

číslo 117 / 2022

ZRCADLO

Časopis pro fanfy duševního zdraví
najdete také na internetu:

www.self-help-ul.cz

SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

Obsah

Peeři a lidé se zkušeností – co vše dokáží	5
Báseň: Sprintem s časem o závod	6
Rozhovor s Evou Kropáčkovou	7
Otázky pro slečnu Hanu Dvořákovou	8
Rozhovor s Jakubem Černým	9
Rozhovor s Kamilu Prokopovou	10
Peeři z pohledu vedoucí TDZ	11
Rozhovor s Radkou z Litoměřic	11
Báseň: Zpověď sukničkáře	12
Báseň: Zůstane to mezi námi	13
Čím bych chtěl v životě být?	15
Příběh Luboše Kropáčka v Surinamu	16
Příběh Jirky Štěpánka	18
Příběh Jany Boučkové	19
Peer Honza a zotavení, 3. díl	20
Článek peerky z Komunitního týmu regionu Teplice, Fokus Labe	22
Jaruščina kuchařka	22
The Hearing Voices Network (HVN) USA – síť těch, co slyší hlasy (USA)	23
Úzdrava a duševní zdraví	24
Účast peerů a lidí se zkušeností na Reformě péče o duševní zdraví a na jiných činnostech	25
Krátké zamyšlení o slušných Okamurových lidech	27
Křížovka	28
Mrkve a zelí – zeleninové drama s bodrým koncem	29

Redakce:

Šéfredaktor: Jiří Štěpánek
Redaktoři: Radek Prouza, Jan Švehla

e-mail: selfhelp@volny.cz

Grafická úprava a sazba: Modrý Petr | Petr Mička
www.modry-petr.cz

Časopis je vydáván bez jazykové korektury.

Číslo 106 / 2019

ZRCADLO

10




Co se děje za zrcadlem?
Časopis pro fanfy duševního zdraví
najdete také na internetu:
www.self-help-ul.cz
SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

Číslo 108 / 2020

ZRCADLO

108



Co se děje za zrcadlem?
Časopis pro fanfy duševního zdraví
najdete také na internetu:
www.self-help-ul.cz
SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

Číslo 109 / 2020

ZRCADLO

109



Co se děje za zrcadlem?
Časopis pro fanfy duševního zdraví
najdete také na internetu:
www.self-help-ul.cz
SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

Číslo 111 / 2020

ZRCADLO

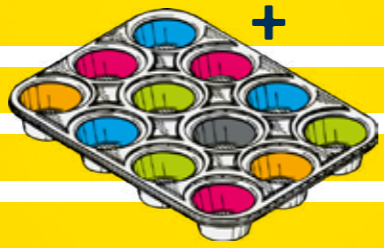


Co se děje za zrcadlem?
Časopis pro fanfy duševního zdraví
najdete také na internetu:
www.self-help-ul.cz
SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

Číslo 112 / 2021

ZRCADLO

100 +



Časopis pro fanfy duševního zdraví
najdete také na internetu:
www.self-help-ul.cz
SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

Číslo 113 / 2021

ZRCADLO


13



Časopis pro fanfy duševního zdraví
najdete také na internetu:
www.self-help-ul.cz
SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

Číslo 114 / 2021


ZRCADLO



Časopis pro fanfy duševního zdraví
najdete také na internetu:
www.self-help-ul.cz
SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

Číslo 115 / 2021


ZRCADLO



Časopis pro fanfy duševního zdraví
najdete také na internetu:
www.self-help-ul.cz
SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

Číslo 116 / 2021

ZRCADLO



Časopis pro fanfy duševního zdraví
najdete také na internetu:
www.self-help-ul.cz
SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

Peeři a lidé se zkušeností – co vše dokáží

Tématem 117. čísla je mimo jiné to, představit vám co je prací peera (nikoli P.R.) a také toho, čeho můžeme jako lidé se zkušeností s vážnou duševní nemocí dosáhnout i v jiných oblastech činnosti díky zotavení se z nemoci. Je tím myšleno nejen zotavení ze zdravotního pohledu tedy, že mizí příznaky (pozitivní – bludy, halucinace a negativní – slabá vůle apod.) ale zotavení holistické – celého člověka. Ať už jde o širší společenskou síť, která mu může pomoci, získání bydlení, navázání na studium o smysluplné činnosti jako ideálně práce, partnerský vztah, vztahy v rodině, spolupráce se zdravotnickými pracovníky nebo cokoli co konkrétnímu člověku dává smysl. Model a přístup Recovery – zotavení – je, jak pravidelní čtenáři Zrcadla dobře vědí, přístup, který je už desítky let ověřený jak na západ od nás, tak v České republice. Je uplatňován v mnoha komunitních sociálních službách zde působících. Díky němu mají lidé, se zkušeností podobnou té naší, možnost převzít zodpovědnost za svůj život a s pomocí služeb se osamostatnit natolik, že služby nadále už nebudou potřebovat. Jen se třeba jednou, dvakrát za rok ozvou, že se mají dobře a co už nyní zvládají.

Dá se říct že i peer je v nyní se rozšiřujícím typu spolupráce – tedy multidisciplinárním týmu – jedním z hybatelů údravy lidí se SMI, s některými depresemi a s problémy s užíváním návykových látek a závažnou duševní nemocí zároveň. Kvůli lidem s posledně jmenovanými zkušenostmi nyní přizýváme ke spolupráci v multidisciplinárních setkáních též například Drug out. Za tuto možnost jsme velmi rádi. Peeři pak s lidmi ve službě mohou mluvit – být koterapeuty, mít aktivity, nebo je doprovázet na úřad či k doktorovi. Jsou stejně jako jiní sociální pracovníci nebo sestry dalším zdrojem empatie a podpory silných stránek klienta. Přidaná hodnota je pak jejich vlastní zkušenost nebo prožitek průběhu nemoci, které mají ostatní odborníci pouze z vyprávění a knih, tedy „z druhé ruky.“ Někdy tak prostě pronesená slova jako, že díky tomu, že spolupracuju s doktorem na braní či snižování léků, se cítím v pohodě, může rozhodnout. Někdy se peerům podaří zjistit informace, které by klient psychicky zdravému odborníkovi nesdělil. Nebo se na sebe s klientem napojí tak, že bývá peer jedním z mála lidí v síti těch blízkých lidí, s kterými se mohou bavit, bez obavy ze stigmatizace.

Někdy peeři prostě sdělí svůj osobní příběh, nebo část, která je vhodná, a tím dodávají dotyčnému tak nedostatkovou komoditu během zhoršení – naději. Někdy to bývá těžké pro všechny zúčastněné, pokud se zdá být situace jen pomalu se zlepšující, nebo ani to ne. Tehdy je peer „příkladem dobré praxe,“ tedy toho, že údrava v sociálním, pracovním a jiném smyslu je možná. A to například i s přetrvávajícími hlasy nebo jiným halucinacemi a bludy.

Je užitečné, že jsme jako peeři prošli vzděláváním pracovníků v sociálních službách, kde jsme načerpali základy pro orientaci v sociální, ale i zdravotní oblasti. Díky tomuto vzdělání jsme tak v současné legislativě měli možnost být v sociálních službách zaměstnáni. Jiné vzdělání musí mít peer, pokud je zaměstnán v zařízení zdravotním. Prostě zatím to nemají peeři příliš snadné, ale věřím že se tento stav i díky snaze nás lidí se zkušeností zlepší.



Další možností je pracovat s tímto vzděláním například v sociálním podnikání, v Ústeckém kraji většinou ve Fokus Labe v rozvinutém poli gastronomie, nebo také lze pracovat ve svépomocných skupinách jako Self Help Ústí nad Labem, ale těch je stále jako šafránu. Můžeme se tak profilovat jako prodavači, číšníci, pracovníci v sociálních službách, švadleny, nebo dokonce vedoucí provozů.

Být peerem tedy není to, čím odpovím, pokud se mě zeptají, jaké mám zaměstnání. Přesněji jsem například vedoucí provozu „s peer zkušeností,“ tedy schopností více se vcítit a pochopit svého kolegu, nebo podřízeného. Tuto zkušenost mohu v některých případech využít, ale jinak odvádíme práci stejnou jako zdravý člověk, jen někdy potřebujeme ubrat plyn, nebo pauzu, kterou by nám běžný zaměstnavatel neumožnil.

Nyní, v posledních několika letech, je v oblasti peerů v Čechách docela boom a je to dobře. Nyní je už peerů hodně přes sto a jsou potřeba další.

Jsme rádi, že se můžou lidé se zkušeností aktivně účastnit jak v tvorbě například do Zrcadla, tak na různých konferencích. Dále jsme zapojeni v koordinačních skupinách, zasedání rad, můžou pracovat na pozici statutárního zástupce spolku či například se aktivně účastnit Řídících výborů. Jsme tedy aktivními hybateli v probíhající reformě péče o duševní zdraví, ale o tom více v jiném článku.

Rozhodli jsme se vám zprostředkovat pohled ne jednoho, ale celé řady lidí se zkušeností, protože věřím, alespoň já osobně, že už jenom to, že si člověk něco přeje – je jeho silná stránka – a dává mu motivaci posouvat se s pomocí rodiny či služeb dál. Přejeme i vám mnoho úspěchů, možná budou následující stránky inspirací i pro Vás.

Za tým Self Help Ústí nad Labem
Jan Švehla

Sprintem s časem o závod

Jan Švehla

Jo byly časy a nejsou dávno,
kdy měl jsme CDZ jak velkou rodinu.
Z paměti nebude nikdy vymazáno,
pěstovali mě, jak vzácnou plodinu.



To z počátku, když jsem byl
elévem,
nevěděl jsem, co za prostředek
jaký cíl
pro klienta, koho obtěžovat
s problémem.
Pocity jak v rejci mnoha
moudrých víl.

Občas u srdce mě při chybě zatrulo.
Nebylo jich málo, ani moc, to vím.
Pak zas nám k nebi srdce s karmou vystoupalo,
když nezištně jsme nabídli pomoc potřebným.

Do terénu trochu jako zdravotníci,
vyjížděli jsme na pomoc těm v nouzi.
O Vánocích zas zapalujeme společně svíce
a večere úsměv klientům vykouzlí.

Doprovody na úřady pro léky a depotky,
to je denní chléb nás pracovníků s duší.
Z výletů a dovčí pak lajkujeme si fotky
a stres věřím naši týmovost nepřehluší.

Díky těm které měl jsem kolem sebe
získal jsem nějak v lidi větší důvěru.
Že nejen tam nade mnou je milostivé nebe,
a že co řeknu v týmu nejde do větru.

Aktivít tu bylo, ve skupině i sólo,
to týmovost a samostatnost cvičili jsme,
ale ani tak jistě nemáme nad hlavou kolo
a že máme slabosti nejlépe vidíme.

Motivace udělat si řidičák vznikla taky tady
no ani chlapy nejsou nelidi
to pomáhají, jak mohou, i když jsem k nim zády
a objem práce jim málokdo závidí.

Do práce z práce týden pryč mrknutím oka
prostě povolání co tě musí bavit.
Nevidím už najednou tolik v mužích soka,
naopak se za dobrou věc umíme postavit.

S doktory práce trochu z druhé strany, byla
pro mě zkušenost vsutku příjemná,
obohatilo mě dělat všem mě rovným peera
a odměnou za to byla pomoc vzájemná.

Nad 6 lety nelze snadno mávnout rukou,
leč z chyb i úspěchů se nutno poučit.
Co den to zkušenost, z života výukou,
lepší než se na vejšce za titulem pinožit.

Po ranní kávě, čaji zeleném jasmínovém
a po cigaretě, kterou tak nemám rád,
rozproudí se krev v obličejí v zimě karmínovém
a na značkách připravit, stopky, start.

Svoje řeknu si při přípravě i na supervizi,
možná je mě moc slyšet, někdy prázdná slova jsou
když myslím, že zachránit tým nutno v krizi
raděj věz mnohem víc, že kolegové dovedou.

Case manager co zaštiťuje život - zdar
pro toho, kdo věří v nadějný zítřek - sěla
pro ně, kde být je nejvyšší a nemálo vzácný dar
když v ulici sníh trápí tělo prokřehlé do běla.

Příležitostně ne úplně podle normy z CDZ mám
pár přátel z doby mého peerství
oni však vědí, že jsem pracovník odpovědný tam
za to, že náš vztah bude účelný a čistý.

