



neviditelni-lide.cz

domov | práce | úcta | naděje

Obsah

Úvodní slovo	4
Zombie	6
Honza	7
Konírny	14
Luboš	15
Otevírací doba	22
Lukáš	23
Boží zásah	31
Absurdistán	31
Manufaktura léčí?	31
Nic	32
Radka	33
Kavárny	39
Chodiči	39
Hlasy	40
Vláďa	41
Hlasitá pošta	48
Jirka	49
Bojleráky	56
Jakub	57
Fokus Labe pomáhá	65

TI, CO TANCOVALI, BYLI OZNAČOVÁNI ZA BLÁZNY TĚMI, CO NESLYŠELI HUDBU

Děkuji Vláďovi, Jirkovi, Honzovi, Radce, Lukášovi, Lubošovi a Jakubovi za jejich odvalu, kdy v mediálně rozjítřené společnosti nám dávají nahlédnout do svých životních příběhů. Nesou na svých bedrech kříž své nemoci, ale nám, „obyčejným“ lidem, není často dáno jej spatřit.

Sedm lidí strávilo za zdmí psychiatrických léčeben dohromady 14 let, prodělalo 69 hospitalizací. Všechny zasáhla nemoc na startu jejich života podobně jako řadu dalších mladých lidí, kteří se dostanou do mašinerie velkých psychiatrických institucí. Svou psychiatrickou „kariéru“ zahajují daleko od domova umístění na 8 lůžkových pokojích vystrašení do morků kostí, bojácní a bránící se agresí okolnímu světu, který jim nerozumí. Akutní hlasy, ztráta naděje, co bude dál...

Kilogramy léků, elektrošoky, káva na příděl. V erárních teplácích za zamčenými dveřmi pokojů či na samotkách se postupně vytrácí lidská důstojnost. Nastává doba propastné samoty v zajetí cizího hlasu, který se stále vkrádá do hlavy.

Když člověka „zaléčí“ a propustí, často neví, co se s ním děje, jak nemoc funguje a při návštěvě odborníka (pokud za ním dojde) se dozví, že má SCHIZOFRENIÍ. Že už asi nikdy nebude pracovat či samostatně bydlet, milovat, mít děti a že jeho IQ je na úrovni šestiletého dítěte. Jeho maminka se potácí mezi pláčem, strachem a zlostí a on neví, proč mu lidé nerozumí a proč se na něho táta zlobí, že je lenoch a myslí si, že to dělá schválně.

K nemoci se přidá ještě společenské stigma, jakýsi předobraz duševně nemocného v každém z nás, které mohutně vyživuje české mediální prostředí, a člověk se bojí kdekoli promluvit o své schizofrenii. Všichni si budou myslet, že je to „vraždicí monstrum“, o kterém včera mluvili v televizi.

A pak se o člověku v práci dozvědí, že se léčí na psychiatrii a z práce ho vyhodí.

Nebezpečnost našeho psychiatrického systému nejlépe popsala pacientka Klára: „Moje nemoc se objevila, když jsem žila nějaký čas ve Švédsku. Dostala jsem se na psychiatrické oddělení místní nemocnice. Jelikož jsem byla stydlivá, nechtěla jsem se koupat nahá. Místní personál mi dovolil vykoupat se v oblečení. Moje prádlo pak vyprali, uložili a já jsem usnula v klidu ve své posteli... V Čechách tento akt mé osobní hygieny vypadal podstatně jinak. Svlečená do naha, kurtovaná a sprchovaná obsluhujícím personálem... vyškovaná, ponížena... následně silně medikovaná.... tiše plačící v koutě své postele...“

Mám pocit, že se nám žije těžko s těmi, kteří se liší. Ale ve Fokusu Labe víme, že to jde. Někdy s humorem, dojetím, radostí, někdy s kotrmelci a pády, ale postupně krok za krokem se každý člověk se schizofrenním onemocněním staví na vlastní nohy. Z neviditelného člověka roste člověk viditelný, svým umem v práci, novými vztahy, novým domovem, láskou, schopností zvládat mnoho stresů. Vrací se mu lidská důstojnost a nová naděje do života.

Výstavou Neviditelní lidé chceme změnit váš předobraz „schizofrenika“. Chceme VÁM nasadit nové oči, které uvidí, že lidé se schizofrenií dokážou žít mezi námi, pracovat, bydlet, milovat a že jejich vnímání reality může být pro nás i inspirací.

Ve světě žije jedno procento lidí se schizofrenií. Nemáme kapacity ani peníze je všechny zavřít do „Blázin-ců“. Snažme se raději vzdělávat a lépe porozumět schizofrenii. Umožní nám to jiné vidění, lidsky kvalifikovanější přístup a sníží to naši míru strachu.

Děkuji fotografovi Karlovi Peškovi, že se s námi na cestu vydal, a Aleně Volfové, že nás na cestě provází na všech místech, kam výstava s filmem Neviditelní lidé zavítala.

