

číslo 122 / 2024

ZRCADLO



Obsah	
Proč...	3
TÉMA ZRCADLA 122 – SLYŠENÍ HLASŮ	
Historie skupin a sítě Slyšení hlasů	4
Zakládání skupin Slyšení hlasů napříč Ústeckým krajem	5
Jak založit skupinu Slyšení hlasů ve vašem městě?	7
Hlasy – souhrn	8
Fenomén slyšení hlasů (úryvek z knihy)	10
Tři fáze slyšení hlasů	12
Telepatie – mýty a věda	13
Transfer a telepatie – mýty a skutečnost	15
Moje cesty s hlasy a neobvyklými přesvědčeními	15
„Dá se odmaturovat i v psychóze“	17
Jak jsem absolvoval vysokou školu s psychózou	17
Rozhovor příspěvatelky Kamily Prokopové s anonymní respondentkou	18
VLASTNÍ TVORBA PŘÍSPĚVATELŮ	
O velkém přátelství	20
O tom velikém bloudění (pokračování)	21
Noční kouzla	22
Zimní nálada	23
Just a new beginning not the end	24
Prostě nový začátek, ne konec	25
Kvadratura kruhu	26
Rozhovor o tvorbě se Štěpánkou Svobodovou	27
Štěstí za peníze	28
Bětčino motivační okénko, O víře, naději a lásce...	28
Křížovka	29
AKTUALITY	
Vernisáž	30
Multidisciplinární přístup v podpoře lidí s duševním onemocněním	32
Open doors – Otevírání dveří domů z nemocnice	34
Otevřený dopis panu ministru zdravotnictví Vlastimilovi Válkovi	35

Starší čísla ke čtení nebo stažení najdete zde: www.modry-petr.cz/zrcadla

Redakce:

Šéfredaktor: Jiří Štěpánek

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

e-mail: selfhelp@volny.cz

Grafická úprava a sazba: Modrý Petr | Petr Mička

www.modry-petr.cz

Časopis je vydáván bez jazykové korektury.

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

111

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

114

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

Číslo 115 / 2021

ZRCADLO

115

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

Číslo 116 / 2021

ZRCADLO

116

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

Číslo 119 / 2022

ZRCADLO

9

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

Proč...

Slyšení hlasů, jak o něm šířeji přemýšlím?

Hlasy ve mně vzbuzují zvědavost, odkud se berou, jak se s nimi žije? Je to dar? Nebo směna něco za něco? Kolik lidí je má? Jsou s nimi všichni nešťastní? Proč je nemám já? Je to reakce na samotu? Reakce na prožitý stres či trauma? Kontakt s něčím, co nás přesahuje? Je to stigma? Je to šílenství? Má někdo své hlasy rád? Může být člověk jen v tichu sám se sebou? Nebo člověka s hlasy provází nějaká entita, přísedlík, nějaká zbloudilá duše? Jde třeba o spojení s mimozemskými bytostmi, které pro nás mají nějaké vesmírné poselství? Nebo jde jen o zmatek v hlavě? Chemickou nerovnováhu? Zažije si alespoň jednou za život podobný zážitek se slyšením hlasů každý? Je to rozhovor s Bohem? Či je to „ rozhovor „ se sebou samým, který vlastně vedeme všichni? Pomůže medikace zbavit se hlasů? Jak můžeme prolomit stigma obklopující slyšení hlasů a podpořit otevřenější konverzaci? Myslím, že mám k tomuto tématu mnoho otázek a málo odpovědí...

Kamila Prokopová

Proč skupiny Slyšení hlasů? Pohled Honzy Švehly:

Protože chci mít naději – na posun, když už ne v léčbě, tak ve vnímání hlasů a mém přístupu k nim.

Protože chci cítit, že jsem normální. Že moje pocity mají i ostatní normální lidé, kteří se často ani neléčí.

Protože mám stejnou potřebu mít kamarády a patřit do skupiny lidí, které něco spojuje. Stejně jako každý jiný člověk.

Chci pochopit, proč mám tuto zkušenost a jestli se můžu prací na sobě posunout dál, rozvíjet svou osobnost. Pochopit co mi hlasy chtějí sdělit, protože už vím, že hlasy mohou mluvit obrazně, hlasy jsou vlastně emoce.

Chci být součástí celosvětového hnutí, které se rozšířilo za 35 let do více než 30 zemí světa včetně USA, Velké Británie, Brazílie, Japonska z Holandska, kde v roce 1987 vzniklo. Vzniklo díky zvědavým otázkám a sebejistým názorům na realnost svých hlasů slyšitelky Patsy Hague při rozhovorech s psychiatrem Mariusem Rommem. Nevěřila, že jde o nějaký zbytečný vedlejší produkt mozku, který je nutné potlačit, ale svou zvědavostí a zájmem o hlasy a jiné neobvyklé vjemy dala vzniknout celosvětovému přístupu a destigmatizovala tak tuto oblast psychiatrie. Nyní víme,

proč hlasy mohou vznikat a jak s nimi lze zacházet a využít je k užítku a námětu k zamýšlení slyšitele.

Protože chceme pomáhat i ostatním, kteří chtějí pozdvihnout svůj život, tak aby zpracovali své bývalé zkušenosti. Myslíme si, že hlasy jim v tom paradoxně mohou pomoci. Nejsme tu však jako terapeuti, ale jako blízcí, kteří jsou ochotní sdílet své zkušenosti s hlasy a postupy, které nám pomohly a to s ohledem na to, že jsme každý jedinečný člověk a zjednodušené šablony a pohledy zde nefungují.

PROČ

Proč skupiny Slyšení hlasů?

Protože to jsem já a je to mou součástí, za kterou se nemusím stydět. Stejně jako prošel v minulosti destigmatizací pohled na barvu pleti a otázka sexuální orientace a genderu chci, aby i téma změněných stavů vědomí, konkrétně neobvyklých smyslových vjemů, bylo akceptováno širokou veřejností jako normální, patřící k běžné různorodosti lidí.

Proč jsem se zapojila do destigmatizace

Na počátku stálo povzdechnutí, že jsem příliš malý pán na to, abych mohla změnit přístup a kvalitu péče, zejména zdravotnických zařízení, k lidem s diagnózou duševního onemocnění. Když jsem potom o pár měsíců později dostala nabídku zapojit se do týmu péče o lidi se zkušeností s diagnózou a zapojit se do reformy psychiatrické péče, neváhala jsem. Mým cílem je měnit životy lidem s duševním onemocněním k lepšímu a také běžné společnosti ukázat, že i člověk s duševním onemocněním je plnohodnotným členem společnosti a se správnou podporou je možné vést normální život mimo zdi psychiatrických zařízení. Zejména prostřednictvím svého příběhu, ale i životních zkušeností mám možnost tyto předávat dál a šířit osvětu nejen ve svém nejbližším okolí, ale s mnohem větším dosahem. I když myslím, že cesta k odbourání všech společenských předsudků, bude ještě dlouhá a ne vždy se bude dařit, tak právě pro to, aby si společnost uvědomila, že lidé s duševním onemocněním jsou stále lidé, kteří mají úplně stejné právo na plnohodnotný život jako kdokoliv jiný. Sama jsem mnohokrát čelila stigmatizaci, nedůvěře, vysmívání... až jsem jednoho dne potkala někoho, kdo uviděl můj potenciál a já jsem ráda, že jsem našla svou novou smysluplnou životní roli jako pracovník v sociálních službách a v pomoci druhým lidem vést plnohodnotný život.

Bětko

Historie skupin a sítě Slyšení hlasů

Síť Slyšení hlasů založili v roce 1987 v Holandsku zdejší psychiatr Marius Romme s vědeckou novinářkou Sandrou Escher a slyšitelkou hlasů Patsy Hague, která vyzvala svého psychiatra (Mariuse Rommeho), aby jí naslouchal a věřil skutečnosti jejích hlasů.

V roce 1987 vystoupili Patsy a Marius na Holandské televizní stanici, aby našli slyšitele hlasů mimo psychiatrii. Uvědomovali si hranice psychiatrie a hledali ty, kdo slyšeli hlasy a nebyli jimi znepokojeni. Sandra Escher – Mariusova žena, uspořádala televizní pořad, po kterém se telefonicky ozvalo 450 lidí. Z nich 150 řeklo, že je jejich hlasy neobtěžují.



Od roku 1988 Marius a Sandra oslovují nové kontakty. Mluví o svém přístupu ke slyšení hlasů na různých akcích a propojují se tak se slyšiteli hlasů, aktivisty, profesionály z oblasti psychiatrie, členy rodin a organizátory z komunit. Jedna z významných akcí byla první konference Slyšení hlasů. Konala se v roce 1988 v Maastrichtu – měla dát profesionálům vhled do zkušenosti slyšení hlasů. To vedlo, viz níže, k celosvětovému hnutí s cílem zvyšovat povědomí a podporovat ty, kteří se slyšením hlasů trápí.

Následovalo založení Britské sítě v roce 1988 v Manchesteru.

Po roce 1990 vznikají nové národní sítě. Díky propagaci místních zastánců, kteří se propojili s tímto přístupem, se začaly objevovat národní sítě dále v Rakousku, Japonsku, Finsku a jinde. V tomto roce se také koná konference slyšení hlasů v Manchesteru iniciovaná Paulem Bakerem a dalšími.

Dále byly vytvořeny sítě ve 29 zemích světa, včetně Austrálie, Dánska, Írska, Kanady, Nového Zélandu, Řecka, Spojených států a Ugandy. Prvních 15 let vývoje globálních sítí nastínil Adam James ve své knize Raising Our Voices (2001).

V devadesátých letech je založen Intervoice, z důvodu, že nebyl žádný způsob, jak síť navzájem propojit.

V roce 1993 je vydávána kniha Accepting voices (Přijetí hlasů – v češtině vydaná pod názvem „Hlasy“, nakladatelství Triton). Tato kniha byla milníkem pro Rommeho a Escher. Detailně popisovala výzkum a přístup ke slyšení hlasů.

2006 – První Světový den slyšení hlasů (14. září) inspirovaný aktivistkou a slyšitelkou hlasů Louise Pembroke. Den uznání a cenění si rozdílnosti těch z nás, kdo slyší hlasy, vidí vize a mají podobné smyslové vjemy. Je to den k podněcování našeho práva definovat své zkušenosti naším vlastním způsobem.



2008 – Ač se dřívějších konferencí zúčastnilo mezinárodní publikum, proběhl první světový kongres Slyšení hlasů v Maastrichtu až ve zmíněném roce. Na tomto kongresu se setkala první rada organizace Intervoice s předsedou Dirkem Corstenem.

V roce 2010 Vzniká Síť Slyšení hlasů USA. První ve Wisconsinu, Kalifornii a Massachusetts.

V roce 2012 Byl Intervoice, s podporou organizace Mind, v Anglii v Londýnské čtvrti Camden registrován, jako dobročinná organizace. Dále byla v tomto roce založena první skupina Slyšení hlasů v Austrálii. V roce 2021 bylo v Austrálii 38 aktivních skupin Slyšení hlasů.

2013 – Vznikla Melbournská deklarace – deklarace práv pocházející z Melbourne a následně převzatá hostitelskými zeměmi včetně Řecka, Španělska a Holandska.

2016 – První předseda Intervoice – slyšitel hlasů. Dříve tuto pozici zastával psychiatr.

Hlavní role Hearing Voices Networks jsou následující:

1. Podporovat a rozvíjet místní skupiny Hearing Voices Support Groups.
2. Zvyšovat povědomí o přístupu slyšení hlasů.
3. vést kampaň za lidská práva a sociální spravedlnost pro lidi, kteří slyší hlasy.
4. Poskytovat informace, rady a podporu lidem, kteří slyší hlasy, jejich rodině, přátelům.
5. Poskytovat školení a vzdělávání pro služby a odborníky v oblasti duševního zdraví.

Dobročinná organizaci Intervoice (The International Network for Training Education and Research into Hearing Voices), často spojované s Hearing Voices Movement, registrované ve Velké Británii má za cíl podporovat mezinárodní hnutí Slyšení hlasů, a to propojováním lidí, sdílením myšlenek, šířením informací, upozorňováním na inovativní iniciativy, podporou vysoce kvalitního, respektujícího výzkumu a propagací hodnot po celém světě. Intervoice vznikl v roce 2007 pro administrativní podporu pro stále větší

počet národních sítí Slyšení hlasů. Oficiálně byla registrována ve Velké Británii v roce 2013 a nyní je naší kompetencí celosvětová podpora rozvoje národních a mezinárodních sítí slyšení hlasů. V rámci těchto mezinárodních sítí slyšitelé a profesionálové, za využití kombinace svých zkušeností, dohlíží na vývoj způsobů práce s lidmi, kteří slyší hlasy, využívající cenné vzájemné podpory a pomáhající lidem žít pokojně a pozitivně s jejich zkušenostmi.

V České republice se rozšířily skupiny Slyšení hlasů v letech 2018–2019. U jejich zrodu stál také psycholog, který vyškolil i náš severočeský tým facilitátorů Mgr. Adi Hasanbašić. V roce 2019 proběhlo také národní setkání v Praze a zúčastnili se ho zájemci z Plzně, Prahy, Brna, Hradce Králové a pardubického regionu, později také zájemci z Opavy, Strakonice a Havlíčkova Brodu, Ústí nad Orlicí, Jihlavy a Českých Budějovic. V plánu jsou skupiny v Mělníce a Karlových

Varech. O tom, jak probíhá příprava na založení skupin Slyšení hlasů v Ústeckém kraji více v dalším článku. V roce 2021 byla zaregistrována nezisková organizace - spolek Slyšení hlasů. V tomtéž roce se uskutečnila první konference Slyšení hlasů v ČR, která se konala v historických prostorách pražské Staroměstské radnice a vystoupili zde lidé s více než 30letými zkušenostmi s podobným přístupem: Paul Baker (sociální pracovník), Dirk Corstens (psychiatr) a Rachel Waddingham (slyšitelka hlasů, která praktikuje otevřený dialog). Co víc, byla České republice nabídnuta možnost uspořádat v Praze celosvětovou konferenci Slyšení hlasů v roce 2025, budeme tak minimálně držet pěsti, ať si uděláme ve světě dobré jméno.

(obrázky: Vincent van Gogh a Isaac Newton – oba měli zkušenost s duševním onemocněním)

Za tým Self Help, Jan Švehla

Zakládání skupin Slyšení hlasů napříč Ústeckým krajem

Během minulých 12 měsíců se uskutečnilo několik událostí. Realizovali jsme workshop se zakladatelem českého hnutí Slyšení hlasů psychologem Adim Hasanbašićem, který přístup spojený se skupinami Slyšení hlasů přinesl také do několika zemí bývalé Jugoslávie, odkud pochází. Mimo to jsou skupiny rozšířené ve světě od USA po Japonsko, Brazílii včetně evropských zemí. Během vzdělávacího semináře dokázal Adi vytvořit atmosféru, kde jsme se, ať pracovník nebo klient, cítili rovni a na jedné lodi. Nejen proto, že v zakládacích skupinách nebudeme používat terapeutický přístup, ale i proto, že máme každý nějaké zkušenosti, ať už s nemocí nebo jiný zážitek. Dozvěděli jsme se o hnutí slyšení hlasů, o jeho hodnotách, teorii i praxi. Nakonec jsme si konkrétní situace vyzkoušeli v hraných nácvicích, nastávající facilitátoři překvapili, jak kreativitou v řešení, tak smyslem pro humor. Podruhé jsme se s Adim Hasanbašićem viděli na Organizačním setkání Spolku Slyšení hlasů. Tam jsme se mimo provozních věcí dozvěděli například o tom, že se mezinárodní organizace Intervoice chystá realizovat ve spolupráci s Fokusem Praha a spolkem Slyšení hlasů v roce 2025



Ústeckým krajem za spolupráce klientů a pracovníků Fokusu Labe z.ú. a Self Help Ústí nad Labem z. s. za podpory celorepublikového spolku Slyšení hlasů z. s. První skupiny by měly vzniknout v Ústí nad Labem a v Teplicích v první polovině roku 2024 a dalších několik okresních měst v Ústeckém kraji se přidá, pro lepší dostupnost skupin pro účastníky, během roku 2024.



