

číslo 119 / 2022

ZRCADLO



Obsah

Rozhovor s Vladimírem Conkem k otevření kavárny Resslerka	5
Motto Renaty: Nechte bolest, aby Vás posílila	6
Rozhovor s mamkou Zdenkou Švehlovou	8
Rozhovor s Janou Hakenovou	12
Projekt Otevřené dveře – Open doors	14
State of Mind, nová sekce ze Slate a Arizona State University	
věnovaná zkoumání duševního zdraví	15
Fejeton o demonstracích 28. 9. 2022	17
báseň: Last, this and next today	18
báseň: České krajiny	19
Báseň o Labutích	20
Myšpulínovo „Kuře“	21
báseň: V tichu	22
Báseň	23
báseň: Je být single – být osamělý?	24
Britská psychologická společnost	25
Křížovka	26
Anekdoty	26
báseň: Zima	27
Jaruščina kuchařka	28
Blitzkuchen aneb blesková buchta Modrého Petra	28
Předvánoční cesta do Drážďan s Fokus Labe	29

Starší čísla ke stažení vyhledávejte na ulozto.cz
ve formátu „zrcadlo100“ apod.

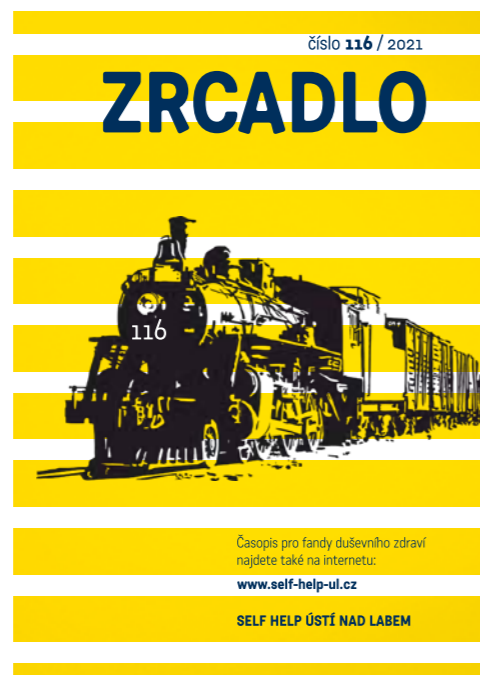
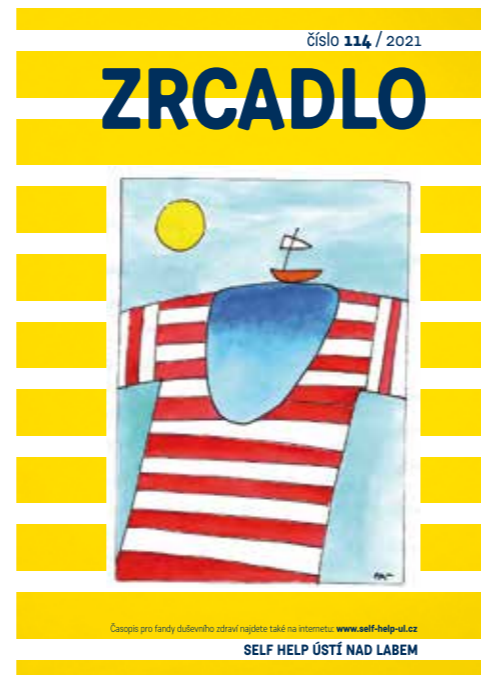
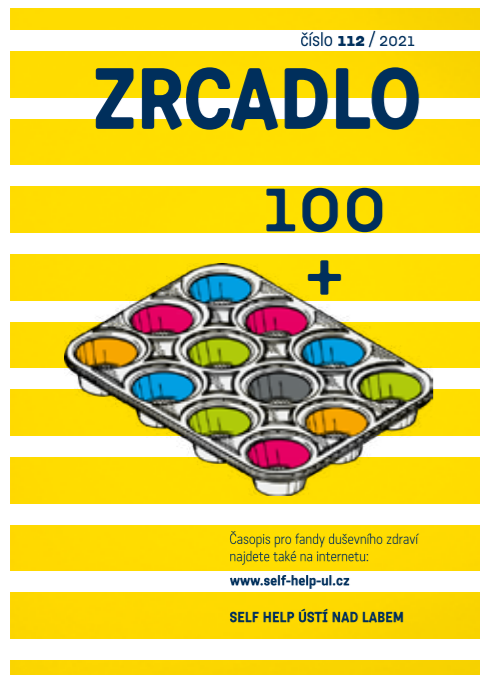
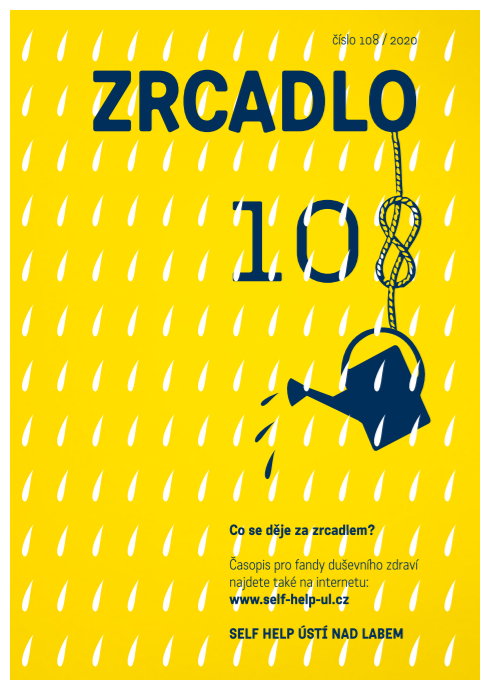
Redakce:

Šéfredaktor: Jiří Štěpánek
Redaktoři: Radek Prouza, Jan Švehla, Jana Boučková

e-mail: selfhelp@volny.cz

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

Časopis je vydáván bez jazykové korektury.



Rozhovor s Vladimírem Conkem k otevření kavárny Resslovka



Redakce: Otevření provozu se připravovalo již několik měsíců, jak ses na tuto událost těšil a jak proběhla generálka?

Vláda: Tak já jsem do toho naskočil, když už se Resslovka připravovala. Dělal jsem v Chaloupce s tím, že pak jsem byl dotázán nebo pak mi byla udělána nabídka, která se neodmítá, takže jsem se samozřejmě do Resslovky těšil a uvidíme, co ukáže následující provoz. A ještě k té generálce, ta byla trochu hektická, protože sem přišlo asi 70 lidí najednou, takže obsloužit 70 zákazníků, pokud možno okamžitě, to už dá zabrat, tak to bylo trochu hektické, ale v každém případě užitečné, takže to ukazovalo na ty role, který bychom si měli vypilovat a nějaké ty nedostatky a zase, co je tam dobře.

Redakce: Jak se tvůj soukromý život dá skloubit s pracovním vytížením?

Vláda: No samozřejmě, že skloubit se dá, jinak bych tu nebyl. A myslím, že to patří k životu samotnému umět skloubit tu práci se svým osobním životem.

Redakce: Mohl bys nám říct něco bližšího, od kdy je Resslovka otevřená, jaký nabízíte sortiment, co bys nám doporučil?

Vláda: No tak Resslovka jako taková se oficiálně otevřela 19. září, bylo to posunutý o kousek, s tím, že sortiment máme, jak už jsem se zmínil, taky na Ústecku ojedinelý děláme hodně italské jídlo hlavně pastu - tedy těstoviny. Sortiment máme docela pestrý, od našeho domácího chleba, který si taky pečeme sami, vlastně jsou to jen produkty naší Fokusácké výroby, takže bereme věci z Vaňova nebo si je děláme tady, samozřejmě pastu a focacci si děláme sami. Máme tu poměrně slušně vybavenou kuchyň, myslím si, že trochu ještě pokulháváme např. s vínem, no ale to se vychytá, jsou to takové problémy, které nelze řešit jinak než za pochodu, protože nám to ukazuje, v čem bychom to měli udělat jinak, co objednávat víc.

Redakce: Jaké jsou vztahy v týmu, jak spolu vycházíte? Znáte se už od dřívějšíka?

Vláda: No tak já znám v podstatě všechny lidi, ale neznám je po pracovní stránce, jenom vlastně u několika z nich vím, jak pracují, takže já si myslím, že ten kolektiv jako celek se teprve poznává a uvidíme, co v kom je.

Redakce: Na jaké pozici jsi jako zástupce lidí se zkušeností a co ostatní kolegové?

Vláda: No tak Resslovka jako taková už by měl být úplně normální provoz, samozřejmě podpora tam je, ale práce jako taková se nedotýká našeho duševního zdraví, jsou to vlastně lidi, kteří jsou nějak otrkaní, nebo mají potenciál, který by se dal dál rozvíjet.

Redakce: Jak se liší provoz v porovnání s jinými provozy, kde jsi také pracoval na vedoucí pozici?

Vláda: Tak tady jsem jenom zástupce vedoucího. Vlastně jenom La Buž se trochu od toho odlišuje, tam se víc dbá na to sociálně, ale v Chaloupce, kde jsem dělal, než jsem přišel do Resslovky, tam už to byl normální běžný provoz, jako každý gastroprovoz na Ústecku.

Redakce: Pracuješ v gastronomii Fokusu již spoustu let. Co ti tato práce přinášela a přináší?

Vláda: Co mi přinášela a pořád přináší? Tak já jsem v gastronomii spokojený. Mám v oblíbené i kuchyň, ale teď jsem na place s tím, že mi to přináší uspokojení, baví mě to a samozřejmě jsem i podle toho ohodnocený. Myslím si, že bych mohl jmenovat spoustu dalších pro, vlastně tam nevidím žádné nějaké takové mínusy, proč bych se do té práce neměl těšit.

Redakce: Jak pomohla práce ve Fokusu tvým spolupracovníkům za ta léta, jejichž jsi měl možnost za ta léta být kolega a vedoucí?