*PhDr. Lenka Krbcová Mašíňová
ředitelka Fokusu Labe, z.ú*



Alena Volfová



Lenka Krbcová Mašíňová



Karel Pešek



Ten, který rozmlouvá s Bohem a věří, že schizofrenie není konečná.

Zombie

Vzpomínky na oddělení 15 jsem z velké části vytěsnil a to, na co si vzpomínám, je jen jakýsi příběh, jako kdyby mi ho někdo vyprávěl. Pamatuji si ho, ale byl jsem úplně mimo reálný svět. Když moje mamka viděla, v jakém jsem stavu (vedlejší účinky léků), měl jsem zkroucený krk, hodně slintal a nepoznával příbuzné,

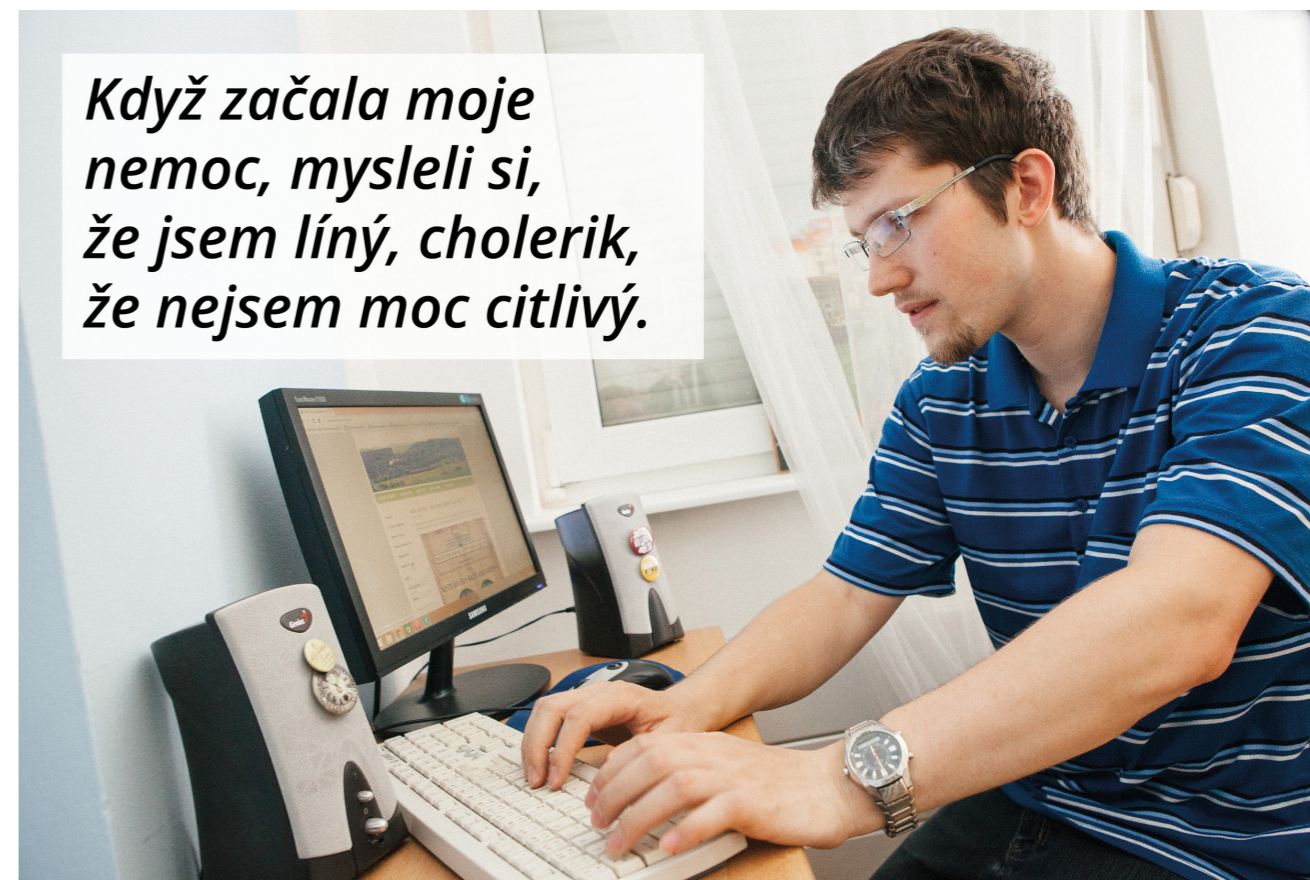


Honza, 31 let, zástupce vedoucího La Buž Fokus, onemocněl v 25 letech, diagnóza: paranoidní schizofrenie

nemohla asi měsíc (co jsem tam byl) spát. Jak silné léky беру, mě nikdo neinformoval, ale po tom, kdy jsem rozkopř jednu skřínku, mi dali asi ne nejslabší léky. Pravda, už jsem nevyváděl...



*Nesnám manipulaci,
hnání se za penězi
a krásou jen vnější.*



*Když začala moje
nemoc, mysleli si,
že jsem líný, cholerik,
že nejsem moc citlivý.*



*Jak dnes žijete?
Nemoc už není taková,
že by mi nic nedovolovala.*



*Schizofrenie
se pozdě
diagnostikuje,
nikdo nám do
hlavy nevidí.*

Lidé se schizofrenií NEJSOU nebezpeční násilníci.