Vzdělávání, metodika, práce s rodinou a tak
některé scénky si vybavuji živě, jako včera.
Vyjádřit se je těžší než v sálu plném sak,
když místo kina, učíme se CARE do večera.

Práce s PC byla od rodičů dobrou průpravou
byla pro mě finta fň, když bylo zapotřebí,
však přerostl jsem stadium být ponravou
a stal se ze mě, všem dík, tvor společenský.

Rozhovor s Evou Kropáčkovou

1. Proč chci být pracovník v soc. službách tzv. peer konzultant:

Chci pomáhat lidem v cestě k zotavení a to proto, že vím jaké to je dívat se na druhou stranu zrcadla. Zažila jsem psychózu v těžké fázi paranoidní „schíza“ schizofrenie- před 21 lety, kdy jsem byla úplně na začátku svého zotavení, jsem prožívala nejtěžší období mého života a proto ty zkušenosti, zažívání pádů a vzestupů, chci pomáhat lidem s Fokusu k tomu, aby to také zvládli- normálně plnohodnotně žít, když vím, že to jde se zotavit natolik, že i já s touto diagnózou F.2 mohu. Můžu ráno vstát, podívat se do zrcadla a pomyslet si – je ten život fajn, žít podle svých představ a nejen pro sebe sama.

2. a) Náplň mé práce:

Zatím se rozkoukávám, ale za prvé je to kurz PSS- teorie je pro mne též důležitá! Vedu bazální dílnu- je to individuálně kvůli pandemii, kdy se ke mně objedná klient na schůzku, která trvá hodinu, kde tvoříme, kreslíme a zároveň si s klientem povídám a motivuju je, aby i oni sami vymysleli co na příští schůzce budeme tvořit.

Dále mám občas i trénink paměti ten je opět kvůli pandemii individuální, kde s klienty luštíme osmisměrky i jiná cvičení- trénujeme paměť.

Dále jsem byla přizvána k intervencím s klienty, kde probíhala schůzka o jejich životních situacích, jak zvládají dny dobré i špatné. Já jsem zatím spíše tichý pozorovatel, ale pokud vím jak poradit v situaci, kdy více pochopím z hlediska prožitku té zkušenosti s F.20, ráda vždy poradím.

Komunikace je důležitá, myslím, že velice.

b) Jak jsem spokojená:

Jsem spokojená i za ten kolektiv ve kterém pracuji, vím, že pokud potřebuji poradit ani jeden z kolegů neváhá a vyjdou mi vstříc.

3. Zapojení SelfHelpu, oslovení klientů v PNHB:

Určitě je může oslovit můj příběh o zotavení.

4.

a) Jak reagují klienti na mou pomoc:

a) Reagují velice kladně a lidsky.

b) Ocení tvou práci:

b) Musím s klidným srdcem říct, teda napsat, že první reakce od klienta na mou práci, byla květina gerbera – takže skvělý a i to, že si sjednávají další schůzky. Za což jsem ráda.



Děkuji a přeji úspěšné dny
Eva Kropáčková roz. Panská

Anekdoty o bláznech



V blázinci chovancům koupili nové PC a zavedli internet.

Blázen sedí u PC a něco píše, druhý mu povídá:

„Co to píšeš?“

„Ale, píšu e-mail.“

„A komu ho píšeš?“

„Píšu ho sobě.“

„A co si tam, prosím tě, píšeš?“

„To já nevím, já jsem ho ještě nedostal.“





Redakce: Hano, povězte nám něco o sobě, jak a kdy začala vaše nemoc a něco o vaší práci v minulosti a nyní.

Hana: Moje nemoc začala asi v 16 letech, ale trochu jiná jsem se cítila vždy, co si pamatuji. Teď pracuji jako peer konzultantka ve Fokusu, dříve jsem zkusila mnoho prací, většinou na plný úvazek, od listonošky po operátora výroby, kde jsem vydržela v průměru tři týdny, před současnou prací jsem byla zaměstnaná jako pomocná dělnice, na tomto místě jsem pracovala půl roku, ale skončila jsem, protože mi cesta do práce z bydliště trvala asi tři hodiny.

Redakce: Jak Vám pomáhá Vaše výtvarné nadání ve Vaší práci s klienty?

Hana: Pomáhá mi to v tom, že trochu vím, co by se klientům mohlo líbit, teď povedu v sociálním centru kurz ručních

prací, tak přesně vím, co by se dalo dělat.

Redakce: Setkala jste se v životě s negativními reakcemi vašich spolužáků ve škole a později kolegů v práci, když jste se jim zmínila o Vaší diagnóze?

Hana: Ano, v práci to bylo vždy na začátku, když se mě při přijímacím pohovoru ptali, jestli jsem vedená na pracovním úřadě, a když jsem jim řekla o důvodu a proč ho beru, tak řekli, že se ozvou a pak už se neozvali. I když to byly chráněné dílny, tak když jsem jim řekla, že se jedná o schizofrenii, tak už se neozvali.

Redakce: Hano, děkujeme za vaši ochotu podělit se se čtenáři o Vaše životní zkušenosti a přejeme Vám, ať se Vám v nynější práci daří co nejlépe.

Rozhovor s Jakubem Černým, vedoucím Komunitního týmu regionu Litoměřice – Fokusu Labe z.ú., kde pracují nyní 2 peerky:

Redakce: Vnímáte práci s peerkami jako zajímavou?

J. Č.: Pracovní pozice peerů přinesli do týmů nové možnosti a výzvy. Ukázalo se, že osobní zkušenost peerů je něco co jsme dříve neměli klientům jak poskytnout. Práce s peery nám tedy dává nový rozměr a je jak pro klienty, tak pro nás zajímavá a podnětná.

Redakce: V čem se už peerky v práci i jako koterapeutky osvědčily?

J. Č.: Velký přínos peerů se ukazuje v celém procesu zotavování. Nejvíce markantní je v probouzení naděje klientů, že je zotavení možné.

Redakce: V čem všem byste si dokázal představit, že by bylo možné je ještě zapojit?

J. Č.: Postupně se připravuje na roli casemanagera/peera. To je pro nás nová výzva v zapojení peerů v týmu.

Redakce: Inspiruje podle vás klienta pokud mu peer prezentuje svůj osobní příběh zotavení z nemoci? Kdy je to vhodné?

J. Č.: Jak jsem zmiňoval výše. Pro klienty je inspirativní slyšet příběh v počátku naší spolupráce, kdy nám pomáhá vzbudit naději. Tím, ale role peerů nekončí a se svým příběhem mohou s klienty pracovat v průběhu celého zotavení.

Redakce: Zdá se vám, že je pro vaše peerky práce naplňující a smysluplná? Kdy více, v čem méně?

J. Č.: To je otázka přímo na peery. Z toho co vidím je pro ně důležitá a dává jim smysl. Pro to, aby peři byli i do budoucna naplnění svou prací se domníváme, že je důležité hledat i jiné úkoly v týmu. Práce jen se svým příběhem, by se mohla časem stát rutinní.



Redakce: Jak se vaše peerky dále rozvíjejí?

J. Č.: Obě absolvovaly kurz pracovníka v sociálních službách a vstupují do stejných vzdělávání, které má zbytek týmu.

Redakce: Jak se u vás peři zapojují/zapojovali do destigmatizačních aktivit?

J. Č.: Radka se účastnila projektu Neviditelní lidé. Máme v plánu přizvat peer pracovníka v rámci týdnů duševního zdraví.

Redakce: Jak vnímáte Radky organizaci speed-datingových seznamek?

J. Č.: Radka seznamku plánuje ráda a baví jí to. Dává to možnost seznámení lidem, kteří preferují osobní kontakt. Myslím, že je dobře, že je taková akce možná.

Za redakci děkuje Jan Švehla

Rozhovor s Kamilu Prokopovou



Otázky na pracovníci v sociálních službách s peer zkušeností Kamilu Prokopovou pracující v Chomutovském Recovery house (Domě zotavení).

Jak podle tebe pomáhají peeri a konkrétně ty lidem s vlastní zkušeností s duševním onemocněním a jejich rodinám?

Myslím, že lidé se zkušeností nebo jejich rodiče a blízké osoby mohou vidět, že i s naším hendikepem je možné žít hezký život. Mám práci, která mě těší, moc hodné kolegyně a šéfovou, bydlím sama ve vlastním bytě, mám hodného partnera a pejska.

Jaká během rodičovských skupin dodržujete pravidla zacházení s informacemi? Jaká práva klientů tím respektujete?

Pravidla jsou taková, že vše, co se na setkání rodičů řekne, zůstane ve skupině a dál se nešíří. Snažíme se o to, aby se rodiče a příbuzní klientů cítili dobře a v bezpečí a mohli otevírat i náročná témata, která je trápí, zároveň my nesdělujeme informace, které nám předají klienti – děti nebo příbuzní. Dodržujeme tak práva z Úmluvy OSN o právech osob se zdravotním postižením, zejména respekt k lidské důstojnosti a dále právo na jejich potenciální plné zapojení do společnosti.

Využíváte pro svou potřebu skupinové nebo i individuální supervize? Jak jsi s ní spokojena, jak ti pomáhá, v čem?

Supervize jsou důležitou součástí naší práce, kdy nám zkušenější odborník radí ve věcech, ve kterých si nejsme jisti, nebo se chceme zdokonalit. Také získáváme dovednosti, jak se zachovat v náročných situacích.

Pracuješ v náročném prostředí v Ústeckém kraji unikátního projektu Domu zotavení. Je podle Tebe bydlení pro klienty zajímavé pro úzdravu a vyhledávané? Proč?

Klienti Domu zotavení se zde mohou naučit důležité dovednosti pro budoucí samostatný život a nejen je. Učí se zde vycházet s penězi, postarat se o sebe, připravit si jídla, pečují o svěřený byt, vycházejí s ostatními...

Máš sama na starosti různorodé aktivity, na které si sama připravuješ podklady, co bys nám o tom mohla říct?

Věnuji se převážně volnočasovým aktivitám klientů (organizují a vedu výlety, návštěvy lázní, zoo sportovní aktivity apod), učím začátečníky a mírně pokročilé angličtinu, připravuji trénink paměti a jinak porůznu aktivně trávím volný čas s klienty z bydlení i z venku.

Za redakci děkuje a přeje hodně úspěchů Jan Švehla

Anekdoty o bláznech

Domlouvají se dva blázni na útěku: „Jestli je tam vysoká zeď, podlezeme ji, jestli je nízká, přelezeme.“ V tom příběhu další pacient a udýchaně hlásí: „Tak z toho útěku nic nebude, pánové, žádná zeď tam totiž není.“

Raduje se blázen při setkání s mimozemšťanem: „Já jsem mimo, ty jsi mimo, my jsme jedna rodina!“

Peeři z pohledu vedoucí Komunitního týmu regionu Teplice

Na naše otázky odpověděla vedoucí Komunitního týmu regionu Teplice, Veronika Krátká.

Ve vašem Teplickém týmu pracují nyní 2 peerky. Vnímáte práci s peerkami jako zajímavou? Spolupráce kolegyně se zkušeností je pro náš tým velkým přínosem.

V čem se už peerky v práci i jako koterapeutky osvědčily? Klienti lépe reagují, když s nimi o jejich prožívání hovoří někdo, kdo sám má svou zkušenost s onemocněním a zotavováním z nemoci.

Inspiruje podle vás klienta, pokud mu peer prezentuje svůj osobní příběh zotavení z nemoci? Kdy je to vhodné? Intenzivnější začlenění kolegyně nyní probíhá v rámci spolupráce s klienty hospitalizovanými v nemocnici. Zde jsou kolegyně dobrým příkladem cesty k úzdravě a dávají klientům naději, že i oni mohou žít podle svých představ.

Jsou podle vás peerky u vás v samostatných aktivitách? Jsou to i týmové hráčky?



Kolegyně se běžně zapojují do individuálních setkávání, v tandemu s dalším pracovníkem i do skupinových aktivit, kde je více přirozené poznávat se v rámci neformálního kontaktu, kde peer pracovníci mohou také plně využít svůj potenciál.

Za redakci děkuje Jan Švehla

Rozhovor s Radkou z Litoměřic

Rozhovor s pracovníci v sociálních službách s peer zkušeností Radkou z Litoměřic.

Redakce: Jak dlouho působíš jako peer konzultantka v Litoměřicích?

Radka: Jako peer konzultantka působím v Litoměřicích již 6 let.