Vláda: Hodně naučila pokoru jako takovou a tím, že sám jsem člověk se zkušeností si myslím, že mám dost empatie na to cítit se dobře mezi svými kolegy, kteří jsou na tom podobně jako já a myslím si, že na ně mám trochu jiný úhel pohledu, než mají sociální pracovníci a samozřejmě i veřejnost, ale asi bych vyzdvíhl ten jiný pohled u sociálních pracovníků, kteří jsou tak trochu „determinováni“ svou profesí, vzděláním a zkušeností.

Redakce: Děkuji za rozhovor

Na rozhovoru spolupracovali Jiří Štěpánek a Jan Švehla

Motto Renaty: Nechte bolest, aby Vás posílila

Jsem jedna z Vás s diagnózou schizofrenie.

Zeptali jsme se naší kolegyně na pár otázek.

Renata Bhijová, vedoucí neboli manažerka provozovny FOKUS LABE z.ú., konkrétně FOKUS Kafe Teplice.

(V této provozovně umožňujeme lidem s duševní nemocí z různých oborů rekvalifikaci v gastronomii.)

4,8 let, matka 3 skvělých dětí.

dcera: Martina Bhijová – učitelka literatury a angličtiny.

syn: Amin Bhija – student Karlovy Univerzity geobiologie v anglickém jazyce.

syn: Adam Bhija – student Obchodní akademie.

Kamila: V kolika letech jsi onemocněla?

Renata: (Nevím přesně) Dnešním pohledem mám za to, že zárodek nemoci si nosím v sobě asi dědičně, jsou období, kdy vlivem okolí a situací, nebo životního stylu, pokud na sebe za-

Kamila: Jak jsi řešila období těhotenství?

Renata: Neřešila.

Kamila: Vysazovala jsi léky?

Renata: Ano a hlavně jiné, než jsem začala brát ty správné.

Kamila: Pod dohledem lékaře, nebo sama?

Renata: Sama, a i lékař mi snížil.

Kamila: Co na těhotenství řekl psychiatr?

Renata: V době těhotenství jsem ještě neměla psychiatra, neléčila jsem se u nikoho.

Kamila: Vědí tvoje děti o tvé nemoci?

Renata: Ano.



pomenu, u mě dochází k průšvihům, někde tam uvnitř v mysli, v duši, a je nutné se nasměrovat.

Kamila: Jak k tomu došlo?

Renata: Vlivem spousty situací v mém životě se ten zárodek rozvinul.

Kamila: Jak dlouho jsi se léčila na psychiatrii?

Renata: Léčba je stále – je to nekonečný příběh – dávám na sebe pozor, co můžu, snažím se vyvarovat spouštěčům. A je to boj. Držím se hesla: Nechte Bolest, aby Vás posílila.

Kamila: Kolik máš dětí?

Renata: 3 děti.

Kamila: Bavíte se o tom doma?

Renata: Ano.

Kamila: Pomohlo ti nebo tě někam posunulo to, že máš práci?

Renata: Ano.

Kamila: Jak zvládáš pozici Vedoucí kavárny Fokus v Teplicích?

Renata: Svou práci dělám ráda – má smysl a cíle.

Kamila: Myslíš, že mají lidé dnes větší pochopení pro lidi se schizofrenií?

Renata: Ano.

Kamila: Nebo jsou klienti už natolik zotavení, že to na nich už nikdo nepozná?

Renata: U nás neříkáme zaměstnancům klienti – nejsme v bance, u kosmetičky :) nebo v CDZ. Jsou to zaměstnanci: kuchaři, kuchařky, přípraváři, barmanky, barmani, obsluhy, uklízečky, kteří mají zkušenost s duševní nemocí a mohou být na pohled naprosto nerozlišitelní od lidí bez diagnózy – já říkám diagnostické potvory, která jim už takhle dává zabrat a tím jsou podle mě ti lidé v kavárně mnohem silnější a lepší nežli kdokoliv jiný, protože mají zkušenosti z jiných oborů.

Kamila: Jaký je tvůj sen, co by sis chtěla splnit? (V pracovním i osobním životě)

Renata: Na sny nevěřím, mám cíle.

Kamila: Jak dlouho jsi neměla svoje děti v péči?

Renata: 2 roky cca 2011–2012.

Kamila: Jaké to bylo?

Renata: První půlrok nevím a potom uvědomování si, že se to stalo a 1. cíl jít si pro ně zpátky.

Kamila: Bála jsi se, zda budou tvoje děti zdravé?

Renata: Ano, ale až mi to diagnostikovali a doufám stále, že budou zdravé.

Kamila: Kolikrát jsi byla hospitalizovaná?

Renata: 1x v roce 2011

Kamila: Jakou máš na hospitalizaci vzpomínku?

Renata: Dobrou / Beřkovice.

Kamila: V čem ti pomohl Fokus? Co vše díky němu zvládáš? I jsi zvládala dříve?

Renata: Tak určitě mi pomohl svým prostředím a tréninkem vrátit se zpátky ke svému Já. A nyní mi už z pozice vedoucí kavárny umožňuje předávat své zkušenosti zase dál.

Kamila: Kde jste se seznámili s manželem?

Renata: Ve škole na pobočce Karlovy Univerzity, která byla dříve v Teplicích pro cizince.

Kamila: Jakou máš ty podporu od rodiny, pokud se necítíš dobře?

Renata: Komunikace.

Kamila: Jak spolu komunikujete, když na tobě vidí okolí zdravotní pokles?

Renata: Bojuju a nechci, aby okolí bylo mnou zatěžováno – než to zase přejde, většinou to okolí nevidí a nepozná.

Kamila: Dokážeš to vypořádat sama?

Renata: Většinou ano, a hned řeším.

Kamila: Co u ostatních kolegů, pokud vidíš, že jim není dobře, jak to řešíte?



Renata: Neřeším, když někdo přijde do práce, přišel ji zvládnout, přišel bojovat sám za sebe a tvořit tým. Pokud není vše v pohodě - vezme si dva tři dny volno – kontaktuji sociální pracovnice.

Kamila: Jak a kdy začít mluvit s dětmi o duševní nemoci?
Renata: Od 15 let, jestli vnímají děti, že má někdo nemocná zádá, cukrovku nebo jinou nemoc, proč by nepřijaly název duševní nemoc.

Kamila: Jaký máš názor na elektrošoky a jiné způsoby léčby?

Renata: Existuje mnoho způsobů, jak se léčit a udržovat se ve spolupráci s lékaři, ale elektrošoky určitě jen výjimečně tam, kde bylo vyzkoušeno už vše a byla to jediná možnost.

Kamila: Co by sis přála do budoucna pro lidi s duševním onemocněním?

Renata: Aby se drželi, bojovali, vyhrávali sami nad sebou, aby se náš deficit proměňoval v možnosti. Aby jich co nejvíce vědělo, že existuje společnost Fokus Labe z.ú., kde máme kouzelný zvoneček, na který si mohou přijít zazvonit a přijít mezi nás. Ti, co jdou na začátku do CDZ a tam jejich cesta začne, pochopí, že to není konec, ale nový začátek.

Kamila: Co by se mělo v péči o duševní zdraví změnit, klidně za 10 nebo 20 let?

Renata: Tak to nevím. Myslím, že lékaři dělají, co mohou a společnost jako je ta naše také. Teď už záleží na lidech, jak spolu navzájem propojí vazby.

Rozhovor vedla Mgr. Kamila Prokopová.

Rozhovor s mamkou Zdenkou Švehlovou



Honza: Jak psychickou nemoc vnímáš, ze své zkušenosti, buď u mě nebo všeobecně – jak ses o ní dozvěděla od ostatních odborníků, prostě jak vnímáš nemoc samotnou?

Zdenka: Moje zkušenost je hodně ovlivněná tím, že ty jsi měl akutní fázi před 12 lety. Od té doby, musím říct, se toho hodně změnilo i v informovanosti lidí, i v médiích se o tom mluví víc, což dřív nebylo. V době, kdy jsi začal mít problémy, to byla spíš náhoda, že mě napadlo, že by to mohla být nějaká psychická nemoc.

Honza: My naštěstí máme v širší rodině zdravotníky.

Zdenka.: No právě z rodiny jsem věděla, že existují i jiné nemoci než angína nebo něco takového, co se pozná na první pohled, ale nevěděla jsem co dělat, protože ty ses považoval za zdravého a odmítal jsi jít za jakýmkoliv odborníkem. Naštěstí tady poblíž pracuje soukromá psychologka, ke které jsem se v krátké době dostala na konzultaci. Upozornila mě, že v tvém věku to může souviset s pubertou, ale také to může být začátek závažné psychické nemoci. Začala jsem se na tvé problémy dívat „jinýma očima“. Pak už to pokračovalo očekávaným směrem. Nedokážu si ale představit, jak dlouho by trvalo odhalení tvé psychické nemoci bez takové souhry okolností.

Honza: Což bylo super, že jsme kontaktovali Fokus ještě před tím, než jsem byl hospitalizovaný dlouhodobě v Horních Beřkovicích, takže už jsem měl nakontaktované pracovníky, kteří za mnou dojížděli do Beřkovic a mohl jsem se snáz odtamtud dostat.

Zdenka: No jasně, to už jsme u těch Beřkovic, to už jsme věděli definitivní diagnózu, ale tam bylo před tím 5 let, kdy se nevědělo, co konkrétně ti je. Diagnóza, a tedy i léčba, se postupně měnila.

Honza: Co bylo asi pro tebe nejtěžší?