Víte, že lidé se schizofrenií nemají primárně postižený intelekt? Schizofrenií trpěli třeba Ota Pavel nebo John Nash.



Fokus mi pomohl získat potřebné zkušenosti a dal mi práci.

Schizofrenici se MOHOU léčit.



Konírny

Příjem, pavilon číslo 1. Nechápu, proč se oddělení léčebny nacházejí v budovách bývalého zámku s místnostmi velikosti koníren zhruba pro 16 lidí. Lůžko, stolek, lůžko, stolek. Když se zavelelo, pacienti přestýlali, umývali stolky i podlahu. Celý dojem z oddělení dotvářely „dveře“ a stěny provedené ve formě ne příliš



výtvarně propracovaných mříží a jednoho staříčkého posilovacího stroje na konci chodby. Pravidelně jsme jej utírali, i když mi srůstala pořezaná dlaň. Na oddělení 15 byly například tři spojené pokoje asi pro 20 až 25 lidí. Bylo téměř nemožné usnout, když alespoň jeden člověk začal chrápat.

*Mám rád krásný
věci kolem sebe.*



*Jak dnes žijete?
Žiju sportem,
prací
a rodinou.*



Tenkrát mi doktor říkal, že nejsem schopen samostatného života.



Cestu ven z nemoci začala hledat máma.

Schizofrenie NENÍ porucha rozpolcené osobnosti nebo vícenásobné osobnosti.



*Tenkrát
v nemoci bylo
těžké, že nikdo
nevěděl, o co jde.
Nevěděli,
že mám nemoc.
To neporozumění
bylo strašný,
mysleli si, že
jsem feťák.*



*Víte,
že existují
terénní
týmy, které
přijedou za
nemocným
až domů?*



*Ten, který přepálil
začátek života.*

Otevírací doba

Jen díky tomu, že jsem byl pod takovým účinkem léků, mi to dodnes připadá jako ve snu, ale snu, který si živě pamatuji. Za omezený čas nám personál umožňoval navštívit tři sprchy bez závěsů v počtu několika



*Lukáš, 30 let,
kuchař
v Dobrém Fokusu,
onemocněl
ve 23 letech,
diagnóza:
schizofrenie*

desítek mužů všech představitelných diagnóz, původů, věku a zdravotního stavu. Zrcadla nahradila lesklá nerozbitná gumová fólie, která odrážela alespoň kontury toho, kdo se holil. Otevírací doba sprchy od 15 do 16 hodin se zákazem praní prádla.



Schizofrenie se NEOBJEVUJE ze dne na den.



*V nemoci
bylo
nejtěžší
pochopit,
co se děje,
mozek
prostě
vypnul.*



Jsem hráčský typ.

Lidé s duševní nemocí MOHOU pracovat.



*Jak dnes žijete?
Nemohu, co jsem
mohl dřív.*



*Fokus mi dal
rekvalifikaci
na kuchaře.
Já jsem v životě
nevěděl, co je
quiche nebo
mrkvový dort.*



***Marihuana,
blbne mozek,
asi napomohla
vzniku mojí nemoci.***

Boží zásah

Během krátké doby mi na příjmovém oddělení ukradli hodinky a knihu od táty (tedy veškerý majetek, který měl nějakou hodnotu). Snad Božím zásahem – jinak než jako zázrak si to vyložit neumím... se mě buď zloději zželelo, nebo je skutečně dotyčný od zloděje vymohl a po půl roce jsem hodinky od neznámého muže dostal nazpět. Jako perličku k tomu můžu uvést mé hledání odcizeného klíče od malinké skříňky s osobními věcmi. Když jsem staršího pána s krabičkou cigaret (s klíčem) po půlnoci dopadl, přesvědčováním jsem z něho klíček vymohl a šel si zase lehnout. Ovšem o jakémkoli pocitu rehabilitace nebo alespoň obyčejného bezpečí a zájmu personálu se mluvit nedá.

Absurdistán

Na příjmu jsem mohl mít mobil jen hodinu denně, ale zase nebyl třeba nabitý – musel jsem složitě prosit o jeho připojení na nabíječku – a to bez jakékoliv asertivity (prakticky se sociální fobií) jsem měl pramalou příležitost si zavolat. Když jsem mobil dostal, byli tu zas jiní, kteří tolik štěstí neměli a požadovali, abych je nechal zavolat. Prostě „absurdistán“.

Manufaktura léčí?

Na pracovních terapiích mnohým svěřili práci, kterou by nedělala ani moje babička – a že měla mnoho trpělivosti při pletení. Například jsem 1,5 hodiny stříhal z jednoho obrovského kusu molitanu kousky jako výplň do obřích polštářů. Tuto práci provádělo každý den současně třeba pět lidí. Kdyby ji dělali lidé v manufakturách v Číně, jistě bychom se nad tím pozastavili. Co s tím uděláme nyní?