Redakce: Jak jsi se k této pracovní pozici dostala? Co jsi dělala dříve?

Radka: Pozici mi doporučil Jaroslav Papež, za což mu moc děkuji. Dříve jsem šila dětské hračky v šicí dílně asi 4 roky.

Redakce: Co tvoje práce na pozici peer konzultanta obnáší? Jak se připravuješ na práci, co tě na ní baví?

Radka: Pomáhat lidem mě naplňuje jak v osobním životě tak i v pracovním. Vždy jsem chtěla pomáhat, jen jsem ne-



věděla jak. Ve Fokusu Labe tvořím s klienty to mě naplňuje a těším mě, že pak výrobky tvoří i doma. Pomáhá jim to od špatných stavů.

(pokračování na další stránce)

Redakce: Kam bys chtěla dál směřovat?

Radka: Pokud mi zdraví dovolí ráda bych pracovala na této pozici co nejdéle.

Redakce: Proč tě tak baví seznamovat lidi a organizovat seznamky pro lidi z, i mimo, Fokusu?

Radka: Bavíme mě moc sbližovat lidi na seznamce, z důvodu aby nebyli sami. Mě osobně samota tížila a nesla jsme ji dost těžce.

Redakce: Chtěla bys letos taky nějakou speed-datingovou seznamku spoluorganizovat?

Radka: Určitě, letos bych chtěla organizovat seznamku s pomocí pracovnic CDZ. Covid vše oddálil.

Redakce: Kde ses seznámila se svým manželem?

Radka: S mým manželem jsme se seznámili na tuzemském pobytu, který pořádal Fokus. Bylo to 30. 4. 2014. Povídali jsme si, hned jsme si rozuměli. Po týdnu se ke mně manžel nastěhoval. Přečkali jsme spolu i různé nesnáze, které nás společně posílili. Po 4 letech jsme se vzali přesně 18. 8. 2018. Již letos máme výročí 4 roky. Stále se milujeme a jsme si společně oporou.

Redakce: Co bys doporučila lidem, co jsou single?

Radka: Doporučila bych lidem co jsou single, neztrácej naději a víru v lepší zítřky. Chopit se příležitosti a být sami sebou.

Za odpovědi děkují za redakci Kamila a Honza

Zpověď sukničkáře pro Zrcadlo napsal Jiří Štěpánek

Děvčata, holky, kamarádky,
věnuji Vám tyto řádky.
Stal se ze mě štvanec,
Nesu těžký ranec.

Je těžké rozhodnout se
mezi tolika ženami,
nakonec vybodnou se
na obraz slátaný.

Lepší nežli kamarádky
je přítel na telefonu.
Posoudí můj život sladký
přítom všem redakčním shonu.

Politika v Covid éře
podivnou cestou se běže...
Erotické vržou dvěře,
buddhistickou meditaci
nahradím výtvarnou prací.



Zůstane to mezi námi

Jan Švehla



Stvořen k tvému obrazu,
před sebou vidím ho stále.
Nestálo mě to mnoho ob vazů,
dřív vše přesné, jak v operačním sále.

Dvořit se ti je mi smyslem bytí,
panoš co chtěl by být i rytířem,
však spíš excelová buňka trápí moje žití.
Jsi mým denním světlem, střešním vikýřem.

Ve škole učení o básnících a spisovatelích,
ale příroda mě přitahuje o to více.
Byla dobrou přípravou doba v „legiích“
Díky nim lákala mě sedmiramenná svíce.

(pokračování na další stránce)

Ty cesty městy, všemi, remízky a luhy,
křížem krážem, když touláme se, naši vlast nám zdobí.

Myslet si co chceme, právo nebýt slouhy
je zase tématem dnešní bipolární doby.

Vztahy, blízcí – poklady co život kráší,
kdo sám zříká se jich, chybí velice.
V zrcadle, sdílení jsme nyní smysl našli.
Dokořán otevřeli duší brány, petlice.

Ne vždy do skoku zpěvu je mi,
pak patří dík přátelům opravdovým,
kteří zabrání, abych rozeštvál se s lidmi,
kteří udělali můj život obvykle pohodovým.

Na horách bývá někdy větrno,
tohle není pod sluncem nic nové,
že nejen na poušti oáza je ví Cyrano
děkuji za ni mé polovičce – paní snové.

Pak náš psíko-terapeut nám předepíše klid,
když po dni akčním přijedeme dom.
Po staletí druh člověka chce se pomazlit,
nejsem sám, kdo kouzlo vidí v tom.

Tak přejeme všem dny slunné, třeba u vody,
ať depka vyhýbá se vám obloukem.
Na chvíli vypnout i televizi, všechny závody,
lehnout si na trávu zaujat v nebi oblakem.

Čím bych chtěl v životě být? Jaroslav Sázavský (vlastním jménem Ivan Vašek)

1. Zubním kazem v ústech Václava Klause.
2. Flaškou vodky v rukou abstinenta.
3. Neplatnou jízdenkou v rukou revizora.
4. Atomovým hřibem v košíku houbaře.
5. Hřebíkem v botě Emila Zátopka.
6. Žraločí ploutví, kterou právě spatřil osamělý plavec v moři.
7. Vajglem típnutým u dveří ministerstva vnitra.
8. Signální raketou, která právě dopadla do nepřátelských pozic.



Příběh Luboše Kropáčka v Surinamu



Redakce: Luboši, kdysi jsi mi vyprávěl, že jsi zažil velké dobrodružství v Jižní Americe v Surinamu. Dovedl bys něco k tomu říci?

Luboš: Začalo to asi takhle. Rozešel jsem se se svojí první velkou láskou, co jsem s ní bydlel na učilišti, ona jezdila do Lovosic do školy, byla o dva roky mladší, studovala na analytičku potravin. Potom jsem s ní prožil ještě rok 2001, kdy jsem byl na vojně. Po vojně jsem pracoval ve Spolku pro chemickou a hutní výrobu jako údržbář firmy pro provozy. Tam jsem byl rok, kvůli psychickým problémům, že jsem zaspával, jsem dostal výpověď. V té době jsem se také na dobro rozešel s touto přítelkyní a během práce v chabařovické ocelárně, kde jsem vydržel dva měsíce, než jsem se zhroutil, jsem přišel o přítelkyni i práci. Můj otčím byl na mě zlý už od mala, od mých 3 let, i na bratra i sestru. Sestra si našla přítele, a ten mi nabídl, že bych mohl jet do Ameriky na práci. Tak jsem kývl, že ano, nechtěl jsem být otčímovi na blízku. Když jsem bydlel v Chabařovicích, přišla se na mě podívat sestra přítele mé sestry, a jak jsem

kývl, že pojedu, tak jsme koncem léta začali s přípravou na odjezd. Před tím jsem ještě navštívil naposledy svou bývalou přítelkyni a ta mi řekla, ať jedu, ať na sebe dávám pozor. To mi utkvělo hodně v paměti, protože mi řekli, že si nemáme brát občanské průkazy, že nám stačí pasy. Mě to ale nedalo a já si raději občanku s sebou vzal. O tom nikdo nevěděl. Za 14 dní jsme odjeli z Ústí do Prahy na Florenc, autobusové nádraží. Než jsme odjeli z domova, tak jsem našim řekl, že jedeme do Prahy na stavbu marketu. Tím, že jsem před tím viděl film o našich klucích zavřených v Thajsku, tak už jsem něco tušil, proto jsem si s sebou vzal občanský průkaz. Když jsme jeli z Florence autobusem do Německa, tak mi v Německu řekli, že budeme převážet kokain z Jižní Ameriky do Čech, zase přes Německo. Já už jsem věděl, že nemůžu couvnout, protože jsem neměl peníze na cestu zpátky do Čech, jel jsem tam jenom s touto sestrou přítele mé sestry. Potom jsme odjeli do Amsterdamu a z Amsterdamu jsme jeli vlakem do Rotterdamu. Potom autem do Bruselu a za 3 týdny jsme letěli letadlem z Bruselu do Amsterdamu zpátky. V Amsterdamu jsme

přestoupili na letadlo KLM do Surinamu, na Surinamské letiště. Tam nebyly ani žádné pořádné silnice, tak jsme jeli jeepem přes Paramaribo do hotelu Stardust, kde jsme se ubytovali. Měli jsme s mou průvodkyní uvádět, že jsme sourozenci. Všichni mluvili hlavně s tou sestrou přítele mé sestry, přišli dva obrovští černoši a mluvili jenom s ní. Za tři týdny jsme měli odletět do Čech, tak jsem zjistil, že nemám pas, sebrala mi ho moje průvodkyně. Když jsem se jí na to ptal, měla sluneční brýle, tak jsem jí neviděl do očí, ale zapřela mi to. Pak jsme jeli autem na letiště a tam mi řekli, že nemůžu letět do Čech, protože nemám pas. Moje průvodkyně mi řekla, že se mám zase obrátit na hotel Stardust a že tam mi pomůžou. Jel jsem nejdříve taxíkem do Paramariba a potom jsem už nemohl dál, protože jsem na to neměl peníze. Tak jsem jel do Stardustu mikrobusem. Tam mi pomohli sehnat pokoj a nemohl jsem z něj vylézt 14 dní, byl jsem tam zavřený, aby mě mafie nenašla. Potom jsem jel zase do Paramariba řešit můj problém s pasem a jak se dostat zpátky do Čech. Asi třikrát mi to nepovolili, protože jsem neměl v pořádku papíry. Než se mi to povedlo, tak mě ubytovali v dětském domově, kde neměli pro děti pomalu ani matrace, ani skla v oknech, byla tam strašná chudoba. Vedle domova byly vily bohatých lidí. Byli tam i bývalí nacisté, kteří uprchli do Jižní Ameriky. Myslel jsem si to i o majiteli hotelu, který mi pomohl, abych tam mohl chvíli přebývat. Potom jsem bydlel u kuchařky z hotelu Stardust, která měla manžela Japonce a spoustu dětí. Nakonec mi řekli, že už můžu letět do Čech, na celnici mi potvrdili, že mám náhradní doklady v pořádku. Největší problém byl ten, že v Surinamu není česká ambasáda, kam bych se mohl obrátit. Nejbližší byla ve Venezuele, tam byl zakázaný vstup, kvůli nepokojům. Nakonec jsem nastoupil do letadla a letěl jsem do Amsterdamu a z Amsterdamu jsem letěl do Prahy. Potom jsem jel autobusem do Holešovic na nádraží a z Holešovic první třídou RC do Ústí. Když jsem přijel domů, propukla u mě paranoia, každého jsem podezříval, že mě chce zabít, že vědí, co si myslím

a že jdou po mě, že znají každý můj krok, a že mě sledují. Nakonec jsem skončil na psychiatrii v Ústí, kde jsem byl hospitalizován, kde jsem si také myslel, že budu jenom týden, jak mi bylo řečeno. I zde jsem podezříval sestry i doktory, i pacienty, že mě sledují. Že vědí všechno o mém surinamském dobrodružství. Dva roky jsem měl problémy s marihuanou a následnými psychickými problémy. Když jsem byl hospitalizovaný poprvé, tak jsem se doma pokusil o sebevraždu předávkováním léky mé babičky, protože jsem si myslel, že se do Surinamu musím povinně vrátit a prožít si to znovu. Měl jsem hlasy, které byly hlasy mých příbuzných i mé bývalé přítelkyně. Nakonec z mého pobytu na psychiatrii byly 4 měsíce. Než jsem byl zalékován, tak trvalo to 2 roky, psal se rok 2005, prošel jsem si elektrokonvulzivní terapií a od té doby jsem měl pokoj od hlasů i od paranoi. Naposled, co jsem byl hospitalizovaný, jsem se pokusil o sebevraždu tak, že jsem to málem nepřežil. Snědl jsem celou krabíčku Rispenu. Můj nejlepší kamarád ze školy o tom věděl a nechal mě v tom. Ukradl mi z mého důchodu 17 500 Kč, že ho dá mé mamě, což splnil. Plnou moc s mým podpisem o nakládání s těmito penězi zfalšovali. Když jsem už prošel výsledky na policii a u soudního znalce v Praze ve vojenské nemocnici, byl jsem uznán, že jsem schopen svědčit u soudu. V celém případě jsem byl veden jako důležitý svědek. Zpětně jsem se dověděl, že má průvodkyně provezla kokain přes Německo do Čech. Zpětně jsem se dověděl také, že do domu, kde jsem bydlel v Ústí, vtrhla zásahová jednotka URNA, mezitím ti, co tam bydleli s otčímem, utekli oknem, někdo je předem varoval. Poté jsem teprve dostal na psychiatrii kontakt na Fokusu, začal jsem pracovat v truhlářské dílně a můj psychický stav se začal postupně zlepšovat. V roce 2006 spáchal sebevraždu můj vlastní táta, který byl profesionálním policistou. Měl stejný problém s psychikou jako já a myslím si, že věděl o tom, co se mi přihodilo. Potom jsem se oženil s mou bývalou ženou mám dceru Aničku a díky Fokusu a přátelům se psychicky cítím dobře.



