nyní, tedy zástupcem vedoucího v oblíbeném gastroprovozu u kampusu. Jaký přístup? Jak ti předali terapeuti onen klíč k naději?**

V. C.: Tak oni mi ten klíč k naději předali doslova, fyzicky a ta naděje se vlastně snoubí s nějakou důvěrou, kdy jsem dostal klíč od domu, v té době byl úplně prázdný, takže jsme si mohli i vybrat, kde budeme bydlet. Samozřejmě jsem si vybral podkroví, protože to byly úplně nádherné prostory a já mám rád vzdušný prostory. A co se týká toho imaginárního klíče k naději, tak to je zase o té důvěře a bohužel ti naši šéfové musí taky trochu riskovat a víc důvěřovat těm lidem a hlavně nedávat nevyžádané rady, což je vlastně hodně podobné tomu, co s námi sdílí Lenka (Krbcová Mašínová poznámka redakce), ale jinými slovy, že

dobrý úmysl může být cesta do pekla. Tak to si myslím, že má hodně společného.

**Redakce: Společně jsme prošli mimo práce také „teambuildingovou“ zkušeností vzděláváním pro pracovníky v sociálních službách. Navštívili jsme před osmi lety společně s řediteli českých nemocnic Terst a byli tak u počátečních krůčků České psychiatrie směrem k zakládání prvních Center duševního zdraví u nás. Nakonec jsi se rozhodl pro setrvání v gastronomii a po nějakém čase podpory v Centru duševního zdraví v Chomutově jsi mě nechal jít vlastní cestou. I když jsme se pochopitelně stále potkávali na besedách se studenty v rámci projektu Neviditelní lidé a v práci pro Self Help. Co bys řekl ze své zkušenosti o Self Help, jeho historii a například konferencích, kde jsi byl jako moderátor, jak tě to ovlivnilo?**

V. C.: Co se týče konferencí, to mě ovlivnilo a taky naučilo a jak s kým mluvit. Samozřejmě jinak budu přednášet se středoškoláky, úplně jinak – no ta základní linie bude stejná, ale vyjadřovat se budu úplně jinak s lékařským personálem nebo s doktory a úplně jinak s klienty a samozřejmě úplně jinak v léčebně v Beřkovicích, takže všechno to chce pořád nějakým způsobem se vyvíjet a stále lépe a výstižněji pojmenovávat ty hlavní body, ani tohle nestojí pevně a není to nic daného. To, že jsem se rozhodl zůstat v gastronomii, bylo částečně taky dané tím, že jsem si to chtěl vyzkoušet v normálním pracovním procesu, z čehož jsem časem ustoupil, protože jsem sám na sobě zjistil, že to nedávám. Mám toho dost někdy, i když dělám těch 6 hodin, ale vlastně by se dalo říct, že těch šest hodin se stejně velmi často natáhne, ať už je to vlivem onemocnění kolegů, nebo nějakých besed nebo právě občasných výjezdů do léčeben, konferencí a podobně. Takže moc času jsem si tedy neušetřil (smích).

**Redakce: Co bys vzkázal lidem, možná studentům UJEP, kteří čtou tyto řádky, mají třeba nějaký svůj duševní kout, o kterém zatím nikdo neví, obávají se stigmatizace okolí. Máš pro ně nějaké doporučení, jak dál?**

V. C.: No já si myslím, že každý druhý člověk má nějakého toho kostlivce, většího či menšího, ve skříni a je vlastně už na nich o jakého toho kostlivce jde. Jestli je to něco, co se týká duševního zdraví, tak doporučuji to otevřít se správnými lidmi na správném místě.

**Redakce: Jaký je podle tebe rozdíl mezi prací – třeba v tebou řízené čistě klientské La Buž, kterou dělali lidé se zkušeností od A do Z a prací kterou dělali jinde společně s lidmi bez naší zkušenosti, je nějaký? A v čem?**

V. C.: Po pracovní stránce to nebyl vůbec žádný rozdíl, protože jsme úplně běžný provoz, do kterého by nikdy nikdo neřekl, že jsme jacísi nebo cosi.

**Redakce: Pokud bys měl čarounou hůlku. Co by sis přál dosáhnout pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním do budoucnosti?**

V. C.: Pokud bych měl čarounou hůlku, tak bych nejdřív mys-

lel na sebe a jel bych do Londýna se obléknout podle svého, to by se mi moc líbilo. Fokus toho dělá pro lidi hodně, ale jedna ze zásadních věcí jsou ty zájezdy do ciziny, což těm lidem velmi, hodně pomáhá.

Mým snem je mít klientský provoz založený čistě na klientech... a sny se plní.

*Za tvé odpovědi děkuje za redakci Honza Švehla.*

## Otázky pro Mikuláše Krbce, vedoucí marketingového týmu



**Redakce: Co pro Vás Fokus znamená? A jaké je to vyrůstat mezi lidmi se zkušeností s duševním onemocněním?**

M. K.: Velmi složitá otázka. Je to pro mě domov, má životní součást, poslání, každodenní výzva, symbol mých hodnot, moje maminka, spousta přátel, historie, dětství, výzva. Asi bych

našel další slovní spojení, ale toto je to to nejdůležitější, co se mi vybavilo.

Jak kdybych se zeptal mých kamarádů, jaké je to vyrůstat mezi vrstevníky. Je to se mnou tak srostlé, že to nedokážu vnímat jako něco unikátního. V mém životě jsou lidé se zkušeností a se složitými životními příběhy od mého narození a mají velké místo v mých vzpomínkách i v aktuálním životě. Je to nedílná součást mé osoby.

**Redakce: Jaké hodnoty podle Vás mají lidé z Fokusu – klienti?**

M. K.: Upřímnost, partnerství, sounáležitost, svobodu – první co mě napadá.

**Redakce: Posouvá Vás práce ve Fokusu dál pracovní i osobně, a jak dlouho působíte u Fokusu a na jaké pozici?**

M. K.: Ve Fokusu jsem od svých 10 let, kdy jsem prodával plyšové hračky na vinobraní v Litoměřicích. Moje cesta vedla přes bufet na Brně, mytí nádobí ve Vaňově, prodejce v La Buži až k vedení marketingového a obchodního týmu ve Fokusu. Je to jízda od začátku, díky paní ředitelce a jejímu progresivnímu a vizionářskému přístupu jsem měl možnost za 5 let otevřít tři gastronomické podniky, spustit projekt tiskařské dílny, potkat se s mnoha inspirativními lidmi, být součástí tvoření systému pro vedení sociálního podnikání. Prošel jsem toho za ty roky opravdu mnoho a je

to něco naprosto unikátního. To kolik krizí jsem musel za ty roky řešit. Jak mi to dalo možnost se naučit komunikovat. To je tak obrovský posun, který mě motivuje, a těším se na další roky ve Fokusu.

**Redakce: Naučil jste se něco nového od lidí se zkušeností s duševním onemocněním?**

M. K.: Spoustu dovedností. Umění komunikovat, autenticitu, jak být partákem a lidi neopečovávat, naslouchání, kreativní myšlení, péče o duševní zdraví, nesoudit lidi. Je toho dost a mohl bych pokračovat. Lidé se zkušeností jsou mojí součástí a vždy budou.

**Redakce: Mohl byste popsat průběh, jak se za oněch 30 let změnil Fokus? Nebo aspoň po tu dobu, co působíte u Fokusu?**

M. K.: Určitě je velká změna v manažerské práci, která postupuje celou organizací. Paní ředitelka má výborný název. Jak se ze sluníčkáře stát manažerem (doufám, že tu knihu jednou vydá). Firma se co do počtu zaměstnanců skoro 10x násobila, a to s sebou nese mnohem větší systémovost a důslednost. Protože jakožto lídr, nemůžete kontrolovat veškeré dění a je to pak na středním managementu, aby toto dokázal. Pokud chceme opravdu něco změnit (směrem i k transformaci), tak toto je teď proces, který je nezbytný. V tomhle ohledu vidím největší změnu, a to primárně za posledních 5–7 let. Zároveň v organizaci zůstávají hodnoty Fokusu, protože vnímám, že naše poslání přitahuje ty správné lidi, kteří v organizaci jsou a budou.

**Redakce: Co je pro Vás klíčové v práci v oblasti duševního zdraví?**

M. K.:

- Komunikace. Stále vnímám, že tato doba přináší obrovský proud informací a možností, ale zároveň přináší i extrémní od osobnosti mezi lidmi. Kolik příběhů i v mé generaci znám, kde lidé spolu nedokážou komunikovat z mnoha důvodů.
- Autenticita – Nemohu člověku být nápomocen, pokud

mě upřímně nezajímá a nedokážu mu otevřeně naslouchat.

- Důvěra – Dát člověku šanci a být mu berličkou, ale často je v lidech více než se zdá.

**Redakce: Mikuláši, od mala byl Váš život propojený s osudy nás lidí se zkušeností s duševním onemocněním. I přesto, že jste hrál ve florbalové reprezentaci ČR, vrátil jste se pracovní do Fokusu, kde nyní pracujete ve vedoucí pozici.**

M. K.: Ano. Nevidím zde otázku, ale cítím z toho, jak kdyby to byla oběť anebo něco výjimečného. Fokus je pro mě poslání, a to můj sport neovlivní.

**Redakce: Jak vnímáte možnosti pro klienty, v rámci Fokusu, ať už v gastronomii, nebo v sociální práci, dělat kariéru. Co si myslíte, že to s klienty dělá?**

M. K.: Mě to naplňuje z velké části také proto, že veškerá práce, kterou se snažíme ve Fokusu vytvářet je opravdová. Tak jak vnímám, že i vztah s lidmi musí být opravdový pro jeho úplnost, tak to musí být práce. Pokud má moje práce reálný dopad, tak jedině skrze to dokážu najít ve své práci poslání. Začnu budovat vztahy, a i zažívat stresové situace, které život přináší. Začnu budovat dovednost se stresem se vypořádat a nutí mě to jít dále. Je to přirozený proces, který lidem dává příležitost se zplnomocňovat.

**Redakce: Když Vám bylo dost let, pracoval jste brigádně jako prodáváč v La Buži, co jste si odtud odnesl? Jací jsou lidé se zkušeností v práci, liší se nějak od těch bez zkušeností?**

## Rozhovor s Annou Kratochvílovou, vedoucí podniku Piknik



V blízkosti Fokusu se pohybujete vlastně od dětství. Prozradím na vás to, že jste z angličtiny přeložila knihu z oblasti péče o duševní zdraví, což se, jak možná naše děti nebudou chápat, dělalo dřív slovo po slově ručně, nikoli načtením do umělé inteligence a kliknutím na: přeložit

knihu. I nám v redakci Zrcadla někdy tyto doby schází, ale vývoj nejde zastavit a snad je to dobře. Přesuňme se do nedávné minulosti a současnosti. Nyní již několik let vedete jako manažerka, dovoluji si říct, výjimečný provoz, který byl

M. K.: Každý spolupracovník je unikát a každý má jiné představy a silné stránky. Ke každému si člověk musí najít cestu ve stylu komunikace a očekávání. Takto to vnímám i u lidí se zkušeností. Je to o tom se upřímně poznat a poté vše může fungovat.

**Redakce: Jaký máte vztah k jednotlivým klientům, se kterými jste od útlého dětství vyrůstal, napadlo Vás někdy, že byste se měl bát?**

M. K.: Mám ke spoustě lidí z Fokusu velmi silné vztahové pouto. Ne nikdy.

**Redakce: Jak vnímají lidé – veřejnost, když navštíví jeden z našich provozů, kde pracují klienti, např. Piknik Děčín? (Pokud poznají, že se provoz liší.)**

M. K.: Někdy možná lidem nevyhovuje styl komunikace, rychlost obsluhy nebo naše výzdoba s hesly. Proto je náš všech úkol, aby na stůl dostali vždy nejlepší steak.

**Redakce: Je Piknik Děčín otevřený pro klienty s praxí v gastronomii, nebo stačí Fokusácké interní vzdělávání?**

M. K.: Pokud se člověk chce učit, je zodpovědný a má hodnoty, které Fokus sdílí. Vždy bude mít do našich provozoven dveře otevřené.

**Přeji Vám i sobě lepší zítřky.**

*Za svépomocnou organizaci Self Help Ústí nad Labem Vám děkuje za košatou odpověď Eva Kropáčková*

ostatní a možnost žít alespoň trochu „normální“ život a být šťastní, ať už formou terapie, práce, sociálně terapeutických aktivit a celou škálou jiných možností, do kterých se tyto lidé mohou zapojit.

A v druhé řadě dává Fokus možnost nám „zdravým“ poznat tyto kolegy a zjistit tak, že nálepka duševní onemocnění nemusí vůbec znamenat to, co si pod ní mnozí z nás představují. A to je také skvělé.

**Redakce: V čem se liší nová generace podniků, jako jsou Pikniky a Resslerka, od například bývalé Bárky?**

A. K.: Tak především v gastro nabídce. Jdeme s dobou, zakládáme si na kvalitě, sledujeme trendy, snažíme se uspokojit poptávku.

**Redakce: Co vše může tak nějak mimoděk výzva v podobě práce v provozu jako je Piknik naučit Vaše kolegy – lidi se zkušeností? Čím byste nalákala potenciální zájemce?**

A. K.: Navazujeme pracovní – přátelské vztahy s lidmi, které bychom asi v jiných zaměstnáních neměli šanci poznat. Nasáváme informace, společně se vzděláváme a rozvíjíme naše silné stránky. Snažíme se vytvářet prostředí, kde jsou naši zákazníci spokojeni a kam se rádi vrací.

**Redakce: Myslíte, že lidé v provozech jako je Piknik poznají, který z obsluhujících má zkušenost nebo je bez ní a myslíte, že je to vlastně důležité?**

A. K.: Myslím si že právě naopak. Nikde to neprezentujeme, snažíme se, aby člověk se zkušeností vypadal jako kdokoliv jiný z nás, aby uměl a znal to, co ostatní „zdraví“ kolegové, i když to uzpůsobujeme jejich možnostem. Jsou to lidé jako

my, jen neměli takové štěstí.

**Redakce: Jaké mají lidé se zkušeností, mimo občasného podržení místa nebo snížení úvazku v případě zhoupení stavu, jiné usnadnění, co se týče třeba dochvilnosti, nebo kvality odvedené práce?**

A. K.: Nemají. Musí ctít a respektovat pravidla, jako kdokoliv jiný. Musím na sebe přiznat, že jsem velmi tolerantní a respektující manažer a snažím se být všem oporou, tak aby z lidí se zkušeností rostli sebejistí jedinci, kteří když se třeba jednou rozhodnou opustit Fokus, tak aby tak nějak věděli, co je čeká, ale úlevy nemají žádné. Jsme gastro provozovna, která má stanovené měsíční a roční cíle, kterých musíme dosahovat a mým úkolem je jich společně i s kolegy se zkušeností k nim dojít.

**Redakce: Jaké hodnoty podle vás mají lidé z Fokusu – klienti?**

A. K.: Je to paradox, ale práce v Pikniku mě naučila, že lidé se zkušeností mnohdy ctí nastavená pravidla a dodržuje dané věci lépe, než „zdraví“ lidé. Jsou poctiví, pracovití, přátelští a velmi vděční za to, že mohou s námi být a přinášet ostatním lidem radost, to je na nich úžasné.

**Redakce: Co byste si přál dosáhnout pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním do budoucna?**

A. K.: Aby mohli trávit čas a zotavovat se v místech, jako je Fokus Labe a nemuseli tento proces podstupovat mezi čtyřmi zdmi, či na nemocničním lůžku. To bych jim přála.

*Děkujeme za odpovědi, za redakci Zrcadla Honza Švehla.*

## Rozhovor se Štěpánkou Gallo, vedoucí týmu duševního zdraví Chomutov



**Redakce: Štěpánko, když si vybavíte svou práci pro Fokus, co Vás na ní nejvíce bavilo a naplňovalo?**

Š. G.: Dobrý den, zdravím redakci a děkuji za otázky. Pro Fokus stále pracuji, jen méně, protože jsem na rodičovské dovolené :-)

Každá práce, kterou jsem měla možnost ve Fokusu vyzkoušet, dávala smysl. Pokud chcete, je to práce kreativní, nikdy (snad) neexistuje jediná cesta, k tomu, jak v dosažení cíle (ať už na úrovni manažerské či při práci

s klientem) uspět.