Nic

Nejhorším zážitek z nemocnice bylo pro mě přikurtování k posteli na dva dny. Nemohla jsem nic, dojít si na záchod, napít se, ani otočit. Po dvou dnech jsem měla ochablé svaly a pocit, jako kdyby mě někdo zmlátil.



Při silné medikaci jsem viděla rozmazaně a až po jejím vysazení jsem znovu viděla. Při propuštění z nemocnice se mi paní doktorka omluvila, protože sama cítila, že to tak být nemělo.



*Víte, že za
kopcem
jsou sociální
podniky,
kde pracuje
hodně lidí se
schizofrenií?*



*Nesnáším
škatulkování lidí
a odsuzování
druhých, které
jsem sama
zažila. Když
se dozvěděli,
že chodím na
psychiatrii,
vyhodili mě
z práce.*



*Dnes vím,
že každá
situace se dá
řešit. Tenkrát
mi říkali,
že neseženu
už nikdy práci.
Záviděli mi ...*



*Fokusem se mi
zrušila samota,
která pro mě byla
hrozná.*

**Lidé s duševní nemocí NEMUSEJÍ být
zavřeni do léčeben a MOHOU žít mimo
ústavy.**



***Jak žijete?
Pohodový život.
Mám práci, přátele,
pochopení rodiny,
jsem zdravá a šťastná.***

Kavárny

Zažil jsem v psychiatrické léčebně na tom „lepší“ (otevřeném) oddělení dva záchody oddělené od místnosti tři krát tři metry neúplnými dveřmi. Podél dvou stěn lavice pro 10 až 15 kuřáků s popelníky. Stále otevřená okna kvůli větrání zápachu. WC sloužilo zároveň jako kavárna pro kuřáky, kteří se zde vyskytovali prakticky v jakoukoli denní či noční dobu a pro mě, ostýchavého kluka, byl problém dojít si na záchod a nemrznout tam s deseti dalšími muži, kteří mi do toho kecali.

Chodiči

Pokoje jsou zavřené na celý den. Spí se po chodbách nebo ve společenské místnosti. Protože jsme nemohli kvůli silné medikaci sedět, ani v klidu stát, chodili jsme po chodbách jako „chodiči“. Pak jsem si na dvě minuty sednul, vstal, zase chodil, sednul jinam a tak dále. Ležení jako jediný myslitelný způsob odpočinku nám nebyl přes den (mimo autogenního tréninku) umožněn. Na příjmovém oddělení tak lidé úplně běžně posedávali a polehávali u topení ve spoře zařízené obří „komunitní“ místnosti. Náplň dne byla pro každého jiná a mimo pravidelného jídla, komunity a kávy šlo většinou o nezvládané projevy bludů a halucinací. Některé sestry řvou na pacienta, když nemá ustlanou postel nebo umytý noční stolek.