Příběh Jirky Štěpánka

Narodil jsem se 3. 7. 1961 v budově Krajské nemocnice Ústí nad Labem. Tato budova již neexistuje, místo ní jsou v areálu kampusu UJEPu nové stavby poslucháren. Rané dětství, pokud si dobře pamatuji, jsem prožil hlavně v mateřské škole Spolku pro chemickou a hutní výrobu na Skřivánku. Byl jsem hyperaktivní a zlobivé dítě, byly se mnou potíže. V roce 1965 se rodiče rozvedli, byly mezi nimi pořád rozbroje a často se hádali. Po rozvodu mě soud svěřil do výchovy mámě, s tátou jsem se vídal sporadicky. A nejvíc jsem se cítil doma u babičky a dědečka, maminka měla náročné zaměstnání v Krajském kulturním středisku, dnes by se o této práci řeklo, že je manažerka, tenkrát to spadalo pod zařazení sekretářky ředitelství. Začal jsem chodit do pětitřídky v ulici Prokopa Diviše a ve škole se mi docela líbilo, měli jsme hodného, i když přísného ředitele pana Muziku, který hrál výborně na housle a učil nás mimo počtu i hudební výchovu. Když jsem byl v druhé třídě, psal se rok 1967, tak pan řídící seznámil maminku se skutečností, že se připravuje v Ústí třída s rozšířeným vyučováním cizím jazykům a že já jsem dobrý v češtině, čtení a v psaném projevu, jestli mne tam nechce přihlásit. Tak jsem udělal úspěšně zkoušky a začala mi řehole na čtvrté základní devítileté škole. V třetí třídě jsme se začali učit ruštinu, já jsem v té době chodil do skautského oddílu, kde jsme se učili různým dovednostem a disciplíně. V roce 1969 se maminka podruhé vdala za Miloše Albrechta, který byl alkoholik a tak po roce přišel domů se sekýrou v ruce a rozmlátil s ní nábytek a křičel, že nás zabije, tak se máma podruhé rozvedla. Problémy s chováním jsem měl už na základní škole, byl jsem hyperaktivní dítě a spolužáci mě brali trochu jako třídního baviče a průšviháře, kterého však měli v oblíbě a rádi. Problém byl v tom, že jsem se v této roli začal cítit doma, zvykl jsem si na ni, i když to mělo občas pro mou mámu, babičku i dědečka často neblahé důsledky. Přišla okupace my jsme to jako děti vnímali obzvláště citlivě, najednou jsme nesměli některé písničky zpívat. Po roce 1969 začaly být některé Foglarovy knížky, které jsme měli moc rádi, nedostupné, a díky našim skvělým učitelům jsme mohli pokračovat jako jazyková třída. Když jsem nechtěl domů kvůli nějakému průšvihovi, tak jsem se toulal a po cestě četl Rychlé šípy. Občas jsem se domů vrátil až po setmění, naši mezitím trnuli strachem co se mnou je. Ve třetí třídě jsme se začali učit ruštinu, v páté angličtinu a v sedmé němčinu. Matematika mi moc nešla, ale v češtině, ruštině a angličtině, jakož i v zeměpisu a dějepisu jsem byl docela dobrý. Prospěch jsem měl střídavě úspěšný. Také jsme jezdili na školy v přírodě do hor, mimo jiné Martinova bouda v Krkonoších, chata Detva v Orlických horách a na Slovensku chata v Oraviciach v Roháčích. V šesté třídě jsme začali chodit se spolužáky Martinem Škvárou, Vladimírem Lorencem, Pavlem Moudrým a Petrem Mikinou na jednodenní výlety. Zkoušeli jsme kouřit listy ze stromů a dělat různé neplechy (například rozházet naskládané plnometry dřeva a dávat cukr do nádrže lesnických bagrů).



Pak začala puberta, dost to se mnou mávalo a učitelé se mnou měli těžké pořízení, ale kolektiv třídy mě vždycky podržel, když byl nějaký průšvih, tak jsme nikdy na sebe nedonášeli. Pak se psal rok 1974 a my jsme se měli rozhodnout, na jakou střední školu budeme dělat zkoušky. Máma měla představu, že bych se měl jít připravovat na vysokou školu na gymnázium, já jsem ještě pořád neměl jasno, čím bych chtěl být. Ředitel gymnázia byl tehdy schizofrenický Jiří Netolický, fanatický komunista a každý svobodný názor nutil učitele potlačovat a to i názory samotných profesorů.

V roce 1980 jsem složil maturitní zkoušku, většina mých spolužáků podala přihlášku buďto na pedagogickou nebo na lékařskou fakultu. Nebyl jsem zrovna technický typ, přesto jsem na doporučení svého třídního angličtináře podal přihlášku na ČVUT – Stavební fakultu. Přijímačky jsem nezvládl, tak jsem nastoupil do Pozemních staveb jako plánovač a výrobní dispečer. Do toho pokračovaly mé excesy s exhibicionismem. Často jsem proto uvažoval, že se zabiju, ale nenašel jsem k tomu odvalu. Po roce jsem znovu dělal přijímací zkoušky na ČVUT. Dostal jsem doporučení z práce od pana Ing. Borovce a tentokrát jsem byl přijat na obor ekonomika a řízení stavebnictví. První semestry jsem jakž takž zvládl, ale často jsem na místo na přednášky chodil do filmových klubů v Klimentinské a Řipské ulici, toulal se po Praze a utrácel máminy peníze. Po roce za mnou přijela máma, jejíž peníze jsem utrácel a odvezla mě domů. Řekla mi, že má kamarádku psychologku, paní Brablcovou, a té se mám svěřit co mě trápí. Požádal jsem o přerušování studia a paní doktorka dospěla k přesvědčení, že trpím obsedantně kompulzivní poruchou a doporučila mi léčení v Kosmonosech v psychiatrické léčebně. Máma před tím měla se mnou dlouhou řeč, jak mám spolupracovat s lékaři a se vším se svěřit. Takže začala skupinová terapie na neurotickém oddělení, první užívání Prothazinu, a tehdy jsem pochopil, že paní doktorka Brablcová měla tehdy asi pravdu. Paní doktorka v Kosmonosech i ostatní doktoři, jakož i spolupacienti na mě pořád tlačili, abych otevřel svůj

problém a já se styděl za to, co jsem v minulosti prováděl a nechtěl to rozebírat s ostatními. Všichni tam mluvili o sebevražedných náladách, a jak to chtějí provést a já měl vyjít na světlo se svým problémem. V Kosmonosech jsem byl tři čtvrtě roku a pak jsem se vrátil domů. Nevyléčený, jen s občasnými atakami, které mě hrozily zničit.

V roce 1984 jsem začal pracovat u kartografické a geodetické společnosti Geodézie n. p. Ústí nad Labem, tehdy jsem také pracoval pro ekologické hnutí Brontosaurus a v Českém svazu ochránců přírody. Jezdili jsme sázet stromky do Krušných hor a do Jizerských hor. Dnes by se řeklo, jako dobrovolníci, z počátku jenom za ubytování a stravu. Nemoc ale stále vystrkovala své růžky a kvůli svým průšvihům jsem byl z Geodézie propuštěn. Přibližně v roce 1986 mě můj ošetřující doktor MUDr. Jiří Švarc doporučil individuální psychoterapii u paní Paed. Pavly Matouškové, nyní Danihelkové. Tam jsem se seznámil se svými dlouhodobými kamarády a také s paní Ivanou Vlčkovou. Psal se rok 1987–1988 a v tehdejší Sovětském svazu začala perestrojka, my jezdili na folkové a rokové festivaly, na Portu a demonstrovat do Prahy. Tehdy jsem také poznával své pozdější kolegy budoucího Fokusu. Po revoluci mi paní dok-

Příběh Jany Boučkové

Dobrý den. Jmenuji se Jana Boučková, narodila jsem se v roce 1966. Mamince bylo 28 let a tatínkovi přes 40 let. Já jsem byla přespříliš opečovávaný jedináček. A také pěkně tlustý jedináček. Babička nosila chlebičky a dorty a nejen babička, ale všichni. Tak ve druhé třídě ZŠ jsem začala vnímat to, že jsem odlišná nejen fyzicky, ale hlavně psychicky. Uzavřela jsem se do sebe a brzy nastaly různé nemoci, žaludeční, střevní, bolesti celého těla a hlavně astma a alergie na cokoli. Dokonce jsem byla na neurologii, prý že jsem se cukala. Celá základní škola byla nešťastím, a víte proč? Kvůli tělocviku. Vždycky jsem byla neohrabaná a tady to bylo nejvíce vidět. Také jsme se museli všichni před druhými vážit. Z toho jsem vždycky několik dní nespala. A tehdy začalo moje onemocnění. Začala jsem se bát všude a všeho. Nikdo se se mnou ne bavil a já také tak. Byla jsem sama, bez kamarádů a spíš terč žertů a legráček. Katastrofa. Neučila jsem se špatně a rodina rozhodla, že musím pracovat v chemickém průmyslu. Absolvovala jsem tedy chemickou průmyslovku. A tam mi život zachránilo Činoherní studio, žádné posmívání a osamocení. A také první vidiny a slyšiny. Milovala jsem divadlo a až do smrti budu. Bylo mi 17, když mi zemřel tatínek a maminka to nevydýchala (měla stejnou nemoc jako já). Tak jsem začala být něco mezi ošetřovatelkou a psychologem. Posledních osm a půl roku byla maminka ležícím pacientem doma až do konce. Ovšem

torka Danihelková doporučila, že se zakládá nové občanské sdružení a že je tam práce pro lidi s podobnými psychickými problémy jako mám já. Fokus tehdy začínal v Krásném Březně, začal jsem poznávat naše terapeutky, začínala práce v zahradnické, mobilní i truhlářské dílně, prošel jsem všemi.

Střídavě jsem dál také prožíval ataky v psychiatrickém oddělení Masarykovy nemocnice u paní primářky Zdeny Staňkové v péči doktorů, kteří mě dobře znali. Prodělal jsem různé terapie a v atace ECT, kurtování, byl poslán na léčení do Horních Beřkovic, moje máma ty mé stavy nemohla vydýchat (v roce 1981 jsem měl hysterický záchvat a zmlátil jsem se pěstmi do krve, na budově psychiatrie v dnešním kampusu jsem se pokoušel oběsit – ECT, prášky, injekce)

Dnes pracuji jako administrativně informační pracovník, mám hodně přátel, maluji, měl jsem v životě hodně společných i samostatných výstav obrazů, psychických vzestupů i pádů, a za všechny úspěchy vděčím svým přátelům z řad terapeutů a klientů ve Fokusu, ale i přátelům mimo Fokus a také své víře v dějinné poslání Ježíše Krista. Tak jsem se trochu moc rozepsal, ale třeba to někoho bude zajímat.

poté se můj život prudce zhoršil a od té doby – dva a půl roku jsem ležela na psychiatrii, tady v „bonbónku“ čtyřikrát. Moc mi pomohli, vyhodila jsem prášky a zbavila se krásného nože. Teď už vím, jak se u mne projevila nemoc jako u malé. Strach, úzkost, nespavost, třes a každý den také o tom, kdo a kdy mne bude ponižovat.



Po skončení divadla v Ústí přišla další doba temna. Osamění po smrti mojí maminky bylo hororem. Navíc jedna členka Fokusu, také Jana, mě každý den bombardovala SMS s tím obsahem, jakými všemi způsoby jsem zavinila maminčinu smrt. Posledních 20 let mám přátele v nouzi ve Fokusu. Přesně vědí, jak se cítíme. Mimo jiné jsem na začátku schizofrenického onemocnění měla vidiny, lezli po mě hadi, brouci a všude jsem viděla zombie, jak jdou proti mně a sahají na mě. Po skvělé medikaci doktora Zahradníka se mi začalo dělat lépe, jen to rádio, které mi hraje občas celou noc v hlavě mě štve, nemohu spát. Také jsem si pořídila dva křečičky, obrovské přejedené kuličky. Povídáme si spolu, jsou moji kamarádi. Mám tři rady – nebát se přiznat své trápení druhým a hlavně se nestydět, nemáme totiž za co. A hlavně je vyhledat odbornou pomoc a brát medikaci. Tak člověk pozná, jak je to důležité.