Zdenka: Přímou nejtěžší nevím. Ale hodně složité bylo tě vůbec dostat k lékaři, když už jsi byl dospělý a zásadně jsi to odmítal, protože ses necítil nemocný. Těžké byly chvíle, kdy se tvůj stav zhoršil, a já jsem se tě bála,

zároveň jsem ale věděla, že jsem jediná, kdo ti může nějak pomoci nebo tě alespoň ohlídat. Taky se párkrát stalo, že jsi zmizel z domova a nevěděla jsem kam. To se pak ve mně pralo, jestli se něco zdravotně děje a mám tě nechat oficiálně hledat, nebo ses jenom prostě našel a odešel. A potom když jsem onemocněla a musela do Prahy na operaci. Nevěděla jsem, kdo se tady o tebe postará, ani kde mi s tím mohou poradit. Nakonec jsem se nějak přes známé dozvěděla o odlehčovací službě v Meziboří. Byly to hrozné nervy, ale na poslední chvíli to všechno klaplo. No a nemůžu zapomenout na svoji první návštěvu v Horních Beřkovicích, na tzv. přijímači... pro mě to byla naprostá hrůza a byla jsem zoufalá z toho, že tě tam musím nechat, i když jsem věděla, že jiná cesta k vyléčení nevede.

Honza: Jak to vnímáš nyní, 10-12 let od doby kdy jsem byl akutně hospitalizován v nemocnici?

Zdenka: Myslím si, že teď už je všechno úplně jinak, protože v televizi se pomalu v každém seriálu objevují různé nemoci, aby lidé vůbec věděli, co všechno může nastat. Ať už mrtvice, infarkty, ale i ty psychické nemoci, a jsou o nich i speciální pořady. Tak si myslím, že všeobecné povědomí je jiné a vlastně už nejsou ani ti duševně nemocní lidé stigmatizováni. Asi to souvisí i s tím, že dnes už má většina vyšších manažerů svého psychologa...prostě na to duševní zdraví už se teď dívá úplně jinak, takže ve veřejnosti už jsou teď informace.

Teď už pracuje, co já vím, Fokus. Nebo v jiných městech se ty organizace jmenují jinak, což je často prezentované ve sdělovacích prostředcích - kde se co otevřelo, pro koho to je určené, kdo tam může jít. K tomu se přidala reforma

psychiatrické péče, o té se taky veřejně mluví, takže ti, co by jinak radši k psychiatrovi nešli, aby je nezavřeli někde na rok do ústavu, tak vědí, že teď už to funguje jinak a myslím si, že nemusí mít takové obavy přiznat, že mají problémy. Tohle se, myslím, posunulo o strašný kus dál.

Honza: Děkuju moc

Bylo v roce 2006, kdy jsem navštívil doktora o duševním zdraví dost informací? Kde je mohl člověk hledat? Vědělo se například, že je nějaký Fokus Labe?

Zdenka: Informace z oblasti psychiatrie moc rozšířené nebyly. Musely se složitě vyhledávat na internetu. Na informace o Fokusu jsem tenkrát nenarazila.

Honza: Co tě trápilo na službách, když jsem byl na začátku léčení ať už u lůžkových nebo jiných?

Zdenka: No to se vůbec nedá srovnávat, protože tenkrát se o žádných službách nevědělo. To jsem všechno sháněla přes známé... a naštěstí jsem měla známé, kteří se v téhle oblasti dejme tomu orientovali. Prostě tenkrát - o Fokusu jsem nic nevěděla, o odlehčovacích službách také ne, prostě nic. To se časem změnilo. A i Fokus je už mnohem dál. Když jsi v něm začínal, tak ze začátku, pokud si to dobře pamatuju, tak byla jen šicí dílna, někdo dělal v kuchyni a někdo v zahradnické dílně. To bylo všechno. A co všechno už můžete dělat dnes! V kavárnách na několika místech, v té gastronomii se obecně hodně realizujete, s minulostí se to nedá srovnat.

I díky tomu se o Fokusu Labe už ví. Před těmi 12 lety jsem se o Fokusu dozvěděla až od tebe, když za tebou přijeli do Beřkovic.

Honza: Za dobu, kdy od roku 2012 pracuji ve Fokusu, jsem si vyzkoušel mnoho prací a díky nemoci jsem se dostal mezi spoustu zajímavých lidí, které bych jinak nepoznal. Jak se díváš na možnosti zaměstnávání a získávání zkušeností ve Fokus Labe? Na to už jsi z velké části odpověděla. Chceš k tomu něco doplnit?

Zdenka: Postupně jak se začleňujete do toho kolektivu v gastronomii, tak se také dostáváte mezi veřejnost.

Honza: Když se člověk dostane mezi lidi, tak je vlastně nucený komunikovat, člověk se naučí reagovat na lidi nebo

nějak s nimi komunikovat i když je to běh na dlouhou trať a člověk se to učí pořád...

Zdenka: No ale hlavně se tam dostanete mimo tu svoji sociální bublinu. Protože vy dřív, když jste byli v těch šicích dílnách nebo někde, tak jste byli pořád jenom sami mezi sebou. A tady když už jste v jakékoli provozovně, tak tam už se setkáváte i s jinými lidmi. Ze začátku jsou to pro vás asi nervy, ale myslím si, že to je užitečné.

Honza: Mně to taky dává smysl, i když si to ten klient třeba z počátku ani neuvědomuje, tak když se podívá zpětně za ty 2-3 roky, třeba, tak už vidí změnu. Rehabilitace trvá déle, ale může se dostat do fáze, že na tom paradoxně je lépe, než byl před tou nemocí. I když ne třeba v oblasti toho zdraví, ale v komunikaci a v tom sociální určitě. Když bys mohla porovnat různé druhy ambulantní péče o lidi s duševním onemocněním, které jim pomáhají, v čem? Ať už psycholog, psychiatr, Fokus?



Zdenka: Já to asi zvenku takhle nedokážu posoudit. Nebo takhle, já nějaký názor mám, ale ten je pochopitelně zkreslený, protože tyhle všechny subjekty pracují proto, aby pomohli tobě, jako tomu nemocnému a ...

Honza: Ale měli by určitě pomáhat i té rodině.

Zdenka: ...no tak jako s rodinou se, co vím, tak z těchto všech subjektů se s rodinou baví jen Fokus. Co se týče zdravotnických zařízení jakýchkoli, tak – jako já to na jednu stranu chápu, že jim ti rodiče spíš komplikují situaci, protože jsou ze všeho vyplašení nebo podle nich se zbytečně ptají, ale z této strany nemám pocit, že by se nějak snažili, nebo alespoň v té době, co jsme to my absolvovali, tak že by se nějak snažili to těm rodičům vysvětlit, pomoci, nebo je nasměrovat.



Psychiatrické centrum Praha

Zdenka: Určitě ty to chápeš jinak, nebo můžeš z toho mít jiný pocit, co, kdy a jak ti pomohlo, ale já jsem měla nejlepší pocit pochopitelně z toho PCP v Praze - Bohnicích. O těch jsem se tedy dozvěděla z internetu. Tam se mi líbilo, že byla i ta ergoterapie a bylo vidět, že se tomu věnují. Buď nemají tolik pacientů, nebo mají víc doktorů, prostě asi mají víc času, peněz, asi i možností. Takže to bych asi tak dala na první místo. V nemocnici jsi byl krátce, to nedokážu posoudit. To asi záleží doktor od doktora. A v těch Beřkovicích... prostě člověk na to nebyl připravený. Jak to tam vypadá, jaký je tam režim, kolik a jakých je tam pacientů...

Honza: Maximálně řeknou, že je potřeba hospitalizovat

Zdenka: ... no jo, ale to je takové že řeknou: Tak a teď. Ale neřeknou proč, co se bude dít, na jak dlouho to asi bude nebo jestli je ještě nějaká jiná možnost. Protože oni jsou odborníci – oni to všechno vědí, že jo, takže jim to přijde zbytečné, ale právě tím, že mezi lidmi není povědomí o způsobech a průběhu léčby těchto nemocí, tak má člověk strach a chtěl by konkrétní informace.

Honza: No ve Fokusu si uvědomují, že rodina, ti příbuzní, to je pak zázeň. Ten, kdo pomáhá lidem se zkušeností s duševním onemocněním, zdroj, který jim pomáhá posouvat se dál v mnoha oblastech – mimo to, co už si zvládnou zařídit sami. Přejde mi, že někteří doktoři to berou prostě přes ty chemikálie v mozku a říkají si, že když bude mít pacient dobré léky, tak bude fungovat a tím je to vyřešené, ale to, že ten člověk potřebuje nějak fungovat sociálně, ekonomicky atd., tak to si ve Fokusu uvědomují, a proto jsou tam různé druhy psycho-sociální rehabilitace, které správnou medikaci doplňují.

Zdenka: No ale ve Fokusu ještě taky na těch společných schůzkách rodiče slyší, co se v jiných rodinách řeší a už na základě toho vědí, že něco může nastat a kdyby to nastalo, co se s tím dá dělat. Prostě je to rozhodně informační kanál a pomůže to těm lidem. Zprv' že vědí, že v tom nejsou sami a že vědí, když třeba byl na tom někdo ještě hůř, tak se to zvládlo a zlepšilo, dává to naději.

Honza: V čem mi podle tebe pomohly pobytové služby: PCP (předchůdce NUDZ) nemocnice a léčebna?

Honza: Ale našli mi dobré léky, za to jsem rád.

Zdenka: To ano. Možná, že se diagnóza časem i nějak vyvinula, ale zásadní přínos Beřkovic taky vidím v tom, že jsi tam konečně dostal fungující medikaci. To prostředím bylo ale z mého pohledu hrozné, jak pro pacienty, tak pro rodiče. Bylo to tam ponuré, stísněné, nepřijemné. A navrch strašná dostupnost – dostat se tam veřejnou dopravou bylo na půl dne. Ve všední den jsem se tam po práci vůbec nedostala, jen o víkendu.

Honza: V čem by se (kterékoli) služby mohly zlepšit?

Zdenka: To asi nedokážu říct, protože teď už jsou třeba lepší, já nevím, jak to teď je.