Je to také zkušenost osobní, to je ta další přidaná hodnota, právě pro práci s klientem face to face. Možnost setkávat se s klienty v komunitě, vidět je růst, jít si civilně posedět do kavárny, kde vás váš bývalý klient/ dnes už člověk, který má smysluplné zaměstnání, obslouží a doporučí výborný zákusek. To jsem v minulých zaměstnáních neměla možnost zažít a proto asi i mnoho absolventů sociální práci opouští.

Nejvíce mě baví práce s klientem a jeho rodinou, krizová intervence, vedení a vzdělávání týmů pracovníků, multidisciplinarita. Nikdy také nezapomenu na mé první točení zmrzliny na koupališti Brná v Ústí nad Labem :-)

**Redakce: Měla jste někdy pocit, že si s klientem (kli-**

**entkou) nevíte rady a že nedokážete pomoci?**

Š. G.: Ano, a ne jednou. Je to spíše o úvahách a vlastní sebereflexi, zda podporu, kterou poskytujete, poskytujete správně, v souladu s tím, co klient potřebuje a skutečně si přeje. Pokud se pracovník do takové situace dostane, že si například neví rady, konzultuje případ klienta s týmem, pracovní starším kolegou, supervizorem a pokud je to vhodné tak i s klientem samotným. Pokud se jedná o nějakou další odbornou problematiku, hledám/e si vzdělání, které nám pomáhá rozšiřovat teoretický background.

**Redakce: Jak dlouho jste pracujete pro Fokus a jaké jsou Vaše plány do budoucna?**

Š. G.: Ve Fokusu jsem začala pracovat v červnu 2015, tudíž dnes je to už 8 let. Aktuálně spolupracuji s Chomutovským týmem, kterému poskytuji konzultace v tom, jak systémově nastavovat naši činnost, multidisciplinárně spolupracovat, tak v samotném case managementu, tedy při práci s klientem. Protože se mimo práci ve Fokusu, věnuji rodinné terapii, nadále rozvíjíme koncept práce s rodinou ve Fokusu. Na tomto pomezí se vidím i do budoucna.

**Redakce: Co si myslíte o české psychiatrii a o institucích, které vytvořila a coby se v této oblasti mohlo zlepšit?**

Š. G.: To má být tak otázka na tělo? :-). Česká psychiatrie vytvořila instituce adekvátně k době, kdy byly vytvořeny, myslím tím například psychiatrické léčebny a nemocnice. Bohužel, a to nejen naše psychiatrie, ustrnula v čase, a

tak dlouhá leta zůstala neměnná. To se díky reformě mění a měnit bude. Podstatné je, že takové kolosy, jako jsou velké psychiatrické nemocnice, se již stavět nebudou. Vždy je co zlepšovat, všechny zásadní oblasti najdete například v projektu Deinstitutionalizace - kvalita péče. Já bych vyzdvihla důstojný a respektující přístup k pacientům a jejich příbuzným. Kontakt se zdravotnictvím byl pro mě v minulém období bohužel nepříjemným zážitkem (nejednalo se o psychiatrii).

**Redakce: Myslíte si, že lze ústavní péči nahradit péčí komunitní a co je podle Vás zapotřebí v této snaze ještě udělat a změnit?**

Š. G.: Ano, určitě. V mnoho státech stojí péče právě na péči komunitní, to ale neznamená jen tvoření terénních týmů v komunitě. Je založena na kvalitní akutní péči, péči ambulantní a jejich intenzivní provázanost. Všem oblastem se věnuje Národní akční plán duševního zdraví a akční plány jednotlivých krajů. Já bych vyzdvihla zaměření se na depistáž dětských klientů a mladistvých, včasné podchycení klientů s první zkušeností s nemocí a intenzivní podporu a provázení celých rodin.

Podstatné je vydržet, nevyhasnout, zejména u lidí a v situacích, kdy máte pocit, že nikdo jiný nic měnit a nového zkoušet nechce, jen vy a pár akčních jedinců.

*Za redakci se ptal Jiří Štěpánek*

## Rozhovor s Radkou Doležalovou, vedoucí Týmu duševního zdraví Teplice



**Redakce: Co pro tebe Fokus znamená?**

R. D.: Fokus pro mne znamená možnost podílet se na destigmatizaci lidí s duševním onemocněním, přispět tak k lepší informovanosti společnosti.

V individuální práci s lidmi se mohu konkrétně podílet na podpoře daného člověka, vzbuzovat naději,

motivovat ho, provázet ho. Je radost vidět pokroky, jak u lidí s duševním onemocněním, tak u nás pracovníků. Pokud zažíváme pády, je potřeba si z toho vždy něco odnést, poučit se a neztrácet víru. Svou práci mám ráda, dává mi smysl.

**Redakce: Jaké hodnoty podle tebe mají lidé z Fokusu – klienti?**

R. D.: Hodnoty máme každý z nás různé, většinou představují něco, co dává našemu životu smysl, něco, pro co má smysl žít, něco, co vychází z našich potřeb. V praxi nejčastěji vnímám u lidí hodnoty jako je zdraví, rodina, přátelství, zaměstnání, svoboda, důstojnost, samostatnost, bydlení a spousta dalších. Vše, co se pojí s životem a jeho naplněním.

**Redakce: Co by sis přála dosáhnout pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním?**

R. D.: Pro lidi s duševním onemocněním bych si přála dosáhnout rovnocenné příležitosti ve společnosti, vzdělání, větší otevřenost na trhu práce. V oblasti lékařství holistický přístup a větší prostor pro vzájemnou diskuzi s psychiatry i dalšími lékaři.

**Redakce: Posouvá tě práce ve Fokusu dál pracovní**

### **i osobně, a jak dlouho působíš u Fokusu a na jaké pozici?**

R. D.: Ve Fokusu pracuji již 4 roky, od října loňského roku na pozici vedoucí Týmu duševního zdraví v Teplicích. Za dobu působení ve Fokusu jsem se posunula jak v oblasti znalostí, tak v přímé péči s lidmi, jejich rodinami a dalšími organizacemi. Další posun je v celkové týmové práci, jak uvnitř organizace, tak multidisciplinární spolupráci s dalšími organizacemi, která přináší lidem větší jasnost, strukturu a podporu.

### **Redakce: Myslíš si, že projekt Open doors funguje a co bys na něm ještě zlepšila?**

R. D.: Projekt Open doors je úžasný, obdivuji všechny, kteří se na něm podíleli a dále podílejí. Ze strany nemocnice Horní Beřkovice i ze strany lidí se zkušeností vnímám pozitivní ohlasy. Lidé v příbězích nacházejí sami sebe, přináší jim to motivaci a inspiraci. Příběhy jim dodávají odvalu, kuráž a sílu na sobě pracovat, vzít život do svých rukou a nevzdávat se.

### **Redakce: Naučila ses něco nového od lidí se zkušeností s duševním onemocněním?**

R. D.: Učíme se stále a myslím si, že je to vzájemné. Utvrdila jsem se v tom že, pokora, úcta, respekt a nebrat život jako samozřejmost je ta správná cesta. Je důležité radovat se z maličkostí a drobných úspěchů.

### **Redakce: Mohla bys popsat průběh, jak se za oněch 30 let změnil Fokus? Nebo aspoň po tu dobu, co působíš u Fokusu?**

R. D.: Před čtyřmi lety, když jsem nastoupila do Fokusu, byla méně rozšířená práce v terénu, péče o lidi byla více směřovaná směrem do Fokusu. Aktuálně je to jinak, nyní jsme s lidmi více v přirozeném prostředí, venku, v jejich domácnostech, na různých volnočasových aktivitách, nebo tam, kde se cítí dobře a bezpečně. Posunula se i spolupráce s rodinami, jelikož jejich přítomnost a úloha je nedílnou součástí zotavení. Toho kam se posunul Fokus jen za tu krátkou dobu, co mám možnost zde působit, je hodně. Velký posun je ve spolupráci s psychiatrickými nemocnicemi, ambulantními psychiatry, obvodními lékaři, zapojení zdravotních sester a lékařů do našich týmů, navýšil se počet peer konzultantů, jejichž zapojení je, jak v domácím prostředí, tak v nemocnicích. Podařilo se také vybudovat dětský tým a tím rozšířit péči směrem k dětem a jejich rodinám.

### **Redakce: Co je pro tebe klíčové v práci v oblasti duševního zdraví?**

R. D.: Jednoznačně posun společnosti v přístupu k lidem se zkušeností s duševním onemocněním.

*Za redakci se ptala Eva Kropáčková.*

## **Rozhovor s Klárou Sussmannovou, vedoucí žateckého Týmu duševního zdraví**



### **Redakce: Co pro tebe Fokus znamená?**

K. S.: Fokus pro mě představuje možnost zaměstnání, které má smysl a potenciál. Zároveň to vnímám jako velký užitek pro společnost, a to ať pro lidi, kterých se téma

duševního zdraví dotýká více (např. mají osobní zkušenost v rodině či u známých), tak pro lidi, který jsou tématem duševního zdraví „nepolíbení“. Je to z toho důvodu, že v dnešní době je třeba na své psychické zdraví dbát ve velké míře a mít povědomí, co vše psychika s člověkem dokáže udělat a mít na paměti, že na to člověk nemusí být sám.

### **Redakce: Jaké hodnoty podle tebe mají lidé z Fokusu – klienti?**

K. S.: Hodnoty klientů jsou velmi individuální, ale je pro mě ctí, být součástí určitého předávání hodnot lidem, kteří ve svém životě určité hodnoty stále hledají. Na vzestupu vnímám a asi nejvíce si cením hodnoty seberealizace, kdy se lidé se zkušeností více učí cenit si sami sebe a zároveň mají potřebu své limity dále posouvat. Jako další významnou hodnotu vnímám pocit bezpečí, bezpečí zejména z hlediska střechy nad hlavou a zajištění základních životních potřeb. Je přirozené, že každý člověk tuto jistotu v životě potřebuje a jinak tomu není ani u klientů Fokusu.

### **Redakce: Co by sis přála dosáhnout pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním?**

K. S.: Přála bych všem, aby žili spokojený a plnohodnotný život a pokud jim k tomu naše služba bude nápomocna, je to jediné dobře. Zároveň bych si přála, aby se pohled na lidi se zkušeností s jakoukoliv duševní nemocí, změnil zejména z hlediska veřejnosti a povědomosti lidí, kteří mají stále tendence ke stigmatizaci.

### **Redakce: Jak ses dostala k sociální práci? Co nebo kdo tě k této práci inspirovali?**

K. S.: K sociální práci jsem se dostala při výběru studia vysoké školy. Inspirací pro mě byl „pouze“ osobní zájem o lidi se zkušeností s psychiatrií a lidi se zkušeností se závislostí. Tato tematika nepramení z osobní zkušenosti ani ze zkušenosti z rodiny, nicméně pro mě bylo lákavé podívat se na život těchto lidí z druhé strany nežli z té přímé zkušenosti.

### **Redakce: Posouvá tě práce ve Fokusu pracovní dále? Co ses v praxi s lidmi se zkušeností s duševním onemocněním naučila nového?**

K. S.: Práce ve Fokusu mě posouvá dále jako z pracovní stránky, tak ale i z té osobní. Práce je rozmanitá a pestrá, je stále nutné učit se novým věcem, účastnit se vzdělávání, které jsou přínosem pro nové situace, které stále nastávají. V neposlední řadě se také hodně učím od samotných klientů, kteří jsou odborníci na svůj a při společném otevření či rozklíčování určitého problému, se i mně otevírají nové pohledy na život. V praxi s lidmi s duševním onemocněním se učím stále, asi hlavní vlastnost, kterou v práci stále zdokonaluji, je trpělivost, individuální přístup ke každému a využívání ocenění ve větší míře.

### **Redakce: V čem je práce (mezi lidmi) a vše co s ní souvisí pro tebe i lidi se zkušeností klíčová pro osobní rozvoj?**

K. S.: Práce, kterou vykonávám, je pro mě ve smyslu osobního rozvoje důležitá zejména v uvědomování si vlastních morálních hodnot, osobním nastavením a rozdílném pohledu na situace, které bývají ve společnosti přehlíženy či hodnoceny bez hlubšího zjištění daného „problému“.

### **Redakce: Jak mají lidé (ať se zkušeností, nebo bez**

*Za rozhovor děkuje Jan Švehla*

## **Rozhovor s Danielou Kováčovou, vedoucí mosteckého Týmu duševního zdraví**



### **Redakce: Co pro tebe Fokus znamená?**

D. K.: Fokus jako takový pro mne znamená obecně „zážrak“, protože dokázal díky své činnosti podpořit velký počet lidí, aby se vrátili zpět do běžného života, našli si to svoje a nezůstali doživotním pacientem s nálepkou nějaké diagnózy, který musí být oddělen od lidí z komunity. Když to vezmu retrospektivně, tak během

### **ni) nacvičovat na: práci, vztah, fungování ve společnosti, bydlení, výchovu dětí? Proč má Fokus opačný přístup?**

K. S.: U této otázky si nejsem jistá, zda jí správně rozumím, případně doplním. Co se nacvičování týče, ne vše se z mého pohledu dá trénovat uměle, ale vždy je důležitá přirozená situace a její vývoj. Je dobré mít k sobě člověka, který mě podpoří v situaci, ve které jsem se ocitl prvně, nemám s ní zkušenost a někdo jiný ano. Nejdůležitější krok je ale vždy na člověku a jeho přirozeném vnímání, co dělat. Samozřejmostí v takovýchto situacích je také to, že něco nevyjde dle našich představ, ale důležité je se nevzdat a zkusit to jinak a s poučením z minulosti lépe.

### **Redakce: Kdy bude podle tebe správná doba, aby lidé se zkušeností s duševním onemocněním byli společností přijímáni, jak se stalo u skupin lidí s jinými hendikepy v minulosti? Pomohl tomu covid, karantény a diskuse o duševním zdraví?**

K. S.: Chtěla bych odpovědět, že ta doba už by měla být dávno, ale není tomu tak. Určitě je dobré, aby se o této tematice více mluvilo, ale rozhodně jinak než v negativním směru. Bylo by fajn vidět více dokumentů, pořadů, filmů, propagovat podcasty s reálnou zkušeností lidí, kteří mají s onemocněním své zkušenosti, ať už přímé, či od blízkých lidí. V tomto směru je potřeba být velmi trpělivý, šířit mezi známé smysl naší práce, důvody, proč je dobré, aby i lidi se zkušeností, byli zařazeni do běžného života. Za zmínku také stojí vyvracet mýty o lidech s duševní nemocí, počínaje od přílišné agrese a nebezpečí po nemožnost chodit do zaměstnání.

nocení, pochopení, zastání. Vnímám to takto i ze strany klientů, když hodnotíme naši spolupráci.

### **Redakce: Co by sis přála dosáhnout pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním?**

D. K.: Přála bych si dosáhnout přijetí u většinové společnosti, i v médiích, bez dehonestujících nálepek. Přeji si, aby odborná veřejnost se stala součástí života lidí se zkušeností s duševním onemocněním na jejich cestě zotavení. Mnoho již takto funguje, tak tento stav udržet a zlepšovat.

A pro každého z lidí se zkušeností bych si přála, aby v sobě našli chuť, sílu a vůli vrátit se zpět do běžného života, kde budou součástí běžné komunity. Kde se budou moci věnovat práci, kamarádům, svým koníčkům, mít svoje bezpečné bydlení. S tím, že budou vědět, jak si pomoci, když se nebudou cítit fit.

### **Redakce: Jak vnímáš vznik nových TDZ a CDZ a dostupnost služeb i v menších městech Ústeckého kraje.**

D. K.: Vnímám je pozitivně, protože podpora našich klientů může být efektivnější se zaměřením na specifika lokality a využitím místních zdravotních zařízení, komunitních služeb, i veřejnosti.

### **Redakce: Jste v mosteckém TDZ sympatický malý tým, máte to na Mostecku podle tebe v něčem těžší?**

D. K.: Děkuji za kompliment :) Nikdy jsem nad tím takto nepřemýšlela. Spíš si vždy říkám, jak využít místní podmínky k tomu, abychom kvalitně odvedli naši práci a tím přispěli ke zkvalitnění života lidí se zkušeností s duševním onemocněním. Zastávám názor, že když je nějaká cesta těžší, vážíme si o to víc výsledků naší práce. Ráda bych doplnila, že se náš tým pomalu rozrůstá.