Peer Honza a zotavení, 3. díl

Peer konzultant, v tomto případě já, může předat zkušenost, že na základě podpory, inspirace a výzev máme, jako lidé se zkušeností, další a další možnosti růstu. Dá se říct, že v některých ohledech jsem si až před nějakým rokem uvědomil a přiznal do větší míry, jak těžké pro mě bylo dojet k lékaři, na magistrát, koupit si oblečení, dorazit na schůzku nebo se sám omluvit, zajistit zodpovězení na dopisy do určené doby a například jezdit s platnou legítou. Orientace v různých sociálních věcech byl pro mě labyrint a také říct si o pomoc nebylo pro mě snadné. Jako peer se v některých z těchto oblastí cítím mnohem lépe, v jiných jen trochu, díky práci peera a pomohlo mi to, že klienti se stali, než jsem nastoupil, mými kamarády. Můžu tak být v těchto oblastech, v problémech, s nimi a vstřebávat další know-how a dále ho využívat pro ně a ostatní, samozřejmě i pro zdravé



lidi. Vedle doktorů a úředníků, má tak i díky peerům život klientů poklidnější průběh. Hlavně, samozřejmě, díky nim samotným. Je pro mě zajímavá zkušenost, jak na mě někteří lidé působí jako v pohodě a přitom jsou sklíčení, naopak někteří nevypadají dobře a i když se tak v některých případech cítí funguje jim myšlení a logika na 100 možná 110 procent... Jsou to určité pro někoho základní psychologické principy, mě zase otevírají pochopení mj. i k nesnadnosti vztahů a pomoci od blízkých a odborníků mimo oblast psychiatrie klientům. Myslím si, že pro některé snadno rozpoznatelné signály jako např. překotná mluva, nespavost, nejedení nebo uzavírání se v pokoji, vracení se k minulosti, nervozita apod. jsou neklamně znaky pokud trvají nějakou dobu, že je vhodné ideálně ve spolupráci s těmi, kterým člověk věří, začít hledat pomoc. V tomto ohledu jsem rád, že vznikla Centra duševního zdraví (CDZ), rozšířené ambulance, dětská CDZ, jako podaná ruka lidem se zkušeností. Díky probíhající destigmatizaci, tedy překonávání mýtů ohledně duševního zdraví, zas snadněji překonávají obavy přijetí pomoci těchto služeb.

I když to není rychlá, nebo přímočará cesta, jsem rád, že mohu být jako peer konzultant partnerem, který ve stejných oblastech nemoci rozumí popř. je zrcadlem, že i když budu mít projevy nemoci obdobné jako klient, lze je zvládat a zapojovat se stále více do společnosti. Určitě nejen jako nemocný, ale i v běžných nebo dokonce významných rolích. To mi pak dává zapomínat na to, že něco nešlo a zkouším postupně to, co jde. V CDZ jsem spravoval několik měsíců finanční programy klientů, které občas dělám dodnes, dělal jsem zápisy z porad, spravoval FACT board, aktivně se účastnil rodičovských skupin, stacionářů nebo komunit a jiných volnočasových aktivit. Účastnil jsem se aktivně konferencí, a také jsem spoluprezentoval svoji cestu zotavení Fokusákům, jednalo se o 2 hodiny výkladu teorie zotavení s příklady z mého života a to mi dalo zabrat. V čem bych se

chtěl do budoucna více zapojit je řešení konkrétních situací s klienty a větší účast v terénu jako koterapeut. Dodávat jim naději na lepší budoucnost. Jistě vím, že jsou nějaké metodiky a že peer konzultant je vhodný asi jen u desítky schůzek a to respektuji. Při setkáních a práci s klienty, i díky vzdělávání v metodice CARE více chápu jak je možné využít některé –formuláře, ale že přínos pro klienta je vždy na prvním místě. Naučil jsem se, od jiného peera, že důležitá je autentičnost, tedy nebýt v první řadě peer konzultant, ale člověk se zájmy, okruhem známých a rodiny a určitou osobností. To je pro klienty jasnější, než abstraktní smlouva o rehabilitaci. Totéž svou osobností poskytují klientům i kolegové, ač každý jinak.

Zároveň mě směřuje i spolupráce s již druhým psychologem, což doporučuji také mnoha lidem se zkušeností, protože je to nedílná součást cesty za zotavením a řešením problémů na něž léky zabírají, neřeší však příčinu – pravda ale je, že ulevují od nepříjemných emocí, bludů či halucinací.

Jak nyní vidím je péče o psyché oblast nadmíru složitá, využívající mnohé z pracovníkových emocí a zážitků, které jak jsem říkal pro mě byly donedávna téměř vytěsňené. Práce s klienty a má psychoterapie mi tak pomáhá být přirozeněji fungujícím člověkem a vědět, že každý jsme jiný, máme ale všichni své silné stránky, které nás pokud převezmeme otěže života do svých rukou, dovedou k dalším zlepšením. Stejně jako chvílemi v mém případě, bude možná někdo přešlapovat na místě, nebo se o kus vrátí, ale s podporou kolegů z CDZ budou mít alespoň jistotu, že se otevřou dveře s novými možnostmi a naděje, kterou jen pocítovali se postupně může proměnit v realitu.

Další moje činnosti jako peera v CDZ

Základ tvoří navštěvování klientů jako koterapeut spolu s kolegou z CDZ. Dále už samostatně dělám pravidelné doprovody k doktorům, vyzvednout léky, na nákupy, trávím s klienty volný čas, aby nemuseli zažívat tak, jako kdysi já, samotu. Bavíme se během setkání o nich, i o tom, že jsem na tom byl podobně a podařilo se mi výrazně se posunout a jsme v CDZ rádi, že se začínají posouvat za dobu, co je znám i oni. Ukazují jim také jejich silné stránky, které často nevnímají. Dále doprovázím na úřady, což byl i pro mě kdysi problém, spolupracuji s opatrovníky, i na vydávání financí apod. Dále jsem dříve, ještě jako peer v CDZ Chomutov, vytvářel a organizoval sportovní aktivity. Dále jsme chodili na různé skupinové výlety, a měl jsem na starost,



jak vymyšlení, tak tvorbu a tisk programů na jednotlivé měsíce. Nyní mám pravidelné schůzky s jednotlivými klienty i sám, obvykle se jedná o výpomoc v mé oblíbené oblasti IT, tedy učení se práce s notebookem či smartphonem a softwarem na nich a vše s tím související. Při té výpomoci s IT se tak s klienty nezávazně bavíme i o věcech jiných, ať už z běžného života, nebo i závažnějších. Zároveň novým peerům objasňuji, co a jak ve Fokus Labe dělám, oni si pak už řeknou jak to pojmu oni.

Práce byla a je různorodá a přináší tak neocenitelné zkušenosti a buduje a posiluje naši toleranci vůči stresu, což je, ač pro někoho sporná věc, důležitá pro nás kvůli fungování jako schopných a samostatných lidí. Ať už v práci nebo v osobním životě.

V práci mi pomáhá, když vidím, jak kolegové dělají vše na maximum. Pomáhá mi odlehčení a smysl pro humor a předpokládání, že moje schopnosti se mohou i nadále rozvíjet, jak vědí někteří terapeuti, kteří se mnou pracovali těsně po atace. Pomáhá mi také že mám 2,5 roku partnerku, přítelkyni se kterou si sami organizujeme dovolené a návštěvy kulturních akcí. Jsem rád za svůj byt, o který se starám. Ač by bylo možné opominout posuny z hlediska krátkodobých změn, z pohledu let dochází k úplné proměně. Nezávládnou asi dělat Case managera, ale za konkrétní zakázky pro své kolegy ve vhodných případech budu rád. Práce mě tak naplňuje a konečně už se cítím být úplně jinde, než zavřený u PC v zatemněném pokoji, ale mezi lidmi kde komunikace je zlatý grál a stojí tak za to ji pilovat. Mohlo tak ve mě a v mém okolí za 11 let dojít k větší změně, která by dokázala, že: *Zotavení (recovery) je „hluboce osobní, jedinečný proces změny vlastních postojů, pocitů, hodnot, cílů, dovedností a rolí. Je to způsob, jak žít spokojený, nadějeplný a přínosný život přes všechna omezení způsobená nemocí. Zotavení buduje nový význam a smysl života tím, že člověk katastrofální důsledky způsobené duševním onemocněním překoná.“* (Anthony 1993)

Článek peerky z Komunitního týmu regionu Teplice, Fokus Labe



s nemocí, abych pomohla ostatním, protože jsem byla ve stejné situaci - ve stejné kůži.

Co mě motivuje.

Fokus mi dal naději, že můžu žít „normální život“. Vyšel mi vstříc s rozsahem pracovní doby a zkráceným úvazkem.

(S novou medikací a spánkovou apnoí jsem byla hodně unavená a schopná chodit jen na odpolední směny.)

Získala jsem supr kolektiv a práci, která mě baví. Prošla jsem prací pokladní, v knihovně, dělala jsem hostesku i operátora v call centru. Odpadla mi tak rána, kdy se vzbudíte, a hlavou Vám proběhne dalších 150 hovorů s lidmi, kterým dnes zavoláte, přestože si to nevyžádali.

Co pro mě peerství znamená?

Smysl života. Co jsem se stala peerkou a získala tak práci ve Fokusu Teplice se v mé cestě životem objevil jasný cíl. Jako kdybych běžela životem a přeskakovala překážky – v rodině, práci i samotná schopnost žít s velkým batohem na zádech se jménem schizofrenie.

Cesta to byla klikatá. Utíkala jsem sama s cílem žít a přežít.

Ted' můžu ukázat svůj příběh nebo cokoli v mém životě

Mou velkou motivací je má budoucnost - můj život, který ještě nekončí. Musíte vstát stejně jako dýchat.

Pochopíte, že být doma zavřený není možné stále. Vyjít ven na procházku se zdá být těžké... V tom mi pomohla má klíčová pracovnice ze Fokusu Ústí nad Labem.

Chtěla bych na mém příkladu ukázat ostatním s duševním onemocněním, že to jde a můžete mít svůj život ve svých rukou. Stačí si říct o pomoc.

Jaruščina kuchařka

Jaruščinu kuchařku jsem napsala v roce 2020 v léčebně v Beřkovicích. Jsem ráda, že se mi podařilo napsat malou brožurku za tak pro mě neobvyklých podmínek. Tyto recepty jsou všechny vyzkoušené a všem chutnaly. Budu ráda, když aspoň jeden z mých receptů vyzkoušíte. Přeji hodně radosti při vaření a ať Vám chutná.

Jarky Korábové přírodní roštěná

4 plátky hovězího

2 cibule

hořčice plnotučná

hladká mouka na zahuštění

Plátky masa naklepeme, cibuli nakrájíme nadrobno. Naklepané plátky osolíme a opeříme z obou stran a pomazeme z každé strany plnotučnou hořčicí. Takto připravené plátky masa opečeme zprudka z obou stran, poté plátky masa vyjmeme a na tuk dáme cibulku, kterou zpěníme. Podlijeme trochou vody, pak přidáme plátky masa a dusíme doměkka za občasného promíchávání a podlévání. Nakonec, když je maso měkké, zahustíme jíškou, hladká mouka se rozkvedlá s vodou. Jako přílohu podáváme rýži.

Tento recept jsem poprvé vařila v 16 letech. Moje maminka se chtěla podívat na svůj oblíbený seriál, tak mě zaúkol-

vala. Postup vaření tohoto receptu mi říkala z obývacího pokoje směrem do kuchyně a já podle jejích pokynů vařila a úspěšně dovařila. Tento recept určitě vyzkoušejte. Není to nic složitějšího a chuťově je to dobré.

Kuře pohádka

1 celé kuře

20 dkg šunky

20 dkg sýru plátkového

sůl, grilovací koření

½ Hery

Kuře pořádně opláchneme, prosolíme i zevnitř. Šunku zabalíme do sýru a utvoříme z ní



kornoutky. Těmito kornoutky se naplní vnitřek kuřete. Kuře posypeme grilovacím kořením anebo kořením na kuře. Poté ho poklademe plátky Hery a podlijeme trochu vodou, poté je dáme péci do trouby při 200 stupních celsia. Jako přílohu podáváme brambory.