Honza: Určitě, teď v Beřkovicích se za těch 10 let, jenom co my tam jezdíme nebo co víme, tak telefony už mají přes den pořádek, pokud ho nemají zakázaný. Celý den jsou otevřené dveře do pokojů, takže když jsou pacienti utlumení léky, tak si můžou lehnout na lůžko a pacienti se můžou učit prát a podobně. Takže se to určitě zlepšilo. Co by tehdy pomohlo lidem s duševním onemocněním a pečujícím o ně. Přivítala bys, kdyby v roce 2010 bylo CDZ?

Zdenka: To je otázka, protože nevím, jestli by Centrum duševního zdraví dokázalo předejít té atace. Pokud ne, tak si upřímně řečeno nedokážu představit, že bych s tebou byla sama doma poté, co to propuklo. Něco jiného třeba, když je doma víc lidí, ale já bych se asi bála, že se něco stane tobě nebo mně. Ale zase nevím, jak to v CDZ funguje. Tam je třeba nějaké akutní lůžko, na nějaké dva dny, než selepší stav.

Honza: Akutní lůžka v CDZ, i když se o nich a sestře, která by klienty kontrolovala, uvažovalo, zatím nemáme.

Zdenka: Ale zase na druhou stranu, jak jsi byl v Beřkovicích, tak během 14 dnů ti vyzkoušeli nějakou tu léčbu, takže bych to chápala tak, že bys tam byl jen nějakých těch 14 dní, než si ověří, že to funguje a pak už bys mohl být doma a dál by se to už řešilo s CDZ. Určitě by to bylo lepší než hospitalizace na tři čtvrtě roku.

Honza: Jaké jiné obory práce by podle tebe byly pro Fokus vhodné, s ohledem na větší zapojení do společnosti nás klientů i s ohledem na výdělek a jejich postavení ve společnosti?

Zdenka: Myslím si, že nejde jen o to, jaká práce by byla vhodná. Každá větší firma sice musí zaměstnat nějaký podíl zdravotně znevýhodněných lidí, ale asi bude problém, kdo si vezme víc lidí z Fokusu najednou. A když tam budete po jednom mezi „zdravými“ a nebude tam zrovna nějaký chápající vedoucí nebo kolega, tak vás to bude spíš ještě nervovat. Já si nedokážu úplně představit, že byste fungovali vždycky jeden nebo dva lidi někde v nějakém korporátu, takže to, jak to dělá Fokus, mi přijde moc šikovné. Že vás je několik, že se o vás „stará“ – vede vás Fokus, ale přitom se tam střetáváte s těmi lidmi. A co jiného vhodného? Nevím, jestli byste nemohli provozovat třeba nějakou kopírku – copycentrum, tisk, potisk triček – prostě něco takového. Že by tam zase mohla být ta vaše komunita, ale dělali byste pro lidi ven. Ale jsou určitě různé takové věci, které ani neznám.

Honza: No to by, pro mě byla taková tehdy vysněná práce (a myslím si, že by zajímala i jiné lidi) oproti mé práci v McDonaldu, kde jsem byl ten jeden mezi „zdravými.“ Tam jsem ale měl na práci úklid toalet a separování odpadu a vedoucí mi ani nenabízeli, no vlastně nabízeli, lepší práci ale já jsem si na ni vůbec netroufal, takže až Fokus mi poskytl podporu a řekli mi: Zkuste to, třeba to půjde.

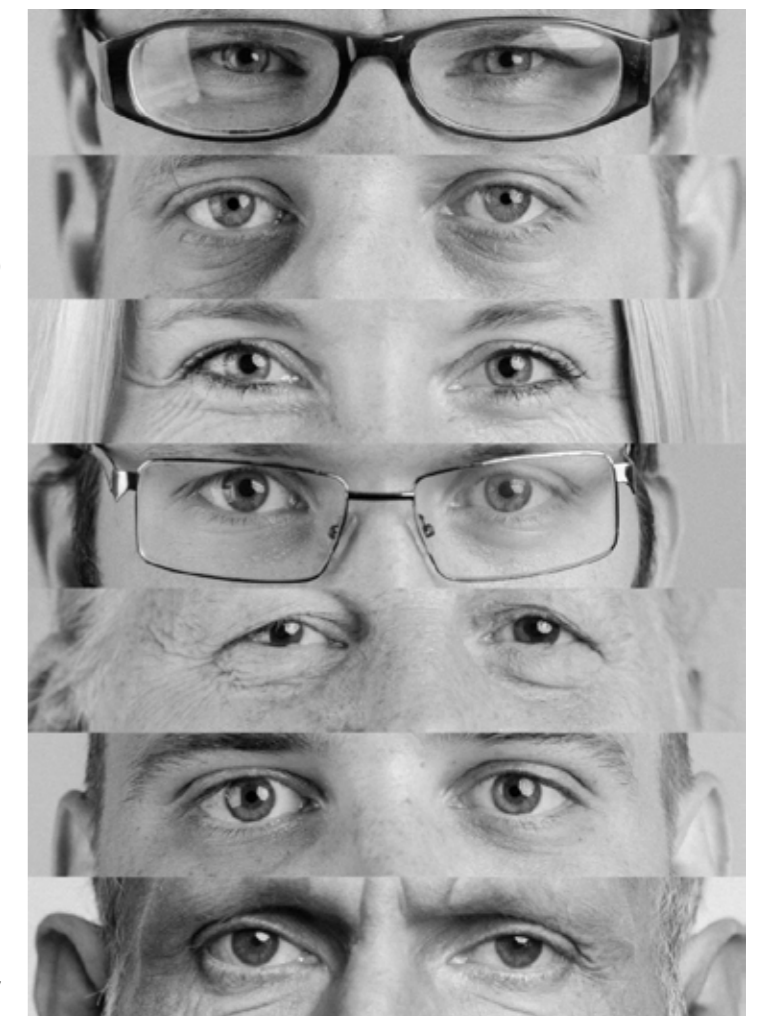
Je podle tebe vhodné, aby lidé se zkušeností s duševním onemocněním mluvili o své nemoci pracovní s ostatními klienty, může to být pro ně prospěšné? Jako např. peer konzultanti.

Zdenka: Já si myslím, že ano, protože nikdo z lidí, kteří to nezažili, tak si nedokáže představit, co asi prožívají lidé v akutní fázi. Zvláště ti, kterým se to stalo poprvé, v rodině to neměli, nevědí vůbec, co se s nimi děje, a hlavně si myslí, že už to tak bude napořád. A teď ještě když se dostanou do léčebny, kde vidí lidi v ještě horším zdravotním stavu, tak podle mě to musí být úplně šílené. Tak tam si myslím,

že to může být velký přínos, když si mohou promluvit s člověkem, který tím vším zdárně prošel.

Honza: Kam by se měli v ideálním případě posouvat pracovníci se zkušeností s duševním onemocněním Fokusu v práci. Měli by úplně opouštět komunitu klientů a zdravých kolegů, která jim pomohla s úzvrouou?

Zdenka: To nevím. Ti lidé, ať už klienti nebo pracovníci se zkušeností, byli různě nemocní a různým způsobem se zařadili zpátky. Člověk se třeba dozví z médií, že nějaký mladý otec od rodiny se léčil a po nějakém čase je zpět u rodiny a normálně chodí do práce. Ale co bylo dál? Zůstalo to tak



už napořád? Nevím. Asi záleží na tom, jak bylo onemocnění těžké a dlouhé, nevím. To asi musí posoudit každý sám, kdy a kde se cítí komfortně.

Honza: Tomu odborníci říkají pravidlo třetiny s tím, že většina lidí s duševním onemocněním se může hodně posunout a žít spokojenější život, ať už s menší, větší podporou nebo bez ní.

Děkuji za rozhovor Honza Švehla.

Rozhovor s Janou Hakenovou

(výtvarnicí z Ústí nad Labem)



Ano, ano (smích)

A jednou se ráno probudím a najednou před očima vidím hotový výrobek, z čeho je, všechno mi bylo jasné, jak je dělaný, jako kdybych ho měla před sebou.

Obsluha předzahrádky: My už máme zahrádku zavřenou. (Pozn: rozhovor jsme natáčely na předzahrádce kavárny.) Škoda...

My teď děláme rozhovor, nevdí, my si jen stoupneme a doděláme rozhovor (smích). Co bylo tedy to, co jsi měla před očima?

Byl to takový řetěz z kroužků ze železného drátu tepaného a na tom byl přívěsek ze stejného drátu, různě zkrouceného.

A to jsi začala prodávat?

A to jsem začala rovnou dělat. V práci jsem si požádala o kolo železného drátu. Děkala jsem zrovna ve Spofě v laborce, šla jsem k řemeslníkům, oni mi dali zadarmo kolo železného drátu a začala jsem šperky dělat rovnou v práci, což zase nějak hrozně dráždilo šéfovou (smích).

Jano, jak se ti podařilo najít si svobodné povolání?

Nebyla to lehká cesta, věřte mi, bylo to tápání, hledání, ustavičná nejistota a úzkost.

Deprese taky nějaká?

Taky... Kdo mě k tomu dohnal, byli šéfové. Protože to byla nesnesitelná situace, ačkoliv jsem vystřídala asi dvacet povolání, dobrých šéfů bych spočítala na jedné... na třech prstech.

Na třech prstech.

Na jedné ruce, ale tři prsty...

Na prstech jedné ruky, ale jen tři prsty...ano, ano (smích).

Takže, to mě k tomu dohnalo, tápala jsem a tápala...

A co jsi zkoušela?

Zkoušela jsem dělat šperky...z moduritu, ale nebylo to pořád ono...asi dva roky jsem to zkoušela. Pořád jsem před sebou měla tu perspektivu svobody, svobody (smích).