*Ten, který by to
možná někam
dotáhnul, i když ...*

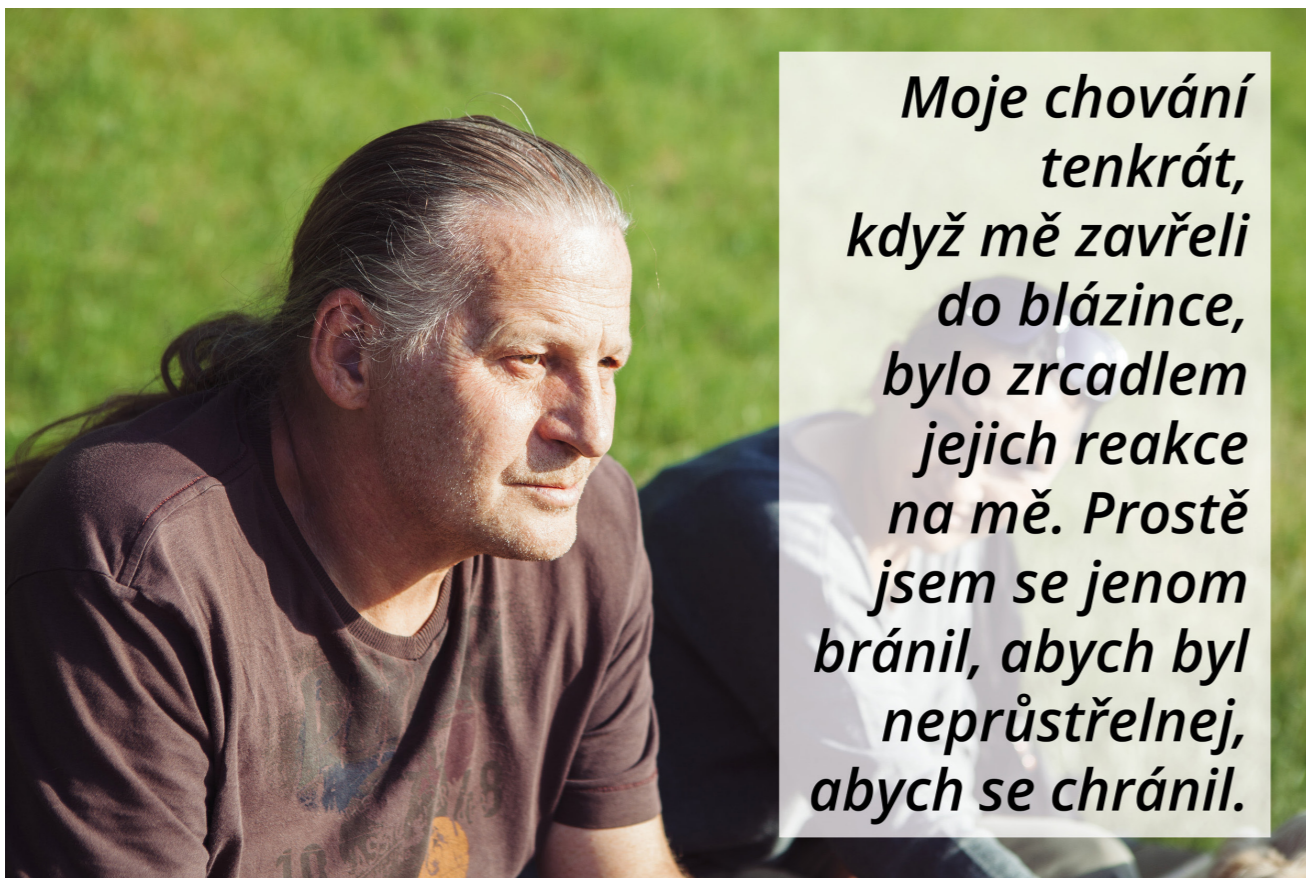
Hlasy

Slyšíš hlasy a myslíš si, že je to fakt a jednáš podle toho. Já jsem měl ze začátku ty halušky prima, vykecával jsem s nima, bavili jsme se, smáli se. To sedíte a mluvíte spolu. Vyprávíte si. Jsou to debaty na celé noci a dny. A nejvíc se to rozjíždí, když je člověk sám doma. Pustí si třeba muziku a pak slyší, že vlastně ON ani nezpívá anglicky, že se se mnou baví přes písničky. Ten je pěkně vykutálenej, říkáš si. Takhle to začalo jít



*Vláďa, 58 let,
vedoucí
La Buž
Dobrý Fokus,
onemocněl
ve 27 letech,
diagnóza:
paranoidní
schizofrenie*

pomalouhloub a hloub. Je to jako „pábění“. Pak to šlo do té agresivity. ON začal víc útočit a já se víc bránit. A takhle se to stupňovalo. Ten imaginární člověk mi udělal prostor na jeden krok a pak mi zase dva kroky ubral. A tak mě víc a víc tlačil ke stěně, kdy já jsem nemohl. Pak už to nebylo rozumový, ale pudový, už to byl extrém, kdy to není rozumový. Člověk se brání a chtěl by zaútočit. Paradoxně ten zbytek člověčiny, co v něm zůstane, to dobrý, to zrníčko toho dobra, se obrátí proti němu. Než abyste útočil na někoho jiného, tak si řeknete - to nejde, a ublížíte sobě. To je prostě zákon. Já jsem si ublížoval, zmlátil jsem se jak pes.



*Moje chování
tenkrát,
když mě zavřeli
do blázince,
bylo zrcadlem
jejich reakce
na mě. Prostě
jsem se jenom
bránil, abych byl
neprůstřelnej,
abych se chránil.*