### **Redakce: Co je pro tebe důležité, aby člověk mohl dělat naši práci (pomáhající profesí).**

D. K.: Úplně si netroufnu generalizovat. Spíš uvedu informace za mne. Myslím si, že hodně záleží na hodnotách člověka, jestli se potká s hodnotami organizace. Potom taky být vybavený trpělivostí a nevzdat se v okamžiku prvního neúspěchu, taky dokázat ocenit každý, byť sebestnější,

úspěch. Což vlastně souhrnem značí pokoru v přístupu k naší profesi. Potom na tom, jestli má pracovník obecně rád lidi, nejen jako klienty, nebo kolegy, ale zároveň i sám sebe. Ve smyslu pečovat i o sebe, odpočívat, mít koníčky a kvalitní vztahy, aby nevyhořel. A přináší to sebou chuť růst a nezakrňt. A nesmím zapomenout i na fungování týmu, ve kterém pracujeme, to je taky důležité vědět, že se můžu spolehnout na svoje kolegy a od nich pochytit dovednost, kterou třeba sama nemám. Velmi oceňuji vzájemnou podporu mezi kolegy, při vnitřních konziliích, supervizích a možnost vzdělávání.

### **Redakce: Co tě v práci ve Fokusu baví a co je naopak náročné?**

D. K.: Baví mne hodně pestrobarevnost naší práce, s každým člověkem pracujeme trochu jinak, byť směr a základ je stejný. Uplatníme kreativitu, můžeme zkoušet různé postupy a přístupy tak, aby se člověk rozhodl sám pro svoji cestu sám za sebe. Baví mne, že nemáme direktivní přístup k lidem, můžeme si dovolit být autentičtí, být partnerem. Často si s pokorou uvědomuji, jakou důvěru k nám lidé mají, když nás pouští k sobě do bytu, svěřují se nám se svými často citlivými věcmi.

Náročné je někdy zůstat zticha, nebo být jen v pozadí, neříkat svoje zkušenosti a klienta nepřeválcovat, je těžké nenaskakovat na okamžité nápady. A asi nejtěžší jako pro ostatní sociální pracovníky je držet hranice jak osobní, tak hranice služby. V kontaktu s odbornou veřejností je náročné hájit zájmy lidí, se kterými spolupracujeme, budovat jinou cestu, než na kterou jsou zvyklí, je těžké nenechat se odradit zamítavým postojem.

### **Redakce: Co ses naučila nového při práci s klienty ve Fokusu?**

D. K.: Naučila jsem se více vyptávat, naslouchat a neradit, nesoudit, opírat se o naše společné dohody. Ta výuka probíhá neustále.

Děkuji za rozhovor a zajímaly by mne odpovědi na otázky i lidí se zkušeností s duševním onemocněním.

*Za redakci se ptal Jan Švehla.*

## Rozhovor s Tomášem Mašínem

### **Redakce: Tomáši, jak a kdy jste se dal do služeb Fokusu a co Vás k tomu, přimělo?**

T. M.: Ve Fokusu jsem začal pracovat v červnu 2022. Více než 10 let jsem podnikal, ale covid mi trochu rozházel karty

a souhra okolností mě přivedla do Fokusu. Náhodou jsem narazil na inzerát, pak se sešel i Lenkou a Mikulášem a hned jsem cítil, že tahle cesta mě láká. Hledal jsem práci s přesahem, a to se mi podařilo.



### **Redakce: Jak jste se o Fokusu dověděl?**

T. M.: Celý život žiju v Ústí a Fokus znám dlouho. Věděl jsem ale jen rámcově, že se organizace pohybuje v oblasti sociálních služeb. Hodně jsem chodil do Bárky, kde jsem to měl moc rád. Pak jsem vnímal, jak Fokus roste v oblasti gastro služeb. Dnes už vnímám Fokus komplexně, vidím propojení sociálních

služeb se sociálním podnikáním a moc mě těší, že toho mohu být součástí. Je úžasné, co se za 30 let existence organizace povedlo vybudovat.

### **Redakce: Teď k tiskárně. Máte dost zakázek a jakého druhu jsou?**

T. M.: Tiskárnu jsme po cca půlročních přípravách otevřeli letos v březnu. Její využití je nyní z větší části interní, ale už za sebou máme první zakázky směrem ven. Hlavní oblastí je potisk textilu a velkoformátový digitální tisk.

### **Redakce: Co Vás na Vaší práci nejvíc baví? A je něco, co děláte nerad?**

T. M.: Baví mě práce s lidmi a synergické propojování. Mám rád jídlo a Fokusácká gastronomie mě baví. Nejsem úplně kamarád s administrativou.

### **Redakce: Víte něco o snahách reformovat psychiatrickou péči a jakou máte zkušenost s psychicky nemocnými lidmi?**

T. M.: Ano, díky internímu vzdělávacímu programu jsem do této oblasti získal trochu vhled. Jsem rád, že existují organizace jako Fokus, které vytváří alternativu a jsou hybnou silou ke změně. Osobně velice vnímám nutnost destigmatizace psychicky nemocných lidí, takže úplně nepřemýšlím nad tím, který kolega je zdravý a který má zkušenost s psychickým onemocněním – a přijde mi, že to vytváří zdravé a respektující vztahy.

### **Redakce: Co soudíte o názoru, že jsou psychicky nemocní lidé nebezpeční?**

T. M.: Nemám žádný důvod a zkušenost myslet si, že takový názor je relevantní.

*Za redakci se ptal Jiří Štěpánek*

## Fokus Tisk – tiskárna s přidanou hodnotou

**FOKUSTISK.CZ**  
GRAFICKÉ A REKLAMNÍ SLUŽBY



Ve středu 22. března 2023 jsme po necelém roce od otevření kavárny Resslovka, měli možnost zhlédnout další z rodiny provozů Fokus Labe, který bude zaměstnávat nás, lidi se zkušeností s duševním onemocněním. Sešlo se nás tu několik desítek. Jedná se o novou část trhu, na který Fokus Labe vstupuje. Mimo zahradní a mobilní dílny, šicí

dílny La Šik a důležité oblasti – gastronomie, kterou jistě znáte díky 5 provozům v Ústí a Teplicích a nově šestém v Děčíně, tak přibýly i grafické a reklamní služby. O Děčínském provozu informujeme v jiném článku. Jak jsme zmínili v nadpisu, má Fokus Tisk rozsáhlou škálu potiskovaných materiálů od papíru, přes postery o téměř libovolné délce, nálepky, vizitky až po hrnky a trička, kterých umí tisknout i 5 najednou, díky speciálnímu zařízení. Při slavnostním otevření s občerstvením z Dobrého Fokusu pro všechny, kdo chtěli dorazit, nás provozem provedli společně s ředitelkou Fokusu PhDr. Lenkou Krbcovou Mašínovou i Mikuláš Krbec, Jakub Kolstrunk, Tomáš Mašín a Vlastimil Lacina. Grafické centrum je tak vybaveno latexovou tiskárnou, strojem pro automatické ořezávání tiskovin, plotrem a velkou barevnou laserovou tiskárnou a dalšími, které jsou pro úspěch tiskárny a prosazení se potřebné – je nutné nabídnout něco navíc. Přidanou hodnotou je tu i zaměstnávání lidí se zkušeností, přestože víme z jiných provozů, že si toho zákazníci často ani nevšimnou.

Prostory Fokus Tisku byly přetvořeny za nemalého úsilí mnoha „Fokusáků“ z původního skladu nábytku na nyní dvoupatrový prostor tiskárny, která je vyzdobena, alespoň



mít co otáčet, ale to už k pracovní rehabilitaci patří. My jim přejeme, aby je ten mírný či středně silný stres naučil fungovat v každodenních situacích a oni pak zvládli i jinou zátěž, až budou i sami, už bez pomoci Fokusu, vést svůj normální život.

Zaznamenal Jan Švehla



pro mě, úchvatnými malbami Vlastimila Laciny, z nichž jednu lze vidět na fotografii z předsálí. Tisk Fokus se nachází v Ústí nad Labem na Špitálském náměstí 2 a je v provozu, neváhejte tak využít jeho-našich služeb. A ano i náš časopis bude do budoucna tištěn také zde. Kolegové se budou

## Rozhovor s vedoucím provozu Piknik Děčín, Jakubem Šebkem



**Redakce: Při slavnostním otevření jsme viděli mladý tým, který ovládal potřebné technologie a spolupracoval spolu. Můžete nám přiblížit provoz, Piknik Děčín, jak pro „Fokusáky,“ tak pro veřejnost?**

J. Š.: Několik týdnů před slavnostním otevřením (generálkou) jsem bohužel onemocněl, takže mě po tuto dobu zastoupili Mikuláš Krbec a Anna Kratochvílová, já jsem

pracoval distančně, vrátil jsem se až týden před otevřením pro veřejnost. Abych se vrátil zpět k otázce: ten mladý tým byl opravdu dobře připravený, bylo to celé načasované tak, že veškeré opravy a zaučení personálu proběhlo podle mě velmi dobře. Takže co se týče samotného otevření, bylo samozřejmě co ladit, ale byl jsem hodně spokojený s tím, jak jsme byli připravení, v rámci možností. Ostrý provoz vás samozřejmě naučí nejvíc. Jsme sesterskou pobočkou Pikniku Ústí, takže spoustu věcí, které lidé můžou znát z Pikniku Ústí, máme i tady, včetně nabídky, včetně celého smyslu toho podniku – české, italské speciality. Jsme obohaceni o pizzerii. Máme tři prostory, vlastně tři miniprovozy v jednom: pizzerie, bistro, cukrárna, které fungují ve spolupráci s kuchyní, takže je to znatelně větší provoz, než na co jsme ve Fokusu byli zvyklí.

**Redakce: Jak probíhaly úpravy budovy a co vás ještě ohledně rekonstrukce čeká?**

J. Š.: Je zajímavé, co se tu odehrálo. V prosinci se už mluvilo o provozu, ale na tento provoz jsem byl alokovan od začátku roku 2023. Bylo tady ohromné množství práce... Parolod (dřívější provoz), jako taková, ležela ladem od období opat-

ření spojených s nemocí Covid-19. Po konci pandemie se otevřel přílehlý klub Škuner, který má dvě patra pod námi. Na nás pak bylo oživit ty prostory, oživit Parolod – ta horní dvě patra, která jsou s Parolodí pro lidi nejvíce spojená. Přetvořit prostory včetně vybavení bylo těžké, protože dlouho nedostaly takovou lásku, jakou by mělo. Přebudovat se musela celá podlaha, zbořeno bylo prakticky vše v cukrárně, bar na bistro. To všechno se pak muselo znovu postavit, dle návrhů od Ikey spousty a spousty zakázek a nakupování. Maximálně chci zdůraznit, že na projektu společně pracovalo ohromné množství lidí z Fokusu, všichni schopní lidé, kteří už pracovali na těch předchozích projektech. Dali jsme dohromady naše společné know-how a zkušenosti. Byla to prostě týmová práce.

**Redakce: Nyní je Piknik v plném provozu. Je na viditelném místě hned vedle Tyršova mostu v Děčíně. Jak jste spokojeni se zájmem veřejnosti, nachází si k nám cestu?**

J. Šebek.: To každopádně, s návštěvností jsem, já osobně, nadmíru spokojený. Od té chvíle, kdy jsme otevřeli 17. dubna, jsme měli konzistentní návštěvnost. Absolutní většinu času máme plnou terasu. Lidi k nám chodí, už i pravidelně. Budujeme si nějakou bázi zákazníků, kteří chodí opakovaně. Vrací se k nám na obědová menička, na gelato, na dezerty, všechno, co může Fokus a Piknik nabídnout. Taky tady hraje obrovskou roli turistický ruch, což je něco dost nového, s tím jsme předtím neměli zkušenosti, takže jak ze strany místních obyvatel z Děčína, tak turisti, Češi, až po Poláky a Němce. Ti všichni si sem nacházejí cestu. Rozhodně nemůžeme říct, že máme nouzi o zákazníky.

**Redakce: Máte již odezvu od zákazníků, co se jim u nás líbí, jak vnímají třeba samoobslužný prodej, italské gelato a podobně?**

J. Š.: Vycházíme už z našich zkušeností a naší filosofie – jdeme do věcí, které lidi třeba neznají, ale o kterých víme, že za to stojí, za tu snahu je to naučit, seznámit je s tím. Co se týče samoobslužného polévkového baru a italského gelata, může být i obtížné je s tím seznamovat. Někdy na to nereagují dobře, ale pak, když to pochopí, naučí se to, tak si to oblíbí. Je to úplně jiná zkušenost si pro tu polévku dojit, dát si jakou chci, dát si tolik pečiva kolik chci. No a gelato – lidi znají českou zmrzlinu, chtěli by po nás kolikrát nejradši točenou a kopečky, ale když ten náš tým, který je zapálený, do nabízení kvality a odlišných produktů, do těch alternativních cest, když se to se zákazníky vykomunikuje, tak o to víc se vrací zpátky, protože vědí, že je to něco jiného, něco, co jinde není a mají to rádi.

**Redakce: Máte v týmu už několik profiků. Na jaké pozici už dělají a jaké budou vhodné pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním?**

J. Š.: Určitě pracují v kuchyni, tu bych vypíchnul, protože celý náš provoz, tj. pizzerie, bistro potažmo i ta cukrárna taky závisí do malé míry na kuchyni. To vše podporují

kuchaři, pomocní kuchaři, kdokoliv u nádobí, přes úklid, takže u nás primárně v té kuchyni, kde vlastně už jsme zplnomocnili, za tu dobu, co zaměstnáváme lidi se zkušeností s duševním onemocněním, tak už vyplavali na povrch výborní profíci, kteří vlastně dostali pozici vedoucích směn. Hierarchie je taková, že máme vrchního kuchaře, který všechno kompletuje, vaří, úkoluje atd. Ale pak co se týče nějaké další organizace, tak už může delegovat věci na toho vedoucího směny, který je tady každé ráno, od brzkého rána. Kontroluje zásoby, zjišťuje, co je potřeba udělat a organizuje v této části – tyto přípravy. Ostatní jsou totiž na nich závislí, aby pak ten vrchní kuchař, potažmo jeho pomocný kuchař, měl prostě z čeho vařit a všechno tady probíhalo tip top. Co se týče baru, tam zatím nemáme takový zájem, jak bych si přál, o ty naše pozice za barem, ale to je něco na čem aktivně pracujeme. Máme jednu kolegyni, která do toho šla s námi od začátku, jestli se nepletu, do šestihodinových směn, pět dnů v týdnu a je prostě obrovskou pomocí pro ostatní pracovníky za tím barem.

**Redakce: Jaký máte, Jakube, vztah ke gastronomii a lidem s duševním onemocněním? Proč jste si vybral tuto práci?**

J. Š.: Je to určitě hodně složitá, hluboká otázka. Co se týče gastronomie, tak o tu se zajímám, co si pamatuju, vždycky jsem měl k ní blízko, vždycky mě zajímala. Určitě nejdřív vaření, ale pak se to rozvinulo v lásku k té samotné gastronomii jako takové, k té práci, ke smyslu toho celého, že vlastně děláte lidem radost. Lásku k tomu, jak ta práce vypadá prakticky každodenně, je to prostě zábavné, naplňující. A pak jsem se věnoval hodně přípravě kávy, baristice i k obsluhování lidí. Takže gastronomie od A do Z, ať už je to podnik typu Chaloupky, Pikniku, Resselovky, nebo jiná gastronomie, tak mě prostě naplňuje a baví mě se učit všechny ty aspekty toho, a to je asi fajn v té mojí pozici, že chápu ze všech stran, o co jde. Ale co se týče Fokusu, ke kterému jsem se dostal přes Piknik Ústí, tak mě absolutně pohltila, ještě tou další úrovní toho smyslu. Tím, že můžu pracovat s tak zajímavými lidmi, jako jsou lidé se zkušeností s duševním onemocněním a tím, že vidím, jak ta práce pomáhá. Co dokáže ta práce udělat a do velké míry to pomáhá i mě samotnému nějak chápat sebe samého a oceňuju tu šanci dělat něco takhle prospěšného. Přitom ta práce v gastronomii znamená pro mě, z mnoha pohledů, úplně to samé, jako pro lidi se zkušeností. Že máte rutinu, výborný kolektiv – to je něco co je moje priorita číslo jedna, dobrou atmosféru a obecně tu práci dělat co nejvíce naplňujícím způsobem. Dělá mi to nevýslovnou radost. Práce pro lidi pak vede ke zdravým vztahům, k dobrému životu jako takovému.