Suchobříže žlutomasý



12



Protože já to tam tloukla na dlaždicích. Šéfová mi říkala: „Nemohla bys už přestat?“ Já to brousila, tloukla. Na chvíli jsem přestala, ale ona se naštěstí toulala po podniku, po drbech, tak jsem měla klid. Tímto způsobem jsem udělala první šperky. Dala jsem je do Díla (pozn. prodejní galerie Dílo), okamžitě se to začalo prodávat, i v práci...



13

všem se strašně líbily, no a dala jsem výpověď.

Uživila jsi se tím?

Uživila... skromně, skromně.

Kolik ti bylo let?

Dvacet osm. To bylo ještě za komunistů. Za komunistů to byl výkon. Musela jsem se stát členem Svazu výtvarných umělců, ale výrobky musely mít nějakou úroveň, komise se sešla a oni ti je schválili a mohla jsi začít prodávat. A tím jsem se živila. Brala jsem si práci i do přírody. Udělala jsem si vždycky zásobu, dělala jsem asi měsíc a půl roku mi chodily peníze.

Jenom měsíc jsi pracovala a půl roku ti chodily peníze? (údiv)

Asi tak nějak.

Dobrý!

Nabízela jsem šperky až na Slovensko, dřív jsem byla taková podnikavá, teď jsem flink. Úplně žasnu, jaký jsem byla jiný člověk! (smích)

Děkuji za rozhovor.

Rádo se stalo.

Pro Zrcadlo se ptala Dana Moclová

Projekt Otevřené dveře – Open doors

Již potřetí jsme ve čtvrtek 8. 12. 2022 vyrazili společně se dvěma kolegy za klienty/pacienty a často i známými do Psychiatrické nemocnice v Horních Beřkovicích. Jezdíme obvykle jednou za měsíc. Vlastně je nás 6 a střídáme se ve dvou tříčlenných týmech. Na projektu spolupracuje spolek Self Help Ústí nad Labem z.s. s Fokus Labe z.ú., který zajišťuje veškerou administrativu a na nás je vykomunikovat detaily, domluvit termín, potvrdit způsob dopravy a nakoupit drobné občerstvení. No a to nejdůležitější inspirovat prezentacemi našich životních příběhů

**FOKUS
LABE**

ostatní. Ty, kteří jsou zde k tomu, aby možná podobně jako my, když jsme zde pobývali, využili služeb zmíněného Fokusu Labe, který sem i 2x týdně jezdí. Díky svým silám a podpoře Fokusu, který v nás nemocné věří, i když my si v té době ještě nedůvěřujeme, jsem

zvládl odejít z léčení před 12 lety. Od té doby jsem si vyzkoušel, jak už jsem do Zrcadla mnohokrát psal spoustu životních rolí, které jsem si nedokázal před lety ani představit a věříme, že totéž máte před sebou i vy. Stačí uvěřit v naději, že to není jen fráze, ale že v Ústí a jiných městech Ústeckého kraje (a potažmo i velké části ČR) můžete žít úplně normální a plnohodnotný život. Můžete mít okruh známých, kteří stejně jako vy mají, kde bydlet, což je důležitá jistota. Toho, jestli budete zvládat dovednosti samostatného bydlení, se nemusíme obávat – s tím se počítá.

Jako v případě mém i jiných můžete pobývat 1-3 roky v chráněném bydlení, kde se tyto dovednosti naučíte a dostatečně procvičíte, abyste se cítili ve svém budoucím vlastním bytě komfortně a nejen to, užívali si to. Zvali si návštěvy a měli bohatý kulturní a společenský život. Zdá se vám to neskutčné. Já před 12 lety téměř nemluvil, bál jsem se druhému pohlédnout do očí. Dnes dělám redaktora a manažera a dělám jsem pracovníka v sociálních službách a spoustu jiných činností v gastronomii, které můj život nesporně obohatily, i když to nebyla vždy úplná selanka, bavily mě a navíc jsem v nich viděl smysl.



Společně s předsedkyní Self Help Evou Kropáčkovou a bývalým předsedou Ing. Radkem



Prouzou jsme v jednom týmu. Zástupce vedoucí v provozu Resslerka Vladimír Conk s šéfredaktorem Zrcadla Jiřím Štěpánkem a peer konzultantkou Mgr. Kamilou Prokopovou jezdí v druhém týmu. Naše prezentace jsme se snažili vycizelovat, ale nejedíme za hospitalizovanými, pro to, abychom je zahltili informacemi na hodinové přednášce s pauzou na kávu a cigaretu. Chceme v posluchačích vzbudit zájem a vyprovokovat je k otázkám tak, aby i oni se mohli zase zasnít a říct si: zkusím to! Samozřejmě může to trvat ještě několik týdnů nebo měsíců, než se vyjednájí formality, ale jde to a my jsme toho živým důkazem.

Jak si na roli diskutérů více a více zvykáme, daří se nám společně s posluchači nestydět se i oni už ožívají a pokládají různorodé otázky, týkající se třeba toho pod který Fokus spadají, když nejsou z Ústeckého kraje, ohledně průběhu léčby nebo k práci a pracovní rehabilitaci.

Náš program probíhá v krásných prostorách Multifunkčního centra, kostela přebudovaného před dekadou na kulturní a

vzdělávací centrum, čehož si vážíme. Spolupracujeme s vedoucí zdravotně sociální pracovnící paní Pavlou Danilovovou a Davidem Vačiljou správcem zmíněného „Multi-centra.“ Byli se na nás tak podívat mimo klientů/pacientů i sestry, psychologka i náměstkyně Mgr. Eva Minaříková, která vyjádřila s prezentacemi spokojenost a podpořila nás ve vystupování před veřejností, jako náročnou disciplínu, za což jsme byli rádi a vděční.

Těšíme se tak na další pokračování projektu po novém roce a doufáme, že z mnohými z nemocnice se budeme postupně potkávat venku v sociálních službách a práci od Fokusu

Labe, ale i na koncertech, sportovních akcích nebo třeba kurzech anglického jazyka...možností je spousta.

Za tento projekt jsme myslím po prvních ostýchavých krocích velmi rádi, učí nás zase něco nového. Opět, při dřívějším pohledu téměř nemožného, berete to jako důkaz, že dveře jsou pro Vás, kteří jste sami, nebo máte někoho z rodiny hospitalizovaného otevřené, jde to – první krok je ale jako ve všem na Vás.

Za redakci Jan Švehla

State of Mind, nová sekce ze Slate a Arizona State University věnovaná zkoumání duševního zdraví

Když lidé slyší termín „předběžná směrnice“, obvykle přemýšlí o situacích na konci života – jako o živoucí závěti, ve které dáváte pokyny, jak byste chtěli, aby se věci řídily, kdybyste byli nevléčitelně nemocní. Nejčastěji to bude mít formu předběžného odmítnutí konkrétní léčby, která by mohla oddálit smrt, aniž by se život stal pohodlným.

Nyní se tato myšlenka udělování předběžných lékařských pokynů pro budoucnost, kdy možná nebudete schopni rozhodovat sami za sebe, dostává do popředí ve velmi odlišném zdravotním kontextu: pomáhat lidem s těžkým duševním onemocněním zvládat vlastní péči. V mnoha ohledech poskytuje duševní onemocnění dokonalou příležitost pro předběžná rozhodnutí.

U terminálních nebo degenerativních onemocnění, jako je demence, je společným problémem, že lidé přemýšlejí o sobě v kontextu budoucnosti, v kontextu, kde nemají žádné zkušenosti a nemohou nutně předvídat, jaká by byla jejich přání a preference. Naproti tomu těžká duševní onemocnění – jako je bipolární porucha, velká deprese a psychóza – jsou často epizodické a opakující se. Na základě minulých zkušeností lidé vědí, jak se věci pravděpodobně mají, když jim není dobře. Mají také období pohody a stability mezi epizodami nemoci, kdy jsou schopni o tom přemýšlet a rozhodovat se o budoucí léčbě. Předběžné směrnice jsou všechny o maximalizaci autonomie jednotlivce tím, že jim umožní rozhodovat se a uplatňovat kontrolu nad tím, jak je řízena jejich léčba, když jim to nemoc znemožní. Slovy významného amerického psychiatra Allena Francese: „Předběžné pokyny jsou možná jedinou intervencí v psychiatrii, která nemá žádnou nevýhodu.“

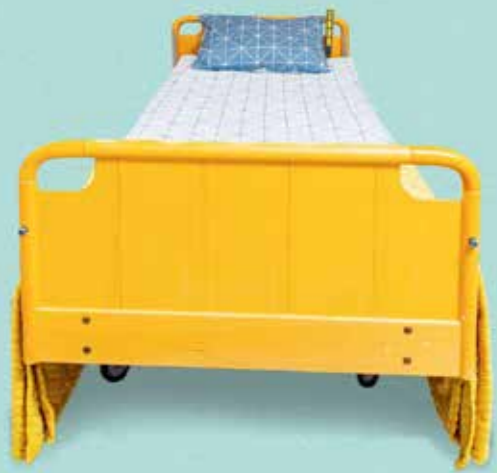
Konkrétně jim tyto dokumenty mohou umožnit požádat o použití nebo naopak vyvarování se léčby, která byla v minulosti užitečná nebo škodlivá. Lidé s těžkým duševním onemocně-



ním se stávají odborníky prostřednictvím zkušeností, získávají porozumění a vhled do svého stavu díky reflexi předchozích epizod nemoci. Poskytnutí způsobů, jak využít těchto odborných znalostí prostřednictvím tvorby dokumentů pro rozhodování v předstihu, může dobře nabídnout účinný prostředek ke zlepšení zkušeností a výsledků duševní péče. Ačkoli právní předpisy v oblasti duševního zdraví v mnoha zemích dosud nemají ustanovení pro tyto typy směrnic, situace se mění.