Tento recept jsem získala od své tchyně, která také ráda experimentovala v kuchyni. Určitě si tento recept vyzkoušejte jako sváteční. Na tchyni jsem měla štěstí. Při těchto receptech Vám přeji hodně pohody a radosti z vaření.

The Hearing Voices Network (HVN) USA – síť těch, co slyší hlasy (USA)



Profesor Marius Romme

The Hearing Voices Network je jednou z více než 20 národních sítí po celém světě spojených společnými cíli a hodnotami, které obsahují základní přesvědčení, že existuje mnoho způsobů, jak porozumět zkušenostem se slyšením hlasů a dalším neobvyklým nebo extrémním zážitkům. Je součástí mezinárodní spolupráce mezi profesionály, lidmi s prožitou zkušeností a jejich rodinami s cílem vyvinout alternativní přístup ke zvládnání emočního utrpení, který je pro lidi posilující a užitečný, a nezačíná předpokladem, že mají chronické onemocnění.

Cíle sítě Hearing Voices Network USA zahrnují:

- Zvyšování povědomí o slyšení hlasů, vizích a dalších neobvyklých nebo extrémních zážitcích.
- Podporu kohokoli, kdo má tyto zkušenosti, poskytnutím příležitostí mluvit o nich svobodně a bez odsuzování mezi vrstevníky.
- Podporu kohokoli, kdo má tyto zkušenosti, aby je prozkoumával, chápal, učil se a rostl z nich svým vlastním způsobem.
- Podporu jednotlivců poskytujících léčbu, rodiny,

přátel a široké komunity s cílem rozšířit jejich porozumění a schopnosti podporovat jednotlivce, kteří mají tyto zkušenosti.

Naše práce zahrnuje:

- Propagaci a podporu rozvoje podpůrných skupin HVN v souladu s Chartou HVN-USA.
- Poskytování školení poskytovatelům, rodinám, přátelům a široké veřejnosti o přístupu HVN a zkušenostech se slyšením hlasů a dalších neobvyklých nebo extrémních zážitků.
- Poskytování školení pro jednotlivce, kteří mají zájem stát se vedoucími skupin HVN a zakládáním nových skupin.
- Podporu zprostředkovatelů skupiny HVN při vytváření sítí a při vzájemné podpoře.
- Podporu přístupu k informacím a zdrojům o slyšení hlasů a souvisejících tématech.

Začněte svou vlastní cestu směrem k dalšímu učení od:

- Prozkoumání našich webových stránek a dalších uvedených v sekci odkazy.
- Vyhledání skupiny HVN nebo školení ve vaší oblasti
- Zaregistrování se do seznamu aktualizací e-mailů HVN-USA.
- Přečtení jedné z mnoha skvělých knih, článků nebo zhlédnutí filmů o HVN nebo o vnímání hlasů.

O nás

Hearing Voices Network USA, založená v roce 2010, představuje partnerství mezi jednotlivci, kteří slyší hlasy nebo mají jiné extrémní nebo neobvyklé zkušenosti, profesionály a spojenci v komunitě, kteří všichni společně pracují na změně předpokladů o tomto jevu a vytvářejí podporu, možnosti učení se a uzdravení se pro lidi z celé země.

Mnoho hlasů může být neohrožujících a dokonce pozitivních. Je špatné z toho dělat ostudný problém, když lidé buď cítí, že je musí popřít, nebo užívat léky k jejich potlačení.

Přístup Hearing Voices vznikl díky práci Marius Romme a ženy, které poskytoval léčbu, Patsy Hage. Patsy nejenže přímo vyzvala Mariusa, aby rozšířil své myšlení a přijal její zkušenosti jako skutečné, ale také byl svědkem síly vzájemné podpory z první ruky. Pozoroval, jak se tato žena a ostatní léčí v místní nemocnici a jak se navzájem ovlivňují jednoduše tím, že přijmou prostor, kde spolu mohou mluvit upřímně a bez předsudku o slyšení hlasů. Od té doby Marius a jeho manželka a kolega Sandra Escher napsali několik knih a vystoupili na mnoha místech, aby hovořili o tom, co

vyrostlo z tohoto počátečního učení se, a nakonec tvořilo základ tohoto mezinárodního hnutí.

Sítě Hearing Voices byly nyní založeny ve více než 20 zemích a skupiny Hearing Voices se šíří ještě rychleji. Inter-voice (Mezinárodní síť pro odbornou přípravu, vzdělávání a výzkum hlasů) se také vyvinula v devadesátých letech minulého století a od té doby prospívá svému úsilí pomáhat spojovat a podporovat komunitu International Hearing Voices.

Ve Spojených státech existují skupiny Hearing Voices v malém počtu více než pět let, přičemž některé z prvních známých skupin se tvoří ve Wisconsinu, Kalifornii a Massachusetts. Neexistuje však žádný skutečný způsob, jak je propojit, šířit znalosti o přístupu Hearing Voices, poskytovat pokyny ohledně toho, co je kvalifikováno jako skupina „Hearing Voices“, a podporovat rozvoj nových skupin. Toto jsou hlavní účely Hearing Voices Network USA. Připojte se k nám, buďte svědkem toho, jak postupujeme vpřed, a staňte se jedním z nejnovějších členů mezinárodní sítě!

Přeložil Ing. Radek Prouza

- ujasnit si, jaký život chcete vést
- vymyslet, co můžete udělat, abyste se tam dostali
- sledovat změny ve svém duševním zdraví
- rozpoznávat a spravovat věci, které by mohly zhoršit váš duševní stav (spouštěče)

Můžete se například rozhodnout, že chcete žít sami, najít si práci na částečný úvazek nebo se znovu spojit se svou rodinou. Společně se svým týmem pro duševní zdraví můžete vymyslet, jak nejlépe získat to, co chcete, a jakou pomoc na cestě potřebujete.

Jak získám pomoc s mou úzdavou?

Mnoho služeb duševního zdraví může pomoci s vaší úzdavou. Prvním krokem je navštívit svého lékaře, který vám poradí a odkáže vás na místní služby. Můžete také sami vyhledávat služby.

Pokud vám byla diagnostikována duševní choroba, váš lékař vám může pomoci získat cenově dostupný přístup

k dalším zdravotnickým odborníkům, jako jsou psychologové – podívejte se na naši stránku plánu péče o duševní zdraví.

Podpora je k dispozici také od:

SANE Austrálie

ReachOut.com (praktické nástroje a podpora pro mladé lidi) — Toolbox pro aplikace pro mobilní telefony, jako je WorryTime

Beyond Blue pro pomoc s depresí a úzkostí

Zdroje: SANE Australia (Léčba duševních chorob), SANE Australia (Prevence sebevražd a průvodce úzdavou), Albury Wodonga Health (Centrum úzdravy), Ministerstvo zdravotnictví australské vlády (národní rámec pro služby duševního zdraví zaměřené na úzdravu), Ministerstvo zdravotnictví australské vlády (Principy praxe duševního zdraví zaměřené na úzdravu), COAG (Plán národní reformy duševního zdraví 2012-2022), SANE Australia (Zlepšovat se).

Přeložil: Ing. Radek Prouza

Úzdrava a duševní zdraví

3-minutové čtení

Většina lidí, u kterých je diagnostikována duševní onemocnění, se uzdraví, ale může být obtížné předpovědět, kdy nebo do jaké míry se vám zdravílepší. Řada služeb vám může pomoci s úzdavou.

Co je to úzdrava u duševního zdraví?

Úzdrava není totéž jako léčba. Úzdrava znamená být schopen vytvořit si a žít smysluplný život a přispět ke své komunitě, ať už s problémy s duševním zdravím nebo bez nich.

Úzdrava se týká celého vašeho života, nejen vašich příznaků. To zahrnuje:

- hledání naděje a rozvoj sebeúcty a odolnosti
- mít smysl života
- budování zdravých vztahů
- získání nezávislosti

Co je to „úzdavný přístup“ u duševního zdraví?

„Úzdavný přístup“ při duševním onemocnění je o tom, jak vám pomoci převzít kontrolu nad svým vlastním životem.

Když použijete cestu vedoucí k úzdavě, pracujete jako tým se svým lékařem a dalšími zdravotnickými profesionály

na společném rozhodování, a na tom, jak se starat o své duševní zdraví.

Úzdavný přístup v péči o duševní zdraví je součástí australské národní strategie duševního zdraví. Stanovuje šest klíčových otázek, které vám mohou pomoci zajistit, aby služby duševního zdraví napomáhaly vaší úzdavě:

1. Jedinečnost jednotlivce: Cítíte podporu, abyste mohli stavět na svých jedinečných silných stránkách a podporovat svoji vlastní odpovědnost?
2. Skutečné volby: Máte dostatek informací, abyste se mohli informovaně rozhodnout o péči a léčbě?
3. Postoje a práva: Jsou vaše zákonná a lidská práva doporučována, respektována a podporována?
4. Důstojnost a respekt: Cítíte se ve službě vítáni?
5. Partnerství a komunikace: Zapojuje vás služba aktivně do všech hledisek plánování péče a léčby se zaměřením na úzdravu?
6. Hodnocení úzdravy: Zapojujete se do kontroly svých cílů úzdravy?

Co je plán úzdravy u duševního zdraví?

Plán obnovy duševního zdraví (také nazývaný akční plán obnovy duševního zdraví) je navržen tak, aby vám pomohl:

Účast peerů a lidí se zkušeností na Reformě péče o duševní zdraví a na jiných činnostech

Reforma péče o naše duševní zdraví probíhá už téměř 10 let a jsem za to rád, že během této doby stále vzrůstá počet lidí se zkušeností, kteří jsou do ní zapojeni. Když mě paní ředitelka oslovila s tím, že můžu spolupracovat na destigmatizační aktivitě - „Neviditelných lidech“, netušil jsem, kam mě během následujících 7 let moje cesta s Fokus Labe zavede. Během této doby jsme společně s kolegy z práce prošli vzdělávacími pro práci pracovníka v sociálních službách.

My lidé se zkušeností s duševním onemocněním pak procházíme kursem pro spoluvůdce a spoluhybatele změn v reformě. Jde o všeobecný přehled pro lepší orientaci, protože tato reforma je jednou z nekomplexnějších projektů v ČR. V nedávném setkání jsme se například bavili o „Nových službách“, mezi které patří Centra duševního zdraví – CDZ (nebo dříve pod názvem Multidisciplinární týmy – MDT) nejen pro pacienty se SMI, tedy vážným duševním onemocněním, ale i CDZ-A tedy adiktologické, CDZ-S pro seniory a CDZ-P (pedopsychologie) pro děti. Bez zajímavosti nebyli informace o vzniku forenzních multidisciplinárních týmů, které se zabývají problematikou ochranných léčeb. Tato problematika může znít otažtitě, ale lidé, kteří spáchali nějaký zločin v nemoci, mohou v zařízení trávit i neome-

zenou dobu, nebo být nesystémově „prostě“ propuštěni. I v této oblasti bychom byli rádi za koncepční změny.

Od počátku setkávání na Ministerstvu zemědělství a Ministerstvu práce a sociálních věcí jsme byli Fokusem Labe přizváni na společné schůzky. Odpovídali jsme zde na některé dotazy pracovníků státní správy a ptali se na témata, která nám byla blízká, a před školením jsme pravda neměli dostatečný přehled.

Dále jsme s kolegy ze Self Help Ústí nad Labem, také dlouhá léta zvaní do Koordinační skupiny v Ústí nad Labem. Tady informujeme o nás a jsme rovnoprávně zapojeni do fungování a informování sociálních a jim blízkých služeb v Ústí nad Labem.

Také se pravidelně účastní naši zástupci, lidé se zkušeností, Řídícího výboru na Krajském úřadě Ústeckého kraje. Zde již několik let přispíváme do diskusí ohledně budoucího stavu služeb a péče v našem regionu. Účastnili jsme se například i SWOT analýzy silných a slabých stránek, příležitostí a hrozeb v oblasti péče o lidi s SMI. Diskutujeme o tom, jak jsme situace nahlížené shora zažili my nebo naši klienti či známí

s podobnými problémy v oblasti duševního zdraví.