Jednotlivé skupiny budou vedeny dvojicí facilitátorů, tvořenou člověkem se zkušeností a druhým který naši zkušenost mít nemusí. Zároveň by měli mít mezi kolegy facilitátory zástupce pro případ nemoci nebo dovolené apod. Dvoudenního vzdělávání na facilitátory, pod střechem Fokusu, se zúčastnilo cca 30 lidí.

Co vlastně Skupiny Slyšení hlasů jsou a pro koho tu fungují? Jsou určeny jako nízkoprahová setkání lidí s vlastními neobvyklými zkušenostmi, ať jde o slyšení hlasů, vidění vizí nebo jiné vjemy nebo pohledy na svět, kterým záměrně neříkáme bludy a halucinace. To, že někdo má podobnou zkušenost, ještě zdaleka nemusí znamenat, že je nemocný, naopak, asi 10 % lidí ze světové populace slyší v některém životním období hlasy, i přesto se většina z nich neléčí s žádnou psychiatrickou diagnózou. Nějaký vjem, který nikdo jiný nezaznamenal, jako zvonění telefonu, zažije na světě někdy cca 75 % lidí.

Během našeho setkávání s facilitátory, moderátory jednotlivých skupin Slyšení hlasů, jsme se bavili o tom, co lidem se zkušeností pomáhá k životu, v němž jim hlasy tolik nepřekáží, nebo s nimi obecně lépe vycházejí. Obvykle nepomáhá ono popření, že bych hlasy měl, naopak pomůže, když se s nimi například dá do řeči a případně určí hranice nebo to, že využívá jejich pomoci a bere je třeba jako nějakou, ač neviditelnou, osobu, se kterou může mít skutečný vztah. Hlasy tedy patří jejich slyšitelům a ten s nimi může nakládat tak, jak mu to pomáhá. Úkolem facilitátorů na skupinách Slyšení hlasů pak je nevymlouvat to, že hlasy můžou být brány jako skutečné. Mohou být akceptovány – například u mě jako určitý poradní hlas nebo autorita, s kterou probírám, co je dobře a co naopak nedělat. Samozřejmě jsou také hlasy vyložené nepřijemné, se kterými se bavit člověk nechce, ale i u těch může pomoci se nějak zkusit domluvit.

Každá zkušenost od účastníků může pomoci a budeme za ni rádi. Všichni mimo nejvýše jednoho z facilitátorů musí také mít nějakou neobvyklou zkušenost, jsme si tu tak všichni rovni. Pravidlem pro možnost být na skupině je zachování důvěrnosti, informace by neměly být šířeny mimo setkání. Na skupině se můžeme bavit na jakékoli téma, které je pro Vás důležité ne pouze o hlasech nebo například paranoie. Pokud byste se chtěli dozvědět o Skupinách Slyšení hlasů víc, jsou k dispozici stránky www.slysenihlasu.cz nebo telefon na organizačního pracovníka Honzu Švehlu, tel.: 730 871 357. Zanedlouho by měly být k dispozici i stránky na: spolekslysenihlasu.cz

Budeme se těšit s vámi nebo někým z vašich známých na viděnou. Během zakládání skupin budou k dispozici letáky a informace na webu viz výše. Skupiny by se měly konat nejméně jednou za 2 měsíce, v předem daných datech. Trvání skupiny 1,5–2 hodiny.

Na závěr citát známé vědkyně a spisovatelky s vlastní zkušeností Eleanor Longden:

„Slyšení hlasů je smysluplnou reakcí na šílené životní okolnosti. Není to symptom schizofrenie, který je třeba snášet, ale komplexní, významná a smysluplná životní zkušenost, kterou je třeba prozkoumat.“

Eleanor Longden, PhD, Univerzita v Birminghamu

Článek napsal Jan Švehla

Jak založit skupinu Slyšení hlasů ve vašem městě?

Chtěli byste založit skupinu ve vašem městě? Je to jednoduché, je však třeba dodržet několik pravidel, které dělají skupiny Slyšení hlasů jedinečnými.

Pozn. redakce: Jedná se o obecný postup přejatý ze zahraničí. U nás v Ústeckém kraji skupiny vznikají systémově – na základě spolupráce svépomocné skupiny Self Help a Fokusu Labe, viz předešlý článek.

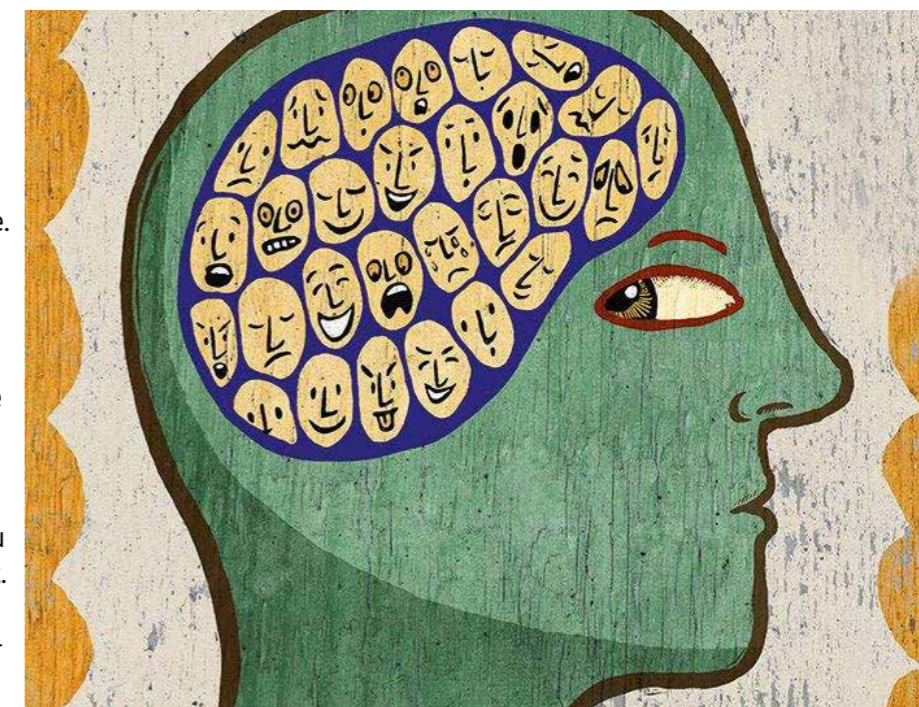
1) Základní předpoklady:

- Nejdříve najděte prostory, kde se Slyšení hlasů bude konat. Za účast na skupině nevybíráme vstupné, proto je třeba nalézt prostory, kde se setkání bude moci uskutečňovat pravidelně a zdarma. Protože jsou naše svépomocné skupiny obecně prospěšné, lze o spolupráci požádat například město, nebo místní organizace. Mějte na paměti, že místo musí být snadno dostupné městskou hromadnou dopravou.
- Další podmínkou je pravidelnost setkání. Pokud stanovíte, že se ve vašem městě bude Slyšení hlasů konat každých 14 dní, termín musíte dodržet. Facilitátor skupinky se musí na místo dostavit, i pokud se nikdo nepřihlásí. Tím, že je účast dobrovolná, nikdy nevíme, kolik lidí přijde. A naopak: Pokud někdo přijde na termín setkání, nesmí narazit na zavřené dveře. Vážíme si toho, že k nám lidé chodí a uvědomujeme si, že pro někoho nemusí být lehké se odvážit přijít, proto termíny setkání zásadně dodržujeme.
- Je dobré, aby skupinky měly nejméně dva facilitátory, kteří jsou schopni se střídát, popř. zastoupit. Musejí se tedy dát dohromady nejméně dva lidé, kteří jsou ochotni podstoupit školení facilitace svépomocných skupin a podílet se na organizování a facilitaci skupiny.
- Promyslete, co je cílem vaší skupinky a pro koho má být určena. Chcete skupinku pro nejširší veřejnost, skupinku pouze pro návštěvníky nějakého zařízení, nebo chcete uspořádat skupinku v nějakém zařízení, do které ale mohou chodit i lidé z venku?
- Ujasněte si, jak bude skupinku propagovat. Samozřejmě vás podpoříme tím, že termíny vašich setkání umístíme na náš web. Máte i další nápady? Chcete si vyrobit nějaké letáčky? Umíte kontaktovat další lidi, které by skupinka mohla zajímat? Nebo ji budete propagovat na Facebooku?

2) Zajistěte si kompletní informace a školení

Sehnali jste dobře přístupné prostory, kde se pravidelně setkání Slyšení hlasů může konat, jste rozhodnutí vytrvat a ve stanovený čas být na místě i za tu cenu, že na prvních několik schůzek možná nikdo nepřijde? Pak pro Vás máme školení, podporu a další materiály.

- Kontaktujte nás s vaším nápadem.
- Jsme schopni zajistit po dohodě školení facilitace skupin Slyšení hlasů. Facilitátorem skupiny může být v podstatě kdokoliv. V ideálním případě je facilitátorem člověk, který má vlastní zkušenost s hlasy. Běžně se také děje, že lidé, kteří do skupinky docházejí jako návštěvníci, se časem začnou na facilitování skupiny podílet.
- Jsme schopni dodat výukové podklady pro vedení skupinky.
- Termíny setkání vaší skupinky přidáme do našeho kalendáře událostí, aby se o vás lidé dozvěděli a mohli přijít.



3) Měli byste vědět...

- Slyšení hlasů (Hearing Voices Network) je mezinárodní organizace, která prosazuje model svépomoci pro lidi, kteří slyší hlasy, pořádá setkání a mezinárodní konferenci Hearing Voices, na které vystupují jak odborníci, tak lidé, co slyší hlasy (popřípadě i odborníci, kteří slyší hlasy).
- Slyšení hlasů má jasně definovaná pravidla, na kterých jsou skupiny založeny. Pokud pravidla hodláte změnit, nemůžete se hlásit k naší organizaci, protože pak se již nejedná o skupiny Slyšení hlasů. Na našich pravidlech trváme, protože reprezentují náš humanistický pohled na člověka a naše etické principy.

- Naše skupiny mají ve světě již třicetiletou tradici. Jsou uznány odborníky, ve Velké Británii mají dokonce oficiální podporu zdravotnických služeb. V odborné literatuře bylo popsáno, že je to právě náš specifický způsob fungování a naše pravidla, které způsobují, že naše skupiny pomáhají a pro řadu lidí má účast na Slyšení hlasů ozdravný efekt.
- Ve světě je již více než 400 skupin Slyšení hlasů. Nacházejí se na veřejně dostupných místech, ale i ve zdravotnických zařízeních, a dokonce i ve vězení. Ve všech z nich jsou ale dodržována naše pravidla. Ve skupinkách, které se konají v uzavřených zařízeních, musí být kladen důraz zejména na následující:
- Účast je pouze dobrovolná (nikdo nesmí být nucen, nesmí být vedena docházka; lidé přicházejí a odcházejí pouze dle vlastního uvážení)
- Všichni ve skupině jsou si rovni. Facilitátor skupiny pouze dohlíží na dodržování pravidel (neskákat si do řeči, aj...), v žádném případě však není vedoucím skupiny!
- Vše, co je ve skupině řečeno, je anonymní a důvěrné. Je

absolutně nepřijatelné, aby se jakákoliv informace dostala ze skupiny ven. Pokud se Slyšení hlasů odehrává ve zdravotnické organizaci a schůzky je přítomen profesionál, nezbytnou podmínkou je, že informace, které ve skupině uslyší, nesmí dále sdělit, ani jinak zohlednit ve svém zaměstnání, nebo v dalším kontaktu. Jinými slovy během účasti ve skupině není profesionálem, ale členem skupiny a platí pro něj stejná pravidla jako pro ostatní.

Založit skupinku Slyšení hlasů není zas taková věda. Stačí chuť setkávat se s ostatními, odhodlání a ochota naučit se novým věcem! Těšíme se na vás!

Pro zájemce u nás v ČR můžete kontaktovat pražský spolek Slyšení hlasů a začít, ať jako účastník nebo organizátor skupin s informacemi od nich – slysenihlasu.cz

Článek vyhledal a upravil Radek Prouza

Hlasy – souhrn

- **Jaké to je slyšet hlasy?**
- **Proč lidé slyší hlasy?**
- **Získání podpory**
- **Způsoby, jak se o sebe můžete postarat**

Zatímco slyšení hlasů může být příznakem některých duševních problémů, ne každý, kdo slyší hlasy, trpí duševní chorobou. Slyšení hlasů je vlastně docela běžná zkušenost: někdy v životě to zažije asi každý desátý z nás. (Někdy i větší procento, podle úhlu pohledu – poznámka redakce.) Slyšení hlasů se někdy nazývá „sluchové halucinace“. Někteří lidé mají jiné halucinace, jako je vidění, čich, ochutnávání nebo cítění věcí, které mimo jejich mysl neexistují. Ať už máte jakékoli zkušenosti, nejste sami.

Jaké to je slyšet hlasy?

Každý má jinou zkušenost se slyšením hlasů. Hlasy se mohou lišit v tom, jak často je slyšíte, jak znějí, co říkají a zda jsou známé nebo neznámé.

Slyšení hlasů může být někdy rozrušující nebo znepokojující. Mohou říkat zraňující nebo děsivé věci. Hlasy některých lidí však mohou být neutrální nebo pozitivnější. V různých obdobích svého života se můžete ze svých hlasů cítit jinak.

Proč lidé slyší hlasy?

Je běžné si myslet, že slyšet hlasy musí být známkou du-

ševního nezdraví, ale mnoho lidí, kteří jsou duševně v pořádku, hlasy slyší také.

Lidé mohou slyšet hlasy kvůli:

- traumatické životní zkušenosti, které mohou souviset s posttraumatickou stresovou poruchou
- stresu nebo obavám
- nedostatku spánku
- extrémnímu hladu
- užívání rekreačních drog nebo jako vedlejší účinek předepsaných léků
- stavům duševního zdraví, jako je schizofrenie, bipolární porucha nebo těžká deprese

Získání podpory

Pokud uslyšíte hlasy, promluvte si se svým praktickým lékařem. Obvykle zkontrolují fyzické důvody, proč byste mohli slyšet hlasy, než vám diagnostikují duševní nemoc nebo vás doporučí psychiatrovi.

Pokud jsou vaše hlasy výsledkem duševního onemocnění, může vám být nabídnuto:

- Psychoterapie, jako je kognitivně behaviorální terapie (CBT). CBT vám může pomoci zjistit, co spouští vaše hlasy a jak je ovládat. Může vám také pomoci postavit se jim, pokud jsou kritické nebo negativní.
- Léky, pravděpodobně antipsychotikum. To může zastavit

hlasy, ztišit je nebo se o ně budete méně zajímat. Možná budete potřebovat léky jen na krátkou dobu, zatímco se naučíte jiné techniky, jak ovládat hlasy.

Může vám být také nabídnuta rodinná intervence (kde je podpora poskytována vám i vaší rodině), umělecká nebo kreativní terapie nebo terapie prožitků traumatu. Rethink má více informací o léčbě, která vám může být nabídnuta.



Způsoby, jak se o sebe můžete postarat

Někdy jsou hlasy problémem kvůli vašemu vztahu s nimi. Změna vašeho vztahu může způsobit, že se s nimi budete cítit jinak.

• Porozumění vašim hlasům

Pochopení toho, jak vaše hlasy souvisí s vaším životem, vám může pomoci je zvládnout. To může zahrnovat vedení deníku vašich hlasů. Můžete si všimnout, co říkají, jak se ve vás cítí a jak je zvládáte. To vám může pomoci zaznamenat vzorce toho, co vám dělá špatně, co vám dělá dobře nebo co spouští vaše hlasy.

• Převzít kontrolu

Někteří lidé zjišťují, že postavit se hlasům, vybrat si, kdy jim věnovat pozornost a kdy je ignorovat, a zaměřit se na pozitivnější hlasy, jim může pomoci cítit se více pod kontrolou. S tím vám může pomoci psychoterapie, protože to může být samo o sobě obtížné.