Předběžná směrnice by mohla být způsobem, jak naznačit, že by se například lékaři měli vyhýbat určitým lékům nebo je podávat pouze určitým způsobem. Jeden účastník konference mi řekl, že sepsal předem směrnici, která vysvětlovala, že i když jim konkrétní lék funguje dobře, když se jim vážně nedaří, lékaři by se měli vyhýbat obvyklé dávce – podle pacienta pro ně funguje nižší dávka, aniž by se cítili se špatně. (Dotyčným lékem byl kvetiapin, v USA známý jako Seroquel) Při jedné příležitosti zdravotníci tyto pokyny ignorovali a pacient se ocitl v nemocnici, nucen užít vyšší dávku. Výsledkem bylo, že zažili fyzickou nemoc a dlouhou dobu příjmu, než byly konečně sníženy léky a mohli se uzdravit.

Je dokonce možné, že předběžné směrnice by mohly být součástí omezení běžného jevu rasové diskriminace v péči o duševní zdraví. Mnoho černošských pacientů uvedlo zkušenosti, kdy bylo chování nesprávně interpretováno jako



ohrožující, což vedlo k nadměrnému použití síly a zapojení policie. Traumatické omezení vedlo v řadě případů dokonce ke smrti. Předběžná

směrnice může být jedním ze způsobů, jak vysvětlit vzorce chování a vyhnout se těmto typům nebezpečných chyb.

Pro ostatní existuje téměř opačný scénář, kdy pacienti nemusí dostat správnou léčbu nebo hospitalizaci dostatečně brzy, nebo když vědí, že jejich budoucí nemocné já odmítne léčbu, kterou potřebují. V tomto případě si lidé mohou přát použít předběžnou direktivu, aby se „svázali“ s léčbou v budoucnosti, kdy vědí, že budou potřebovat léčbu a omezení, ale nebudou ochotni, aby se tak stalo. Jak řekl jeden účastník studie s bipolární poruchou: „Vím, že s aspektem závaznosti by mi to velmi pomohlo. ...“ Zejména vědí, že olanzapin – antipsychotikum, které se také používá jako stabilizátor nálady u bipolární poruchy, v USA známé jako Zyprexa – jim může pomoci, když se necítí dobře. „Ale vím, že kdybych překročil počáteční fázi nemoci, odmítl bych Olanzapin,“ řekli. Nedávno publikovaná studie v Lancet Psychiatry ukázala silnou podporu pro poskytování „závazných směrnic“ mezi lidmi s bipolární poruchou, přičemž 82 procent účastníků průzkumu tuto myšlenku podporuje. Většina vysvětlila svůj souhlas souhlasem s tím, že začínají „určitý posun ke zkrácenému myšlení a rozhodování, když se necítí dobře“.

Toto zkrácené myšlení a rozhodování může zahrnovat sebevraždu, která je velkým rizikem pro osoby s těžkým duševním onemocněním. Například až 15–20 procent lidí s diagnózou bipolární poruchy zemře sebevraždou. Závazná směrnice by mohla nabídnout způsob, jak tato rizika minimalizovat. Někdo by mohl použít dokument k vysvětlení známek a příznaků sebevražednosti v rámci své nemoci, jako je odloučení, nespavost, zneužívání návykových látek, bludy a pro mnoho sebevražedných lidí touha zemřít. Jejich předběžné nařízení by mohlo požadovat, aby se jim dostalo ošetření a ochrany, pokud se začnou tyto znaky objevovat. Jak řekl jeden účastník studie Lancet:

Když mi není dobře, moje myšlenky, vnímání a touhy se drasticky změní. Mohu se stát sebevražedným a impulzivním, dělat rozhodnutí nebo plány, kterých bych [by] později litoval [kdybych je dodržel]. Často přicházím z epizody s mimořádně vděčným pocitem, že jsem si nevzal život, ale když onemocním, bez ohledu na to se mi vrací stejné myšlenky a plány a jsem přesvědčen, že jsou to moje skutečné touhy. Nechci, aby mě někdo poslouchal, když mi není dobře, výslovně bych

si přál, aby brali mé předběžné plány jako moje skutečné přání a byl bych ponížěn, kdyby byly zamítnuty.

Samozřejmě existují výzvy pro rozhodování o duševním zdraví. Jak poznáme, že někdo není dostatečně nemocný, aby vyžadoval uplatnění směrnice? Jak poznáme, že je někdo dostatečně informovaný nebo dokonce dostatečně dobrý na to, aby vytvořil směrnici? Ale mezi lidmi s duševním onemocněním má tato myšlenka silnou podporu a stále větší počet zemí po celém světě začíná upravovat své zákony, aby se pokusily najít způsoby, jak dát lidem možnost, aby se to stalo. V roce 2014 Výbor OSN pro práva osob se zdravotním postižením prohlásil, že „všechny osoby se zdravotním postižením mají právo zapojit se do předběžného plánování“, což vedlo země včetně Indie a Austrálie k tomu, aby do svých zákonů o duševním zdraví začlenily rozhodování předem. Zákon Anglie a Walesu o duševním zdraví z roku 1983 také v současné době prochází revizí, která povede k zavedení právních ustanovení pro „Dokumenty předběžné volby“.

Zvýšení právní úpravy pro předběžné směrnice o duševním zdraví je jedním ze způsobů, jak zahájit kulturní posun, ve kterém se předběžné směrnice stávají mnohem uznávanějším a oceňovanějším prvkem zdravotní péče. Ale i bez zvláštní legislativy by mohl být užitečný dokument poskytující předběžné pokyny pro lékaře. Zvýšením obecného povědomí o rozhodování v předstihu můžeme možná povzbudit lidi žijící s duševním onemocněním, aby zvažili možnost vytvoření dokumentu se svým lékařským týmem. Stejně tak psychiatři a další odborníci na duševní zdraví mohou být připraveni povzbuzovat své pacienty a pomáhat jim při vytváření těchto dokumentů a zajistit, aby byly dokumenty viditelné a dostupné v jejich zdravotních záznamech. Některé užitečné zdroje jsou již k dispozici; v USA můžete konzultovat National Resource Center on Psychiatric Advance Directives a ve Spojeném království Bipolar U.K. a tento článek z Wellcome Open Research. I jednoduché pokyny mohou hrát cennou roli – protože minulá zkušenost člověka s nemocí může být nejlepším způsobem, jak vést léčbu během budoucích epizod.

State of Mind je partnerství Slate a Arizona State University, které nabízí praktický pohled na náš systém duševního zdraví – a jak jej zlepšit.

Jako doplněk cituji článek z časopisu Ekonom č.42/2022: Péče o zdraví na dálku má posílit pozici pacienta. Jen je potřeba si zvyknout:

„Do budoucna se zvažuje i centralizace takzvaných dříve vyslovených přání, což umožňuje člověku vyjádřit svou vůli pro případ, že by se někdy dostal do zdravotního stavu, ve kterém by nemohl vyjádřit svůj souhlas či nesouhlas s poskytnutím zdravotních služeb.“

Přeložil a doplněk přiložil Ing. Radek Prouza

Tak jsme tu měli další protivládní demonstrace. Tentokrát ne s jedním, ale vícero požadavky. Hlavní požadavek – demise vlády, dále pak vystoupení z mezinárodních společenství jako je evropská unie, NATO, OSN a dále pak jednání s Ruskem o dodávkách plynu a ropy. Na transparentech bylo pak možno číst také „Konec tržním cenám“, „Zavedení pevných cen“ atp. Také požadavek neumožňování ukrajinským emigrantům pobyt v Čechách, aby prý nedocházelo k „ředění národa.“ Tomio Okamura si může mnout ruce, na demonstraci si ohřála svou „ polívčičku“ také KSČM i jiných protialiančních stran a uskupení, které si také mohou mnout ruce. Něco takového už bylo možné tušit už při demonstracích na Václavském náměstí proti invazi na Ukrajinu. Tenkrát říkali politici, že to bude stát Čechy, kteří si zvykli na nadstandard a celkem přepych ve srovnání s mnohými chudšími zeměmi, vzdání se určitých jistot. Tehdy mnozí lidé pokyvovali hlavami: „Jo, my pomůžeme, sami jsme to v 68 mém neměli lehké.“ Ale čas se s časem



sešel a už jsou tu důsledky války. A takový Tomio Okamura, který nabízí lidem, že se to vyřeší, když budeme neutrální, vystoupíme z NATO, Evropské unie a OSN, vyženeme Ukrajinu, Romy pošleme do Indie a navážeme dialog s Putinem a ještě mnoho jiných slibů, má v určité části společnosti velkou podporu. Takže když se má rozmazlený český občan trochu uskromnit, začne hlasitě křičet proti vládě a vyjde do ulic a na náměstí. Průzkum ukázal, že SPD volila část lidí, kteří dříve podporovali KSČ a dnes již ztenčenou Dělnickou stranu práce a sociálních jistot, které lze považovat za extrémistické. Nezávidím vůbec premiérovi Petrovi Fialovi jeho situaci, ultrapravicová, nacionální a fašizující uskupení budou asi s postupující inflací a s ní souvisejícím zdražováním všeho postupně sílit a tak můžeme očekávat jejich nástup k politické moci. NSDAP ve svých začátcích i posléze po nástupu k moci dala lidem také sociální jistoty, práci i vizi společného nepřitele a tím byly demokracie, Židé, Slované a další. Jsem docela rád, že nyní je u moci koalice demokratických stran, které budou spolupracovat namísto šarvátek mezi sebou, stačí, že opozice chce obrátit kormidlo o 180 stupňů zpět. Babišova ANO získala procentuální vítězství v komunálních volbách, ale má také tak trochu totalitářské snahy o uzmutí a uchopení co největší moci, bez silnější opozice. Karel Kryl řekl, že na demokracii je dobré to, že člověk může svobodně vyjádřit svůj názor a být v ideové opozici. Nechci zde glorifikovat nikoho, pan Fiala a jeho