Do doby před covidem jsme také měli zástupce Ing. Radka Prouzu, který spolupracoval s Pacientskou radou a zastupoval nás tam v pracovní skupině pro duševní zdraví, která se v nedávné době dohodla, že se po covidové odmlce bude opět scházet.

Dále jsme také společně s šéfredaktorem Jirkou Štěpánkem a Radkem Prouzou dojížděli na přípravná setkání před ustanovující schůzí Unie pro duševní zdraví a zapojovali se ke tvorbě stanov a i přes obtížné období covidu jsme se pravidelně scházeli a pracovali na tom, co bylo potřeba. Plánujeme tak mít v Unii organizaci zastřešující více aktivních svépomocných skupin z Čech i Moravy, aby se tak lépe prosadili a byli jsme jako lidé se zkušeností s duševním onemocněním respektováni a byly naše jednotlivé zájmy tlumočeny a zapracovávány při setkáních s vyššími úředníky nebo i politiky a kde je zapotřebí.

Nutností je zmínit náš čistě uživatelský časopis Zrcadlo, který informuje i baví jak v tištěné formě tak na svépomocně vyrobených webových stránkách – viz obálka. Podporujeme dále lidi s duševním onemocněním, které navštěvujeme, hlavně tedy Jiří Štěpánek, v DZR (domovech se zvláštním režimem) a například zařízeních LDN a v komunitě. Jiří zároveň zajišťuje vyjednávání a svázení tvorby od klientů, čímž podporujeme jejich kreativitu, jako jeden z důležitých prvků duševního zdraví.

Předminulý rok naše řady posílila nově Eva Kropáčková, která zaštiťuje spolek jako statutární zástupkyně a manažerka. Vnesla do spolku novou energii, ženský prvek a empatii, což je pro nás velmi důležité a spojuje nás to.

Jako Self Help, dodáváme s velkou organizační pomocí Fokus Labe, jsme také byli schopni uspořádat několik menších, ale i větší konferenci – mám na mysli tu, která byla pro mě zatím vrcholem a to, když přednášel sám otec modelu Zotavení Mark Ragins, zúčastnili se také například ředitelka Fokus Labe PhDr. Lenka Krbcová Mašínová ředitel Psychiatrické nemocnice Bohnice MUDr. Martin Hollý. S panem Raginsem jsem si rád a příjemně popovídal třeba o rozdílu mezi společnostmi Američanů a Japonců – v jedné se lidé od sebe liší, jsou různorodí, v druhé se sice nemohou odlišit, ale snáze zapadnou. V kontaktu to nebyl žádný kancelářský teoretik, ale kontaktní a pohodový člověk se zájmem o nás lidi se zkušeností s duševním onemocněním. Dále jsme více samostatně uspořádali menší peer konferenci, s účastníky z celé republiky a i tehdy byl debatně využit čas po konferenci, kdy jsme se mohli s ostatními peery lépe poznat.

Už jsem zmínil destigmatizační projekt Neviditelní lidé, kterého jsme se s Jiřím Štěpánkem, Vladimírem Conkem, Lukášem Ratuským, Jakubem Šolcem, Radkou Halamičko-

vou, rodinami a dalšími společně účastnili. Během něj jsme společně s PR manažerkou Fokus Labe navštívili mnoho zajímavých míst v našem kraji. Většinou to byly střední školy a gymnázia, dále také radnice v Chomutově nebo galerie v Klášterci nad Ohří. Jádro projektu tvořilo mimo povídání se studenty či veřejností také výstava fotografií z našich životů s popisky vyvracejícími mýty panující mezi veřejností. Dále se natočil destigmatizační dokument Neviditelní lidé, kde jsme otevřeli své životy a mluvili o práci v gastronomii ve Fokusu, kterou při té příležitosti přijel zkontrolovat sám Zdeněk Pohlreich – a byl nad míru spokojen. Prý to „vůbec není blbý,“ což je v jeho případě velká poklona...

Dále jsou peři vzdělávání v různých zajímavých oblastech, jako Práce s rodinou, práci s lidmi s duální diagnózou (duševní nemoc a problém se závislostí) a zmíněný CARE (komplexní přístup k rehabilitaci) a obvykle kurs pracovníka v sociálních službách. Ten zahrnuje témata od školení v první pomoci přes přehled v systému dávek státní sociální podpory a pracovní rehabilitaci po přístup Zotavení a jeho využití v komunitních službách jako je Fokus.

Co je však stejně důležité a někdy důležitější, důvod zaměstnávání peerů je jejich práce jako koterapeutů, tedy pracovníků do dvojice při setkání a diskusi s klientem. Tehdy mohou být živoucím důkazem, inspirací a nadějí, že i když jsme před lety byli tam kde možná vy nyní, mohli se s pomocí Fokusu zotavit. I přes to, že někteří z nás mohou stále slyšet hlasy nebo mít vize, fungujeme v práci jako zdraví lidé jen s občasnou menší psychickou podporou a časem možná i bez ní...

Naši peři tak pracují jak v Ústí nad Labem nyní už ve dvojici, v Teplicích, Litoměřicích a Chomutově. V plánu je navyšování jejich počtů, aby byli ve větších městech alespoň 2–3.

S Vladimírem Conkem jsme také, díky Fokusu, například navštívili Terst, kde jsme měli příležitost vyslechnout si to, jakým způsobem může fungovat péče s pomocí CDZ (Center duševního zdraví), kterých je v Terstu hned několik. Navštívili jsme také pohostinného Roberta Mezzinu pracujícího pro WHO (světovou zdravotnickou organizaci). Viděli jsme samotná CDZ pro dospělé i pro děti a například vzor bydlení nyní uskutečněné Fokusem Labe i v Chomutově – Recovery house, který nás nadchl. Na všech místech jsme dostali dostatečný výklad a prostor pro otázky a čerpáme z inspirace dodnes.

Nyní se tak můžeme, stejně jako kdokoli jiný se zkušeností s duševním onemocněním, kdo má zájem a chce, aktivně zapojovat do dění v oblasti péče o duševní zdraví nás i ostatních, dveře jsou pro nás všechny otevřené...

Jan Švehla

Krátké zamyšlení o slušných Okamurových lidech



Moje kamarádka se vyjádřila o Okamurových politice takto: Ještě nebezpečnější je, že Tomio Okamura svou stranu „učesal“ a tváří se jako seriózní strana, které jde o slušné občany. Kteří jsou ale ti neslušní? Nejsou to snad Romové, přistěhovalci, uprchlíci, chudí, nemocní, staří, hendikepovaní?

Kdo je ten neslušný člověk pro Okamuru? A co hodlá

Okamura s námi neslušnými občany udělat? Jsem já ještě ten slušný člověk pro Okamuru anebo už ten neslušný, vůči němuž vyhlásil nulovou toleranci a co je to ta nulová tolerance? Chystá se mne někam zavřít nebo vyhnat nebo rovnou zahubit? Vůbec se mi nelíbí, jaké má smýšlení o Romech, protože když se jich zbaví, kdo přijde na řadu po nich? Někomu konvenuje, že nás chce zbavit „cikánů“, ale oni nikam nezmizí, hodlá je týrat, vraždit, vyhnat? Jak s nimi hodlá zacházet, a až se s nimi vypořádá, kdo bude potom v hledáčku nevyhovujících?

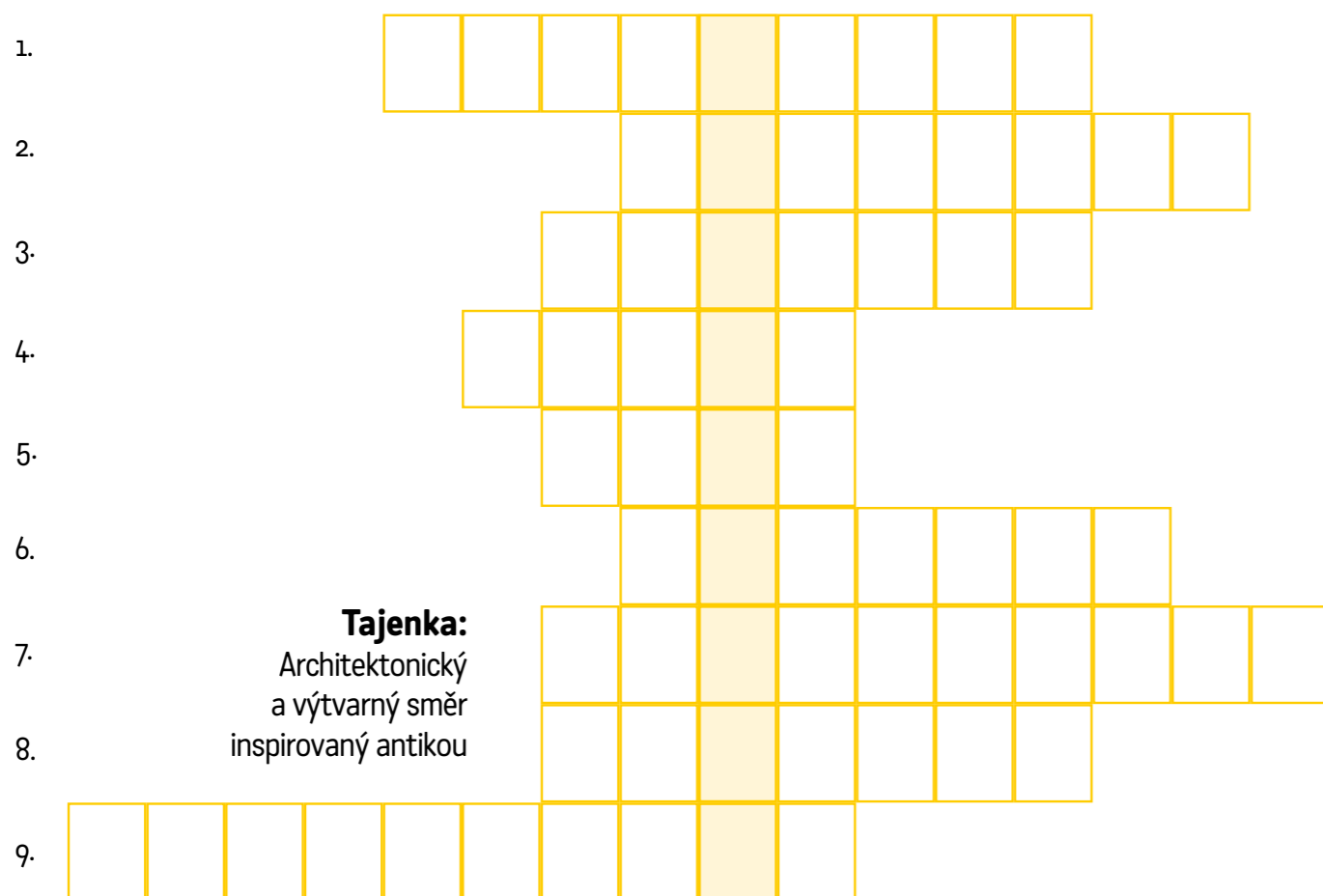
Obrátí se potom vůči těm slušným občanům? Na takovém přesvědčení nelze postavit ani mír, ani pořádek ani prosper-

ritu. Lidé jako Okamura si vymyslí nějakou hrozbu a iluzi, že oni před ní mohou chránit. Uprchlíci, Romové, EU, NATO... Naopak, co hrozba opravdu je, např. Putinovo Rusko, začnou hájit a maskovat, pravou hrozbu zamaskují a uměle vytvoří hrozbu tam, kde není. Tím strachem pak ovládají naivní lid. A někteří lidé, kteří k tomu mají podprahově blízko, s tím konvenují... Ve skutečnosti jde o podvod. SPD je nebezpečná strana, která je napojena na Rusko a Tomio Okamura má mezi přáteli i mafiány.

Je to strana, která propaguje násilí a rasismus. Je to opravdu nebezpečná strana, jako byla NSDAP. Já osobně si myslím, že když se člověk otevře hříchem zlému, ten zlý ho postupně začne ovládat, první, co se stane, že ten člověk jakoby onemocní bludem a strachem a zatvrdí se okolí. Začne se na svět dívat jinou optikou, začne být jakoby našťvaný na ty druhé a začne je obviňovat atp.

Začne tíhnout k extremismu a temným věcem. Začne se chytat podivných názorů a podivných lidí. Často podlehne iluzi. Takoví lidé z naivního přesvědčení ulpí ve lži a zmatku. Orientují se podle strachu a pudů, podle negativních emocí. Lidé jako Okamura toho zneužívají. Uměle vyvolávají v lidech strach a vyvolávají v lidech domněnku, že jedině oni jsou ti praví, kteří je toho strachu zbaví.