• Zaneprázdnění

Zaneprázdnění vás může odvést od hlasů, pomůže vám vyjádřit se, budete se cítit uvolněněji a umožní vám poznat nové lidi. Můžete zkusit poslouchat hudbu nebo audioknihy, držet krok s koníčky nebo dělat něco kreativního, jako je psaní nebo malování.

• Podělte se o své zkušenosti

To, že slyším hlasy, může být bráno jako stigma, takže je těžké o nich mluvit, dokonce i s přáteli nebo rodinou. Skupiny peer podpory mohou poskytnout nehodnotící prostor, kde se můžete cítit vyslyšeni, přijati a méně sami. Některé skupiny jsou osobně, například skupiny uvedené na webu Hearing Voices Network. Jiné jsou online, například fórum Intervoice, fórum Voice Collective a komunita Mind's Side by Side.

• Starat se o sebe

I když to může být obtížné, je důležité se o sebe starat a být na sebe laskavý. To může zahrnovat věci, jako je zdravá strava, hledání způsobů, jak zůstat fyzicky aktivní, zvládat stres nebo trávit čas venku. Může vám pomoci stanovit si cíle kolem těchto aktivit a odměnit se za to, že na nich pracujete.

Další informace a zdroje

- Vzdělávací síť pro hlasové slyšení si klade za cíl zlepšit porozumění tomu, jaké to je pro lidi, kteří slyší hlasy. Mají průvodce pro zaměstnavatele, kteří chtějí podporovat lidi, kteří slyší hlasy na pracovišti.
- Síť Hearing Voices Network poskytuje informace a podporu lidem, kteří slyší hlasy a mají jiné neobvyklé smyslové zážitky.
- Intervoice je mezinárodní síť pro lidi, kteří slyší hlasy. Mají informace o životě s hlasy a nabízejí workshopy a akce.
- MIND má více informací o životě s hlasy, včetně osobních příběhů od lidí, kteří hlasy slyší.
- Understanding Voices obsahuje informace o různých přístupech k slyšení hlasů a způsobech, jak zvládat stresující hlasy.
- Voice Collective podporuje děti a mladé lidi, kteří slyší hlasy, vidí vize nebo mají jiné neobvyklé smyslové zážitky či přesvědčení.

Hearing voices | Mental Health Foundation
[mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/hearing-voices](https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/hearing-voices)

Článek upravil Radek Prouza

Fenomén slyšení hlasů (úryvek z knihy)

Úryvek z knihy Fenomén slyšení hlasů od Paula Bakera (vydal Fokus Praha v roce 2021) s podtitulem Kniha pro lidi a o lidech, kteří slyší hlasy. Je v něm shrnuto mnoho pozitiv i pár negativ přístupu k problematice slyšení hlasů. Doufám, že vám zodpoví nejasnosti, dodá motivaci pro návštěvu jedné ze skupin, popřípadě otevře oči, tak jako mě, do toho skutečného světa plného známých, výzev, a i nějakých těch úspěchů.

Mluvte o tom!

Kontrolní seznam slyšení hlasů

Mluvit o hlasech může být velmi prospěšné. Následující klíčové body jsou užitečným průvodcem k tomu, jak otevřít debatu o zkušenosti slyšení hlasů.

1. Otevřená diskuze: Lidé, kteří slyší hlasy, se vyskytují v situacích, kdy je to může vést ke kontaktu s jiným světem, který je ale může zahlcovat a vyžadovat jejich pozornost až k úplnému vyloučení všeho ostatního. Mnohdy se pak stane, že se jejich rozumové síly doslova vypaří, přinejmenším zpočátku. Stává se pro ně úplně nemožné procházet běžným životem bez toho, že by svou všeprostopupující a matoucí zkušeností byli ovlivňováni. Otevřená diskuze s druhými skýtá nejdůležitější prostředky k vytvoření nějakého typu řádu jako pokusu o to, jak se s těmito zkušenostmi vypořádat. Právě komunikace pomáhá lidem jejich hlasy přijmout; v důsledku dorozumění se zvyšuje jejich sebevědomí, které je osvobozuje z izolace a znovu je utvrzuje v tom, že jsou součástí okolního světa. Vzájemná komunikace mezi slyšiteli hlasů je příležitostí ke sdílení podobných zkušeností, nacházení společné řeči a vzájemnému učení.

2. Rozeznávání vzorců: Lidé, kteří slyší hlasy, říkávají, že je velmi důležité o hlasech mluvit stejným způsobem, jakým by člověk mluvil o protivných příbuzných. V průběhu toho lze rozpoznat jejich hry a triky stejně jako jejich příjemnější aspekty. Díky tomu je snazší identifikovat vzorce, které jsou pro danou situaci příznačné. Takové znalosti mohou slyšiteli hlasů pomoci k tomu, aby byl lépe připraven na libovolný další nástup hlasů.

3. Zmírnění strachu: Lidé, kteří slyší hlasy, si většinou

představují, že jsou v tom sami. Může tak jít o úzkostnou, a ne příjemnou zkušenost, která vyvolává pocit studu a obavy ze zesílení. Strach dotyčné často nutí vyvarovat se situacím, ve kterých by se mohlo slyšení hlasů znovu spustit, a právě toto vyhýbání se výrazně blokuje seberozvíjení. Tak se stává, že někteří slyšitelé hlasů nemohou jít ani do obchodu nebo se třeba bavit na večírku. Taková hladina strachu už vážně omezuje svobodu pohybu, a strategie eliminace spouštěčů často problém jen zhoršuje.

4. Nalézání teoretických perspektiv: Podobně jako profesionálové na poli duševního zdraví se i sami slyšitelé hlasů poohlížejí po teoretických vyhlídkách, které by přinášely svědectví o existenci jejich hlasů. Pomoci může buď osobní přístup k porozumění, nebo specifický referenční rámec. K dispozici jsou také mnohé rozličné perspektivy užívané slyšiteli hlasů. Ty zahrnují psychodynamické, mystické, parapsychologické i medicínské modely. Ať už slyšitelé přijmou jakoukoli z nich, určitý druh vysvětlující teorie se skutečně zdá být zásadní pro rozvoj strategií zvládnání. Dokud totiž není hlasům přikládán alespoň nějaký význam, je velmi těžké uspořádat svůj vztah k nim a zmírnit úzkost. Obecně řečeno: ty cesty, které člověka od snahy hlasy zvládat odrazují, většinou k pozitivním výsledkům nevedou. Interpretace vlastních hlasů jako projevu elektronických vlivů může být jedním takovým příkladem. Vysvětlení nabízené biologickou psychiatrií může být pro zvládnání také docela bez užitku, vezmeme-li v úvahu, že fenomén slyšení hlasů staví mimo dosah dotyčného člověka.

5. Přijetí: V procesu vytváření vlastního názoru a přebí-

rání odpovědnosti za sebe je zásadním a prvním krokem přijmout hlasy za vlastní. To má nesmírný význam – a je to také jeden z nejtěžších kroků, které slyšitel musí udělat.

6. Nacházení významu: Hlasy mohou vyjadřovat, co jejich slyšitel cítí nebo co si myslí, například agresi nebo strach z nějakých událostí či vztahu. Pokud hlasy přicházejí s tímto typem informace, jejich samotná přítomnost je často méně významnou výzvou než konkrétní důvod pro vztek nebo strach. Pokud hlasy vyjadřují podobné pohledy a pocity může být užitečné ptát se na povahu jejich vzkazů.

7. Pozitivní aspekty: Když lidé slyší skutečně zlovorné hlasy - zesměšňující a ponižující druhé, nebo dokonce týrající slyšitele natolik, až jsou dohnáni k sebepoškozování, je složité přesvědčit je, aby přijali existenci pozitivní a prospěšné dimenze své zkušenosti. Kontakt s druhými může vést k překvapivému objevu, že existují i hlasy pozitivní a že se mohou objevit nebo být rozpoznány ve chvíli, kdy člověk správným způsobem akceptuje svou negativní stránku

8. Strukturování kontaktu: Pokud dáme svému vztahu s hlasy strukturu, může to pomoci minimalizovat obvyklé pocity bezmocnosti. Nesmírně prospěšným způsobem to pomáhá lidem vidět, že si mohou nastavit svoje vlastní limity a zamezit tak hlasům, aby je přehnaně rušily.

9. Efektivnější užívání medikace: Sdílení zkušeností umožňuje slyšitelům zjistit, jaké léky užívají druzí, jestli jsou prospěšné a jaké mohou mít vedlejší účinky. Je například důležité vědět, zda se určitý lék považuje za prospěšný k omezení slyšení hlasů nebo ke zmírňování s ním spojených úzkostí a pocitů zmatenosti.

10. Rodinné porozumění: Velmi prospěšné může být také sdílení znalostí o slyšení hlasů s rodinami a přáteli. Slyšitelovi blízcí, kteří přijmou jeho hlasy, totiž vytvářejí podpůrné prostředí, čímž mohou ulehčit život slyšitele a zlepšovat jeho sebevědomí ve společenských situacích.

11. Osobní růst: Téměř všichni slyšitelé hlasů, kterým se povedlo přizpůsobit se zkušenosti slyšení, podávají při pohledu zpět zprávu, že tento proces přispěl k jejich osobnímu růstu. Ten můžeme definovat jako rozeznávání toho, co člověk potřebuje, aby žil plnohodnotný život, i jako znalost, jak toho dosáhnout. Může být tedy popisován také jako proces emancipace.

12. Dávat si pozor: Rozmlouvání o hlasech má i nevýhody, když se člověk odhalí, může se totiž cítit mnohem zranitelnější. Někteří slyšitelé hlasů proto otevřenost v oblasti vlastních zkušeností považují za velmi složitou, ačkoli přítomnost jiných slyšitelů hlasů může proces ulehčit. Zejména ti, kteří nikdy nebyli psychiatrickými pacienty, potřebují spoustu odvahy, aby dokázali čelit světu, jenž je velmi často považuje za šílené, když hovoří o svých životech. Pro ně pak může být opravdu těžké vidět cokoli, co by tím mohli získat. Často je jejich jediným motivem pomoc druhým, kteří nejsou schopni se se svými hlasy vypořádat. Další možnou stinnou stránkou vyrazení hlasů je skutečnost, že ty se mohou dočasně stát pronikavějšími. Celkem vzato však výhody převažují nad nevýhodami. Nicméně je potřeba mít se na pozoru před vysvětleními a radami, které jsou čistě osobními přesvědčeními a nepřipouštějí žádné další interpretace. Nejdůležitější je být si plně vědom existence širokého spektra individuálních situací a okolností. Nejbezpečnější radou bývá nakonec ta, která může posloužit ke zvýšení vlivu člověka na jeho hlasy, spíše než taková, která by posílila jeho bezmocnost.

Seburčení a sebepoznání jsou klíčová slova.

Pokud byste si chtěli přečíst i jiné části knihy jsou k dispozici na webu Fokus Praha: <https://fokus-praha.cz/co-delame/pro-profesionaly/edice-marco-cavallo/>

Převedel a okomentoval Jan Švehla

Anekdota

Pacient: „Pane doktore, jak mám žít ve světě, o kterém jsem přesvědčen, že neexistuje?“
Doktor: „Já Vám neporadím, já totiž neexistuju!“

Na základní škole přijde takhle učitelka do první třídy a ptá se: „Tak, děti, už jste nějakou tu hodinu matematiky měly, tak mi povzte, kolikpak je 2 + 1.“
Ticho, nikdo se nehlásí.
„Ale děti, nedělejte mi ostudu...“
Jedna holčička se přihlásí a povídá: „No, já teda nevím, kolik to je, ale určitě vím, že je to to samé jako 1 + 2, protože sčítání je operace komutativní na tělese reálných čísel.“

Tři fáze slyšení hlasů

(převzeno z brožury Australské sítě slyšení hlasů)

Výzkum zjistil, že existují tři fáze slyšení hlasů. Následuje shrnutí těchto fází, které vám pomůže lépe porozumět vašim zkušenostem.

Fáze Startling (PŘEKVAPUJÍCÍ)

Hlasy se často ozývají po traumatickém zážitku nebo v době velkého utrpení. Většina slyšitelů hlasů popisuje nástup hlasů jako překvapivý a úzkostný zážitek; ačkoli úroveň intenzity se u různých lidí liší. Během počáteční fáze mohou být hlasy nepřátelské a vyžadovat hodně pozornosti, zasahovat do života člověka a ztěžovat mu pokračování v každodenních činnostech a vztazích. Alternativně mohou být hlasy užitečné a člověk může mít pocit uznání a identifikovat hlasy jako srozumitelný aspekt svého vnitřního já. Přesto může být tato fáze matoucí a někdy velmi děsivá a lidé potřebují ujištění a možná nějaké strategie nebo pomoc, aby se vyrovnali se svou úzkostí.

ORGANIZAČNÍ fáze

Jakmile se sníží počáteční úzkost a zmatek člověka, je možné, aby si uspořádal hlasy a svůj vztah k nim. V této fázi se lidé snaží najít smysl a dospět k určitému porozumění své zkušenosti a učit se, přizpůsobit se hlasům a vyrovnat se s nimi v jejich každodenním životě. Aby k tomu došlo, musí existovat určitá forma přijetí. Tento proces může trvat měsíce nebo roky a je často poznamenán snahou aktivně vyjednávat s hlasy.

Posluchači hlasu často hledají způsoby, jak ovládat hlasy nebo se s nimi vyrovnat:

- Ignorovat je (prostřednictvím rozptýlení);
- Selektivně jim naslouchat;
- Vstupovat s nimi do ochotné konverzace;
- Domluvit si s nimi konkrétní schůzky.

Snaha ignorovat hlasy rozptýlením funguje jen zřídka, protože vynaložené úsilí často vede k vážně omezenému životnímu stylu. Lidé mohou pochopitelně přejít od počátečního pocitu bezmoci k pocitu hněvu vůči hlasům. Všechny pocity musí být podporovány, takže člověk může najít své vlastní strategie zvládnání

Posluchači hlasu uvádějí, že nejužitečnější strategií je vybrat pozitivní hlasy a pokusit se jim porozumět tím, že



budete naslouchat a mluvit pouze s nimi. Další užitečnou strategií je nastavit limity a strukturovat kontakt s hlasy. Abychom se však naučili efektivně zvládat slyšené hlasy, je důležité je přijímat. Jejich odmítnutí není užitečné. Lidé se musí naučit myslet pozitivně o sobě, o svém hlasu a vlastních problémech. Během organizační fáze může být užitečné věnovat se těmto otázkám:

- Možný význam hlasů a aktuální a minulé zkušenosti osoby;
- Význam hlasů v každodenním životě člověka. Život a postoj jejich rodiny k hlasům;
- A konkrétní okolnosti, za kterých jsou hlasy slyšet.

Fáze STABILIZACE

V této fázi se člověk naučil vyrovnat se svými hlasy a začal s nimi žít v rovnováze. Osoba si myslí, že hlasy jsou součástí sebe sama. Vztah s hlasy je rozumnější. Hlasy se stávají méně kontrolujícími a člověk je znovu zmocněn. Osoba si může vybrat mezi tím, zda se bude řídit radami hlasů nebo následovat své vlastní nápady. Hlasy mají pozitivnější vliv. Osoba je méně znepokojená svými hlasy. Hlasy se různí od velmi problematických a nežádoucích, až po ty, které jsou považovány za zvláštní schopnost nebo dar. Ať tak či onak, mnoho lidí by nechtělo přestat slyšet hlasy, protože mohou plnit užitečnou psychologickou funkci.

Poznámka australské redakce: Lidé mohou procházet několika fázemi současně. Například mohli dát smysl jednomu slyšenému hlasu, pak začnou slyšet nový hlas a budou vůči němu zpět v překvapující fázi, i když jsou ve fázi stabilizace pro hlas první.