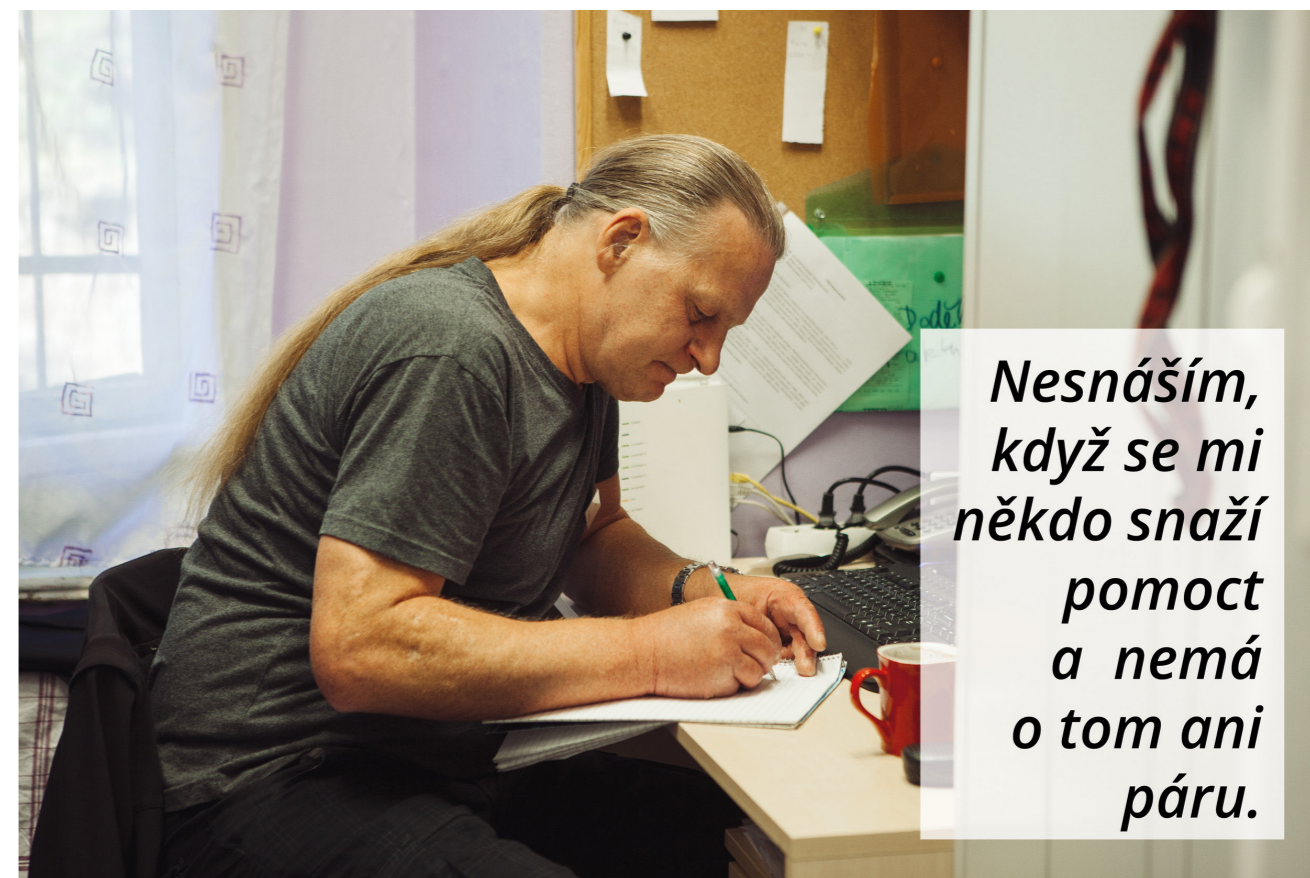


*Člověk musí
mít i trochu
štěstí, že potká
ty správný lidi,
jinak bychom
byli v hajzlu.*

Lidé se schizofrenií JSOU schopni rozhodovat o své vlastní léčbě.



*Mám rád muziku,
společnost, sex,
dvojsmysly, knížky,
film, divadlo, dobré