**Redakce: I když proběhla zatěžkávací zkouška Pikniku, jak ostatní nápor zákazníků v běžné dny zvládají?**

J. Š.: Tak každopádně zatěžkávací zkouška toho ukázala moc, od té doby jsme řadu věcí napravili. Začali jsme na tom pracovat, co se dá vylepšit. Jak postavit směny, aby lidé se sebou ladili, aby je to prostě co nejvíce bavilo a

zároveň, aby zdůrazňovali svoje silné stránky, což je pro mě také důležitý aspekt filosofie Fokusu. Pak přišla druhá zatěžkávací zkouška, a to samotný provoz, a ta trvá. Myslím, že zatěžkávací zkouška bude vždycky a bude nás stále vést k větší a větší efektivitě, stále se blížit dokonalosti a aby ta práce odsýpala, což je další aspekt práce, která mě vždy bavila. Když to odsýpá tak ta práce člověka automaticky baví a nestresuje ho, ví, co má dělat, ví, co kde

je atd. a tímto směrem se podnik zdokonaluje. Je to proces, na kterém budeme neustále pracovat. Kdybych měl mluvit úplně konkrétně, jak ty dny zvládají, tak myslím, že práci zvládají úplně akurátně, práce je dost, zároveň ale ne tolik, že by to toho člověka strhalo, ale má čas i na tu mezilidskou interakci.

*Za vaše odpovědi děkuje za redakci Jan Švehla.*



zda někteří z obsluhujících trápí nějaké zdravotní neduhy. Přeju všem lidem (nejen) se zkušeností, kteří zde pracují, aby byli hrdí na to, jakou dělají práci, i když a právě proto, že někdy je to psychicky i fyzicky náročné. Držíme palce ať, stejně jako ve Fokus Tisku, vás cesta za zotavením vede přes tyto překážky a dodá vám odvalu poprat se s mimopracovními povinnostmi a vaší aktivní naplní volného času. Brzy zase na viděnou.

*Zaznamenal Jan Švehla*

## Dobrý Fokus v Děčíně

12. dubna 2023 jsme společně s další cca stovkou lidí navštívili premiérové představení nového provozu Fokus Labe – Piknik Děčín. Jedná se o zbrusu nový a rozměrem největší provoz s rozmanitou nabídkou a to hlavně proto, že to vlastně jsou 3 samostatné, ale propojené části: bistro, pizzeria a cukrárna. Navštívit Piknik Děčín můžete každý den v týdnu – pro více informací byly spuštěny webové stránky [www.piknikdecin.cz](http://www.piknikdecin.cz), kde najdete přehledně informace o provozních dobách a příběhy a cíle, na kterých lidem ve Fokusu záleží. Nechybí podrobnosti o kvalitních surovinách a férovém podnikání jejich dodavatelů. Myšlenkou zakladatelů Pikniku Děčín je vytvářet pouta mezi lidmi autentickou gastronomií. Nabízí také například výběrovou kávu z férové Pražské Mamacoffee s tradicí od roku 2008 nebo prvotřídní italské gelato, kterému nelze říkat obyčejně zmrzlina. Ke kávě v Dobrém Fokusu patří samozřejmě nějaké ze sortimentu dezertů, včetně těch bezlepkových. K obědu nebo večeři si můžete vybrat nějakou ze 4 polévek s vlastním pečivem vyráběném ve Fokusu podle japonské receptury.



Samozřejmostí jsou italské těstoviny, a řada dalších vytříbených jídel, mezi kterými nechybí ani pizzy – konkrétně 20 různých druhů. Podle toho, jaký pokrm zvolíte, si můžete vybrat z řady kvalitních vín nebo nealko nápojů. To vše jsme měli možnost zhlédnout ve společnosti mnoha zaměstnanců Fokus a jejich blízkých a rodin. Přivítala nás asi dvacítkou pozitivně naladěných kuchařů, servírek a dalších zaměstnanců a spolupracovníků, kteří pomáhali například s rekonstrukcí a zařízením Pikniku. Těm postupně poděkovala ředitelka Fokus PhDr. Lenka Krbcová Mašínová. Když se odpoledne přehouplo k večeru, zasedl k pianu David Ž., který symfonii chutí, které jsme byli svědky, doprovodil různými žánry tradičních i moderních písní a melodií. Nějak samozřejmě jsme tak zdejšímu týmu, který se snaží pozvednout úroveň zdejší gastronomie, začali fandit. Věříme, že po vzoru Pikniku v Ústí nad Labem se jim nastavenou laťku podaří udržet a možná přijde i nějaké oficiální ocenění, jako u jiných provozů Fokus Labe. Abych řekl pravdu, ani jsem si v té rychlosti nestihl uvědomit,



## Rozhovor s Petrem Čálkem, ekonomickým manažerem

**Redakce:** Dobrý den Petře, stejně jako ostatní členové vedení Fokus Labe jste měl možnost být a zažít mnoho, někdy i zábavných chvil s klienty Fokus. Například vzpomínám na Vaše zprovozňování nového zmrzlinovacího stroje na Brně, z reproduktorů se linula pohodová hudba, gril, fritézy, bar jedou, vyvolávání čísel objednávek mikrofonem, zmrzlina ve tvaru ježka, chcete zmrzlinu nahoru nebo dolů... rozmístění židlí, přívoz zásob, přijímání objednávek kasírování to vše bylo pro nás denní chleba, při kterém jsme navazovali první kontakty jak s kolegy klienty, tak s Vámi a ostatními pracovníky a získávali první pracovní zkušenosti. V častějším kontaktu jsem pak byl z pozice zástupce vedoucího La Buž s vámi, jako ekonomem, vzpomínám velmi živě, opět se to týkalo zmrzlinovače, ale už to nebylo tak vtipné. Tehdy se mnou spuštěný zmrzlinovač, který přišel z opravy, náhle zasekl a během chvíle bylo zjištěno, že se rozpadl celý šnek – hřídel přivádějící zmrzlinu z útrob do kornoutku. Vy jste volal do servisu a křičel, cože, že jen šnek stojí 18 tisíc... mé duševní zdraví bylo zachováno asi jen díky vám a Vladimíru Conkovi, s kterým jste vypátrali, že ve vaničce servisovaného stroje ponechali matici, která spadla do útrob a rozdrtila vše uvnitř, chyba tedy nebyla na mé straně, tato možnost by mě vůbec nenapadla... A těch telefonátů ohledně pomoci s úpravami ve skladovém a fakturačním systému LUPA atd... Ač to tak možná nevypadá, měl jste v mnoha ohledech přímý vliv na (nejen) moje duševní zdraví a pohodu. Rád bych vám položil za redakci Self Help Ústí nad Labem několik zvědavých otázek:

**Redakce:** Některým klientům Fokus není úplně známa náplň vaší práce jako ekonomického manažera. Můžete ji přiblížit?

P. Č.: Největší částí náplně práce ekonomického manažera

je plánování, řízení a koordinace finančního systému organizace a zajišťování efektivnosti, hospodárnosti a účelnosti hospodaření společnosti. Sestavuji hospodářský plán a finanční rozpočet organizace spolu s ostatními manažery organizace. Stanovuji strategii získávání a alokaci zdrojů ať již jde o dotace z veřejných zdrojů, nebo z vlastní hospodářské činnosti. Nezbytnou součástí mé práce je pak řízení cashflow, analyzování finančních ukazatelů, sledování a vyhodnocování rizik, zpracování finančních zpráv pro vedení organizace a správní radu, spolupráce s veřejnými institucemi a obchodními partnery, auditory, daňovými a účetními subjekty. V neposlední řadě to je vedení, motivace, hodnocení a kontrola výkonu malého týmu podřízených pracovníků.

**Redakce:** Fokus Labe je financován z projektů – různých dotací pro podporu zaměstnávání a péče o lidi se zkušeností s duševním onemocněním, ale na druhé straně tito lidé na sebe v posledních letech, čím dál tím více, sami vydělávají. Jaký máte jako ekonom pohled na rozšiřování provozů Fokus Labe?

P. Č.: Cílem každého zdravého ekonomického subjektu je zisk. To platí i v případě Fokus, byť se jedná o neziskovou organizaci, jejímž cílem není primárně vytvářet zisk. Fokus Labe, oproti soukromým subjektům, pak zisk zpátky investuje





do rozvoje sociálního podnikání, tedy do aktivit prospívající společnosti a do vytváření pracovních příležitostí pro osoby se zdravotním znevýhodněním. Fokus Labe v současné době není příjemcem žádné veřejné podpory na sociální podnikání, pouze pobírá příspěvek na zaměstnávání osob se zdravotním znevýhodněním. Tím, že Fokus rozšiřuje své provozy tak v podstatě vytváří nové a nové příležitosti zaměstnávat osoby znevýhodněné na volném trhu práce. Díky podpoře pracovníků v přímé péči a různorodosti nabízených pracovních pozic pak takové osoby dokáže na chráněném trhu udržet.

#### **Redakce: Proč jste si vybral práci v neziskové organizaci jako Fokus Labe? Liší se nějak od práce v soukromém sektoru?**

P. Č.: Z pohledu ekonomického manažera si nemyslím, že je jeho práce nějak zvlášť odlišná v soukromém sektoru než v neziskovém. Náplň práce bude všude stejná už jen proto, že je jasně strukturovaná legislativou ČR, jako jsou zákony o účetnictví, DPH, zákoník práce, zákon o zaměstnanosti, daňový řád, zákon o rozpočtových pravidlech atd... Lehce se liší asi jen v tom, že Fokus je financován vícezdrojově a každý zdroj má svá specifická pravidla, která je nutné dodržovat. Z pohledu Petra Čálka tam už je rozdíl značný. Kromě finančního řízení organizace jsem členem obrovského týmu lidí, který podporuje nejen osoby se zkušeností s duševním onemocněním. Týmu, který těmto lidem pomáhá v návratu do společnosti a v uplatnění na trhu práce prostřednictvím 22 sociálních služeb, rozsáhlou sítí gastronomických provozů a šicí a mobilní zahradní dílnou. To je pořádný důvod, abych si tuto práci vybral.

#### **Redakce: Co pro vás Fokus znamená?**

P. Č.: Jako zaměstnavatel mi umožňuje dělat práci, která mě baví. I přestože jsem si musel dát dvouletou pauzu, tak je to stále prostor, kde mohu uplatnit své dovednosti a mohu využít své kreativity. Kromě seberealizace mi poskytuje i možnost celoživotního vzdělávání, tím i možnost profesního růstu, podílet se na vytváření dobrých nápadů a potkat spoustu zajímavých lidí. Ať už jde o kolegy z kanceláře, kolegy z různých provozů, nebo zaměstnance se zkušenostmi, tak jde vždy o týmové hráče. Co se týká Fokusu a jeho poslání tak je to jistý symbol toho, že pokud se něco dělá poctivě a správně tak vše funguje.

#### **Redakce: Bez příspěví manažerů a administrativních pracovníků by Fokus bezpochyby nemohl fungovat. I když máme každý nějaké priority, říká se s nadsázkou, že peníze jsou až na prvním místě. Jak lidé z Fokusu vnímají nezbytnost Vás a Vaší práce?**

P. Č.: Myslím si, že každý člen týmu vnímá mou práci, popř. práci finančního manažera jako profese takové, odlišně. Asi je to otázka přímo na ně. Možná si někteří kolegové myslí, že sedím na prvním místě na penězích, ale tak to vůbec není. Bez finančního managementu by nefungovala žádná větší organizace. Ve finančním managementu se překvapivě nejedná o peníze na prvním místě, ale o řízení finančních

toků, o zdravém rozhodování investic, o maximalizaci tržních hodnot, a hlavně o tom být partnerem a poradcem paní ředitelky.

#### **Redakce: Jaké hodnoty podle Vás mají lidé z Fokusu – klienti?**

P. Č.: Podle mne mají stejné hodnoty jako každý jiný zdravý člověk. S takovým přístupem se k nim i chovám, kladu důraz na pozornost a respekt k osobě, nikoli na její omezení, nebo znevýhodnění. Mají sice své specifické potřeby, ale to není důvod k nějaké stigmatizaci, nebo nálepkování. Těší mě, že naši zaměstnanci rádi pracují i přes svůj handicap a znají své hodnoty, podle kterých si dokáží nastavit své cíle. Díky těmto hodnotám dokážou jít po své životní cestě, která je naplňuje a uspokojuje.

#### **Redakce: Myslím, že mluvím za všechny, když Vám poděkuji, za možnost trávit čas v krásných prostorách a za tolik různých příležitostí seberealizace v práci, kolik je nás klientů. Jak vnímáte posun v přebírání stále větší zodpovědnosti klienty zaměstnaných na různých pozicích v nových provozech, jako jsou Pikniky, Chaloupka ale i jinde?**

P. Č.: Přebírání zodpovědnosti je jedním ze základních stavebních kamenů osobního i týmového úspěchu. Lidé, kteří převezmou zodpovědnost, jsou připraveni čelit jakýmkoli výzvám, které jim přijdou do cesty, dokážou řešit a předvídat problémy, místo toho, aby čekali, až se něco pokazí. Hledají způsoby, jak věci zlepšit, přicházejí s novými nápady a hlavně zaměstnanci, kteří převezmou zodpovědnost, také přebírají zodpovědnost za své vlastní činy. Když jsem začínal ve Fokusu jako asistent ředitelky sociálních služeb ve Vaňově tak jsem byl přímo v kontaktu s klienty, kteří teprve hledali své hodnoty, učili se přebírat zodpovědnost a dnes pracují třeba jako peer konzultanti, nebo ve zmiňovaných velkých gastronomických provozovnách. Jejich práce není snadná a mám velkou radost z toho, jakým způsobem zodpovědnost převzali.

#### **Redakce: Co byste si přáli dosáhnout pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním?**

P. Č.: Pro mě je duševní nemoc, jako pojem, stále těžké téma. Vždy se jí snažím srovnat s jinou fyzickou nemocí, které trochu více rozumím. Čím více poznávám naše klienty, tím více si uvědomuji, jak jsou nesmyslné věty typu „Honza je schizofrenik“. Přeci nikdo neříká „Petr je chřipkař“. Přál bych si, aby ve Fokusu bylo více peer konzultantů, více zaměstnaných osob se zkušenostmi. Přál bych si, aby široká veřejnost více vnímala jejich hodnoty než jejich handicap. Přál bych si, abychom se z médií občas dověděli, jak se dá s duševní nemocí důstojně žít a pracovat a nejen to, že jsou duševně nemocní nebezpeční. Klientům, kteří hledají cestu k převzetí zodpovědnosti, přeji, aby jí brzy našli. Zaměstnaným klientům přeji, aby dále hledali motivace k seberozvoji a k dalšímu profesnímu růstu. A Fokus Labe a jeho členům přeji všechno nejlepší do další třicítky.

*Děkuji za vaše odpovědi, za redakci Jan Švehla*

## Rozhovor se Šárkou Klementovou, členkou Týmu duševního zdraví Litoměřice



#### **Redakce: Šárko, jak dlouho už funguje pobočka Fokusu Labe v Litoměřicích?**

Š. K.: Pobočka Fokusu v Litoměřicích funguje od roku 2012.

#### **Redakce: Co Vás přivedlo k této práci nebo kdo Vás inspiroval k tomuto rozhodnutí?**

Š. K.: K práci ve Fokusu mě inspiroval inzerát na webo-

vých stránkách, nicméně problematika duševního zdraví mě zajímala už v minulosti na škole.

#### **Redakce: Jaké služby klientům nabízíte a kolik jich přibližně dochází do Vašeho centra?**

Š. K.: Nabízíme služby sociální rehabilitace a sociálně aktivizační služby ambulantně nebo v terénu. Co se týče počtu klientů naší pobočky, jedná se zhruba o 80 lidí, nicméně ne všichni na pobočku dochází. S řadou lidí pracujeme v terénu, přímo v místě bydliště nebo také v psychiatrické nemocnici Horní Beřkovice.