Do českého jazyka převedl Jan Švehla

Telepatie – mýty a věda

Na základě vlastních zkušeností a úvah o slyšení hlasů jsem dospěl k závěru, že tyto jevy, stejně jako rozšířené či změněné stavy vědomí, ať už vlivem mimořádných emočních zážitků nebo pod vlivem halucinogenních látek mohou probíhat jako stavy depersonalizace, Déjà Vu či jiných, často dlouhodobých prožitků. U mě probíhaly často celá léta jako vedlejší příznaky mého diagnostikovaného onemocnění, nálepka či cejch nebo ještě jinak dnes moderně označované jako stigma, které je latinicky vnímáno velmi negativně a mnou samým též, osobnostně velmi těžce neseného jako celoživotní břímě. U mnohých kolegů, publikujícím v tomto čísle našeho časopisu probíhají tyto procesy často utajeně a také je pro ně velmi těžké se takto ponořovat do hlubin vlastní minulosti, kdy jsme byli šokováni ECT, omezování na svobodu, vysmívání a někteří z nás i ponižování policií, úřady, revizory v dopravních prostředcích a tak nezbyvá, než si z těchto událostí vzít to cenné, co nás obohatilo o vědomí vlastní důstojnosti, hrdosti příslušnosti k lidské civilizaci, k těžkému boji proti mýtům a předsudkům vůči naší diagnóze.

Nástroje

Telepatie (z řeckého vzdálený a π cítění) je přenos informací umožněný mimosmyslovými schopnostmi, tedy nevyužívající technické pomůcky ani známé smysly. Existence telepatie není prokázána, předpokládá ji však parapsychologie či psychotronika. Zkušenosti, které si lidé vykládají jako telepatii, interpretuje také psychiatrie, psychologie a hlubinná psychologie. Podle tvrzení některých nových náboženských hnutí jim bylo jejich učení předáno rovněž telepatickou cestou. Víra v telepatii je v západních společnostech poměrně běžná a telepatie je časté téma i v populární kultuře. Všeobecně přijímaná vědecká teorie nevysvětluje, jak by telepatie mohla fungovat, a pokusy v rámci experimentální psychologie, včetně těch konaných na vojenskou zakázku, nenašly empirický důkaz existence tohoto jevu. Je také obtížné telepatii definičně odlišit od jiných parapsychologických jevů, například jasnozřivosti.

Historie

Termín telepatie zavedl Frederic W. H. Myers a oficiálně se začal používat od založení Society for Psychical Research, která vznikla roku 1882. Termín původně vyjadřoval schopnost lidského myšlení působit na dálku bez pomoci zjevné vnější vibrace. Pojem telepatie se v Československu objevuje na začátku 20. století spolu s metapsychologií. Propagátory metapsychologie byli u nás Viktor Mikuška a Karel Kuchynka. Fenomén telepatie byl spolu s fenoménem jasnovidecství studován okultisty tzv. metapsychologií subjektivní, která pojednávala o psychických manifestacích vycházejících z nevědomí a podvědomí člověka. Pod názvem „telepatie“

se rozuměl přenos dojmů (vjemů), představ, myšlenek atd. od jedné osoby ke druhé, bez prostřednictví známých smyslů. S telepatii byly konány pokusy ve vojenských laboratořích USA i bývalého SSSR, aniž byl tento jev prokázán a tím spíš shledán vojensky použitelným.

Skeptický pohled na telepatii

Zenerovy karty se používají při experimentech s telepatii. Skeptici tvrdí, že případy telepatie jsou domnělé a lze je vy-



světlit jako výsledek podvodu, sebeklamu anebo halucinace, podle nich není důvod pro existenci mimosmyslového vnímání nebo paranormálních sil, nic pro ně nesvědčí a nikdy nebyly nalezeny. Z hlediska biologie lze, podle nich, rovněž mimosmyslové vnímání vyloučit, protože nebyl v organismu nalezen emitor ani receptor síly, a z hlediska informatiky nelze dálkový mimosmyslový přenos realizovat. Podle Antropologického slovníku se někteří lidé domnívají, že telepatie je nadání schopností přijímat elektromagnetické signály, které vznikají v pracujícím lidském mozku. Tyto elektromagnetické vlny jsou velmi slabé, a zanikají několik centimetrů od lidské hlavy a zcela zanikají v elektromagnetickém šumu prostředí. Podle Vojtěcha Mornsteina myšlenkový obsah z nich nebude možno nikdy jednoznačně dešifrovat, protože „vypadají často skoro stejně, když myslíme na způsob dopravy k tetě, či naopak řešíme diferenciální rovnici“.

Popis jevu podle zastánců existence telepatie

Podle Milana Nakonečného představuje telepatie identifikaci právě probíhající události za účasti určité osoby a s vyloučením přímého vnímání (např. události, která se někomu přihodila ve velké vzdálenosti od subjektu, jenž má vizi této události), ale také identifikace představ a pocitů v mysli osoby (nesprávně tzv. „čtení myšlenek“ druhého) s vyloučením známých možností identifikace těchto mentálních obsahů – v podstatě tu jde o fenomén „parano-

rmální komunikace“, tj. komunikace nevysvětlitelné známými zákonitostmi.

Hans Eysenck a Carl Sargent uvádějí, že existují bohaté důkazy, které dosvědčují, že paranormální jevy, mezi nimi i telepatie, jsou skutečné. Tyto schopnosti jsou, i když ne tak zřetelnou, částí osobnosti, jako jsou inteligence a charakter a mají praktický význam.

Telepatie je podle L. L. Vasiljeva „sugescí na vzdálenost“. Vasiljev provedl analýzu spontánních jevů telepatie a rozdělil ji do pěti stupňů. První stupeň se projevuje neurčitým emocionálním neklidem. V druhém stupni již lze na rozdíl od prvního identifikovat emocionální impuls s konkrétní osobou inductora (vysílatele). Ve třetím stupni dochází k uvědomění podrobností proběhlé události u vysílatele percipientem (příjímatelem) s nepřesnostmi v symbolické formě a je doprovázena jeho psychickými reakcemi. Čtvrtý stupeň má formu zřetelné halucinace, tzv. telepatická halucinace. Příjímámatel vidí přízraky osob a jejich „role“ v událostech jako jsou nehody, úmrtí, zrození života a jiné extrémní dobré i špatné události. Informace nemají symbolickou podobu, ale jeví se jako skutečné s jednoznačným výkladem. V pátém stupni se stává příjímámatel svědkem a účastníkem události buď přímo, nebo jako pozorovatel z dálky. U telepatie v pátém stupni je smazán rozdíl s jevem jasnovidnosti.

Ganzfeld experimenty

Účastník Ganzfeld experimentu. Ganzfeld experiment (z německého výrazu pro „celé pole“) je parapsychologický experiment, který má prokázat existenci mimosmyslových schopností a přenosu síly psí, konkrétně např. jasnovidecťv nebo telepatie u lidí. Princip ganzfeld postupu je v oddělení osoby „vysílající“ a „přijímající“. Například první osobě se překryjí oči a ozáří se červeným světlem. Do uší se pustí ze sluchátke šum. Druhá osoba se pak snaží na dálku vyslat telepaticky informaci o obrázku, videosekvenci a podobně. První osoba pak popisuje co „vidí“ ve svém homogenním zorném poli a hodnotitelé pak určí, kterému ze čtyř obrazů je popis nejpodobnější. Hodnotitelé neznají, který z obrazů je správný. Pokud mimosmyslový přenos neexistuje, uhádne zkoušející osoba správný obrázek v 25 %. Vyšší hodnota má dokázat existenci přenosu.

V 80. letech 20. století Bem a Honorton (1985) shromáždili 28 studií o 835 ganzfeld experimentech. Méně než polovina (43 %) poskytovala statisticky významné výsledky. Tyto studie podrobili souhrnné analýze (metaanalýze) a došli k výsledku, že „přijímámatelé“ jsou úspěšní v 38 % případů oproti očekávaným 25 %. Statisticky tento výsledek považovali za vysoce významný a o pravděpodobnosti, že by mohl vzniknout náhodně tvrdili, že je menší než jedna k miliardě (Bem a Honorton, 1985).

Pozornost vzbudila práce Bema a Hortona z r. 1994, jejíž výsledky svědčily pro existenci mimosmyslového vnímání. Výsledky analýzy Bema a Honortona tvrdě napadeny ze strany skeptiků, zejména prof. Ray Hymanem. Což vedlo k provedení společných exaktních pokusů Honorton – Hyman. J. Heřt uvádí, že některé pokusy vyzněly pozitivně, ale přesně koncipovaný zásadní experiment, který byl iniciován

zástupcem parapsychologů Honortonem a zástupcem vědců, psychologem Hymanem, došel v r. 1996 k negativním výsledkům. V „pozitivních“ experimentech byly prokázány statistické chyby. Naproti tomu Atkinson uvádí, že se Hyman a Honorton v diskusi o výsledcích metaanalýzy v základních kvantitativních výsledcích shodli. Rozdílná byla především interpretace výsledků provedených pokusů. Předmětem diskuse byly problémy opakovatelnosti (nepodařilo se dosáhnout), nedostatečné kontroly (možnost sensorického prosakování, nedostatečné postupy náhodného výběru apod.), problém zásuvky (možnost, že nebyly zohledněny nezveřejněné negativní studie), anekdotické doklady (doklady telepatie vycházející pouze z ústního popisu osobní zkušenosti, nevěrohodné pro vědu) aj. Spor neskončil a parapsychologové od té doby publikovali desítky dalších ganzfeld experimentů včetně Meta analýz. Výsledky jsou stále sporné a statisticky neprůkazné. Rupert Sheldrake studoval telepatii u zvířat. Výsledky shrnuje v knize Váš pes to ví.

Kritika

Velmi kontroverzní je samotný předpoklad experimentu, že statistická odchylka od pravděpodobnosti je důkazem telepatie, tento předpoklad je často spojován s argumentem známým pod názvem God of the Gaps („Bohu vyplňujícím mezery“ – zjednodušeně: někdo konfrontuje vědce s hádankou, tvrdí, že nemůže být vědecky vyřešena, a vyvozuje z toho, že potřebujeme Boha, abychom našli vysvětlení). Přísně vzato, odchylka od pravděpodobnosti je pouze důkazem, že to byl vzácný, statisticky nepravděpodobný jev, že to je jen náhoda, popřípadě je to důkaz toho, že „něco“ ovlivnilo náhodný výběr. Předpoklad experimentu, že za odchylkou musí být telepatie, je klamný. Stručný výkladový slovník českých skeptiků k tomu uvádí, že pokud ganzfeld experimenty prováděli skeptici, výsledek byl vždy negativní právě tak jako výsledky jiných analogických pokusů parapsychologů, např. hádání karet, vidění na dálku nebo ovlivňování generátorů náhodných čísel.

Víra v telepatii a psychiatrie

Víra v telepatii je jedním z diagnostických kritérií pro schizotypní poruchu osobnosti (kód 301.22 podle DSM-IV, kód F21 podle MKN-10), toto kritérium se řadí mezi obsahové poruchy myšlení. Uvedená porucha myšlení bývá spojována s magickým myšlením. Podle psychoterapeutky Barbory Janečkové může být telepatie (vedle bludů a změn vnímání) jedním ze symptomů jedné formy psychospirituální krize (DSM-IV/V62.89), kterou nazývá otevření mimosmyslového vnímání. Psychospirituální krizi samotnou nepokládá za psychopatologické onemocnění, nicméně doporučuje lékařské vyšetření. Tyto poznatky mohou, i když ne úplně poskytnout čtenářům vysvětlení, proč u nich mohou takové zážitky nastat a poskytnout jim návod, jak s hlasy či s jinými projevy změněných stavů vědomí pracovat, komunikovat a zvládat je.

Text zpracoval Jiří Štěpánek

Transfer a telepatie – mýty a skutečnost



Motto: Lidská zkušenost je nepřenosná, ale je sdílitelná...

Řehulka, Evžen. Fenomén transferu při studiu psychologie. V knize Učíme psychologii/Teaching psychology. 2015.

„Transfer (přenos) se v psychologii chápe jako vliv dříve naučené formy chování (dovednosti, vědomosti) na osvojování a vybavování jiné formy chování. Transfer je spojen s otázkou formativního působení učení. Psychologie jako atraktivní vědecká disciplína vzbuzuje u studentů velký zájem a očekávání a je užitečné vědět, jak je obohacuje kognitivně či osobnostně. Orientačními výzkumy jsme zjistili, že výuka psychologie je orientovaná hlavně na znalosti pojmů, méně sleduje mezipředmětové vztahy a minimálně se zabývá osobnostním využitím psychologických poznatků.“ Jestliže je prokázána existence psychologického jevu zvaného transfer neboli přenos z jedné mysli na druhou, z jedné bytosti na druhou, může věda také potvrdit existenci telepatie, tzn. přenos myšlenek z jedné mysli na druhou i na dálku, lidově zvaného „čtení myšlenek a pocitů?“

Zpracoval Jiří Štěpánek

Moje cesty s hlasy a neobvyklými přesvědčeními

Jan Švehla

Moje první hlasy mi zachránily život – nevěříte? První nešťastná dospělácká láska, zdravotní problémy, které to slečně i mně hodně ztěžovaly. Parta šmelinářů v DOZP, kteří využívali slabších jedinců k přivýdělku. Pravidelný program, odlehčovací pobyt na týdny a měsíce. Jednou týdně muzikoterapie, přivýdělek v řádu stokorun měsíčně, žádný smysl toho všeho, posun odnikud nikam. Není divu, že klienti byli nevrlí. Jak se odsud dostat? Měl bych jedno dost riskantní řešení – pomítnout se na rozum. Po slovní invektivě od vedení a gaunerů (obou ve formě mých hlasů) jsem rozbil nějaké vybavení a potopil Bibli gaunerů do hrnku s kávou. Všem bylo evidentní, že šlo o propad do duševní nemoci. I za odvoz k odborníkovi do Ústí nad Labem automobilem chci dodatečně tátovi poděkovat. Kdo mohl vědět, co bude následovat. Bylo to nouzové, ale určitě ne promyšlené řešení. Následoval exces doma, rozbité dveře, ambulance, policie, a odvoz na lůžkové oddělení Masarykovy nemocnice – bez věcí a po nějaké době do léčebny. Neměl jsem pouze hlasy, zároveň s nimi na mě působily i neobvyklá přesvědčení. Hlasy někdy profesionálové zpochybňovaly, přestože pro mě byly velmi reálné.

Moje hlasy mi často suplovaly diskuzi s autoritou, bylo to moje řešení mých intencí. S tím souvisí i víra v něco... touha po řešení na individuuum příliš složitého problému, a to s nedůvěrou v to, že při otevřené diskuzi by mu okolí/autorita pomohla. Což ovšem pramení z nemoci – paranoidity.



Má neobvyklá přesvědčení způsobují, že se snažím maximálně vyjit vstříc autoritě, ignoruji svoje emoce a jedu po přemíru „racionální“ lince. Co víc, když jsem se snažil načerpat inspiraci pro zalíbení se autoritě - ve fázi kdy jsme si s mamkou moc nedokázali říct - opět z obav z otevřeného rozhovoru, tak jsem asi pro inspiraci, kam bych podle ní měl směřovat dál, vytvořil jako další pomůcku vskutku „kreativní krok:“ vnímání náznaků, pohledů - čtení člověka. V rozumné míře v doprovodu s rozhovorem je to zřejmě zcela normální, pokud ale člověk nemluví, jde de facto spíš o čtení myšlenek. To mě však ještě víc posunulo pryč od lidí a běžné komunikace s nimi. Dále jsem byl uzavřenější a více svérázný, což mě od nich opět oddálilo atd. Když jsem byl takto doma několik měsíců, narazil jsem na zvláštní

nenápadnou modrou knížku, která mi opět převrátila nemilou situaci naruby. A jak jinak opět poskytla jednoduché a jasné řešení. I když tvrdila, že bude mluvit a mluvit a já nepochopím, v tu chvíli mluvila přímo ke mně, jak psala jinde: její Slovo je ostřejší, než každý dvojsečný meč. On je štít těch, kteří v Něho doufají. Ano Bible. Kdo z nuzných by odolal pochopení, lásce a naději. Navíc tu byla i rada: Buďte otroky druhých, abyste byli první mezi ostatními, dělejte věci hodné úcty.