Pro Zrcadlo napsala Radka Procházková



Tajenka:
Architektonický
a výtvarný směr
inspirovaný antikou

1. Nizozemský barokní malíř
2. Křestní jméno autora Mony Lisy
3. Jméno architekta barokní gotiky (např. klášter Zelená hora)
4. Česká surrealistická výtvarnice

5. Autor obrazu Zahrada rajských rozkoší
6. Italský renesanční malíř (Sixtinská kaple)
7. Italský renesanční malíř portrétista a figuralista
8. Italský renesanční malíř (Zrození Venuše)
9. Italský renesanční malíř



Mrkve a zelí – zeleninové drama s bodrým koncem (napsal úplně Modrý Petr)

Kousek za městem bylo pole. Na jaře hnědé, přes léto zelené a na podzim se na něm kulatily hlávky zelí.

Hned vedle zeleného zelného pole bylo zelené pole mrkvové. Chtělo by se říct zeleno oranžové, ale to byste museli být krtek, protože mrkvové pole je oranžové jen pod zemí, ale protože tam je úplná tma, stejně tu barvu nikdo nevidí – bez světla totiž barvy nejsou. Ony vlastně barvy jsou světlo, abych to řekl správně.



A pořád přemýšlela, jak to udělat, aby z pole mohla zmizet. Nožičky nemám, to je jasný. Hlavu mám sice chytrou, ale šišatou a sama se kutálet vydržím tak dvě tři otočky a poblínkám se. A kdo ví, jestli bych udržela směr.

A jak tak mudrovala a přemýšlela, aniž by si to uvědomila, začala ty svoje myšlenky a dumání říkat nahlas. A najednou vykvikla jak uskřípnutý ocásek. Před ní ze země vyjelo něco hubeného oranžového a chvíli se to vrtělo a stře-



Ale krtekovi je to beztak úplně jedno, protože je slepý jak myš. A tedy nevím, proč se to takhle říká, když myš úplně normálně vidí, kdežto krtek vůbec.

Kousek za městem bylo pole. Hlávky zelí se na něm na podzim spokojeně povalovaly a čekaly, až si je někdo sklídí, aby je mohl třeba nakrouhat a naložit – to jak v lázni potom, taková kráska! a zelí vůbec nevadilo, že je na kousky, hlavně když je pohromadě ve sklenici, anebo nakrájet a jen tak se nechat schroupat, nebo nakrájet a jen lehce oprážit – to je pak panečku jako na pláži!

Hlávky zelí se na poli kulatily a povalovaly a když byl hezký podzim, tak se zkoušely natáčet ke slunci a říkaly si teda paní, já bych se potřebovala opálit tady dole, tam mi to stíní, jsem tam nějaká bledá.

A mrkve dole v hlíně na vedlejším poli to všechno slyšely a říkali si ježiš to zelí je pitomý jak Alík.

Ale jedna hlávka, taková trochu šišatá a pobledlá, to taky poslouchala a říkala si sama pro sebe, teda ty ségry jsou fakt praštěný, já se nechci nechat nakrájet, natožpak naložit, oprážit nebo schroustat, nebo v nejhorším se nechat někde zapomenout a po zimě v příkopě vypadat jak uhnílá hlava polního strašáka.

pávalo ze sebe hlínu. Nazdar, já jsem mrkev, řeklo pak to stvoření. Dobrý den, já jsem zelí, řeklo zelí. No jasně, ty si zelí, to je celý, řeklo stvoření, které se představilo jako mrkev a prohlíželo si lístky orvané z té podzemní cesty. Sem to k tobě vzala krtčíma chodbama, řeklo to pak. Aha, řeklo zelí. No, sem tě poslouchala a taky se mi nechce nechat se nastrohat nebo nakrájet na kolečka nebo kostičky. Aha, řeklo zelí. No ty seš teda kecka, řeklo zase stvoření, které se představilo jako mrkev. Tady pořád meleš, jak se nechceš nechat nakrájet a pak říkáš jen aha. Aha, řeklo zelí, ale rychle pokračovalo, no a ty víš jak na to, pane mrkev? Pane mrkev, hahaha, zasmála se ta oranžová hubendíra. Já jsem holka a co jsi ty? No já nevím, já jsem zelí, to zelí, prostě to zelí. Tak hele ty prostětozelí, já mám plán, jak se odtud dostat, jo? Chceš? No jasně, že chci, přeji si to moc, řeklo zelí. Ty mluvíš jako kniha, řekla mrkev. Kniha? čubrnělo na ni zelí, co to je? Aha, řekla teď pro změnu mrkev a podívala se na zelí, já zapomněla, promiň. Vyprávěl mi to totiž jeden králík, vyměnila jsem babičku, co loni nesklidili a už byla celá svrašťelá a vyschlá, za pár vyprávění... Tys nechala králíka sežrat babičku!? vyděšeně vydechlo zelí. No, už jí to tady stejně nebavilo a kdo ví, možná by na podzim skončila na kompostu a to nechceš, věř mi.

Takže tenhle králík, co zdrhnul od jedněch lidí, povídala mrkev a nevšímala si, že zelí kouká jak vyoraná myš, tenhle

králík mi vyprávěl, že si ho děti ochočily a byl s nima v bytě a pokoji a posteli a tak, ale když vyrostl, jednou večer slyšel, jak se rodiče těch dětí domlouvají, že Lojza – oni ho ty děti totiž tak pojmenovali, Lojza – že Lojza moc vyrostl a ty bobky jsou všude a už fakt smrdí jako králík, takže ho zabijou a upečou na neděli, kdy má přijet teta a dětem řeknou, že Lojza už byl veliký a chtěl do světa a tak ho pustili. Lojzovi bylo jasné, že to je sice dobrý plán, ale jen pro ty rodiče a tetu. Děti budou brečet a Lojza bude pečenej. Takže pozdě v noci podrpal spící děti, otiskl počůranou packu na polštáře jako podpis a vzal nohy na ramena.

Ale jak to souvisí s tou... knihou? upomínalo se zelí? Jo, aha, kniha, řekla mrkev. No, kniha, to je taková věc, kam se na papír napíše... papír? napíše? vykuliho se zelí? – no, napíše... víš co, úplně jednoduše – lepší bude, zapomeň na knihu, vysvětlím ti, co je televize. Televize?! a zelí se málem překulilo. Bylo chytré, ale tohle bylo moc cizích slov. Představ si, řekla pomalu mrkev, jak se snažila nepoužít žádné neznámé slovo, že na tohle všechno kolem tebe by ses dívalo jako zdálky nebo i zblízka a mohlo to vidět znova... Aha! řeklo překvapeně zelí, ty myslíš něco jako film! Ty víš, co je film? To vám tady z traktoru promítají romantické filmy nebo kurzy vaření Zelí zdravě a chutně? Ne, řeklo zelí a ani se neurazilo, ale zasmálo se, ne, to ne, ale v létě tady bylo na kraji louky letní kino a já jsem sice ještě bylo malé zelíčko, ale vidělo jsem až tam. Fíha! hvízdla mrkev. No, skromně řeklo zelí, co je film, to vím.

Oukej, řekla mrkev. Tak mně králík vyprávěl, že strašně rád koukal na kreslený filmy, nejradši na ty, kde si nějaký zvířata dělaly naschvály, různě spolu bojovaly... oni to byly nějaký starý filmy, dneska už se to točí jinak. No ale, jeden díl měl nejradši a ten byl o tom, jak myši do dýně napíchali kukuřice a tu dýni pak napatlali řepným sirupem, takže to byla ježatá černá koule a říkali tomu mina nebo volali „to je bomba!“ a pak to šupem poslali kocourovi do pelechu a ten úplně vyděšeně utekl a přitom to byla jen dýně a kukuřice... chápeš?

Chápu, řeklo zelí, ale bylo vidět, že nechápe. Jasně, řekla mrkev. No, kdyby lidi tady našli na poli minu, tak jí určitě nebudou sekát nebo krouhat. Aha, řeklo zelí, ale pořád nechápal. No, ty seš kulatý jako dýně a my mrkve jsme tvarem podobný kukuřici... Aha! zelímu se rozsvítilo, až se zelenavě zalesklo. Uděláme z nás minu a lidi nás minou! No, minou, ale spíš opatrně odvezou někam pryč, řekla mrkev.

Uděláme si výlet! Jupí a hurá! A šly na to.

Mrkev a její kámošky s rozběhem naskákaly a zapíchaly se do zelí – to vždycky jen trochu kviklo a ani ne za půl hodinky kus od kraje pole ležela ježatá zelená trochu šiřatá koule, ze které trčely oranžové ostny. Nojo, holky, řeklo zelí, ale co teď? Jsme zeleno oranžový, tak asi bomba mina

nevypadá. My víme, řekly mrkve, koukej. A začaly se strkat, až se ta koule šiřka rozkutálela a jak se valila po poli, obalovala ji černá úrodná hlína a najedou na kraji pole ležela už nebezpečně vyhlížející ostnatá koule. To je bomba! řekly si mrkve a zelí a čekaly na ráno – a jak čekaly, tak usnuly.

Brzy ráno je probudil podivný povyk. Svítalo, ptáci jen pomalu začínali pokřikovat, ale nad tím vším se vznášely vzrušené hlasy traktoristů, co vyrazili přeorat vedlejší pole.

Kdo to udělal?! Děti ne, večer to tady nebylo. Chuligáni taky ne, ty by spíš něco rozbili. Asi nějaký ty dnešní umělci, řekl nejtlustší chlapík, který nepřišel traktorem, ale nákladákem. Já byl nedávno se starou v Praze, ona chtěla jakože na kulturu, to byste nevěřili, čemu se dneska říká umění. A hlavně, za kolik se to prodává! Dyk tohle shnije, řekl jeden traktorista a zelí i mrkve se oťrásly. Neshnije, oni to nějak tento, zakonzertujou, teda, zakonzervujou a to pak vydrží věky... No ale stejně, to mi řekni, kdo tohle koupí. Na salát to nejní... a já stejně radši maso.

Ale to už to mrkve a zelí nevydržely a podívaly se na sebe. Cože? V ranním mlžném světle bledě zářila zelená hlávka a z ní svítivě trčely oranžové mrkve. Co to je? Kde je ta černá hlína?! A pak to uviděly. Kaluž. Louže. Čůrky vody podél cesty. V noci pršelo, což mrkve a zelí, utahané děláním té bomby miny zaspaly. A mžení a déšť a liják černou hlínu ze zelí a mrkví smyly. Celé maskování k ničemu! Skončí v kompostu, protože tohle nikdo nedá ani králíkům.

Pocem, řekl jeden z chlapíků a sehnul se k hlávce a mrkvím, já to hodím do krmelce. A zelí se roztřásl leknutím, až z něj málem mrkve vylítaly. A jak zelí, tak mrkvím, bylo smutno z toho konce.

Ale pak se jejich pocity rychle změnily. Hele, chlapi, mně to přijde dobrý, nesměle řekl hubený chlapík, který se protáhl od posledního otlučeného traktoru. Vezmu to holce na zahradu, ona s tím něco udělá, aby to vydrželo. A třeba se to taky podívá do světa, holka po víkendů jede na tu její uměleckou školu do Prahy, dodal a s mírným úsměvem se podíval na toho tlustého řidiče nákladáku.

A zelí a mrkve se pyšně nafoukly, až se na ně ten sympatický chlapík podezřívavě zadíval, tak zase raději rychle splaskly.

Pojedeme do Prahy! Do Prahy! Tam se dá potkat zelenina ze světa! A zelí a mrkve se těšily na výlet a říkaly si, kdyby to tak viděly holky na poli. Ale mrkve byly pod zemí a hlávky zelí se jen líně povalovaly.

Inu, ne každý má takovou tu divokou chuť, kterou neudělá žádné koření na světě – totiž chuť dobrodružství.



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
www.self-help-ul.cz | selfhelp@volny.cz

Odpovědní pracovníci:

Šéfredaktor: Jiří Štěpánek
Redaktoři: Ing. Radek Prouza a Jan Švehla

Grafická úprava a sazba:

▣ Modrý Petr | Petr Mička

Časopis je vydáván za finanční podpory

Fokusu Labe

Náklad: 200 výtisků