#### **Redakce: Jak u Vás v Litoměřicích funguje tvořivá dílna a čemu se v ní věnujete?**

Š. K.: Tvořivá dílna probíhá 1x týdně s peer konzultantkou Radkou a věnuje se s klienty různým kreativním činnostem např. šití kabelek, panenek, malování na kameny, korálkování, keramice a v průběhu roku také tematickým okruhům vztahujícím se ke slavení svátků

#### **Redakce: Co vás na Vaší práci baví a co naopak děláte nerada?**

Š. K.: Mám ráda přímou interakci s klienty, společné hledání cesty k růstu a zotavení, vnímání důvěrného procesu mezi pracovníkem a klientem. Baví mě pracovat v terénu, být s klientem v přírodě, zapojit tělo a vytvářet bezpečný prostor pro posouvání limitů praktickým způsobem. Zároveň mě těší spolupráce s návaznými organizacemi. Nebaví mě zbytečná administrativa a změny v dokumentaci.

#### **Redakce: Plánujete v příštím roce zúčastnit se s klienty rehabilitačního pobytu a vyrazíte s nimi občas na výlety?**

Š. K.: Na výlety s klienty chodím ráda, tělesný pohyb napomáhá zlepšení psychiky, uvolní prostor pro další rozhovor a poznávání, zapojí smysly. Zúčastnit se s klienty rehabilitačního pobytu v příštím roce neplánuji.

*Za redakci se ptal Jiří Štěpánek*

## Rozhovor s Martinou Kotlabovou, manažerkou v gastronomii Dobrého Fokusu



K výročí Fokusu Labe jsme se dotazovali také kolegyně z vedení, Marty Kotlabové, děkujeme za Vás čas na odpovědi:

#### **Redakce: Mohla byste čtenářům přiblížit náplň Vaší práce a jak dlouho ve Fokusu Labe pracujete, pro ty, kteří s Vámi nejsou tolik v kontaktu?**

M. K.: Ve Fokusu Labe pracuji čtvrtým rokem jako manažerka Dobrého Fokusu. Mám na starosti centralizaci objednávaní, cenotvorbu, péči o skladový systém Lupa a pokladní systém Storyous. Pomáhám nastavovat procesy pro všechny gastroprovozy, aby jejich snažení neslo ovoce ve formě kvality a zisku.

#### **Redakce: Co byste si přála dosáhnout pro lidi se zku-**

#### **šeností s duševním onemocněním?**

M. K.: Přála bych si, aby společnost stále dělala pokroky v pohledu na duševní onemocnění, které je pro hodně lidí stále těžce uchopitelné. A protože to bude nejspíš ještě chvíli trvat, chci udělat maximum pro to, aby ti, kterým Fokus poskytl práci v gastronomii, chodili do práce rádi. Aby je práce bavila a rozvíjela. A aby zde našli nejen dobré kolegy, ale i opravdové přátelé.

#### **Redakce: Jak vnímáte rozvoj Fokus zejména v oblasti gastronomie za posledních cca 6 let, kdy jsou provozy málo chráněné, středně obtížné a pak ty tréninkové, je to vhodné pro profesní vývoj všech klientů?**

M. K.: Určitě nejsem ten správný odborník, ale každý člověk na světě potřebuje trochu jiný přístup. Pro spoustu lidí je obtížnější vrhnout se do něčeho po hlavě a pak je určitě skvělé, když mohou postupovat po menších krůčcích prostřednictvím tréninkových provozů. Ale třeba náš nejnověj-

ší provoz v Děčíně mi ukázal, že i obtížný provoz může být pro někoho tím správným prvním krokem. A progres u lidí, co zde již skoro půl roku pracují, je neskutečný. Na každou návštěvu tam se vždy moc těším, protože si vždy znovu uvědomím, že naše práce má smysl.

**Redakce: Co je podle Vás přidaná hodnota Fokusu? Co nás dělá spokojenějšími, než pracovníky u gastro-konkurence? (Ať klientů nebo pracovníků).**

M. K.: V Dobrém Fokusu se nesnažíme jen uvařit dobré jídlo a udělat tak hezčí den zákazníkům. U nás tomu vaření přispívají lidé, kteří by nejspíš jinde takovou možnost neměli. A pak vidím stát vedle šéfkuchaře člověka, který ještě před pár měsíci trávil čas doma a o tak náročné práci, jako je kuchařina vůbec neuvažoval. Vidím, jak se u toho usmívá a ten pohled mě naplňuje neskutečnou radostí. A pokorou a úctou k tomu, co dokázal. A ten den má pak hezčí zákazník, který se dobře najedl, klient, který mu to jídlo uvařil a já, že jsem toho mohla být součástí.

**Redakce: Co pro Vás Fokus znamená?**

M. K.: Zajímavou a smysluplnou práci. Pro mě se prací ve Fokusu potkalo několik věcí najednou, které se vzájemně propojily. Lásku k lidem, lásku k jídlu a lásku k číslům. Rozšířila jsem si obzory o duši člověka, dnes a denně se učím, jak zdánlivými maličkostmi můžeme ovlivňovat život kolem sebe. Objevila jsem spousty nových chutí a vůní. Stále objevuji nové a nové věci, co jsem o vaření nevěděla. A matematika je mou celoživotní jistotou :)

**Redakce: Při práci v gastronomii se někdy člověk nevyhne vyhoceným emocím. Jak stress podle vás zpracovávají klienti a jaké kompetence jim to posléze může dávat do života?**

M. K.: Stres je součástí života nás všech a bohužel se mu nikdy nevyhneme. Pro klienty je jeho zvládnání obtížnější. Ale v bezpečnějším prostředí se mu lépe odolává, a to je přesně to prostředí, které se snažíme pro naše klienty vytvářet. A protože každá životní zkušenost nás učí, mohou pak stresu lépe vzdorovat i mimo prostředí Fokusu.

*Za redakci děkuje za vaše odpovědi Jan Švehla*

## Rozhovor s Janou Kapustovou, projektovou manažerkou



Dobrý den Jano, pracujete ve Fokusu nyní jako projektová manažerka sociálních služeb. V minulosti, ať byl termín dotací pro Fokus Labe téměř jakýkoli, nepřišlo od Vás nikdy odmítnutí administrativní pomoci našemu spolku Self Help. Víme o vás, že jste se volnočasově věnovala

běhání, kde, jako v jiných sportech, se výsledky dostaví až po usilovné práci a přípravě. Jistě nejsem sám, kdo také ocení empatii a úsměv, které rozdáváte svému okolí. Práce na získávání dotací je však, jak v Self Help víme jen z žádostí o zlomkovém rozsahu těch Fokusáckých, často běh na dlouhou trať. Detailní přípravu musí doplnit nosné, komplexní myšlenky, není to zdaleka jen o číslech. Nutno dodat, že společně se zisky z našich gastroprovozů, tato čísla umožňují Fokusu fungovat pro lidi se zkušeností v co nejširším spektru zaměstnání a služeb, tak jak jsme už léta zvyklí a bereme to někdy za samozřejmé.

**Redakce: Mohla byste čtenářům přiblížit, čím se v práci zabýváte a jak dlouho ve Fokusu Labe již pra-**

**cuje, pro ty, kteří s Vámi nespolupracují tak často?**

J. K.: Do Fokusu jsem nastupovala po první mateřské dovolené v březnu 2007 na pozici asistentky, to jsme ještě sídlili v nádherné vile na Střekově, V Zeleni. V následujícím roce jsme se stěhovali do Vaňova, kde Fokus působil několik let a v současné době zde máme centrální kuchyň s tréninkovým pracovištěm. V roce 2016 následovalo stěhování do vlastních prostor krásného domu se zahradou ve Stroupežnického ulici, kde jsem zhruba půl roku pracovala jako vedoucí ústeckého týmu. Práci v přímé péči jsem teoreticky znala, ale v praxi mi velmi pomohli zkušené kolegyně. Od ledna roku 2018 pracuji na ředitelství Fokusu jako manažerka sociálních služeb a v této práci jsem se našla. A co má práce obnáší? Administrativa spojená s žádostmi o dotace na poskytování sociálních služeb, roční výkaznictví, statistické údaje, registrace sociálních a z části zdravotních služeb... Zjednodušeně jde o spoustu administrativy a komunikaci s úřady.

**Redakce: Jak vnímáte vývoj Fokusu Labe a jak se proměňuje administrativní práce s tím spojená?**

J. K.: Za ty roky, kdy ve Fokusu pracuji, vidím, jak se organizace rozrostla. Když jsem nastupovala, registrovali jsme šest sociálních služeb, ve kterých pracovalo 15 zaměstnanců v přímé péči (práce s klienty). Dnes máme 22 registrovaných služeb napříč Ústeckým krajem a velký tým pracovníků nejen v přímé péči. Nesmím zapomenout na

peer konzultanty (osoby se zkušeností), kteří jsou nedílnou součástí jednotlivých týmů. Zaměstnáváme osoby se ZP v našich gastro provozech, šicí či zahradnické dílně, což je skvělé. S tím jde pochopitelně ruku v ruce i nárůst administrativních úkonů. Dříve jsem si vystačila s malým regálem, dnes zabírá regál plný šanonů polovinu stěny v mé kanceláři.

**Redakce: Jaké hodnoty musí člověk mít stále v srdci a na paměti, aby mohl zastupovat nás lidi se zkušeností před úřady a institucemi?**

J. K.: Za sebe mohu říct, že dělám práci, která má smysl.

**Redakce: Jaké hodnoty podle Vás mají lidé z Fokusu – klienti?**

J. K.: Domnívám se, že velmi podobné jako například já. Kdo si nejvíce nepřeje zdraví a důstojný život pro sebe a své blízké.

**Redakce: Jak myslíte, že práce v provozech a jinde ve Fokusu klientům samým hodnoty, pohled na sebe a životní role pomáhá změnit?**

J. K.: Několikrát jsem slyšela od klientů, že vzhledem ke své nemoci nemohou nebo nezvládnou pracovat. Mnohdy je

to dlouhá a náročná cesta, ale když se to krůček po krůčku povede, byť i na pár hodin v týdnu, má to smysl.

**Redakce: Co pro Vás Fokus znamená?**

J. K.: Fokus je pro mě pochopitelně zaměstnavatel, a tedy zdroj financí. Nicméně mám to štěstí, že mě má práce bavit, dělám v organizaci, která pomáhá osobám se zdravotním handicapem, a to je velmi důležité. V užším týmu mám skvělé kolegy, za což jsem moc ráda.

**Redakce: Co myslíte, že je největším přínosem práce pro lidi s duševním onemocněním ve Fokusu?**

J. K.: Umím si představit ten pocit, že jsem to zvládl, že i s nemocí mohu pracovat a vydělat si sám nějaké peníze.

**Redakce: Co byste si přáli dosáhnout pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním?**

J. K.: Pro spoustu lidí jsou to běžné maličkosti – důstojné bydlení, fungující rodina, přátelé, smysluplné trávení volného času, popř. zaměstnání...

*Za redakci děkuje za vaše odpovědi Jan Švehla.*

## Otázky pro Michaelu Švandovou



Michaela pracuje už řadu let jako vedoucí týmu Chráněného bydlení ve Fokusu Labe v Ústí nad Labem.

**Redakce: Chráněné bydlení bývá často jeden z prvních mezníků v cestě za zotavením klientů, co jim podle Tebe může dát?**

M. Š.: V první řadě určitě přijetí, většinou je to první místo, kde se setkávají s pochopením a přijetím od skupiny, která je neodsuzuje a buduje v nich naději. Sami klienti mluví o tom, že se tu učí žít mezi lidmi, získávají energii do života, budují si sebedůvěru. Díky bezpečnému prostředí je pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním jednodušší zkoušet nové věci, učit se riskovat.

**Redakce: Sám jsem prošel před 12 lety dvěma fázemi – komunitním bydlením a chráněným bydlením, podporované bydlení už nebylo potřeba. Jaký je standardní průběh, pokud něco takového je?**

M. Š.: Stále se držíme toho, že klienty přijímáme do komunitního bydlení, kde je můžeme víc poznat, intenzivněji hledat jejich silné stránky a směr naší spolupráce. Zhruba polovina klientů odtud odchází bydlet rovnou do vlastního bytu. Chráněné byty jsou pak možností, jak si ověřit, že člověk zvládne převzít zodpovědnost za svůj život a často se i vypořádat se samotou. Oproti předchozím letům se snažíme neprodlužovat dobu strávenou v bydlení, momentálně u nás máme jen 3 klienty déle než 2 roky.

**Redakce: V době pobytu v chráněném bydlení, jsem se naučil mimo jiné pracovat s penězi, získal práci a naučil jsem se lépe komunikovat. Jak určujete a jak revidujete, jaké schopnosti a dovednosti se má ten který bydlící naučit?**

M. Š.: Už před nástupem do služby hledáme a domlouváme, co bude naplnit naší spolupráce. Klient si sám stanoví cíle, kterých by chtěl dosáhnout. Schopnosti a dovednosti revidujeme průběžně v plánech na schůzkách, samozřejmě každý má jiné cíle a víc, než o zvládnutí dovedností je to o tom získat sebevědomí zkoušet nové věci. Naše práce nespočívá v tom, abychom naučili všechny klienty vařit rajskou omáčku, ale aby si uměli zajistit jídlo, vypočítat si, že na konci měsíce budou mít za co nakoupit. Důležité je vědět,

kam se obrátit, když se v životě něco „zvrtné“ a umět se vyrovnat s tím, když se to zrovna nepovede. Všeobecně se snažíme všechny motivovat k práci, ať už ve Fokusu nebo na volném trhu, důležité je najít jiné role v životě než jen klient nebo pacient, to je pro zotavení zásadní.

#### **Redakce: Co Ti dává práce v Chráněném bydlení?**

M. Š.: Určitě dobrý pocit z toho, že mohu být součástí procesů údravy jiných lidí. Mám štěstí, že pracuji v týmu, ve kterém všichni sdílí stejné hodnoty, vize a vzájemně se podporují. Naše práce se prolíná i do osobních životů přístupem k lidem, bojem se stigmatizací jakkoliv znevýhodněných lidí. Je to tak trochu životní styl.

#### **Redakce: Co pro Tebe Fokus znamená?**

M. Š.: Fokus je všeobecně vnímán jako tahoun změn v psychiatrické péči. Jsem hrdá na to, že pracuji v organizaci, která se neustále vyvíjí a dává si vyšší cíle. Spolu s ní můžeme růst i my, kteří se na tom podílíme.

#### **Redakce: Jak zvládáš to, když s někým každý týden, ne-li den spolupracuješ a on pak z bydlení odejde za svým bydlením?**

M. Š.: Pro každého člověka, který prošel bydlením, si přeji, aby našel svůj domov. Odchod do vlastního bytu se snažíme vždy nějak oslavit a rozloučit se, uzavřít jednu kapitolu života. Často se nám pak bývalí klienti ozývají, jak se mají nebo se zastaví „na kafe“ sdílet s námi důležité okamžiky v jejich životě „po bydlení“. Odchod lidí se zkušeností s duševním onemocněním do vlastních bytů je pro mě potvrzením toho, že práci, kterou děláme, děláme dobře.

#### **Redakce: Co by sis přála dosáhnout pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním?**

M. Š.: Aby všichni mohli dosáhnout na péči, kterou potřebují. Potýkáme se s nedostatkem psychologů, psychiatrů i odborných lékařů. Terapeutická péče by měla být základem spolupráce s lidmi s duševním onemocněním, předcházelo by se tak v některých případech zbytečným návratům do psychiatrických nemocnic. Díky projektu Multidisciplinárního přístupu by mělo být do budoucna snadnější vyhledat komplexní pomoc na míru potřebám každého člověka s duševním onemocněním. Snad tedy více takových projektů a vstřícnější přístup ostatních organizací a veřejnosti.

*Za redakci děkuje za vaše odpovědi Jan Švehla*

## Rozhovor s Barborou Fleischerovou, vedoucí Týmu duševního zdraví Děčín



#### **Redakce: Báro, jak dlouho pracujete ve Fokusu a co Vás k této práci přivedlo?**

B. F.: Ve Fokusu jsem, tuším, od roku 2017, takže teď je to sedmý rok. Fokus mi byl sympatický už od dob studií, byla jsem tehdy v Bárce na stáži. Když jsem se pak rozhodovala kam jít pracovat, bylo pro mě důležité, aby to byla

organizace, se kterou budu sdílet filozofii a přístup k lidem. Poslala jsem tehdy životopis, vyšlo to a do dneška jsem tomu ráda.