Vlastně tady pořád visí otázka, musím se tak pitvořit a ponižovat se, nebo mi všechny tyto autority plní vlastně vše, co je reálně možné (o čemž se bez komunikace dovtipí, že chci) a říkají mi tak, neboj se říct si o to, co ty chceš. Jsi pro nás důležitý, podobně jako všichni ostatní. Rádi se ti za tvou pomoc spravedlivě odvděčíme.

Nedá se jednoznačně říct, ač se na tato slova z Bible nyní dívám z vícera úhlů, že jsou nepravdivá. Proč to píšu? Začal jsem následně minimálně v přípravách na poslední pokus o VOŠ, to je jistě hodné úcty, 5 hodin učení denně, 14 dní a bylo celkem jasno. Už jsem nebyl, kdo jsem býval doteď. Neobvyklé uvažování, popírání emocí únavy a změna hodnot, snad k dobrému, mi přinesly další obrat, ač ne pouze negativní.

Možná to bylo uvědomění, že můj sourozenec je v tomto světě vzdělávání se a vysoce intelektuální dráhy vrcholně úspěšný. Ano byla to závist a žárlivost. Ale až nyní po letech a po vlastním úspěchu přichází uvědomění, že jsme každý (včetně nás dvou) jiný a kolik je lidí tolik možných cílů a cest. Ač je to možná smutné, ne každý musí mít rodinu, nebo vůbec děti. Někdy je to tak možná dokonce, jak pro něj, tak pro příbuzné, lepší.

Rád si dopřávám ten pocit a smýšlím o tom a následném období jako o psychospirituální krizi, ať už to tak bylo či ne. Tyto hodnoty a aktivní přístup k mé budoucnosti mi nemoc upevnila tak, že z nich od roku 2006 čerpám – to dobré i to horší.

Dá se říct, že ač jsem nikdy přímo neřekl, co chci, empatické ženy a muži ve Fokusu mi to postupně splnili. Vyzkoušel jsem si, ano, odspoda, až nahoru to, co si lze přát, a to včetně zamilování a partnerství. Připadám si nyní jako na zelené louce, ale není tomu tak. Mám už za 14 let ve Fokusu své zkušenosti a bylo by škoda je nevyužít na cestě dál. Moje hlasy mě tak zavedly do místa, kde jim jednak ostatní (pracovníci i klienti) rozumí, a navíc jsme jich využili pro mou šestiletou práci peera, což je také zkušenost, ač místy trochu traumatizující, tak také vznešená a řekl bych i Bohulibá, nebo přinášející dobrou karmu chcete-li. Dále také

budující schopnost soucitu, empatie. Pod tlakem buduje a testuje charakter. Podle toho, že jsem se nevrátil v cestě kariéry někam zpět, ale šel opět dál na manažerskou pozici, lze usoudit, že jsem jako peer nesehal. Je s podivem, že mi toto nedošlo už v peerské práci v CDZ, ale na druhou stranu objevil jsem opravdové pouto přátelství, kolegiality. To onu paranoidní zeď „zlého okolí“ řádně nahlodalo. Když jsem se po měsících a skoro letech v klidu zamyslel – kvůli pocitu čtení myšlenek to musím dělat v nepřítomnosti lidí – tak mi došlo, že není potřeba nic skrývat a že jsem v prostředí lidí, kde se cítím svobodně a sám sebou. Udržuji si „schizofrenický“ pocit, že už mě brzy odhalí a stále nejsem dost dobrý versus současné uvědomění, že je většina na mé straně a nemusím se bát požádat a být sám sebou.



Nyní je na mně, zda a jaké knihy budu číst, cest je nepřeberné množství. Jak se říká, opakovaná lež se stává pravdou...já tak dlouho usiloval o to být intelektuálem, až jsem se jím asi stal... a je na mně, zda škálu zájmů obohacím o – opět hraní her, divadlo, kino, sport. No, a hlavně o vztah,

kde se nebudu bát říct, co chci a co mi vadí, protože mi to nemoc nebude znemožňovat. Nebudu se stylizovat do submisivní pozice, sloužit, být otrok...vždyť to je nepřírozené a pro partnera stěžejí pochopitelné.

Vždyť i ty hlasy tu byly proto, nebo je tak lze využít, aby mě dostali do situace, kdy budu mít zdravé sebevědomí, budu se cítit vyrovnaně a budu mít partnerské zdravé vztahy. Opět říkám, díky Bohu, se mi i toto vlastně nějak samo plní. Ano snažení se je cenné, ale všeho s mírou. Doufám, tak že tento text doputuje ke všem, kteří se na mé cestě Fokusem se mnou potkali a pomohli mi formovat můj život do současné podoby. UVědomil jsem si, že - i když kdejakou prkotinu konzultuji se svými hlasy - mám spoustu skvělých známých, kolegů, kde stačí nemnoho a budou to moji kamarádi.

Nyní jsem tak více než spokojený. Moje práce se tak propojila s mou osobností a já jsem rád, že ač jsem se celý život považoval za technický typ, můžu nyní napsat i text, který má nějakou hlavu a patu a snad i něčím překvapí, obohatí. Děkuji tak všem, kdo mě neodmítli při mých prvních nesmělých krůčcích v humanitní oblasti. Díky vám mohu nyní dělat asistenta šéfredaktora v našem časopise, i když tato informace by naší třídní, češtinářce na gymnáziu před 20 lety připadala jako dobrý vtíp. A zároveň je to myslím i důkazem toho, že nemoc člověku přináší i to pozitivní – tedy zmíněnou empatii, soucit s trápením a prohlubuje jeho osobnost...jinak bych totiž, stejně jako na gymnáziu, neměl o čem psát.

„Dá se odmaturovat i v psychóze“

Eva Kropáčková



„Dá se maturovat i v psychóze.“ Já myslím, že to jde. A to proto, že to vím z vlastní zkušenosti. Je to, už tolik let, ale popovprávím vám o té době. Nejprve jsem dostudovala učební obor malířka skla a porcelánu, dále jsem začala studovat na SPŠS Kamenický Šenov obor malíř. Z důvodu problémů ve vztazích s rodinou,

jsem se na internátě v Kamenickém Šenově cítila svobodná, ničím nerušená. Ale chci říct, že na té škole v Šenově jsem užívala drogy což byl první kámen úrazu, ale s těmi lidmi mi prostě bylo dobře, naslouchali mi a doma jen hádky, jak říkám o víkendu hádky, tak přes týden ve škole jsem se chtěla uvolnit a zapomenout na ty vztahové problémy. Po nezvládnutí reparátu z chemie jsem z té mé vysněné školy ve druháku odešla a za měsíc jsem si našla práci v soukromé malířně a přihlásila se na nástavbu keramický průmysl formou studia dálkově. Dále jsem ještě při té práci a škole dělala řidičský průkaz sk. B. No prostě jsem si naložila toho moc. V práci jsem si s kolektivem moc nerozuměla. Vlastně jsem jen pracovala a mlčela. Což, byla předzvěst psychických problémů a ve škole si akorát všimli, že jsem hodně

zhubla, ale mysleli si, že jsem narkoman, ale nebylo to tím. V té době jsem, už měla F.20, ale ještě ne diagnostikována. Strach z lidí a uzavírání se do sebe. Z toho důvodu mé nekomunikace jsem přišla o práci, ale řidičák jsem úspěšně absolvovala, sice na podruhé, ale dnes řídím aktivně. Nastal den maturity, spousta lidí říká, že je to těžké, ale pro mne to byl nejkrásnější den v mém životě, ale jak říkám ústní za jedna, ale písemně za pět no co, nevím, co jsem do slohové práce napsala. Řeknu Vám, že dnes bych si to ráda přečetla, ale to už je skartované. Ale vím, že učitelka řekla, že tomu nerozuměla, fakt nevím, jestli tam byly bláboly nebo ne, to už se nedovím, ale vím, že téma slohovky byla Evoluce člověka, což je velice zajímavé téma. No tak jsem dorazila domů se svým maturitním vysvědčením, v domnění svého úspěchu ano za čtyři z češtiny, ale kdo to dneska kontroluje a věřte mi, že dnes vím, že bych to dala levou zadní. Ale na jednu stranu, jsem ráda, že jsem přežila to období akutní psychózy. Dnes se vlastně kreativitě věnuji více než na sklářské škole, malování. To mě provází, spoustu let, už od útlého dětství jsem věděla, že chci být malířem. Asi první konfrontace s tímto oborem byla malířna mojí tety což je mojí mamky sestra. Musím říct, že ona mě inspirovala jako první k té kreativitě a dodnes s ní konzultuji své výtvary. Posílám jí své výtvary na WhatsApp, kdy mi teta vždy řekne svůj názor. Za což jsem ráda, je to slovo odborníka, na slovo vzaté.

Jak jsem absolvoval vysokou školu s psychózou

Co předcházelo studiu: Brigáda v Kovohutích Děčín o prázdninách – předčasně ukončená – neschopnost si vydělávat „rukama“ = obrovská motivace ke studiu.

Před vysokou školou jsem studoval na strojní a elektrotechnické průmyslovce v Ústí nad Labem obor – Měřicí a automatizační technika
O motivaci ke studiu svědčí i příprava na vysokou školu – dobrovolná matematika, začátek od 7 ráno – při dojíždění z Děčína.

Úspěšně jsem složil přijímací zkoušky z matematiky, fyziky a společenských věd na ČVUT v Praze - Elektrotechnická fakulta. Byl jsem přijat na obor Automatizované systémy řízení.

Na chmelové brigádě před nástupem na školu jsem jasně viděl, že něco není v pořádku, ale co?

Po nástupu na školu se mi stávalo, že přejíždím zastávky autobusu – první kontakt s psychologem. Podstoupení

psychologických testů – bez dalšího pokračování. Začátek studia bez problémů. Postupně začínají zdravotní problémy díky psychickému tlaku vyplývajícím ze studia. Cvičeními jsem procházel za tolerance vyučujících. Zápočty byly naštěstí formalitou.

Ve zkuškových obdobích jsem vzepl síly a úspěšně skládal zkoušky.

Něco není v pořádku – při stresu mi fialověly i v létě ruce. Obcházení lékařů vedlo k diagnóze neurovegetativní porucha – rada: nosit i v létě rukavice.

Ve třetím ročníku po několika neúspěšných zkouškách jsem každodenně chodil plavat – to mělo pozitivní vliv na schopnost učit se. Zkoušky jsem složil.

Při tělocviku – volejbale jsem nebyl schopen reagovat na míč – přestal jsem docházet – měl jsem problém se zápočtem – nesplnil jsem, k čemu jsem se zavázal – naštěstí mě nechtěli vyhodit ze školy kvůli tělocviku.

Ve čtvrtém ročníku jsem měl psychické problémy, což vedlo k dalšímu kontaktu s psychologem. Začal jsem chodit na skupinovou psychoterapii. Mezi čtvrtákem a pátákem jsem byl poprvé hospitalizován na Psychiatrické klinice v Praze. Diagnóza:



Přechodná psychická porucha nebo vážná duševní nemoc. Byly mi předepsány léky. Po několika týdnech jsem byl předčasně propuštěn z kliniky (malování) odjel jsem na kurz angličtiny. Tam jsem jel s úmyslem vzít si život. Na kurzu jsem se ale svěřil nábožensky založené dívce a překonal díky ní krizi. Spolužákům jsem svůj pobyt na klinice „prodal“ jako cestu jak se vyhnout povinné vojenské službě. V pátáku jsem nebral léky, ale naordinoval si vlastní medicínu – provádění pouze těch činností, které mě bavily – výsledek: vyléčení deprese, ale přesmyk do mánie. Nechodil jsem na přednášky ze zkouškových předmětů, místo toho jsem chodil na ekonomicky zaměřené nepovinné přednášky. Konfliktně jsem se choval při zkoušce z životního prostředí, což dopadlo naštěstí bez následků. Z ekonomie jsem si za dramatických okolností vynutil jedničku z klasifikovaného zápočtu. V posledním zkouškovém období jsem střídavě jednu hodinu věnoval studiu zkouškového předmětu na jednu

hodinu studiu ekonomie. Podařilo se mi vydobýt si vlastní téma diplomové práce – Úvodní projekt ASŘ v Obalexu Jílové u Děčína a získal vlastní vedoucí diplomové práce. Moje žádost ve škole o změnu jednoho ze

státnicového předmětu na předmět Systémová analýza byla úspěšná. Poslední semestr jsem se naplno věnoval zakládání firmy na naprogramování podnikového softwarového systému pro Obalex Jílové u Děčína – sepisoval jsem stanovy, získával lidi a sháněl informace co je třeba. Naštěstí v Obalexu měli v tu chvíli jiný zájem a to privatizaci – pro mě zklamání, ale ne průšvih. Po státní zkoušce ze tří předmětů a obhajobě diplomové práce jsem měl úplně fialové ruce. Nedlouho po státnicích jsem před spolužáky prohlásil, že chci vystudovat ještě vysokou školu ekonomickou. Při slavnostním nástupu při udělování diplomů jsem zamatkoval – vyřešil jsem to improvizací, vypadalo to jako úmyslná podoba nástupu na místo udílení diplomů. A tím moje působení na ČVUT FEL v Praze se štěstím úspěšně skončilo.

Ing. Radek Prouza

Rozhovor kolegyně, příspěvatelky Kamily Prokopové s anonymní respondentkou

Kamila: Kolik je vám let?

respondentka: 19

Kamila: V kterém ročníku na SŠ studujete?

respondentka: V 1. ročníku, v oboru hotelnictví.

Kamila: Jak zvládáte učivo?

respondentka: Něco jde lépe, něco hůře. Díky hlasům se nemohu moc soustředit.

Kamila: Jaký máte vztah se spolužáky?

respondentka: Vztah se spolužáky mám velmi kladný. Nemám nikoho, s kým bych se ve třídě nebavila.

Kamila: Vědí, že třeba slyšíte hlasy?

respondentka: Ano, vědí. Řekla jsem jim to jen proto, aby věděli, kdyby se něco stalo. Berou to velmi sportovně a mam v nich oporu.

Kamila: Zvládáte se soustředit na probíranou látku?

respondentka: V humanitních vědách ano, protože se u nich většinou mluví. Matika je na tom hůře, protože musí být ticho, stejně jako při testech a tam jsem hlasy ovládána. Nedokáži se soustředit a nabádají mě do různých věcí.

Kamila: Z čeho budete maturovat?

respondentka: Čeština, angličtina, němčina, technika obsluhy služeb, účetnictví, technologie (praxe - vaření).

Kamila: Kdy se u vás poprvé objevilo slyšení hlasů?

respondentka: Asi v 4. rocích, kdy jsem před usínáním slyšela dětský smích, nepřikládala jsem tomu váhu, ale zpětně již vím, že to něco znamenalo.

Kamila: Jak jste to zvládala?

respondentka: Když jsem byla ještě ve školce + na 1. stupni ZŠ, tak jsem to prakticky nevnímala. Na 2. stupni začaly změny nálad a už jsem věděla, že je něco sakra špatně.

Kamila: Jak nejčastěji hlasy přicházejí?

respondentka: Většinou ve stresových situacích, anebo když je moc klid, například před spaním.

Kamila: Jak s nimi žijete?

respondentka: Žiji s nimi smířeně, nic jiného mi nezbývá. Občas mě vykolejí, ale snažím se to korigovat... občas však musím sáhnout po Neurolu.

Kamila: Kdy se nejčastěji dostávají, za jaké situace?

respondentka: Při testech nejčastěji, anebo když je mezi otcem a matkou zle.

Kamila: Jak se vám uleví?

respondentka: Většinou spánkem anebo léky na uklidnění, problém je, že mi zabírá pouze Neurol... když jsou hlasy.

Kamila: Co vám na vaše hlasy pomáhá?

respondentka: Písničky a zpívání si do nich, mluvení sama se sebou a při nejhorším právě Neurol.

Kamila: Máte nějaké sourozence?

respondentka: 2 starší sestry.

Kamila: Mají také zkušenost se slyšením hlasů?

respondentka: Ne, nemají.

Kamila: Myslíte, že vám pomáhá medikace na utlumení vašich hlasů?

respondentka: Ano, zejména Zypsilan.