kabinet udělali také spoustu neprozíravých rozhodnutí, například s oddalováním zastopování cen energií a pohonných hmot a nechtěl bych být v kůži pana Stanjury, paní Pekárkové a ostatních, při tvorbě státního rozpočtu. Vláda si nechce nikde půjčovat, musí tedy sáhnout do finančních rezerv, kterých v současné době asi není moc. Ale i když válka na Ukrajině skončí, a ona skončí asi tak, že obě strany budou nuceny ke kompromisům a Ukrajina se bude muset vzdát Krymu a malých původně prvně obsazených částí Doněcké republiky, tak i potom budou muset vlády světa čelit dalším ekonomickým tlakům, které vyvolává špatná

ekologická situace na planetě Zemi. Zelený úděl, který tak nemá rád bývalý pan prezident Klaus, bude nutno celosvětově prosadit, pokud chce lidstvo přežít. Atakovaná příroda – míním tím, třeba úbytek ozónu v horních vrstvách atmosféry, skleníkový efekt, El Niño, tání ledovců na pólech a ve vysokých horách, to vše bude klást nároky na změnu infrastruktury. Dnes už jezdí

elektromobily i auta na vodík, fungují solární elektrárny, větrné elektrárny, přílivové elektrárny a také v podstatě dosti ekologicky šetrné jaderné elektrárny. Přesto se lidé budou možná v budoucnu muset uskromnit, co se týká spotřeby energií a možná i potravin. Ale to se už nyní nikomu na bohatém Západě, ke kterému se hlásíme, nechce. Takže válka na Ukrajině, která ničí lidské životy i lidská díla, tyto katastrofické scénáře jenom urychluje. Navíc ty Putinovi šílené hrozby jaderným útokem na Ukrajinu také politickou situaci u nás i jinde veřejnost nijak neuklidňuje. Katastrofických scénářů je v médiích dost a to se Vladimíru Putinovi hodí, aby rozklíčil jednotu Evropské unie. On si Tomio Okamura musí také sáhnout do svého svědomí, když tvrdí, že žádné ekonomické zájmy v Rusku nemá. Existují videozáznamy ze setkání s některými ruskými oligarchy, kteří mají v Rusku moc, ale naši lidé nevěří médiím a ani se jim nedívám, když čtou většinou bulvární tisk a ten je také ve vlastnictví našich oligarchů. A nijak tomuto povědomí neprospělo ani Babišovo odkoupení Mladé fronty dnes a Lidových novin, které byly v podstatě dlouhou dobu jediné nezávislé deníky v Čechách. No nějak jsem se rozepsal, ale současná domácí i světová situace není dobrá (a byla kdy někdy?) a jsem zvědav, jak lidstvo z toho všeho vybruslí.

Pro Zrcadlo napsal Jiří Štěpánek

Last, this and next today

Jan Švehla

Yeah life is nice when the life is mad
did I ever contradict by what I said?
You never know what the future holds
where funday leads full of whispered words.

Maybe there's a bit of luck awaiting
don't need to have the highest chess game rating.

Maybe less in life is sometimes more
at least it gives strength and heart at the core.

Good piece of music and a glass to drink
with friend or date isn't that everything?
And that leads to sunny day, if you want
or is there just concrete in the city of North?

Its phone and facebook and instagram
or FIFA, NHL need better play station and RAM.
or that's autumn leaves and colder wind
people wear jumpers, coats and that kind
and at night you go downtown to the city
to get inspiration and some electricity.

Please don't be afraid of you and me,
There's possibility now no one can see...

We may lay under the starlit sky on rock
or swim at night in thermal spa and talk
if we get caught there's lot to say
but the life would be too easy anyway.

Watching my grass splitting cheetah steps
Life s fun more and more as it gets
simple, easy but thrilling in depth
and I want it this way to be kept.



České krajiny

Jiří Štěpánek



Ty česká krajino
zjizvená cestami,
protkaná potoky,
mosty i řekami,
mlhavá po ránu,
v lásce, tvém šafránu
jednou chci spočinout.
Ty česká krajino
kopců i údolí,
z Tvých vinic Tvé víno
s myslí mou zápolí.
Pažemi ovinout
chtěl bych Tvé stromoví,
až květy na jaře
ozdobíš větroví.
Ty česká krajino,
kostelů, Božích muk,
maluji obraz Tvůj,
Boží tvůj věrný vnuk.

Věnuji výtvarníkovi Štěpánovi Jirákovi

Báseň o Labutích

Martina Bejnová

Labuť půvabně pluje se svým druhem,
takhle věrně a nádherně milovat
my asi nikdy nedovedeme a nebudeme.
Když jedna z nich nešťastně nebo nečekaně skoná,
ta druhá ji hledá a žalostně a marně na ni volá.

Proč ji lidé nenechali?
Proč ublížili tomu krásnému páru?
Do duší a do srdcí jim zasadili ránu.
Je smutné a dojemné vidět umírat labuť
a sténat za svým druhem.
Takhle věrně a nádherně milovat
my asi nikdy nedovedeme a nebudeme.



Myšpulínovo „Kuře“

Autor: Myšpulín



To jsem já Myšpulín,
já, myší klubko
a špulín, co se špulí.
Myšpulín, přezdívka vzniklá kdysi...
přezdívka, co dává fantazii křídla,
moje alter ego a nadsvoboda.
A je tu Kuře,
moje malé milé kuře,
Kuře kuřátko,
jako koťátko, je tohle kuřátko.
Třímá lístečky dva ve svých dlaních,
pařátky bylo by snad neslušné,
ale tohle je milé lidské Kuře,
s očima kutálí,
večer hvězdičky a přes den sluníčka v nich má,
a ta tvářička bledá, rozmilá,
jako panenka z porculánu,
madonka z alabastru, úsměv spanilý,
tak to je, to moje Kuře rozmilý...
Kuře je Myšpulínovo!

V tichu

Autor: Myšpulín



Svit, šero, klid ...
šumění a ptačí hvízd,
třepot křídel dotýká se oblohy,
vnímat a cítit,
pro to mám vlohy,
jediný okamžik, jediný mžik,
zahnízdí se v srdci vzpomínka,
na říši ptačí, tam kdesi v oblacích,
v tichu mystiků,
jako holubice,
je jak vítr,
který vane,
slyšíš ho,
ale nevíš odkud vane a kam ...

Autor: Kuře

Ráno má člověk těžká víčka
ale večer
ještě těžší
jenom nejdá lehčěji

Autor: Kuře

Schoulím se pod deku
do malé útulné skrýše
budu tam jen já
a budu tiše

já malý kosmonaut
ve vesmíru bez planety Země...



Je být single – být osamělý?

Jan Švehla

Když není kde brát,
pak rodina mi pomocnou ruku podá.
Vztahy jsou nebezpečný had,
když koně spěšně jezdec do slabin bodá.

Blízcí jsme si napořád,
ať nás míle či světelné roky dělí.
Láska či zášť bude za našimi žebry plát,
dokud se jeden z nás koupit lístek neosmělí.

Zdravé vztahy, toť věčná idyla,
po pubertálním vzdoru mnohé je na hlavu.
Když na empatii, city, vyhazují jak kobyla
a navíc tvrdím i sobě že jsem tudy v právu.

Životní role, chápat není samozřejmé.
Co životní zákruty, jak vánice snesou.
Příběh má každý jiný tak vnímejme
je bez rad, jako mozaiku života pestrou.

Proto si vážím věřících z Ústí,
že mě nechali otevřít brány svých rodin.
Samotu sounáležitost od tehdy přemostí
a já si dobré vztahy s lidmi co optimista volím.



Britská psychologická společnost

Oddělení klinické psychologie Fakulty psychózy a komplexního duševního zdraví

Fakulta psychózy a komplexního duševního zdraví existuje, aby podporovala principy zotavení a společenského začlenění pro lidi, kteří mají halucinace nebo změněné stavy mysli, mají neobvyklé přesvědčení nebo mají potíže s jasným myšlením.

O nás

Zaměřujeme se také na potřeby těch, kteří pociťují závažné změny nálady a potíže s regulací svých emocí nebo mají problémy se zvládnutím mezilidských vztahů kvůli aspektům své osobnosti.

Většina lidí, se kterými pracujeme, zažila opakované traumatické události, zejména, ale ne výhradně, v dětství a rané dospělosti.

Přáli bychom si, aby každý měl možnost získat psychologickou formu svých obtíží pomocí psychosociálně-biologických způsobů, jak porozumět tomu, jak se stal takovým, jaký je, a mít možnost volby, jak by chtěl být a jak se vztahovat k ostatním.

Věnujeme pozornost jazyku a tomu, jak jazyk utváří zkušenosti a spolupracujeme se zkušenými odborníky a pečovateli na všech úrovních fakulty a úspěšně jsme spoluvytvářeli několik dokumentů, např. Pochopení psychózy.

Jsme velmi aktivní fakulta s přibližně 700 členy na národní i mezinárodní úrovni a s rostoucím počtem členů.

Stěžejní činností fakulty je podporovat naše členy v poskytování psychologicky informovaných služeb, které respektují rozmanitost a podporují sociální začlenění, zotavení, psychologicky udržující prostředí pro všechny a také poskytování terapie.

Názory našich členů zjišťujeme prostřednictvím elektronických anket a žádáme o zpětnou vazbu na akcích fakulty. Opravdu chceme podporovat aktivní zapojení se a reagovat na potřeby členů.

Současné priority

V současné době se podílíme na ovlivňování pokynů NICE ohledně deprese, spolupracujeme s kolegy z řady organizací na vypracování prohlášení o osobním konsenzu, zastupujeme Britskou psychologickou společnost v parlamentní skupině všech stran pro drogovou závislost a zastupujeme Britskou psychologickou společnost na Royal College of Psychiatrists. Národní audit psychózy. Doufáme, že s Porozumění psychózám vytvoříme krátký animovaný film na propagaci klíčových poselství a připravujeme se workshopy založené na dokumentu, který bude šířen, jakmile bude připraven. Budeme také zapojeni do celostranické parlamentní skupiny pro aplikovanou psychologii.