#### **Redakce: Nyní pracujete na pozici vedoucí pobočky Fokusu Labe v Děčíně. Jaké služby klientům nabízíte?**

B. F.: Naše poskytované služby se příliš neliší od služeb Týmů duševního zdraví v jiných městech. Jádrem naší práce je sociální rehabilitace, kdy podporujeme naše klienty v tom, aby mohli naplno využít svůj potenciál a žít tak jak si přejí, i přes to, že jim do života vstoupilo

duševní onemocnění. Kromě toho nabízíme také služby sociálně aktivizační, které lidem pomáhají zůstat aktivní, chodit mezi lidmi, komunikovat a navazovat vztahy. I to je velmi důležité pro zotavení z duševního onemocnění. Pracujeme ambulantně i v terénu a poskytujeme podporu nejen lidem s duševním onemocněním, ale i jejich rodinám a přátelům. Kromě toho spolupracujeme i s lékaři a dalšími lidmi, kteří jsou pro naše klienty důležití.

#### **Redakce: Co Vás na Vaší práci baví a čemu se naopak věnujete nerada?**

B. F.: Já jsem člověk, který má rád lidi a rád si s nimi povídá. Takže tohle je pro mě ta nejlepší část práce. Potkávám se s lidmi, bavím se s nimi, poznávám je a budovat kvalitní vztahy. Když ještě k tomu vím, že je to lidem užitečné a že jim to pomáhá. Kromě toho si užívám i být v našem týmu, potažmo vůbec mezi Fokusáky. Je hezké něco společně tvořit a učit se od sebe navzájem.

Ta méně oblíbená část s tím souvisí, protože všechno důležité, co se v rámci naší práce odehrává, se musí také někde vykázat. A různé zápisy, výkazy a takové věci, to není úplně moje silná stránka. Někdy s tím trochu zápasím, abych měla vše v pořádku.

#### **Redakce: Asi před půl rokem se podařilo otevřít restauraci, pizzerii a cukrárnu Piknik v objektu bývalé restaurace Parolod' na Děčínském nábřeží. Kolik Vašich klientů je tam zaměstnáno?**

B. F.: Neřeknu vám to takhle z hlavy možná správně, ale zatím je to tuším deset lidí. Ono se to číslo stále mění, protože ne všichni, kteří na začátku měli zájem, opravdu nastoupili, a naopak postupně přibývají noví zájemci. Mám z toho velkou radost, obzvláště když slyším jak se jim v kuchyni a na place daří. Je to pro naše klienty ohromná příležitost a my jsme moc vděčné za to, že tu možnost mají. Určitě do Pikniku zajděte, až budete mít cestu do Děčína – vaří se tam znamenitě!

#### **Redakce: Nyní se Vaše sídlo přestěhovalo do nových prostor poblíž Děčínského muzea, máte to tam opravdu hezké, jaké pro klienty připravujete programy a kdy se chystáte nové prostory otevřít?**

B. F.: Stěhovali jsme se na přelomu září a října. Bylo to ná-

ročné, ale zvládly jsme to, i díky dalším kolegům z Fokusu, kteří nám byli nápomocní. Nové prostory na Teplické ulici 18/2 už jsou plně v provozu. Postupně ještě dolaďujeme některé detaily, aby to bylo perfektní a všichni jsme se tu cítili dobře.

Naše služby se na nové adrese moc nezmění, celkově je tu ale přívětivější a komfortnější prostředí pro příchozí i pro personál a jsme za to moc rády. Máme tu ale více prostoru například na pohybové aktivity, na podzim už chystáme relaxační skupinu. Kromě toho máme i dvě konzultační místnosti a samostatnou pracovnu pro naši psycholožku.

#### **Redakce: Fokus Ústí chystá jako každoročně rehabilitační pobyt, ještě není upřesněno kde. Chtěla byste se se svými klienty této akce také zúčastnit?**

B. F.: Pokud budeme mít tu možnost, tak určitě ano. Některí naši klienti by to velmi uvítali.

*Za rozhovor děkuje Jiří Štěpánek*

## Rozhovor s Vlastimilem Lacinou, manažerem ústecké restaurace Chaloupka



Vlasto, vzájemně jsme se seznámili asi před půl rokem, za tu dobu jsme si volali nebo se potkali na několika místech v rámci provozů ve Fokusu i mimo něj. Víím o vás, že jste manuálně zručný i šikovným malířem obrazů, ač jste ohledně jejich kvality nadmíru skromný.

#### **Redakce: Přiblížil byste nám, odkud pocházíte a kde jste se naučil to, co umíte?**

V. L.: Pocházím z České Kamenice, narodil jsem se v Děčíně, což je vlastně sklářský kraj. Od malička jsem se věnoval malování omalovánek a dostal jsem se k současné formě malování pílí a časem. Kvůli mému hendikepu s očima jsem měl doporučeno s tímto pracovat, no a toto zaměření přetrvávalo do doby po základní škole, kdy jsem začal chodit v Novém Boru na sklářské střední odborné učiliště, tam se ta moje dovednost malovat rozvíjela, jsem malíř skla a keramiky s odborným zaměřením na malování vysokého smaltu, což je taková technika – plastické postavičky na skle. Tak nějak mě to drží celý život, věnuju se tomu, je to pro mě relax, koníček.

#### **Redakce: Na jakých pozicích, v jakých rolích jste za**

#### **dobu práce pro Fokus byl zaměstnán nebo, kde jste pomáhal?**

V. L.: Byl jsem přijat jako údržba a projektový manažer objektu na Špitálském náměstí, kde docházelo k jeho rekonstrukci, dnes je tu tiskárna. Jsem rád, že se toto povedlo. Posléze někdo odhalil, asi moje skryté kvality, o kterých jsem nevěděl a dostal jsem se přes mobilní dílnu a práci právě s klienty až do Chaloupky, jako manažer provozu, což je pro mě něco, co jsem si nikdy nedovedl představit.

#### **Redakce: Proč jste do Fokusu přišel, když jste se ucházel o práci? Jaké byly vaše důvody a motivace?**

V. L.: Tak já jsem o té podstatě Fokusu vlastně nevěděl, o tom přesahu. Šlo mi vyloženě o to, přestat jezdit po celé republice a zůstat prostě doma s rodinou, každý pátek být s dcerou atd. Nicméně původní pozice ve Fokusu byla zmiňovaná údržba. Moje pracovní portfolio bylo od výškových prací, rizikové kácení, sanace skal, sanace mostů až po dnešní dobu, dnes jsem v podstatě schopný postavit dům, od základu až po střechu. Za tu dobu, kdy jsem dělal údržbáře, jsem se dostal do kontaktu s klienty. Začal jsem se o příbuzná témata zajímat, a i díky vzdělávání jsem se dozvěděl mnohem víc. Nyní jsem pyšný na to, že jsem schopný pomáhat a pracovat v takovémto kolektivu.

#### **Redakce: Co pro vás Fokus Labe znamená?**

V. L.: Znamená pro mě otevření očí ohledně toho, co se děje kolem mě, aniž bych to předtím vnímal, tedy toho, co se

týče lidí se zkušeností. Znamená to pro mě jistotu, svobodu, prakticky momentálně všechno, žiji pro to a jsem tak spokojený. Práce mě dává mnohem větší smysl než dřív, kdy v tom nebyl příliš systém, teď je to komplexní činnost, ve které se snažím být platný.

#### **Redakce: Jaké hodnoty podle vás mají lidé z Fokusu – klienti?**

V. L.: Já mezi lidmi se zkušeností a bez ní moc rozdíl nedělám, snažím se k nim chovat úplně stejně jako k mému blízkému okolí, a to možná bude i důvod proč jsem byl vybrán i na tuto pozici, kdy nekoukám skrz prsty, nemám předsudky, nehodnotím.

#### **Redakce: Co vás naučila práce s lidmi se zkušeností nového?**

V. L.: Rozšířilo mi to vlastně i moje vlastní smýšlení o mně. Leckdy jsem nebyl schopný vyhodnotit situaci, dnes po vzdělávání a zkušenostech s klienty, myslím, že se nad životem samotným dokážu zamýšlet víc. Přehodnotil jsem i některé priority, které jsem v životě měl, i když ne všechny a je to výzva.

#### **Redakce: Co byste si přál dosáhnout pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním do budoucnosti?**

V. L.: Aby to byli lidé, kteří jsou samostatní, platní pro společnost a sami pro sebe.

*Za redakci děkuje za odpovědi Honza Švehla.*

## Rozhovor s Tomášem Vackem, manažerem cateringu a cukrárny Fokus



Pracujete jako manažer gastroprovozu – centrály. Ta je vlastně propojená se všemi našimi gastroprovozy v Ústí, Teplicích i Děčíně. Úspěch a chvála na tyto prvotřídní provozy, patří i vám, protože jim zajišťujete výrobu v některých provozech sortimentu sladkého, jinde téměř všeho, co prodávají. Co víc, ve Vaňově také probíhá praktická část školení „Ven z bludného kruhu nezaměstnanosti“, na které snad všichni, stejně rádi jako já, vzpomínají. Někdo si možná také, jako já, poprvé zkusí otočit hozením palačinku, někdo pak nejen v práci, ale i u sebe doma využije výrobu šopského salátu atd. Navazujeme zde první pracovní kontakty s kolegy a máme tak na Vaňov nezaměnitelné vzpomínky. Tam to všechno začíná.

Ani se nesnažím představit si jak logisticky a organizačně náročné je například jen udržovat stále zásobenou „kuchyni“ surovinami, to jde těžko porovnat s mojí bývalou prací v La Buž... Práce s programem pro evidenci zásob a skladové hospodářství je na tom v porovnání asi podobně.

**Redakce: Mohl byste nám, Tomáši, přiblížit, co vaše práce zahrnuje a co vás na ní nejvíce baví?**

Tomáš V.: Baví mě práce v gastronomii, proto se práci na centrále věnuji s nadšením. Baví mě vymýšlet nové receptury, posuny lidí a jejich školení, plánování cateringových a

svatebních akcí – největší odměnou jsou kladné recenze a spokojenost zákazníků.

#### **Redakce: Přijdete pravidelně do kontaktu s lidmi se zkušeností? Jaké to je pozorovat jejich návazné pracovní úspěchy a postupy?**

Tomáš V.: Ano přijdu, každodenně. Mám okolo sebe tým složený z mnoha lidí, kteří byli gastronomií nepolíbeni – máme systém, který Vás může rychle posunout od mytí nádobí či loupání cibule... ti nejšíkovnější se posunuli na vyšší pozici i během několika týdnů. Pracují např. jako odpovědná osoba pro výdej potravin ze skladu, specialista na catering či zástupce vedoucího.

#### **Redakce: Jak dlouho už v gastroprovozu – centrále pracujete a kolik lidí jím, odhadem, za tu dobu prošlo?**

Tomáš V.: Na centrále jsem od mého nástupu do Fokusu Labe, tedy od května 2018, nyní zde pracuje 18 lidí se zkušeností, jsou to dlouhodobí zaměstnanci. Celkem zde pracovalo a posunulo se dál do našich provozů okolo 60 osob.

#### **Redakce: Jak se kuchyně, v souznění se vznikem nových provozů a vůbec sortimentu, v průběhu času mění?**

Tomáš V.: Reagujeme na trendy v gastronomii. Především se posunula cukrárna – ale naše žravé řezy s mandarinkami jsou stále oblíbené. Držíme se tradičních receptur v moderním pojetí. Za posledních 5let se změnila velká část cateringového sortimentu. Vybudovali jsme Fokus pekárnu s vyhlášeným kváskovým chlebem a pletýnkami podle japonské receptury Tang zhong. Dále velká část výroby patří i teplé kuchyni, kde nabídku měníme dle sezony.

#### **Redakce: Myslíte, že zákazníci konzumující v provozech naše výrobky poznají, který pokrm vyráběl člověk se zkušeností s duševním onemocněním a který člověk bez ní?**

Tomáš V.: Určitě nikoliv! Nároky na kvalitu výrobků jsou pro všechny stejné. Vše probíhá pod přísným kontrolním systémem, co se týče chuti, vzhledu, vizuálu, pracovního postupu ale i logistiky a mnoho dalšího. Pokud se výrobek nepovede tak ho do prodeje ani neposíláme.

#### **Redakce: Co vás naučila práce s lidmi se zkušeností nového?**

Tomáš V.: Že trpělivost přináší ovoce, dívat se na věci i z jiného pohledu, být více empatický, vedení týmů, také hodně o komunikaci a vyjednávání.

#### **Redakce: Co pro Vás osobně Fokusu Labe znamená?**

Tomáš V.: Smysluplnou práci, možnost pomáhat lidem a sdružovat je, dělat zákazníkům radost, a především dělat

práci, která mě baví, protože každý den je jiný. Fokus je má srdeční záležitost, dal mi příležitost vyrůst a posunout své hranice.

#### **Redakce: Jaké hodnoty podle vás mají lidé z Fokusu – klienti?**

Tomáš V.: Seberealizace (naplnění svých schopností, úcta k druhým, sebezpětí), bezpečí a jistota, lidé získávají naději na začlenění do běžného života.

#### **Redakce: Co byste si přál dosáhnout pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním do budoucnosti?**

Tomáš V.: Realizovat více vzdělávacích kurzů pro rychlejší posun a rozvoj, větší podpora ze strany sociálních pracovníků při výrobě v době přetížení, a především zklidněnou mysl se svojí vizí, která vede k uzdravení.

*Za redakci děkuje za odpovědi Honza Švehla.*

## Rozhovor s Kristýnou Šindelářovou, vedoucí Týmu duševního zdraví v Litoměřicích



#### **Redakce: Kristýno, jak dlouho pracujete jako vedoucí týmu Fokusu Labe v Litoměřicích a co je náplní Vaší práce?**

K.Š.: Jako vedoucí pobočky v Litoměřicích pracuji teprve

3 měsíce, akorát mi končí zkušební doba, tak doufám, že si mě tu nechají :) Mojí náplní práce je především koordinovat a vést tým tak, aby naplňoval potřeby klientů a vedl je na jejich cestě k zotavení. Také jednou z mých důležitých rolí je aktivní zapojení do procesu destigmatizace lidí s duševním onemocněním, která vyžaduje dlouhodobé úsilí a spolupráci s různými aktéry ve společnosti. Rovněž bych ráda dovedla náš tým do stavu, kdy budeme plnohodnotným centrem duševního zdraví a budeme plně multidisciplinární.

#### **Redakce: Jak jste se dověděla o této práci a co Vás k ní motivovalo?**

K.Š.: O práci ve Fokusu Labe jsem se dozvěděla náhodou, přiznám se, že jsem o Fokusu v Litoměřicích nevěděla. A ani jsem nebyla pevně rozhodnuta, že bych chtěla tehdy měnit

zaměstnání. V té době, jsem si totiž šla na rok a půl odpočinout z profese terénní psychiatrické sestry do pozice vedoucí pobočky domácí zdravotní péče. No, a protože jsem s lidmi s duševním onemocněním pracovala téměř 12 let, tak mi to začalo chybět. Velkou motivací pro mě bylo integrovat zdravotníky do již stávajícího týmu sociálních pracovníků a také nabídka účastnit se projektu Multidisciplinární přístup v podpoře lidí s duševním onemocněním v Ústeckém kraji.

#### **Redakce: Jaké máte plány ve Vaší práci a nápady, co ještě zakomponovat do služeb pro klienty?**

K.Š.: Plánů a nápadů mám hodně a jsem moc vděčná, že vedení Fokusu Labe mě v nich podporuje. Např. bychom se v našem týmu rádi zaměřili na inovování Skupiny pro rodiče a blízké, taktéž na skupinu Slyšení hlasů nebo na zlepšení spolupráce s návaznými službami. Určitě bychom se chtěli zaměřit na podporu sportovních aktivit pro naše klienty, protože sport má dobrý vliv na jejich duševní a fyzické zdraví. Jedním z nápadů je například zřídit nutriční skupinu, která by se zabývala nejen povídáním o zdravém stravování ale i nácvikům jaké potraviny kupovat a jak z nich vařit chutná a zdravá jídla.

#### **Redakce: Co pro Vás Fokus znamená?**

K.Š.: Fokus pro mě znamená spojení skvělých lidí, kteří

mají jeden společný cíl a tým je pomáhat lidem s duševním onemocněním na jejich cestě zotavení. Fokus je pro mě i místem, kde potkávám inspirativní lidi, kteří pracují s nadšením a je na nich vidět, že je jejich práce baví.