Kamila: Máte i nějaké příjemné hlasy nebo jen obtěžující?

respondentka: Jen obtěžující, bohužel.

Kamila: Kdy jste se poprvé dostala na psychiatrii?

respondentka: V 16. roku života.

Kamila: Jak dlouho jste tam pobývala?

respondentka: Byla jsem v DPN Louny celkem 10 měsíců, vždy po 2,5/2 měsíců. Pak jsem byla v Petrohradě, 2 měsíce, následně 2 týdny na psychiatrické záchytce v Ústí nad Labem.

Kamila: Kolikrát jste byla hospitalizovaná?

respondentka: Celkem 6x.

Kamila: Byl to pro vás šok?

respondentka: Ani ne, popravdě jsem se tam i těšila, protože to bylo neúnosné.

Kamila: Jaká jsou vaše přání do budoucna?

respondentka: Abych konečně věděla co mi je a byla v remisi.

Kamila: Pomáhá vám hudba na zmírnění naléhavosti vašich hlasů?

respondentka: Ano.

Kamila: Jak ráda relaxujete?

respondentka: Spím či poslouchám písničky.

Kamila: Byla byste ráda, kdyby vaše hlasy ustaly?

respondentka: Ano, velice.

Kamila: Je možná nějaká dohoda s vašimi hlasy, aby se třeba dostavily později?

respondentka: Ne, bohužel pro mě.

Kamila: Zkoušíte své hlasy nevnímat?

respondentka: Ano, ale bez úspěchu.

Kamila: Je něco hezkého na slyšení hlasů?

respondentka: Ne, zatím mě v ničem dobrém nepodpořily.

Kamila: Jste v pohodě s tím, že budete medikací užívat dlouhodobě?

respondentka: Ano, hlavně že budu mít klid.

O velkém přátelství

Alžběta Rigó



Mám strašně aktivní kamarádku, které když z legrace řeknu nějakou sebevětší ptákovinu nebo utopickou představu, tak jí uvede do praxe tak rychle, že nestihnu ani říct: „Počkej, já jsem si ale dělala jenom srandu!“ No a pak už nemůžu vykouvat a jdeme do toho!

Takže takhle „omylem“ jsme se ocitly například na Světové výstavě psů, na coursingovém mistrovství světa v Holandsku a jinde. Zažily jsme spolu spoustu věcí. Smály se, brečely, řešily průšvihy, zachvacovala nás naděje i beznaděj, byly vzájemně u svých vzletů a pádů... prostě duo Já & Danča

S účastí na Mistrovství světa ve Švédsku 2023 to ale bylo jinak: Sedíme si takhle s háčkama v ruce (máme také společnou zálibu háčkování) a nohama nahoře jednou při kávě a já jí říkám: „To je v háji, že my běhat začínáme a ty končíš. Uvědomuješ si, že coursing dělám díky tobě? Ty jsi mě k tomu tenkrát s Bettynkou přivedla. To by chtělo tu Ammarovu závodní kariéru zakončit nějak stylově. Nepřemýšlela jsi nad Švédskem? To by bylo to pravý důstojný velký finále Pana Saluky!“

No, a když už Švédsko tak i s KúroPsem. A jak jsme řekly, tak jsme udělaly. Absolvovaly jsme nominační závody, podaly přihlášku, staly se reprezentantky ČR. V den D jsme ve složení Danča, já a Anežka + Ammar, KúroPes a osobní střapeč a fanylnka v jednom – Koryš, vyrazily směr Roztok. Po předloňském Holandsku jsme z pověřivosti radši nedávaly žádné foto z benzínky, že už vyrážíme, a že radši dáme info až z trajektu. Protože logicky: „Kdyby nedej bože něco, tak pořád se ve Švédsku lépe shání jízdenka na vlak do Kristianstadu než návod, jak svrhnout nepojízdné auto z trajektu“.

Máme s Dančou hodně společného - obě máme psy, kterým někteří nemůžou přijít na jméno. Obě toho máme za sebou v životě hodně. A věřím, že ani Danča nevstoupila do mého života jen tak. Ač to nemusí vypadat, taky mě hodně naučila. A já na oplátku jí. A učíme se od sebe vzájemně pořád. I naši psi se od sebe vzájemně učí. Třeba i ten nekontaktní Ammar se naučil, že mít briarda pod hlavou není úplně blběj nápad. A Koryš nám zapracoval na trpělivosti :)

Někteří nás měli za blázný, co že tam jako chceme ve světové konkurenci nejlepších chrtů planety předvádět. Ale ani jedna jsme tam nejely s tím, že uspějeme. Jely jsme tam hlavně uctít Ammarovu poslední závodní sezónu a užít si prima dovolenou. A ani Ammárek, ve svém věku, brzkých osmi let tam ostudu neudělal a umístil se v polovině startovní listiny. KúroPes byla po prvním kole pátá! V tom druhém si bohužel zlomila nohu, ale i tak ukázala, že je dobrá a že jí rozhodně nechybí odvaha, odhodlání, rychlost a opět ukázala v praxi, že i ten, koho všichni považují za outsidera, dokáže velké věci, pokud vedle sebe bude mít někoho, kdo uvidí jeho potenciál tam, kde ho nikdo nevidí. KúroPes závod doběhla i se zlomenou nohou a nakonec obsadila 16. místo z 22.

Oceňuji svou nejlepší kamarádku za to, co dokázala a co dokázala zvládnout. Nejen s Ammarem, ale ve všem

sebe čtverec metr krát metr a čeká. Archimedes dopiká, otočí se a zvolá: „Deset dvacet Newton!“ Newton však zakroučí hlavou a povídá: „Kdepak – Newton na metru čtverečním je Pascal!“

Anekdota

V nebi se sejdou tři fyzikové: Newton, Pascal a Archimedes. I rozhodnou se zahrát si na schovávanou. Archimedes, jako služebně nejstarší, počítá u pikoly. Sotva začne, Pascal zmizí skryt ve vegetaci. Newton jen popojde, nakreslí na zem okolo

O tom velkém bloudění (pokračování)

Pokračoval jsem v cestě pokryté sněhovým popraškem směrem k Žižkovu, zaháněl chuť na cigaretu a snažil jsem se skrze Intergalaktickou unii spojit s přáteli z Fokusu. Chtěl jsem se dozvědět, proč mě nepřijeli podpořit v mém vystoupení na Kavčí hory. Ivana Vlčková mi „telepaticky“ sdělila, že cesta byla blokována svědky a že si mám dávat pozor, že v Praze jich je hodně. Zašel jsem do bistra při cestě poprosit někoho o cigaretu, dva svalovci si mě změřili pohledem a já je poprosil o cigaretu. Obešlo se to bez konfliktu, venku jsem si zapálil a za chvíli jsem došel do Krásovy ulice, kde dříve bydlila Kristýna Hasoňová, kamarádka mojí mámy. A potom dolů Vinohradskou třídou k Masarykovu nádraží. Byla zima a na nádraží jsem zjistil, že vlak do Ústí jede za hodinu. Měl jsem hlad a žízeň a vtom jsem potkal Mílu, bývalou terapeutku z Vojanovy ulice. Neměl jsem ani floka, abych si něco koupil, a tak jsem se Míly zeptal, jestli nemá pár drobných, že bych si potřeboval koupit nějaký energetický zdroj. Dala mi třicet korun, já byl šťastný a šel si koupit do stánku před nádražím 15 dkg čokoládových bonbónů. Zkonsumoval jsem je v čekárně, kde bylo docela teplo, a to už se blížil odjezd zrychleného vlaku do Ústí. Nastoupil jsem

a našel prázdné kupé, kde jsem zalehl napříč sedadly, vlak se rozjel a já jsem usnul a zdál se mi sen. Zdálo se mi, že jsem v léčebně v Horních Beřkovicích a že mám funkci nákupčího a mám jít do kiosku nakoupit pacientům pamlsky. Svíral jsem v ruce asi 150 korun a sestra mi odemkla a já se vydal ven. V tom jsem se probudil, ležel jsem na dlažbě v mně neznámých prostorách. Kolem mě chodili lidé a z ampliónu někde ve stropě zaznívalo hlášení: „Rychlík ze směru Děčín hlavní nádraží, Ústí nad Labem, Lovosice, Bohušovice nad Ohří, Roudnice nad Labem, který dále pokračuje Praha Holešovice a Praha hlavní nádraží přijede na třetí nástupiště.“ Dezorientovaný jsem se zeptal nejbližší stojící osoby, jak se dostanu do Horních Beřkovic. „Musíte do Vraňan a tam přestoupit!“ zněla odpověď. Hmatal jsem do kapsy, kde mám těch 150 korun na nákup, ale nic jsem nenalezl. Usoudil jsem, že mě někdo musel odnést do nádražní haly,

když jsem byl mimo sebe. „Rychlík ze směru Praha hlavní nádraží, Praha Holešovice, který dále pokračuje ve směru Roudnice nad Labem, Bohušovice nad Ohří, Roudnice nad Labem, Lovosice, Ústí nad Labem a Děčín přijede na druhé nástupiště!“ hlásil amplión. „Nevíte, ve kterém jsem městě?“ zmateně jsem se zeptal nejbližší paní. „No přece v Kralupech! To jste tak opilý, že to nevíte?“ zněla odpověď. Prošel jsem podchodem na druhé nástupiště, vlak už přijížděl, já nastoupil a přemýšlel, jestli máme ráno jet s Jirkou Mlejneckým někam měřit. Vlak se rozjel a já byl rád, že jsem v kupé, kde je teplo. V Roudnici přišla průvodčí a já ke své radosti zjistil, že je to moje kamarádka Ljuba. Tak jsem jí řekl, že nemám ani jízdenku ani peníze a ona se zasmála a řekla, že do Ústí můžu jet zadarmo. Když jsem dojel do Ústí, byly dvě hodiny ráno, hodinky jsem měl na ruce, nikdo mi je nevzal. Uvědomil jsem si, že v sedm mám být v práci a domů se mi jít nechtělo. Tak jsem došel k Chaloupce, kde

byla tehdy v podkroví vlnárna a bar otevřené do pěti hodin do rána, zazvonil jsem, otevřel mi můj nevlastní bratranec Jarda a já si dal na dluh čínskou polévku a pivo a popovídal si s kamarádem Zbyňkem

Smetanou, který tehdy pracoval v regionální televizi. V pět hodin nás Jarda vyhodil a já se vydal pěšky na Střešov, jestli už není někdo v sídle Gonu v Zeyerově ulici, kde jsem pracoval jako pomocný geodet. Zazvonil jsem a v reproduktoru u dveří se ozval hlas paní Květy Havlové, která už byla v práci. Otevřela mi bzučákem, bylo šest hodin ráno, já pozdravil a udělal si v kuchyňce kávu a přisedl si ke Květě a koukal na displej počítače, jak vynáší body z posledního měření. Pak jsem zapnul na nabíječku dálkoměr japonské výroby Optron a čekal, až přijede náš šéf Jirka Mlejnecký, se kterým jsem měl ten den měřit zakázky.

Jiří Štěpánek

Noční kouzla

Začalo to tím, že jsem potřeboval nové boty. Na hlavním nádraží vlakovém byla umístěna výrobní bot. Zadal jsem zakázku a na počkání mi vyrobili místní železničáři béžové gumové holínky. V těch jsem se vydal po železniční trati vzhůru do Středohoří. Potkal jsem procesí terapeutů z Fokusu, kteří kráčeli do Zubrnice na seminář. Přidal jsem se k nim, na jedné chalupě jsme z batohů vyndali barvy a štětce, najednou na nás

sestoupil Duch svatý a my jsme malovali o sto péro. Na stěnách vznikaly víly, skřítky, andělé a jiné postavy a potom se terapeuti „rozpárovali“, holky s klukama a kluci s hol-kama, ke mně si přisedla bývalá terapeutka Míla a spolu jsme začali na plátně tvořit velký obraz. Najednou nás všechny propojila

vesmírná telepatie a všichni začali malovat velké obrazy, většinou figurální motivy a nepotřebovali jsme mluvit, všichni jsme byli v pohodě a naše mysl byly propojeny. Míla se svlékla a stála mi modelem, maloval jsem a obraz se mi dařil. Tak jsme tam vytvořili spoustu obrazů a potom už vyšlo slunce, začal krásný den a všichni jsme se vraceli po silnici do Ústí. Rozloučili jsme se a já jel do Všebořic za tetou Vlastou, nebyla doma. Ve vchodě v Kosmově ulici čp. 4 byla nějaká restaurace a ta byla zavřená.

Na rohu ulice byla otevřená pivnice a v ní jsem našel pár kamarádů z Klíše. Měli s sebou tři kytary, hráli a zpívali písničky, které jsem neznal a já jsem přemýšlel, jestli si jít

domů taky vyzvednout svou kytaru, abych přidal něco ze svého repertoáru. Popíjeli tam Jerry s Kamilou a ještě pár děvčat, které jsem neznal a pak už jsem utíkal na starou tramvaj, která jela do Krásného Března. Tuším, že jsem v té pivnici vypil dvě piva. No, a pak jsem potkal jednu kamarádku, ptala se mě, kde jsem byl a já řekl, že na výtvarném výletě v Zubrnici a že jsme obrazy, které jsme tam na-



malovali, nechali v domě, kde se celá akce konala. Tak mi řekla, že jsem si to měl celé vyfotit, abych se pochlubil ve Fokusu a zeptala se mě taky, proč mám na nohách holínky, když neprší. Styděl jsem se říct jí, že jsem neměl na nové boty a že jsem si je nechal zadarmo udělat na nádraží, asi by se tomu divila. Namísto toho jsem

jí dal pusu, řekl, že zavolám a vystoupil u pivovaru. „Jurášku, Jurinko, pojď mi pomoci to tady uklidit!“ ozval se hlas mého táty a já se probudil. Byl jsem na sebe naštvaný, že jsem mohl ještě jet dále do Neštěmic s kamarádkou, ale realita probuzení byla jiná, šel jsem převléknout tátovi plínky, vyhodit ven smetí, nakrmit andulky, udělat tátovi snídani, zavolat sestře Petře, že odcházím a už jsem běžel na trolejbus a odfrčel do Fokusu. To už jsem se těšil na moje kamarády a známé, se kterými se tu pravidelně potkávám.

Zdraví Vás snílek Jirka

Anekdota

Učitel zkouší v hodině fyziky žáka:

„Máš přesný barometr. Jak pomocí něj určíš výšku školy?“

„Půjdu do posledního patra, uvážu na barometr dlouhou nit, spustím jej dolů, dokud se nedotkne země a změřím délku niti.“

Učitel není s touto odpovědí spokojen, a proto se ptá: „Znáš jinou metodu, při které bys uplatnil svoji znalost fyziky?“

„Jistě, půjdu do posledního patra, pustím barometr dolů a změřím dobu pádu...“

„Ne. To není to, co bych rád slyšel, zkus vymyslet jinou metodu.“

„Udělám z barometru kyvadlo, změřím jeho periodu v přízemí a v posledním patře a...“

„...ještě jinak?“

„Změřím výšku barometru, postavím jej za slunečného dne na zem a změřím délku jeho stínu, pak změřím délku stínu školy...“

„...jinak...“

„půjdu po schodech nahoru a barometr použiju jako měřítko ke změření výšky stěny.“

„...jinak...“

„Půjdu za panem školníkem, zaklepu na dveře a řeknu: Pane školníku, když vám dám tento pěkný barometr, řeknete mi, jak je tato škola vysoká?“

Zimní nálada

(na výletě na Lucemburkův kopec)

Jiří Štěpánek

Po úbočí Středohoří
sněhové mraky kreslí stín.
V hlavě vločky obraz tvoří
a barvy zmrzlých jeřabin.

Jdeme tichou bílou stopou,
sýkorky zkřehlé hledaj lůj.
Vrány bloudí nad Evropou,
krákaj: „Kraj bílý namaluj...“

Na sněhu slunce jasně jiskří,
kocour černý přede za kamny.
Svá očka na myš v koutě bystří,
mám pocit štěstí neklamný.