jídlo, kameny a psy.*



*Nesnáším,
když se mi
někdo snaží
pomocť
a nemá
o tom ani
páru.*

Nemocní NEJSOU neschopní a líní, je to jen projev duševního onemocnění.



*Jak dnes žijete?
Na úrovni.*



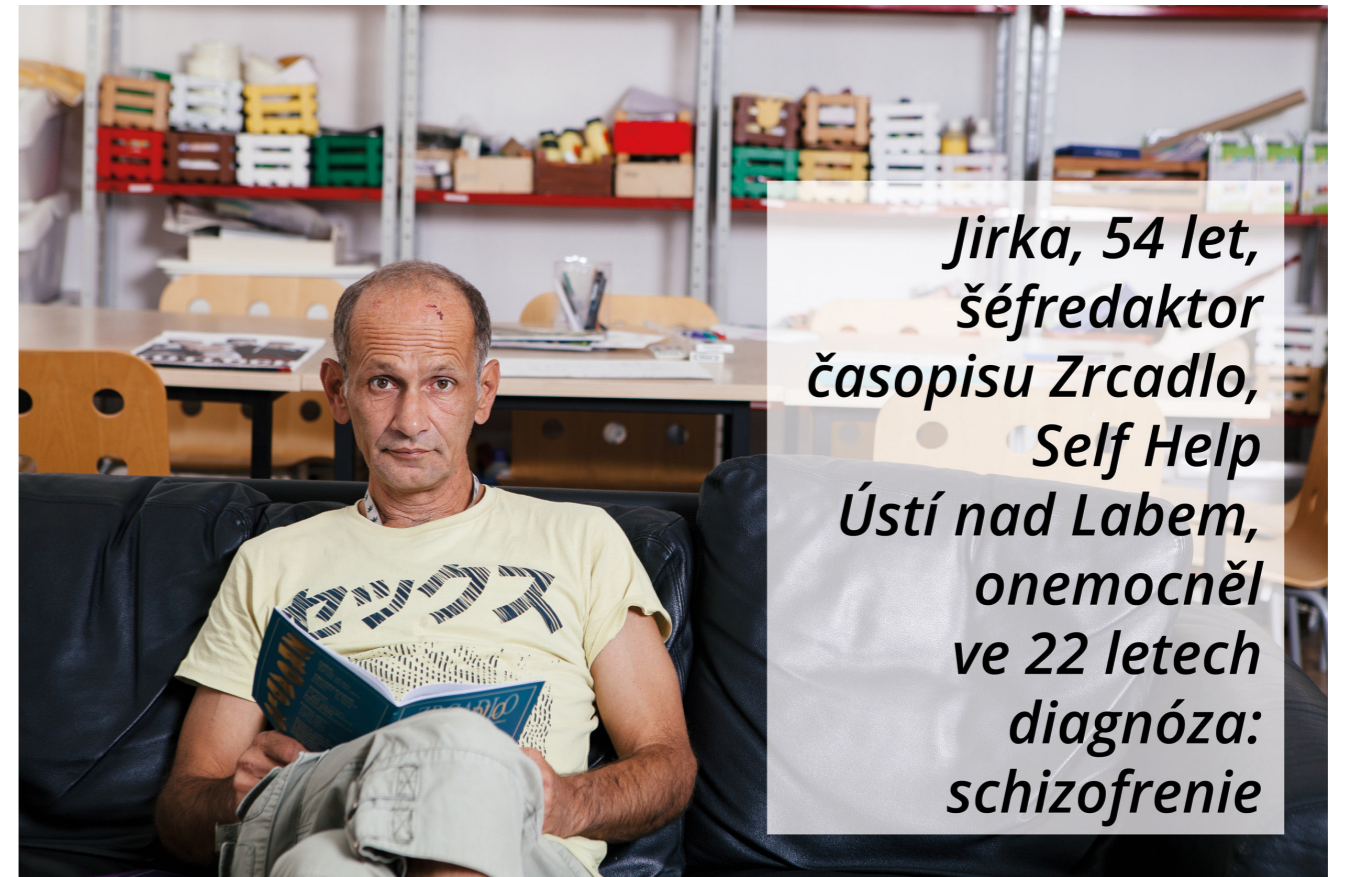
*Víte, že jsou země, kde nemají
psychiatrické léčebny?*