Kromě zastupování a podpory našich členů a reagování na konzultace jsou našimi současnými prioritami:

Zajištění toho, aby námi vytvořené dokumenty byly šířeny a používány na národní i mezinárodní úrovni.

Spojení se s jednotlivci a organizacemi v kampani za psychologickou pohodu pro všechny.

Strategický obchodní plán Psychóz a komplexního duševního zdraví naleznete zde (odkaz na aktualizaci)

Zvyšování významu našich hlasů

Jsme fakulta, která se snaží propagovat poslání Britské psychologické společnosti a využít kolektivní sílu našich členů ve prospěch psychologie a společnosti. S ohledem na to reagujeme na tolik příslušných konzultací, kolik jen můžeme, a ovlivňujeme, vzděláváme a rozvíjíme politiku a zejména poskytování služeb duševního zdraví. Také úzce spolupracujeme s odborníky na základě zkušeností, abychom vytvořili pokyny, které podporují naše cíle. Výstup z naší práce při vývoji poradenství, zapojení do nedávných konzultací a práce s jinými agenturami naleznete zde.

Práce v partnerství

Máme dlouhou tradici proaktivní práce s rozmanitostí a spoluprací s uživateli služeb, pečovateli a dalšími organizacemi. Rozvíjíme naše vazby s fakultami, obory, zájmovými skupinami v Divizi klinické psychologie a Britskou psychologickou společností samotnou. Fakulta psychózy a komplexního duševního zdraví je ve velké části své práce podporována výkonným orgánem Divize klinické psychologie. Silný hlas vyžaduje bezpečnou základnu. Přispíváme nebo společně pořádáme konference s jinými podobně smýšlejícími organizacemi. Máme konkrétní spojení se sítí Hearing Voices Network v Anglii @ HVNEngland a Mezinárodní společností pro psychologické a sociální přístupy k psychóze @ispsuk.

Sítě a pobočky

Byla vytvořena řada sítí nebo zájmových skupin a poboček fakulty, které odrážejí nastavení služeb a zájmy našich členů.

Každá skupina pořádá minimálně jednu každoroční vysoce kvalitní akci dalšího profesního rozvoje, která je pro členy fakulty zpravidla bezplatná. V listopadu pořádáme výroční konferenci. Každá zavedená síť má webovou stránku s informacemi.

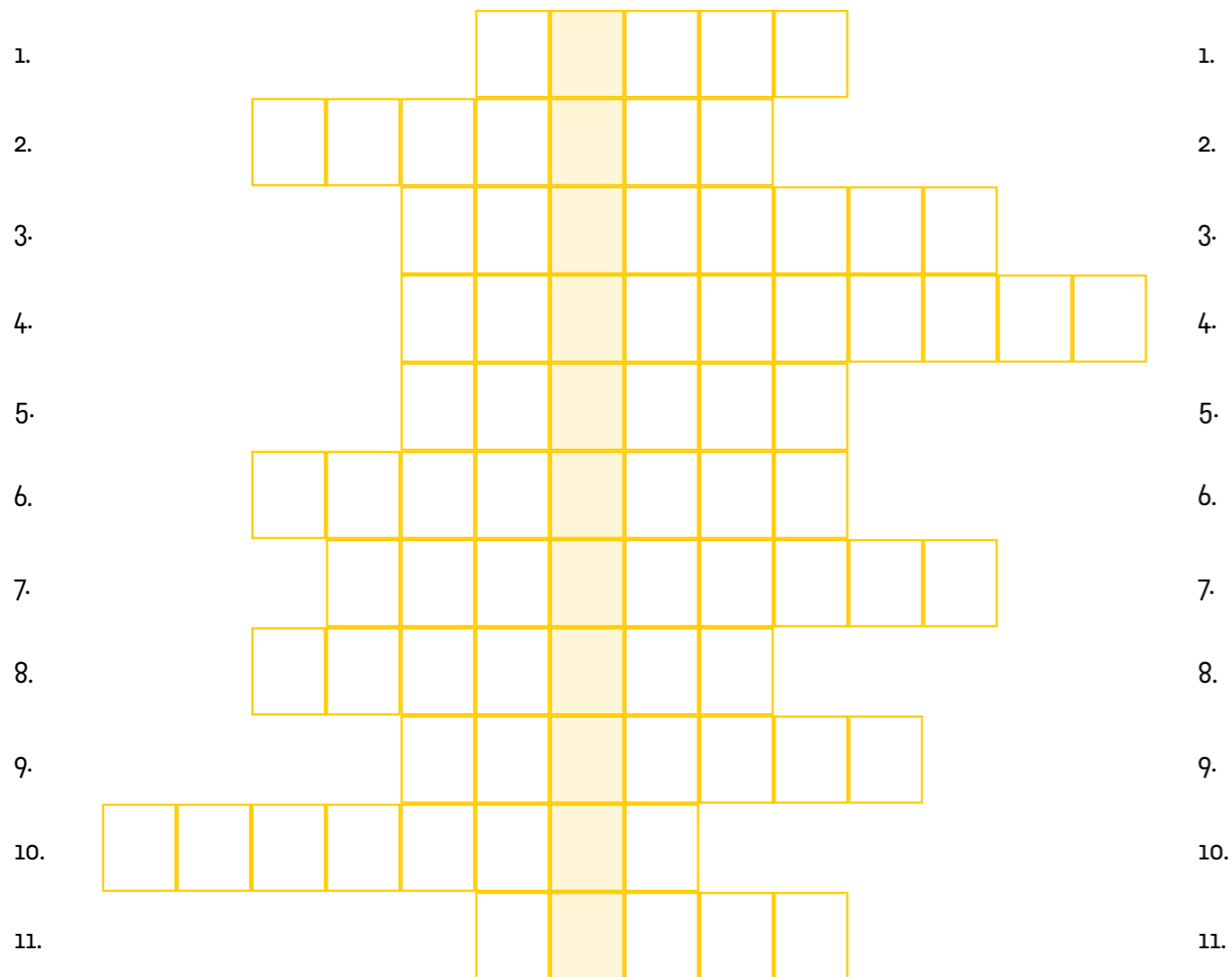
Naše současné síť a pobočky jsou následující:

- Akutní a krizová síť
- Asertivní Outreach síť
- Síť komunitního týmu pro duševní zdraví
- Síť včasné intervence v psychóze
- Síť rodinné intervence
- Severovýchodní pobočka
- Pobočka Severní Irsko
- Osobnostní a komplexní traumatická síť
- Síť služeb rehabilitace a zotavení

Přeložil: Ing. Radek Prouza

Křížovka

Tajenka: Jarní a podzimní kvítka



1. Podzimní kvítka (hvězdy)
2. Celoročně kvetoucí květiny
3. Jarní modré lesní květiny
4. Květiny skrývající psovitou šelmu
5. Bílá kvítka
6. Květiny skrývající světadíl

7. Primule
8. Květiny zdobící truhlíky za oknem
9. Bílé jarní lesní květiny
10. První prodávající se spod sněhu jarní květiny
11. Svatební květiny

Anekdoty

Povídají si dva blázni o sportu. „Víš, že dnes vysílají na Čt sportu fenomenální fotbalové derby?“ říká první. „A nevíš, kdo s kým hraje?“ na to druhý. „No, neandrtálci s andrtál-cema!“ povídá první. „A komu budeš fandit ty?“ „Já nevím, musím se ještě poradit se svým doktorem!“

Povídají si spolu dvě blondýnky. První povídá: „Můj manžel je impotent!“ „A je to víc než inženýr?“ na to druhá.

Dežo je zkušený při přijímacích zkouškách do řad policistů. „Tak nám řekněte jméno nějakého sovětského sportovce!“ ptá se ho poručík. Dežo se zamyslí a pak odpoví: „Boriš!“ „A v jakém sportu vyniká?“ ptá se dál dezorientovaný poručík. „No - to je přece známý horolezec!“ na to Dežo. „Tak toho neznám...“ mumlá si poručík. „No přece je o něm ta známá písnička!“ Vece na to Dežo. „Tak to taky nevím - která?“ kroučí hlavou poručík. „No přece: Boriš umí po skalínách!“ triumfuje Dežo.

Zima Filip Zavadil

Sněhulák se dívá do oken zapadlých domků,
ledový krunýř střechy pokrývá,
v zahradě pár jabloňových stromků,
ledový vítr tiše ovívá.

Pár zajíců se prohání po zasněženém poli,
meluzína v komíně hraje zimní blues,
podzimní pocity už nemaj žádnou roli,
zima teď hraje svůj divadelní kus.

Zima je krásná, zima je krutá,
zimní nálada tu vládne,
zima je ostrá, zima je vlezlá,
jako za noci, tak za dne.

Mráz a jinovatka se o mé rty otírá,
mrazivým se stává nepravidelný dech,
přízemní mrazík krajem mocně vládne,
ledové květy si kreslí na oknech.

Sněhová vločka vzduchem pomalu se snáší,
vítr ji unáší než ji nechá dopadnout,
sněhová závěj ve spodu hodně kluzká,
jenom si dávat pozor, jen „neupadnout.“

Klub přátel Fokusu Labe

Fokus Labe slaví 30 let!

5 milionů lidí v Evropě postihuje psychóza

30 let zkušeností Fokusu Labe

205 kvalifikovaných odborníků

700 klientů každý rok

70 000 intervencí ročně

18 týmů zdravotně sociálních služeb a sociálního podnikání

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

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

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

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

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



#KlubPřátel | www.klubpratel.com



Vydává:

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

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

Odpovědní pracovníci:

Šéfredaktor: Jiří Štěpánek

Redakce: Radek Prouza, Jan Švehla, Jana Boučková

Grafická úprava a sazba:

▣ Modrý Petr | Petr Mička

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

Náklad: 200 výtisků