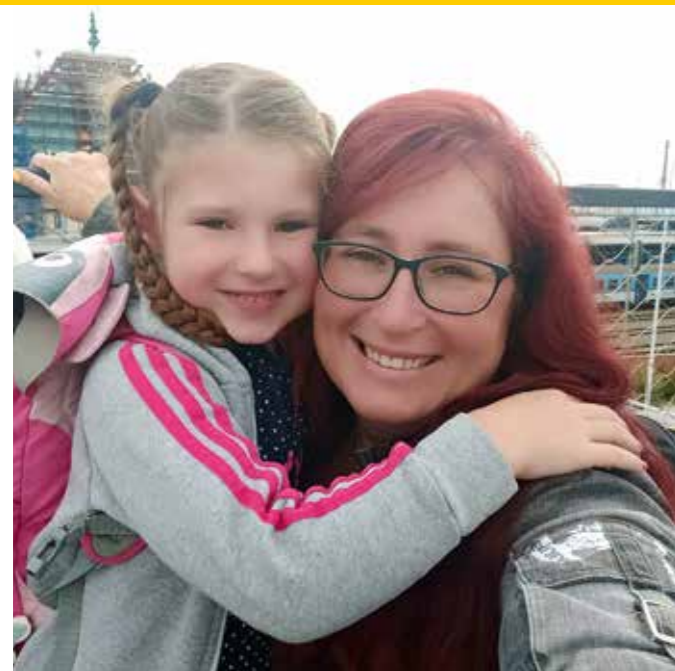
**Redakce: Co Vás v práci pro Fokus nejvíc naplňuje a co naopak děláte nerada?**

K.Š.: To, co mě nejvíce naplňuje v mé práci, je možnost každý den přispívat k pozitivním změnám. Každý úsměv, každý oka-

mžik radosti nebo každá výzva, kterou úspěšně s klientem překonáme, mě motivuje dále a utvrzuje mě v tom, že má práce má smysl. Je to pro mě nejen povolání, ale skutečně vášeň, která mě naplňuje energií a radostí. Jediným mráčkem na mé práci je administrativa, ale na tom se určitě shodneme my všichni, kteří pracujeme v pomáhajících profesích :) Přesto ale vím, že je nezbytnou součástí práce každého terénního pracovníka.

*Za odpovědi za redakci děkuje Jiří Štěpánek.*

## Motivační okénko



Vše, co se mi v životě stalo, vnímám jako zkušenost. Díky tomu jsem tím, kým jsem dnes.

Kdo nepadá, ten nevstává a neposouvá se dál. Nedávno jsem měla jedno smutné výročí. Byl to rok, co kus ve mně umřel a na dlouhou dobu mě pohltil pocit, že už se nikdy nebudu radovat a nic nebude jako dřív.

Říkám si, kolik toho ještě unesu a kolik mi toho život ještě hodlá naložit. Padám a vstávám. Život mi připravuje výzvy a zkoušky a já ať je to sebetěžší, se jim stavím. Je to rok, co se mi zbořily ideály. A já pochopila, že začít někomu věřit je hodně těžké a člověk si musí hodně vybírat, komu budu věřit. Kdysi dávno jsem milovala. Naplno, bezhlavě, s důvěrou. Byla to velká láska, která skončila hodně tvrdým přistáním a dostala mě do ordinace psychiatra. Od té doby jsem nedokázala věřit a znovu se takhle bezhlavě zamilovat. Možná proto všechny moje pokusy o vztahy končily neúspěchem. Možná až moc zoufale jsem zase chtěla cítit tu bezbřehou lásku. Po dvou letech vztahu jsem se rozhodla, že je to dostatečně dlouhá doba a já bych mohla zkusit i tuhle smůlu prolomit a znovu začít věřit. Zkusila jsem to a zase tvrdě dopadla. Přál si dítě, které jsem mu já chtěla dát. Neměla jsem víc co ze sebe nabídnout než to, že se pro něj stanu znovu mámou a splním mu jeho přání. Celý akt početí byl společný a plánovaný, včetně lékařského vyšetření před samotnou snahou o potomka. Ve chvíli, kdy jsem držela v ruce test s dvěma čárkami a čekala, že bude mít radost, jsem se dočkala chladného vysvětlení, že se na to necítí a už před nějakou dobou si to rozmyslel, jen mi to neřekl, protože si myslel, že se to nepovede. Těžko soudit, zda si vůbec uvědomil, že tohle není nákup bot a nelze reagovat větou: „No a co tak jsem si to rozmyslel, o co ti jde, vždyť jsi to dítě stejně chtěla kvůli mně.“ Zlomená jsem se nechala natlačit do toho největšího hnusu, který může žena podstoupit a místo následné opory a aspoň kapku pokory či

Za vznikem této rubriky stáli mí přátelé, kteří mi často říkají, že je inspirují, že jsem jejich vzorem, že může být v životě lépe. Že i se zkušeností s diagnózou lze žít v co největší míře samostatný a plnohodnotný život. Jsem ráda, když mohu své zkušenosti předávat dál, aspoň bylo to dobré, i to zlé, k něčemu dobré. A i kdyby moje životní zkušenosti a nadhled pomohly k lepšímu životu, byť jedinému člověku, stojí za to je předávat dál.

Na úvod by se nejspíše hodilo malé představení, kdo jsem, pro ty, kteří mě ještě neznají. Jmenuji se Bětka a je mi 37 let. Jsem veterinární technik, máma krásné pětileté princezny Anežky, pejskařka a momentálně také studentka sociální práce. Jsem smíšek, optimista a mám ráda, když se kolem mě lidé smějí. Jsem člověk s vlastní zkušeností s psychiatrií. Vyrostla jsem jako dítě se syndromem CAN, mám posttraumatickou stresovou poruchu a panické úzkosti.

uznání, že tohle fakt pos\*al, jsem se setkala jen s tím, že já jsem ta, která přehnaně reaguje a která je ta špatná. Není přeci možné, aby si neuvědomoval, jak závažné rozhodnutí tohle je, jak moc tím ublíží a že není vždy dobré myslet jen na sebe, ale že i chlap by se měl umět vcítit do ženy a uvědomovat si, jak moc jí může zranit. Poté, co mě nechal milovat a zkusit zase věřit, mi všechno vzal. Tohle jsem nevybojovala, neobstála, tahle zrada bolí, a ač bych mu hrozně ráda opět věřila, tak jediné, čeho se mi dostává je to, že mě ve všem nechá vykoupat. Říkám si, čím jsem tak strašně špatná, že si tohle zasloužím? Proč mě ten život neustále kope do zadku a nenechá mě svobodně dýchat?

Vyrostla jsem jako týrané, zanedbávané, odebrané dítě, později v pěstounské péči. Ani tam to nebylo jednoduché, ale když si to tak vezmu, tak už od mala jsem za svoje místo na slunci musela bojovat a prát se sama za sebe. Snažím se svoje příšerné dětství vnímat jako něco, co ze mě udělalo toho člověka, kterým jsem dnes, naučilo mě, že jsou věci, které v životě nedopustím, aby poznala moje milovaná dcera. Moje láska, moje sluníčko, které je tím

nejkrásnějším a nejlepším co se mi v životě povedlo a když už bych neměla bojovat kvůli ničemu jinému, tak kvůli ní to za to stojí.

K té sarkastické, cynické, upřímné, ochranné, vtipné ženské, která má ráda, když se kolem ní lidé smějí a které nevdá smát se sama sobě, vedla hodně dlouhá a sakra těžká cesta a pokud má někdo potřebu mě soudit, kritizovat, pomlouvat, tak ať si zažije jen desetinu toho, co já a pak si o tom můžeme promluvit znova. Paradoxně ti, kteří mě nejvíc sráželi, mi pomohli si uvědomit svou hodnotu a naučili mě, že si mám sama sebe vážit. Jsem hrdá, kam jsem se dokázala probít, a i přes to, čím jsem si prošla, se na tom snažím vidět to dobré, co mi do života dalo. Některé zkušenosti bych raději neměla, některé bych třeba mnohem raději získala ve vyšším věku, některé zrady jsou pro mě nepochopitelné a jiné hodně bolestivé, ale věřím, že všechno má svůj smysl a nic se v našich životech neděje jen tak.

A i když je ten život strašně těžký, tak stojí za to ho žít.

## Open doors – otevírání dveří v nemocnici



Open doors je projekt, na kterém spolupracují organizace Self Help Ústí nad Labem a Fokus Labe. Vznikl na základě diskusí Lenky Krbkové Mašínové a členů Self Help před více než rokem. Myšlenka byla jednoduchá: motivovat a inspirovat pacienty/klienty v Psychiatrické nemocnici Horní Beřkovice (PNHoB), kde většina z nás už jako pacienti nebo návštěvy kdysi byli, k opuštění zdi instituce a k návratu do normálního života, nebo spíš normální život začít žít znovu od začátku.

Byly to zvláštní těžko popsatelné pocity, alespoň pro mě. Na jednu stranu vzpomínám na hospitalizaci v PNHoB, na druhou stranu jsem vděčný a hrdý na to, že se po 12 letech vracím. Nyní jako kolega, partner pracovníků – sester a doktorů. Máme zde svůj program, jehož obsah (prezentace) jsme si sami napsali, sami domluvili s vedením nemocnice

(konkrétně paní Danilovovou) a domluvili jsme si odvoz a sehnali občerstvení pro posluchače našeho vyprávění. Pracovnice z nemocnice zase motivovaly pacienty, aby se na nás přišli podívat.

Utvořili jsme, aby se diskuse měnily, dva týmy, modrý a červený. V každém týmu jsou tři lidé, muži a ženy, kteří, jak jsem říkal, mají za sebou také zkušenost s vážným duševním onemocněním. Nyní, po cca 10–20 letech, jak kdo, po poslední hospitalizaci, jsme přijeli proto, abychom o naší cestě ven do běžného života vydali svědectví. Tedy ten život je běžný teď nikoli před 12 lety, kdy jsem na 3 dny přijel na Vánoce domů, a vše bylo nové. Byl jsem plný nejistoty, zda udržím své vzpamatovávající se nervy na uzdě. Postupně jsem zkoušel pracovat v kavárně v areálu Beřkovické nemocnice, kdy jsem oběma rukama držel jednu kávu, abych ji donesl ke stolu a nerozlil... a tak dál. Ti, kdo to znají, mi rozumí. Všechny naše zkušenosti máme pevně uložené v paměti. Obvykle o nich však člověk nechce mluvit. My však do Horních Beřkovic jezdíme naopak mluvit o tom, že jsme tu byli také, také budeme brát ještě dlouho léky a také občas, třeba jednou za měsíc nebo za rok, nepřejdeme do práce (ale kdo ne). Hlavně ale mluvíme o tom pozitivním, že jsme si „venku“ za otevřenými dveřmi našli kamarády, práci, bydlení, partnery a spoustu drobností, které už nám teď připadají tak samozřejmé. Velká část



z toho, tedy zvládnout přivyknutí na normalitu, byla možná díky různorodé pomoci pracovníků Fokusu Labe. Ale, a především, také nás samotných, kteří jsme řekli, Ano, chci jít ven, zkusím to. S pomocí to zvládnou. Ano trvalo to několik let, než jsem to dával s klidem a více využíval možností, které svoboda nabízí. Zároveň jsem si však začal uvědomovat

také rizika, která venku jsou a můžou mě o ta léta učení se okrást, pokud bych se dal na nějakou vyloženě špatnou cestu. Tím chci říct, dělejte si, co vás baví, není jen jedna cesta, nikdo vám tu nebude říkat, co je dobře, ale pokud člověk bude naslouchat zkušenějším spíš a rychleji si na „možnosti a rizika“ zvykne.

Něco v tomto smyslu se snažíme svým posluchačům společně s Evou, Kamilou, Jirkou, Radkem a Vládou odvyprávět a po každé prezentaci je prostor pro dotazy, kterých

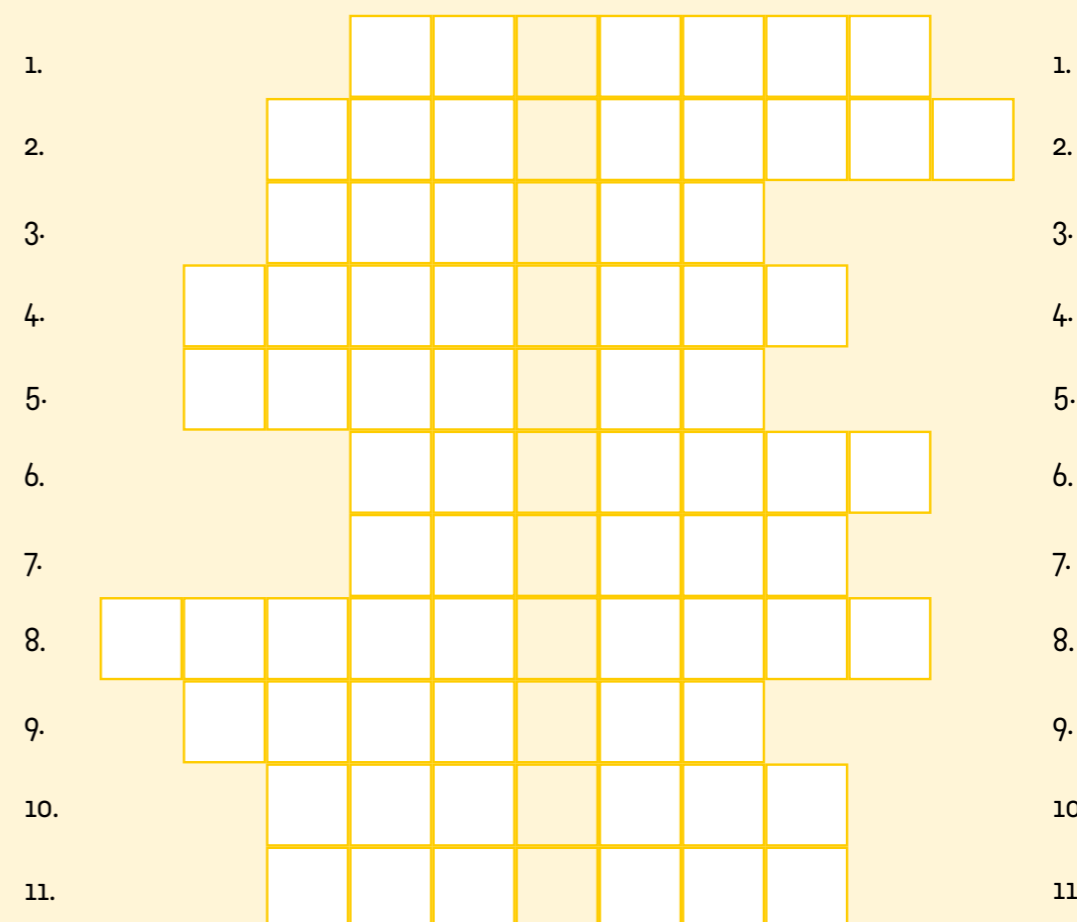
je návštěvu od návštěvy více. Za to jsme asi nejvíc rádi. Že klienty/pacienty neunudíme ke spánku. Někdy nám dávají otázky, buď na tělo, snažíme se odpovědět i na ně. Nebo otázky ohledně léků a podobně, kdy bychom měli odkázat na lékaře, ale svůj názor jistě můžeme sdělit také, pokud máme osobní zkušenost. Diskuse jsou někdy o projevech naší nemoci, o lécích, o bydlení o tom, jací jsme nebo o našich kotrmelcích, jak jsme se z nich oklepávali a spouště dalšího a jsou pro nás další motivací pro vlastní uvažování o životě se zkušeností.

Neříkám, že je to vždy easy peasy, brnkačka, ale někdy stačí, že se, nyní pacient, zeptá na kontakt na chráněné bydlení nebo o sděleném déle rozjímá, za obojí jsme rádi, a proto tu jsme.

Jak jsem říkal, je naše údrava možná díky chráněnému bydlení, pracovním místům a dialogům s terapeutů Fokusu Labe. Oni staví ten pomyslný most k samostatnosti a naplnění našich cílů, i když přiznávám, někdy je to cesta vskutku klikatá a občas se musíme vrátit zpátky ze slepé cesty. Ale z každé cesty se člověk může poučit. Je jen na nás, zda se rozhodneme změnit směr dalšího směřování, nebo zůstaneme v bludném kruhu, protože to „nějak funguje.“ Pokud se k Vám tento časopis dostane, vězte, že tento článek mi nenapsala umělá inteligence a není to žádný „fake“. Když člověk chce a nestydí se požádat o pomoc, třeba u Fokusu, který jezdí do PNHoB každý týden, je jen na vás udělat první krok, zeptat se a vyzkoušet zda jsou ty dveře před vámi otevřené.