Ten, který běží svobodně, když opatrnost vítězí nad žádostí.

Hlasitá pošta

„Novák!! Léky!!“ – Vyvolávání sester na léky bylo zcela běžné. Když neměla sestra dost silný hlas nebo nebyl dotyčný dost blízko, předávali jsme si jeho jméno „poštou“ až do místa, kde byl, a tak ho přiměli, aby se dostavil. Vyvolávání bylo jakýsi vrchol večera a ustálený zvyk na více odděleních v psychiatrické léčebně. Po



Jirka, 54 let, šéfredaktor časopisu Zrcadlo, Self Help Ústí nad Labem, onemocněl ve 22 letech diagnóza: schizofrenie

lécích byla ještě druhá večere, ale já chodil ve 20 hodin spát, abych usnul, dokud nezačal někdo chrápat a tak nám usnutí znemožnil. Tři spojené pokoje, asi 20 až 25 lidí.





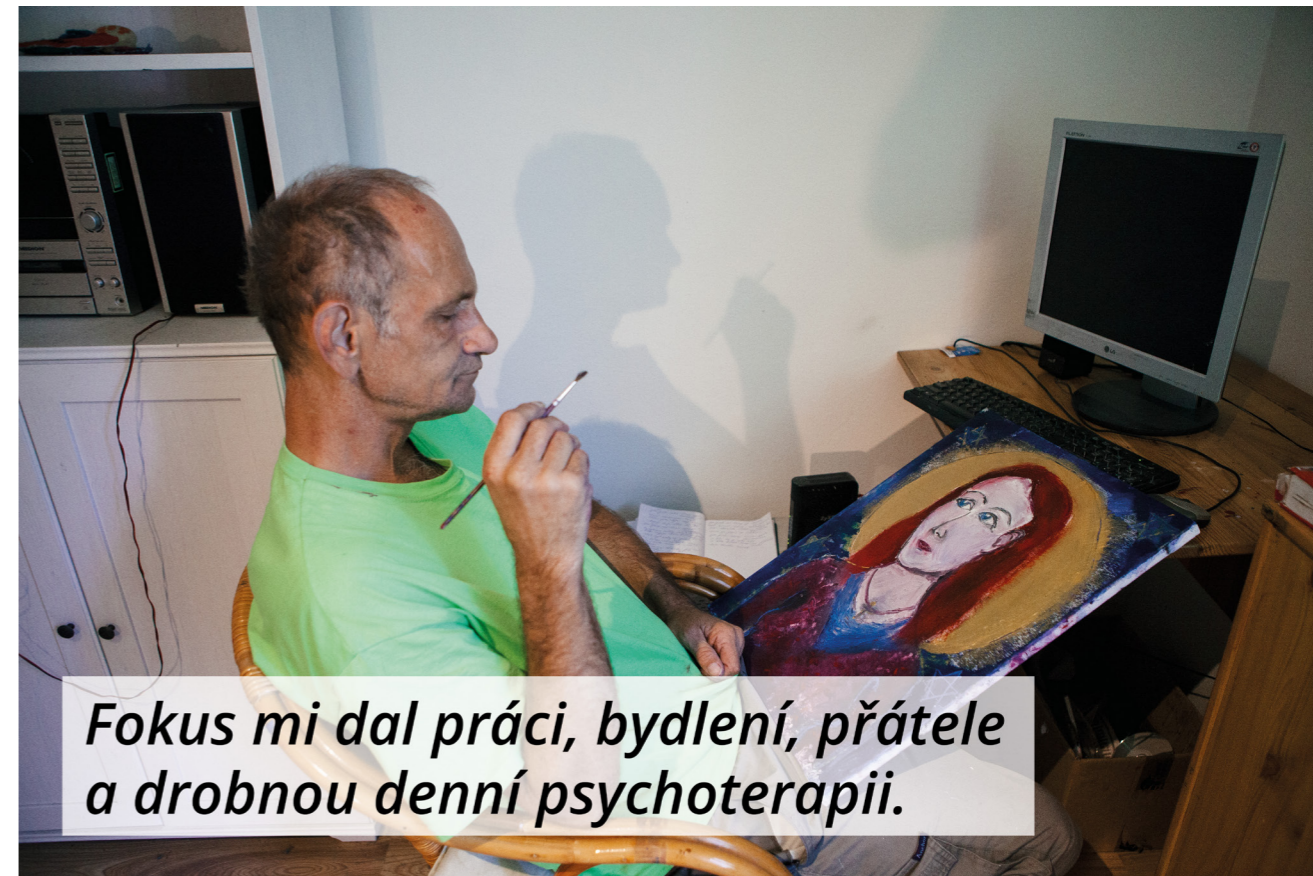
*V nemoci mě trápí
utkvělé představy.*



*Jsem společensky
založený, mám hodně
přátel, mám rád
dobrou hudbu, laskavé
lidi, rád maluji, cestuji
a pěstuji otužování.*

Rodiče NEJSOU příčinou schizofrenie.

*Jak dnes žijete?
Pracuji jako šéfredaktor
Zrcadla, mám dobré
vztahy s přáteli
a náhradní rodinou.
Věřím, že si ještě najdu
partnerku.
Někdy, když je mi
ouvej, zajdu do kostela
a chystám se malovat
velká plátna.*



*Fokus mi dal práci, bydlení, přátele
a drobnou denní psychoterapii.*



*Ten, který
spal osm let.*

Bojleráky

Kávu jsme dostávali zalitou dvakrát až třikrát denně. Pro lidi je káva obvykle nutným ranním rituálem. Stejně tak i pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním, kteří jsou „přemedikovaní“, je nutnou protiváhou



*Jakub, 33 let,
kavárník
v Dobrém
Fokusu,
onemocněl
ve 23 letech,
diagnóza:
paranoidní
schizofrenie*

alespoň pro nějaké fungování. Zároveň je káva příležitostí k rozhovoru – určitě lepší než sezení u cigarety – u které jsem tak (na půl roku) taky skončil. Když se vyčerpá příděl, pacienti si pak kupují rozpustnou kávu a zalévají ji vodou z kohoutku – „bojleráky“.

*Nejhorší je,
že člověk
v nemoci
věří tomu,
co cítí, nebo
co si myslí.
A nemá
nadhled nad
tím, co JE
a co je jen
FANTAZIE ...*



*Nikdo nevidí do
hlav a duší druhých.
Takže, když někoho
potkáte na ulici,
nepoznáte, kdo je
zdravý a kdo ne.
Nemoc psychiky
se nedá změřit ani
zvážit.*

Lidé s duševní nemocí MOHOU pracovat.



Nejtěžší bylo naučit se žít s nemocí a smířit se s nenormálností v rámci ostatních zdravých lidí.



Žiju ve svém bytě, mám svůj klid, chodím do práce a snažím se zvykat si na nový životní rytmus s podporou Fokusu.

Lidé nemocní schizofrenií NEJSOU mentálně retardovaní.



*Budme dobří lidé,
žijme v klidu a míru,
budme uctiví, klidní
a mírní, tolerantní
a milující. To platí
nejenom směrem
k vnějšímu světu,
ale stejně tak
i směrem do našich
duší.*



*Víte, že
schizofrenie je sice
vážné duševní
onemocnění,
ale je to nemoc,
kterou lze léčit.
Čím dříve
vyhledáte kvalitní
rehabilitaci, tím
dříve se vrátíte
zpět do života.*

Fokus Labe pomáhá

svým členům budovat chodníky vedoucí na různá skvělá místa, ale jsou to vždy členové Fokusu, kteří rozhodují, kam mají vést. Za 25 let jsme s našimi členy chodili po mnoha různých místech. Někteří zůstávají na jednom místě, sem a tam přešlapují, dokud místo úplně nevyšlapou. Někteří z nich se vydávají po cestách, které už dobře znají a které často končí katastrofou. A někteří vyrazí zprvu obvykle velmi váhavě, ale pomalými krůčky. Po četných zakopnutích a pádech se s čím dál větší důvěrou vydávají na cestu, která je vede k lepšímu životu.

Komunitní péče uzdravuje





Vydal Fokus Labe, z. ú.
nákladem 1000 ks
fokuslabe.cz