Just a new beginning not the end

Jan Švehla

There could be storms at the over sea,
ships being wrecked time to time.
As a child, I did not have to pay such a fee,
but not all avoid troubled waters during sail's line
As for ill, pirates take mostly a high fine .

I like nice things though:
women, nature with sun.
I tend to day dream both,
yet with yet not just virtual fun.

But hey, don't stop abandon to dream your dream.
None can live without.
When we try as a team,
little is's impossible to be found around ...

We have to follow the rules,
some could be bent or broken.
Is it fun Fun is when becoming forbidden for fools?
Some acts can Some make you for long forever frozen.

Long are the months and years for the of needy,
longing to see the days of light.
Believe it or not there's a possibility,
even more awaits once you try. by your side .

A Family is always often a double-edged sword.
Mother, mum as you'd like her to name her,,
she is your life's start to put it short a one way world port?,
And she She is here to support and, support, love, not to harming is rare tame.

So tomorrow tomorrow at a café at noon.
You can take meet a friend, two or a girl.
As anything relationship can evolve soon,
a And world may have another lovely pair. yours is at the long hidden pearl .

Work is just but one of ways through avenue.
You'll get here much needed by a fellow.
Some people wait and are just shy to say hello.
Not just one possible one friend but the whole crew.
But Either way it's you who sets the path to follow.

Housing, wellbeing, and physical health...
there's a lot a human really needs.
In chemicals brain drowning as With a brain like a pharmacy shelf
take a pill, but don't only just say please...

Prostě nový začátek, ne konec

Jan Švehla, přeložil Jiří Štěpánek



Na moři mohou být bouře,
lodě jednou za čas ztroskotají.
Jako dítě jsem nemusel
platit takový poplatek.
Ale ne všichni se vyhýbají
rozbouřeným vodám
během linie plavby.

Mám ale rád hezké věci:
Ženy, přírodu se sluncem.
Mám sklon snít o obou,
ale ne jenom s virtuální zábavou.

Ale hej, nevzdávej svůj sen.
Nikdo nemůže žít bez něj.
Když se snažíme jako tým,
Je toho málo, co se nedá najít...

Musíme dodržovat pravidla,
některá mohou být ohnutá,
nebo zlomená.
Je to zábava, když se z nás stávají grázlové?
Kvůli některým činům můžeme zamrznout.

Dlouhé jsou měsíce a roky
pro potřebné,
touží vidět dny světla.
Věřte nebo ne,
existuje možnost,
že Vás ještě víc čeká,
jakmile to zkusíte.

Rodina je často dvojsečná zbraň.

Matko, mami, jak bys ji
chtěla pojmenovat?
Je ona začátek života -
abych to zkrátil?
A je tu, aby podporovala,
milovala – ubližování je vzácné.

Takže zítra v poledne v kavárně.
Můžete se setkat s přítelem, dvěma,
nebo s dívkou.
Jak se může všechno
brzy vyvinout,
a svět bude mít další krásný pár.

Práce je jen jedna cesta.
Někteří lidé čekají
a jen se stydí pozdravit.
Možná ne jeden přítel,
ale celá parta.

Ať tak či onak, jste to vy,
kdo určuje cestu,
kterou se vydáte.

Bydlení, pohoda a fyzické zdraví,
je toho hodně,
co člověk opravdu potřebuje.
S mozkiem jako policií v lékárně.
Vezmi si pilulku,
Ale neříkej jen prosím ...

*Z Honzova anglického originálu volně přeložil Jiří Štěpánek
(Omlouvám se, že překlad není tak zvukomalebný jako originál.)*

Kvadratura kruhu

Jan Švehla

Kristova léta jsou ta tam,
na čele nápis čtyřicet,
ze všech sil směřuji k pointám
a čerpám nosné z umění a věd.

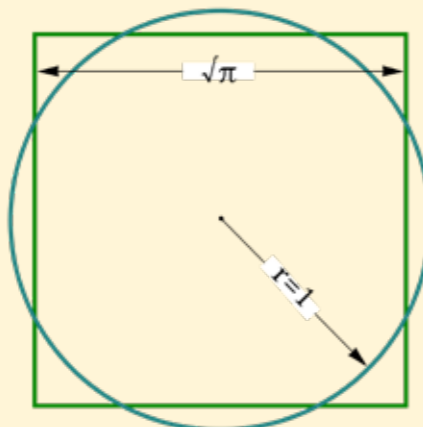
Hou, hou kam ten kvalt,
co chceme paměť střeží v nás.
Prr, mám dost přetočených salt.
Fúzi v chůzi, slova ve výraz.

Byt jak klíčka, Prevert odtuší...
V něm linka letmých dodá potěch,
láká: viz, slyš, střídme s tou duší.
Najdu souzvuk i v sinusoid rýmech?

Rázem fráze, v malém Didactica magna.
Kol, kol, domů, hospod... nedurdi se.
Nějak v goblénu se pomotala vlákna.
Partička dá přerod v jaderné imploze.

Z cest neústupně sny rostou, sílí.
Paříž, Terst, Vídeň, Urbino, Sámos.
Pocitem pro duši, prostředky pílí,
labyrint co spojí v ráj jedině Ámos.

Tak ještě přejeme aspoň jednou tolik.
Svátek, hnedle třeba každý pátek.
Ztečí v bitvy na Moravských polích.
V kruhu přátel, čtverák a hádek dalek.



Rozhovor o tvorbě se Štěpánkou Svobodovou

Odkud pocházíš a kde nyní bydlíš?

Jsem z českolipského kraje, pocházím od Jablonného v Podještědí. Nyní bydlím v Chomutově, už asi 14 let.

Jakou technikou tvoříš?

Já teď maluji uměleckými prašnými křídami na čtvrtku – technika je taková, že roztírám barvy a pak většinou maluji černou barvou takovou abstrakci, neumím malovat krajinky ani portréty, jenom takto abstraktně.

Jak si se s malováním našla?

Já jsem od dětství ráda malovala, s mojí babičkou. Můj táta maloval obrazy, krajinky, zátiší a tak, ale já jsem se na tento druh abstraktního malování přišla až ve svých dvaceti osmi letech – byla jsem v léčebně v Horních Beřkovicích. Tam byly kreativní dílny, kde byla velmi hodná, šikovná paní sestřička, která mi vlastně půjčila ty umělecké prašné křídly a já jsem s nimi začala malovat. Ty obrázky se velmi líbily. Sestřička si udělala i výzdobu dílny. V Beřkovicích jsem i vystavovala spolu s dalšími autory v Multicentru. Tam jsem se s tím seznámila a naučila pracovat. Ty obrázky mají svůj vývoj, všimla jsem si, na začátku, že jsem malovala jinak, než třeba teď.

Jakou podobu má tvoje inspirace, bez čeho nemůžeš tvořit?

Moje inspirace je z mých nálad. Někdy maluji, i když se necítím dobře. Ale vím, že na čtvrtku dávám své pocity.

Jaký je proces tvé tvorby, přiblížila bys nám, jak obrázky vznikají?

Jak jsem říkala, vybírám barvy podle nálady. Třeba, teď jsem začala malovat i černou barvou, což jsem dřív nikdy nemalovala. Nově teď třeba na tu černou dávám pak bílou a jiné barvy. Dřív jsem malovala takové sluníčkové obrazy, hodně světlé barvy, hodně do kruhu. Byly takové, i když jsem neměla dobrou náladu, tak jsem kreslila tak, aby ten obrázek vypadal hezky. Nyní maluji i tak, že se mi ty obrázky nelíbí, tak je neničím a schovávám.

V čem ti kreativita pomáhá?

Pomáhá mi to se dostat z těch horších nálad do té lepší, že se vymaluju na tu čtvrtku a cítím se pak líp. Děkujeme za rozhovor a držíme pěsti ať se ti i nadále, nejen v tvorbě, daří.

Jan Švehla a Jirka Štěpánek



Štěstí za peníze

Táňa Malá



Jestli i ty to malé dítě uvnitř mě, co pomalu rozpadne se, vidíš, tak zkus hádat jestli prachy štěstí nepřináší!

Pozor, já však nemluvím o těch materiálních věcech! Mluvím o terapiích a psychické léčbě duše mojí. Co s větším množstvím peněz, které by bylo mnohem lehčí sehnat?

Od mala učí nás dospělí, jak štěstí i za všechny prachy světa nikde nekoupíš. Tiše se tomu názoru jen směju. Přeci jen pohled na mě! Ala bacha, nehleď na tělo mé, ale na psychickou stránku mojí.

Ale chápu, že cit nebo objetí od peněz nejspíš nedostanu. Avšak trochu štěstí, které by mi peníze přinesly, a následné osvobození z psychického vězení. Jo, to by teprve bylo to pravé štěstí!

Posláno z pobočky Fokusu Labe v Litoměřicích

Bětčino motivační okénko – O víře, naději a lásce...

Alžběta Rigó

U lidí s psychiatrickou diagnózou často dochází k poruše vůle. Vůle z hlediska psychologie je záměrné, vědomé úsilí směřující k dosažení cíle. Je to tedy motivace k tomu, abychom došli k naplnění svých snů, dosáhli toho, čeho dosáhnout chceme. Jenže jak, když pod vlivem duševního onemocnění nevidíme naději, že bude někdy lépe? Pokud máme vedle sebe někoho, kdo v nás vidí náš potenciál třeba ve chvíli, kdy ho my sami nevidíme, tak máme napůl vyhráno. Přesto je ale největší díl na cestě k zotavení na nás samotných.

V 18 letech jsem začala dělat dogtrekking – extrémní vytrvalostní sport, kdy je překonávána vzdálenost minimálně 80 km v časovém limitu 52 hodin se psem, s povinnou výbavou na zádech, obvykle v nějakém horském terénu. Svůj první závod jsem došla do cíle jako poslední, ale byla jsem na sebe hrdá, že jsem to zvládla. Nohu samý puchýř, bolely mě svaly, o kterých jsem ani netušila, že je mám. Oproti tomu pes vypadal, že by šel ještě jednou. Bylo to hodně o vůli, někde v půlce tohoto šíleného putování Krušnými horami, jsem si hrozně nadávala, k čemu jsem se to uvrtala a chtěla to vzdát. Pak přišla motivace, v podobě mého spoluzávodníka, který mi tehdy řekl: „Pojď už jen 5 kilometrů a jsme u kontrolního bodu, kdyžtak to vzdáš tam“.

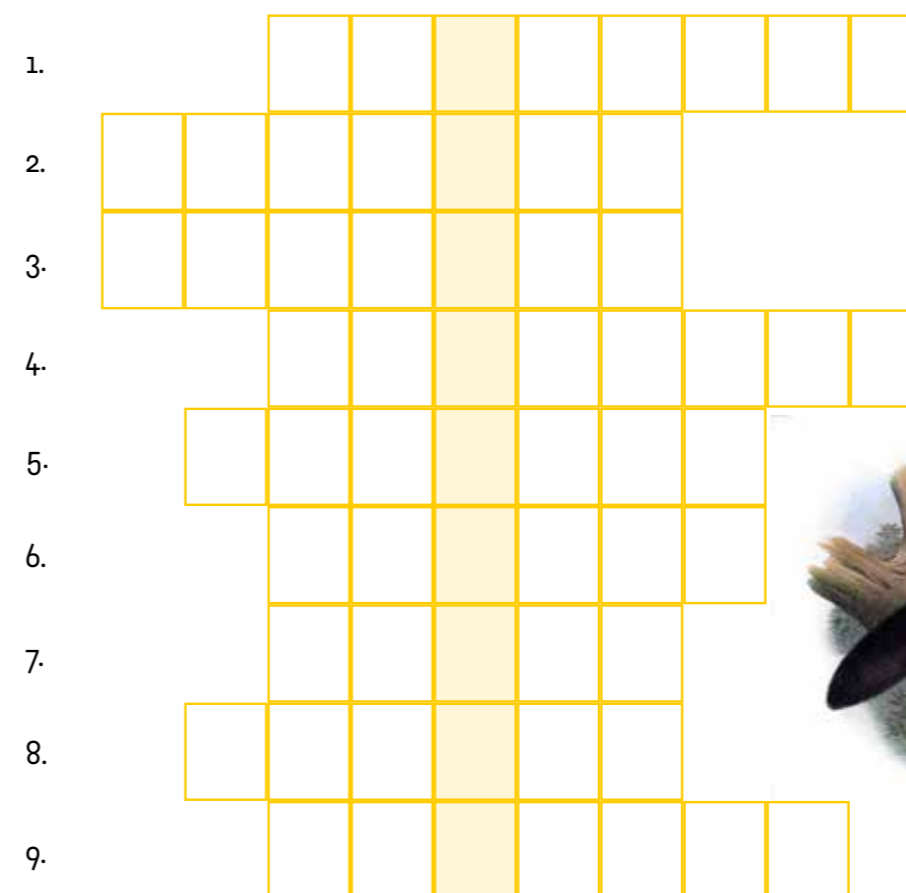


Nakonec jsem po „malých krůčcích“, za pomoci někoho, kdo věřil v mé schopnosti, do cíle dorazila. Sice poslední, ale dorazila. Tenkrát jsem to brala jako své obrovské osobní vítězství. Během závodních let jsem překonávala sama sebe a posouvala své hranice ještě mnohokrát, ale vždy to stálo

za to. Také jsem se díky tomuhle sportu dostala k ježdění se psím spřežením. Jezdila jsem se psy svých tehdejších přátel a trénovala příliš mladé či příliš staré (pomalé) psy do jejich vrcholových týmů. A tenhle můj senior a junior tým, jak jsem jim s láskou říkala, mě dostali i na stupně vítězů. Prostě dokázali velké věci, když tu byl někdo, kdo se jim věnoval a věřil v jejich odhodlání, vytrvalost a sílu. Pak přišlo něco, díky čemu jsem na mnoho let tuhle svoji životní sílu ztratila. Ztratila jsem sama sebe a trvalo to jedenáct let, než přišel někdo, kdo mi řekl, že dokážu všechno, co si zámam. Najednou někdo viděl můj potenciál a věřil ve mně, ve chvíli, kdy já žádnou naději na uzdravení a lepší život neviděla. Můj život se díky tomu začal ubírat úplně jiným směrem, než jsem si původně vůbec kdy představovala a já se našla ve své nové životní roli pracovníka v sociálních službách s vlastní zkušeností, díky Fokusu Labe.

Vím, že už nikdy neproběhnu 110 km Krušnými horami za 26 hodin, ale díky tomu, kým jsem dnes, můžu pomáhat druhým nalézat jejich vnitřní sílu a vidět jejich potenciál ve chvíli, kdy ho ještě oni sami nevidí. Původně veterinární technik, ale našla jsem svoji novou životní roli v sociálních službách. Všichni mají naději na uzdravení, na lepší život a není ostuda říct si o pomoc. Ale veškerá změna musí vycházet z vás samotných. Nelze vstoupit na tuto cestu jen proto, abyste udělali radost někomu z vašich blízkých. Musíte tu změnu chtít pro sebe a jen kvůli sobě. Protože jen tehdy, pokud tu změnu budete ze srdce chtít vy sami, tak tehdy máte šanci na lepší život. Druhé oklamete, ale sami sobě lhát nelze. Není to jednoduché, často kvůli tomu musíte vystoupit ze své komfortní zóny, ale věřte, že to za to stojí.

Křížovka



Tajenka: Savec z čeledi vejcorodých, žijící v Austrálii. Samci mají jedový trn.

1. Největší hlodavec z Jižní Ameriky
2. Vodní savec patřící mezi hlodavce
3. Skvrnitá kočkovitá šelma
4. Zvíře, které má ostny
5. Člen čeledi lasicovitých
6. Druh lamy žijící v Andách
7. Hlodavec přenášející nemoci
8. Hmyzožravec podobný krtkovi
9. Vyhynulý vačnatec, žijící původně v Tasmánii

Vernisáž pohledem Jany Boučkové a Jiřího Štěpánka



Vážený přítelé,

povedl se nám husarský kousek, domluvili jsme si výstavu v Činoherním studiu. Za to děkujeme Achabu Haidlerovi za zprostředkování výstavy a panu Kunešovi za její uspořádání. Měli jsme obrovskou radost.