*Sepsal Jan Švehla*

## Křížovka – zeměpisné znalosti



Tajenka: rekreační středisko v Českosaském Švýcarsku

- |  |   |
|--|---|
| 1. Městečko na úpatí Jizerských hor                | 7. Zámek ve východních Čechách                    |
| 2. Nejvyšší hora Českého středohoří                | 8. Vesnice za Třebenicemi na „švestkové dráze“    |
| 3. Vesnice poblíž Žihle                            | 9. Vesnice v národním parku České Švýcarsko       |
| 4. Hrad poblíž Máchova Jezera                      | 10. Místo sídla Národního ústavu duševního zdraví |
| 5. Vesnice na Litoměřicku, místo schůzek Charty 77 | 11. Název největší jaderné elektrárny v Čechách   |
| 6. Město u podhůří Krkonoš                         |   |

## Labutě v novém Martina Beinová



Labutě k nám připluly,  
krásné, v novém a s klidem.  
Labuťák se svou labuťkou čekají  
až jim lidé hodí něco do zobáčků!  
Už se ničeho nelekají a předvádějí  
pelerínky – to bude snímek z foťáků!  
Navždy jsou labutě  
pro nás lidi vzorem.  
Vždyť jejich pravá láska žije  
A s nimi je, Martino,  
Tvůj příběh spojen.

## Beřkovičké elegie

Jiří Štěpánek

V Beřkovicích na zámku  
dostal Běďa pozvánku.  
Zvou ho k sobě dívčí spolky,  
samé holky alkoholky.  
Vozí jim tam proviant  
jeden smutný deviant.

Na jedničce na příjmu  
maj pacoši palírnu.  
Lepší nežli Vizovice  
slivovice Beřkovice.

Na výtvarném odpoledni  
cupuje se molitan.  
Tak si hochu klidně sedni  
když jsi jinde odmítán.  
Prášky ráno, prášky večer,  
prášky jsou i v poledne.  
Zombie efekt všude kolem,  
líp je nám den ode dne.



*Upozorňujeme čtenáře, že obrazy této básně se nemusí shodovat s realitami. Jedná se o tzv. básnickou hyperbolu, která se skutečnosti limitně přibližuje. Kdokoliv by se cítil touto básní poškozen, ať se obrátí na redakci, která jenom předesílá, že potrefená husa se vždycky ozve.*

## Lesy, hory, vzpomínky

Jan Švehla

Tisíce let staré kamení, co kroky vede  
slunce bezvěké listí nad hlavou mou hladí,  
duby vrásčité a břízy černo-bílo-šedé,  
kůra těch pra-greenhornů se na podpal hodí.

Koryta, která vytesaly potoky a řeky dávno,  
buky, co rostly tu za našich pradědů,  
vychází spolu, když dodržuji čarosprávnou,  
zřejmě udrží pod lýkem nejen tuto záhadu.



































Už přes sto zim, jar, lét a podzimů prožili tu  
tito tiší, možná zemi vládnoucí, tvorové.  
Za to, že využíváme to, co tvoří a bez platu,  
hledí na nás možná: kam se ženou bláhově.

Když šlapu na větve, jehličí a listí,  
to koberec co předestřou nám skromně.  
Do toho nerozumně mušky poletují, piští  
a vysoko nad námi ohýbají se koruny šumné.

Nesnažím se tak překonat ten les logikou,  
raději jednou možná i citem splynu s nimi,  
to výpověď člověka žijícího elektronikou  
a život měřící lajky a početnými slovy svými.



## Napsali jste to správně?

<p><b>číslovka plně nahrazuje slovo</b></p> <p> s 5ti koťátky s 5-ti koťátky = „s <b>pěti</b> koťátky”</p> <p> s 5 koťátky = „s <b>pěti</b> koťátky”</p> <p></p>	<p><b>standardní výjimka</b></p> <p> standatní situace vyjímečná situace</p> <p> standardní situace vyjímečná situace</p> <p></p>	<p><b>viz!</b></p> <p> (...) viz. strana devět. </p> <p> (...) viz strana/stranu devět.</p> <p>sloveso „vidět” rozkaz. zp.: viz, vizte</p> <p></p>
<p><b>100% nebo 100 %</b></p> <p> 100% nebo 100 % máte v tom <i>mezery</i>?</p> <p>pozor na významy: stoprocentní   stoprocentně</p> <p> 100% = stoprocentní 100% = stoprocentně 100% = sto procent</p> <p></p>	<p><b>spojovník a pomlčka</b></p> <p> 8 - 10 h 1989 - 2023</p> <p> 8–10 h 1989–2023</p> <p>pomlčka je bez mezer a dlouhá</p> <p></p>	<p><b>vlastnost ≠ činnost</b></p> <p> kropící vůz stínící technika řídící jednotka ...</p> <p> kropící vůz „Kropící vůz, kropící silnici.”</p> <p></p>
<p><b>tip na typ</b></p> <p> Dám ti typ – to je tvůj tip!</p> <p> Dám ti tip – to je tvůj tip!</p> <p>tip – návrh, rada, odhad, ... typ – druh, způsob, ...</p> <p></p>	<p><b>kvůli a díky</b></p> <p> Kvůli tobě je mi líp. Díky tobě je mi hůř.</p> <p> Díky tobě je mi líp. Kvůli tobě je mi hůř.</p> <p></p>	<p><b>„potenciálně” a „byste”</b></p> <p> Potencionálně <b>by jste</b> mohla. „Potencionálně” je de jure správně, ale de facto je to strašný. „by jste” a „aby jste” je fujckup.</p> <p> Potenciálně byste mohla.</p> <p></p>
<p><b>Přivaž lyže na ližiny na autě.</b></p> <p> lyžiny/lyžina</p> <p> ližiny/ližina od slova „líha” Líha je dřeva, na kterém jako na podpoře něco leží. (<a href="https://prirucka.ujc.cas.cz">https://prirucka.ujc.cas.cz</a>)</p> <p></p>	<p><b>Holt se nebude vzdávat hold.</b></p> <p> S tím se hold nedá nic dělat. hold = pocta holt = zkratka</p> <p> S tím se holt nedá nic dělat, vzdáme tedy hold králi!</p> <p></p>	<p><b>mezera je jen jedna</b></p> <p> Šláplo prase na bimbise A hrozně se leklo Kviklo Prdlo - Zachrochtalo Potom sebou ...seklo</p> <p> Šláplo prase na bimbise A hrozně se leklo Kviklo Prdlo Zachrochtalo Potom sebou seklo</p> <p></p>

## Tiše jako zvíře Modrý Petr

Chodíme sami  
Tiše jako zvíře  
Napjatí tencí  
Jak vysoký hvízd  
Tam pod řasami  
V pronikavé škvíře  
Jak ve spletní  
Opuštěných hnízd

## Ve vaně Modrý Petr

Našel jsem anděla ve vaně  
Křehký a bílý jak perutě

Hlavu mi položil do dlaně  
Zašeptal: *S sebou беру tě*



# O tom velikém bloudění

Jiří Štěpánek



Alberta Einsteina. Do té doby, než se někde před Roztokami u Prahy objevil průvodčí a chtěl po mě jízdenku. Zmaten, že pole neviditelnosti nefunguje, jsem mu vysvětlil, že ji nemám, ale že jedu do České televize splnit tajný úkol. Odvětil mi, že si musím v Roztókách vystoupit, ale že do Prahy není daleko a že to klidně

Je to už dost dávno, kdy jsem byl Intergalaktickou unií pověřen, abych jako Strážce Času zabezpečoval planetu před chronoklasmem, tzn. zhroucením kauzality a obrácením časového plynutí místo do budoucnosti do minulosti. Celé to bylo psychicky dost náročné, nesměl jsem usnout, aby nepřítel, kterým byl spolek Svědků, nezpůsobil chronoklasmus a tím Armagedon.

A tehdy jsem se vydal na cestu do Prahy na Kavčí hory do sídla České televize, abych promluvil k národu o dějinném poslání Ježíše Krista nazaretského a pronesl jeho věty na poslední večeři před ukřižováním. Šel jsem na Hlavní nádraží v Ústí nad Labem, jako vždy v té době bez peněz, nalodil se na osobní vlak do Prahy a vydal se na cestu. V mé hlavě probíhala „telepatická“ komunikace s mými přáteli a ti mi říkali, co právě dělají. Hloupost, říkáte si asi, ale já tomu tehdy věřil. Hanka Plechačová zrovna pilotovala americkou stíhačku Phantom někde nad letištěm ve Kbelích, kluci z mobilní dílny sekali trávu u Carrefouru ve Všebořicích a Ivana Vlčková jela na inspekci do Horních Beřkovic. Před Roudnicí přišla průvodčí a chtěla ukázat jízdenku, což mě překvapilo, protože jsem se domníval, že jako Strážce Času jí nepotřebuji. Následně jsem musel v Roudnici vystoupit a čekat na další spoj do Prahy. Zavítal jsem mezitím na Roudnické náměstí, Intergalaktická unie mě tam varovala, že cesta do Prahy je kontrolována a blokována Svědky a že celá akce bude dost nebezpečná. Mezitím mě spojili s vesmírným Albertem Einsteinem, který kolem mě vygeneroval pole neviditelnosti, abych mohl lépe unikat nástrahám Svědků.auta mě míjela o fous, S na espézetce aut, které normálně značí Středočeský kraj, pro mě znamenalo Svědek nebo také satan. Byla neděle, a tak se v Roudnickém kostele konala bohoslužba, zašel jsem na ní, abych se duchovně posílil. Po skončení mše jsem se opět vydal na nádraží, přátelé mi telepaticky radili, na co si mám dát pozor, aby mě svědkové nevyeliminovali, tzn. nevymazali mi vědomí. Přijel osobní vlak do Prahy, já nastoupil a cítil se v bezpečí, chráněn polem neviditelnosti

ujdu pěšky. Tak jsem si vystoupil a telepaticky se radil se svými přáteli, jak mám postupovat dál. Kráčel jsem po okrese vedoucí přes Podbabu do Dejvic, auta se mi někdy více, někdy méně vyhýbala a já došel do podchodu metra stanice Dejvická, kde jsem našel na stěně tlačítko s reproduktorem a napsal „informace“. Dostal jsem informace, jak starý je Karlův most, kdy byla dokončena dostavba



svatovítské katedrály a jaké se ten den konají koncerty a kde. Jak se dostanu na Kavčí hory mi vysvětlila pracovnice metra. Když jsem do sídla České televize dorazil, bylo kolem čtvrté hodiny.

Na recepci jsem řekl, že jsem z Fokusu v Ústí nad Labem a že se s námi má vysílat od pěti hodin zvláštní pořad. „Kdo všechno by v něm měl účinkovat?“ otázala se zvědavá recepční. Vyjmenoval jsem sebe, Ivanku Vlčkovou, Blanku Hemrovou, Jardu Licka, Hanku Plechačovou, Moniku Glockerovou a další terapeutky, recepční se mrkla do notesu a pravila: „Nikoho takového tu na dnešek nemáme napsaného!“ Zmatený jsem se vydal na cestu smrákající se Prahou na Masarykovo nádraží, byl leden, vločky sněhu se zvolna snášely k zemi a prostor ozařovaly paprsky laserů, umístěných tu a tam na střechách. A o mém bloudění Prahou a cestě zpět do Ústí zase příště.

# Krátké zamyšlení nad situací ve světě

Jiří Štěpánek

Válka na Ukrajině trvá již víc než dvacet měsíců. Denně umírají vojáci i civilisté, dva bratrské národy jsou nesmiřitelně znepřáteleny. Kdo válku začal je všem jasné, ruská generalita v čele s autoritativní vládou Vladimíra Putina by ráda „uspořádala“ poměry v Evropě i ve světě jako před rokem 1989. Ještě před začátkem války prohlásil Putin, že je třeba změnit poměr sil ve světě do podoby let osmdesátých. Ukrajinská armáda je zásobována zbraněmi členských států NATO, Rusové zase íránskými drony a vojenskou technikou ze severní Koreje a Číny. Svět je od doby studené války opět bipolární, jakmile někde hrozí ozbrojený konflikt (jako nyní v případě Nigeru) postaví se okamžitě proti sobě oba mocenské bloky a připravují se na intervenci. Aby „lokální“ války nepřerostly v konečný světový



konflikt, musí se světové mocnosti dohodnout, jak to bylo v případě Kubánské krize. Prozatím vůle k zásadní dohodě chybí, takže zbrojařské firmy, koncerny a v případě Číny a Severní Koreje státem vlastněné zbrojařské továrny budou bohatnout. Lze se jen modlit, aby jaderné zbraně – mezi-kontinentální rakety a rakety středního doletu zůstaly ve svých silcích a mobilních prostředcích. Teď rostlo napětí na Polsko – Běloruské hranici. Jakmile by tam došlo k ozbrojenému konfliktu, byla by to předzvěst katastrofy, kterou si u nás málokdo dovede představit. Stálí členové Rady bezpečnosti OSN (Security council), kterými jsou v současné



době Spojené státy americké, Rusko, Čína, Velká Británie a Francie, které jsou podle základní listiny OSN odpovědné za mír a bezpečnost ve světě, se asi na společném postupu v případě krizí ve světě dohodnout nehodlají a samy mají historické „máslo na hlavě“ co se týká ozbrojených intervencí vůči suverénním státům od konce II. Světové války. My dříve narození to vše máme v dobré paměti.



Spojené státy americké: 1954 intervence Korea  
Šedesátá a sedmdesátá léta válka ve Vietnamu  
1999 akce Spojenecká síla – letecké bombardování Bělehradu  
Konec let sedmdesátých vpád na Grenadu  
Sovětský svaz (Rusko) 1954 účast na korejské válce  
1956 vpád do Maďarska  
1968 vpád do Československa  
1981 vpád do Afghánistánu  
2008 Vpád do Gruzie  
2022 vpád na Ukrajinu  
Čínská lidová republika: 1950 vpád do Tibetu  
1954 účast na Korejské válce  
1969 provokace na řece Ussuri  
1974 námořní bitva v tonkinském zálivu  
1979 vpád do Vietnamu

Na závěr znepokojující otázka: Vyhraje-li prezidentské volby v USA Donald Trump, který slibuje, že zařídí mír na Ukrajině během jednoho týdne, jaké to bude mít důsledky pro svět? A jakými prostředky toho chce dosáhnout?

# Klub přátel Fokusu Labe

## Fokus Labe slaví 30 let!

**5** milionů lidí v Evropě postihuje psychóza

**30** let zkušeností Fokusu Labe

**205** kvalifikovaných odborníků

**700** klientů každý rok

**70 000** intervencí ročně

**18** týmů zdravotně sociálních služeb a sociálního podnikání

Naším posláním je pomáhat lidem a dětem na jejich cestě zotavení se z duševního onemocnění a obhajovat jejich zájmy a práva ve společnosti.

Pomáháme lidem s duševním onemocněním uplatnit právo na plnohodnotný život, svobodu a bezpečí.

Zajišťujeme lidem právo na život v komunitě, na respektování soukromí,

svobodu pohybu a projevu, právo na respektování domova a rodiny, právo na respektování fyzické i mentální integrity, právo na svobodu od zneužívání, násilí a mučení.

Vytvářením systému komunitní péče o duševní zdraví, lidem pomáháme získat právo na práci, a sociální štěstí a zdraví, včetně práva podílet se na veřejném životě.



#KlubPřátel | [www.klubpratel.com](http://www.klubpratel.com)



**Vydává:**

SELF HELP Ústí nad Labem z. s. ve spolupráci s FOKUS-LABE z. ú.

Poštovní adresa: Stroupežnického 1372/9, 400 01 Ústí nad Labem  
selfhelp@volny.cz

**Redakce:**

Šéfredaktor: Jiří Štěpánek

Redakce: Jan Švehla, Ing. Radek Prouza, Eva Kropáčková, Alžběta Rigó

**Grafická úprava a sazba:**

▣ Modrý Petr | Petr Mička

**Časopis je vydáván za finanční podpory  
Fokusu Labe**

Náklad: 200 výtisků