Na vernisáž, která se konala 4. března, přišlo hodně kamarádů a přátel. Všechno se povedlo k naší spokojenosti. Výstava trvala 14 dní a měla slušnou návštěvnost.

Vystavovali jsme tři: Mojmíra Dejmková, Jana Boučková a Jiří Štěpánek. Mojka maluje krásné obrazy plné lásky. Její prasátka jsou úžasná. Na vernisáži jsme udělali hada a všichni jsme pod prasátkem prošli – budeme mít štěstí. Já, Jana Boučková maluji kytičky všech druhů a barev. Miluji slunečnice a pak maluji barevné květiny podle své fantazie. Snažím se o to, aby moje obrazy přinášely radost a prosluněné dny.

Jiří Štěpánek už léta maluje ženy, které jsou si velmi podobné. Umí i krajinky a obrazy plné fantazie. Poslední léta se však věnuje pouze svým ženám.

Na vernisáži se sešla spousta lidí, bylo to veselé shromáždění, přišla např. Ivanka Vlčková a moc nás tím potěšila. Jen mě mrzí, že jsme zapomněli dát knihu návštěv a názorů. Děkujeme za to, že jste přišli v tak hojném počtu a děkujeme za pochvaly našich obrazů.

Jana Boučková

Již dopoledne proběhla vernisáž výstavy paní Štěpánky Svobodové z Chomutova, kterou zmiňujeme v rozhovoru

v tomto čísle. Honza na této výstavě pořídil pár fotografií, přečetl medailonek o Štěpánce a za zvuku Vangelisovy skladby Mořská víla nastala všeobecná zábava, na které se všichni, jak vidíte na fotografiích, bavili po svém, zábava pokračovala do asi půl jedné, kdy Štěpánka s přítelem Milošem odjela do Chomutova. Já už pak musel za tátou, svou sestrou Petrou a její kamarádkou Miriam Holubcovou, ale asi byly na zahradě s pejskem. Doma jsem se osprchoval ledovou vodou, převlékl tátovi plínky a už jsem spěchal na trolejbus číslo 56 do města na Mírové náměstí, cestou si zapálil cigaretu a bylo půl druhé. Pěšky jsem se vydal po Benešově mostě směrem k Činohernímu studiu, nohy (kolena) mě u Krajského soudu trochu bolely a já koukal na budovu, která prodělala v roce 2013 změnu materiálu oken a já vzpomínal na svůj soud v roce 1982, na paní JUDr. Čihákovou a paní MUDr. Psychiatrie Zdeňku Staňkovou a mé tehdejší ostudné přelíčení, na kterém jsem byl jako mladý výtržník k podmíněčné ochranné léčbě u paní MUDr. Jany Zimmanové, která je již na pravdě Boží, nelze také vzpomenout paní psychologku Auerovou, která před pár lety utonula v moři, když přecenila své síly v Itálii. Nebyly to vůbec veselé vzpomínky, které mi táhly hlavou do Činoherního studia. V Raisově ulici v garáži opravoval autoopravář nějaké vozidlo, značku už si nepamatuji a byl tři hodiny odpoledne a já zašel do bývalé restaurace u Lípy, kterou nyní vlastní vietnamští majitelé, zahrádka byla, a ještě je až do dubna. Dal jsem si jedno pivo Velké Březno 10stupňové, přinesla mi ho sympatická majitelka, vedle obědváli dva mladí Němci z Lipska, tak jsem s nimi prohodil pár slov

a už se blížila čtvrtá hodina, kdy jsme měli schůzku s Petrem Kunešem v divadle, bylo ještě zavřeno, tak jsem mu zavolal a on mi přišel otevřít, paní vrátná seděla v boční vrátnici, catering z Vaňova už připravil 47 skleniček na víno a tři plné talíře pohoštění, tzv. jednohubek a už jsem volal Honzu Švehlu, který na mě čekal v parku před Činoherním studiem. Předtím jsme s Petrem zavrhlí jako přípitek šampaňské, tak jsme s Honzou šli do Penny Marketu naproti Sociální agentuře a rozebírali spolu plány Self Helpu na tento měsíc, já měl u sebe 257 korun, tak jsme koupili

víno Tramín za 57 korun a dvě lahve bílého. A už jsme zase kráčeli zpátky k divadlu, cestou jsme vzpomínali na zesnulého kamaráda Rostu Žáčka, který bydlel jeden čas v domě v Drážďanské ulici s Vladimírem Krpálkem, já zavzpomínal na paní Plevovou a přemýšlel, co asi dělá jeho sestra Věra Wolfová, která také poblíž bydlí, Vláda a Věra jsou též skvělí výtvarníci, Její manžel Ruda je bohužel též na pravdě Boží... A už jsme s Honzou šli kolem Střekovské Pošty, kam jsme kdysi s Kamilou Vnoučkovou Staňkovou nyní dříve chodili pro výtvarný materiál do bazální dílny ve vile Fokusu v Zeleni 4, studio v budově Pošty se jmenovalo Artik, ve druhém patře sídlil také ateliér akademického malíře a skláře Petra Stacha, který dnes pracuje ve funkci ředitele střední průmyslové školy sklářské v Kamenickém Šenově a už jsme s Honzou dorazili před Činoherním. Petra s Miriam a Mirkou právě přicházely, blížila se pátá hodina večerní, a už přicházela má spolužačka z večerního konverzačního kurzu Dagmar „Kardinálka“ Ipsarová a přijížděla naše učitelka Káta Voleníková, objímali jsme se a povídali a pak přijel svým mercedesem Pepa



Kadeřábek a Standa zvukař a Pavel Nepivoda z Beatles Boom orchestru a pak dorazila má dávná spolužačka Eliška Švecová, paní Ivana Vlčková, Jana Kovandová, Tomáš Rohan a Roman Pittner a výtvarník scény Činoherního studia Štěpán Jiráček. Předtím ještě přišli má kolegyně a kamarádka Jana Boučková a už přesně v 17 hodin pronesla Jana Boučková uvítací řeč a pak následovalo slavnostní přitluknutí skleničkami a Pavel Nepivoda naladil svou kytaru ve spolupráci se zvukařem Standou a následovaly skladby Here Comes the Sun King a pak Yesterday a další



skladby. Trochu nám veselí, i dojetí pošramotila zpráva, že Mojmíra nedorazí a jak sdělil Honza Švehla, že doma při úklidu upadla a Helena Dejmková s manželem jí museli vézt na rentgen do Masarykovy nemocnice, ale rentgen dopadl dobře, štěstí, že při svém pádu dopadla na měkkou část těla. Pak přijeli Petr Halamíček s Jirkou Pospíšilem, kamarádi z Litoměřic, ještě Mikuláš Krbec, Jakub Kolstrunk a Tomáš Mašín z tiskárny Fokus tisk, která nám tiskne firemní trička s mými obrázky. Následovala skladba „Hymny hippies“ If You Go to San Francisco za doprovodu foukací harmoniky Pavla Nepivody a já už byl trochu opilý a na „měkko“ a na závěr zahrál Pavel „Wish You Were Here“ od Pink Floyd a už jsme se objali s Ivou Vlčkovou, která odjela domů, pak si potřásl rukou s Pepou Kadeřábkem a Silvie mi přinesla tulipán... Také jsem nic nenapsal o paní Aleně Richterové, malířce a člence zapsaného spolku Kolumbus. Já, Petra, Miriam a Mirka jsme šli po Benešově mostu a já vzpomněl Milana Čecha, zvaného Čehý, textaře kapely UDG, který kdysi v únoru skočil z mostu do Labe, když poslechl racky chechtavé a setkali jsme se na „Bonbónku“ kam ho sanitka přivezla. Já Miriam a Petra s Mirkou jsme spěchali na Mírové náměstí, kde se se mnou rozloučily a šly pěšky do Krásného Března. Roman Pittner se se mnou rozloučil u České Spořitelny a já nasedl na trolejbus 58 a jel domů za tátou, už je chudák zapomětlivý a špatně se pohybuje, máme s ním já a Petra starosti, my i dvě pečovatelky. Vernisáž i výstava v Činoherním studiu byla moc hezká a všem, co nám pomohli, moc děkujeme!

Váš redaktor Jirka Štěpánek

Multidisciplinární přístup v podpoře lidí s duševním onemocněním v Ústeckém kraji



Několik setkání projektu Krajského úřadu Ústeckého kraje „Multidisciplinární přístup v podpoře lidí s duševním onemocněním v Ústeckém kraji“

26. února 2024 proběhlo letos první setkání metodiků multidisciplinarity v rámci krajského projektu, k němuž jsme byli za uživatele přizváni. Cílem setkání bylo zamýšlet se, jak smysluplně plánovat s lidmi, kteří jsou dlouhodobě hospitalizováni. Setkání se účastnila ředitelka Fokus Labe Lenka Krbcová Mašinová, náměstkyně pro sociální a zdravotní služby Fokus Labe Lenka Kocourková, vedoucí oddělení plánování a registrace sociálních služeb z Krajského úřadu Ústeckého kraje Veronika Libišová, Dagmar Francová, Kamila Staňková z Agentury Pondělí, psychiatr pracující v Centru duševního zdraví v Ústí nad Labem Jan Pfeiffer a další odborníci. Odborníky na základě vlastní zkušenosti zde zastupovali čtyři kolegové jak z Fokusu Labe tak ze Self Help Ústí nad Labem: Eva Kropáčková, Vladimír Conk, Kamila Prokopová a Jan Švehla.

Podpora zavedení multidisciplinárního přístupu k lidem s duševním onemocněním je jedním z nástrojů pro posílení celostního přístupu orientovaného na zotavení lidí se zkušeností s duševním onemocněním. Má několik počátečních cílů a má přispět ke snižování a zkracování pobytu lidí s duševním onemocněním ve fázi nemoci mimo jejich přirozené prostředí. Dále předcházet vyčlenění lidí se zkušeností ze společnosti, respektive zvýšit jejich zapojení do běžného života a působit včas a efektivně v místech, kde se vyskytuje riziko vzniku duševní nemoci.

Dále se týká multidisciplinární spolupráce mezi lůžkovými a komunitními týmy asistovaného propuštění z lůžkového zařízení, individuálního vedení klienta včetně na zotavení orientovaného individuálního plánu. Ten je v tomto směru osvědčenou a nejefektivnější metodou.

Diskuse se dotkla legislativních okolností, jak umožnit realizaci sítě služeb v celém Ústeckém kraji – a to jak pro SMI (lidí s vážným duševním onemocněním) tak pro děti, seniory a také síť péče o lidi s duální diagnózou, tedy adiktologic-

kou (drogovou) a zároveň duševní problematikou. Byli jsme potěšeni otevřenou diskusí a snažili jsme se tak objevující se překážky řešit. Po této části následoval prostor, kdy jsme v týmech po 3 lidech dostali role: zástupce komunitních služeb, zástupce zařízení pro dlouhodobou hospitalizaci a člověk se zkušeností s duševním onemocněním. Mohli jsme si tak jednak zažít pocity těchto lidí a především vyzkoušet, jak v praxi lze využít jednotlivé formuláře a postupy převzaté z metodiky CARE.

Abychom uvedli úryvky z Metodiky zavádění multidisciplinárního přístupu Ministerstva zdravotnictví „*Individuální plánování je totiž základním metodickým nástrojem, nikoliv cílem, poskytování podpory a služeb v procesu multidisciplinární spolupráce. Proces individuálního plánování umožňuje individuální přístup ke každému klientovi, zvyšuje jeho autoritu a kompetence. Zajišťuje poskytování podpory, intervence a služeb s ohledem na jeho potřeby, cíle, hodnoty, možnosti a schopnosti.*“ „*Aktivní spolupodílení se na tvorbě plánu pacienta/klienta motivuje a pomáhá mu k rozvoji dovedností a schopností řídit svůj život.*“ Zjistili jsme, že záleží v neposlední řadě i na vzhledu a barevnosti formulářů, zda vyžadujeme po klientovi podpis a vlastně zda vůbec něco do formuláře zapisujeme – klient je často paranoidní a neví, k čemu svým podpisem může dát souhlas. Velmi tedy záleží na přístupu zástupců komunitních služeb a nemocnice. Osvědčilo se nepostupovat podle nějakého seznamu otázek, jako kdysi používaného anamnestického dotazníku, ale nechat klienta mluvit, ten o sobě obvykle většinu podstatných věcí zmíní. Není potřeba tak tyto informace zapisovat – a to nejen během sezení, ale určitě ne ani po něm, protože dokument by měl být výsledkem spolupráce nás a klienta, nebo vlastně jeho samotného s námi jako průvodcem. Pokud pacient projeví zájem, lze například využít prázdný list papíru a formátovat ho dle potřeby. Velkou oblibu mělo v těchto hraných rozhovorech také tzv. kolo života. Z něj se opět rozhovor, či zápis týkal jen zmíněné oblasti, nikoli všech sedmi domén života (zdraví, bydlení, rodina, práce-peníze, spiritualita, přátelé, volný čas, osobní rozvoj). Samozřejmě se jednalo o úvodní setkání s klientem. Prostředkem spolupráce s klientem je vztah s pracovníkem. Po jeho navázání

tak bývá pacient ochotnější k vyplňování těch částí formulářů, které se týkají oblastí života, jež ho zajímají – pokud pracovníkovi důvěřuje.

Celkově na mě působilo setkání, jako zaměřené na klienta nikoli na řešení technických, praktických detailů. Ty se naopak podřizovaly, tvořily a upravovaly za účelem navázání účinné spolupráce všech stran. Tato spolupráce tak vedla k pochopení člověka se zkušeností, práci na oblastech, na kterých sám pracovat chce. Cílem byla možnost jeho zapojení zpět do komunity, rodiny a normálního života. Více ve zmiňované metodice Ministerstva zdravotnictví o přístupu zotavení: „*V Evropě i v České republice došlo k posunu mezi poskytovateli služeb, kteří si uvědomují potřeby jedince a*



jeho osobních cílů a kladou důraz na autonomii a možnost spolurozhodovat o léčbě a nastavovat si vlastní cíle zotavení. Toto může být vnímáno jako posun paradigmatu směrem k přístupu zaměřenému na silné stránky člověka s duševním onemocněním, který klade důraz na jeho duševní sílu, přednosti a schopnosti nikoliv na jeho slabosti.“ „*To všechno transformuje celou podstatu podpory a péče. Léčba se zaměřuje na to, co člověk chce, vyžaduje, po čem touží, sní, a napojuje se na znalosti, dovednosti a vlastnosti jedince tak, aby jeho rozvoj vedl k uzdravení. Přístup zaměřený na silné stránky člověka zkoumá, jak vytvořit novou životní energii, aktivizovat přirozenou pomoc a podpůrné síť, jakožto součást řešení problému. Tento přístup je specifický, detailní a individuální. Mezi silné stránky patří odolnost, dovednost přežít, schopnosti, znalosti, zdroje a touhy, které mohou být využity k uspokojení a dosažení cílů člověka, který užívá služby. Od počátečního kontaktu, přes zpracování diagnózy k identifikaci cílů, realizaci intervencí a vyhodnocení je celý proces pomoci založen na předpokladu, že lidé mají kapacitu prostor k růstu, změně a zotavení.*“

„Tento přístup je výsledkem širšího poznání toho, že soustředit se pouze na kontrolu symptomů, samo o sobě nezajistí nemocným kvalitní plnohodnotný život. I přes velký pokrok v psychofarmakologii a dalších léčebných metodách řada lidí s duševním onemocněním trpí dlouhodobé příznaky nemoci a jejími důsledky. I přes dlouhodobou medikaci u nich může docházet k relapsům. Tito lidé mohou žít spokojený život s pomocí v těch oblastech života, kde ji potřebují.“

Definice Billa Antonyho PHD, zakladatele hnutí Recovery:

„Zotavení je hluboce osobní a jedinečný proces změny postojů, hodnot, pocitů, cílů, dovedností a rolí. Je to způsob života, který je uspokojivý, nadějný, přínosný, a to dokonce i s omezením, která nemoc přináší. Uzdravení zahrnuje rozvoj nového smyslu a účelu v životě, jak se člověk vymaňuje z katastrofických dopadů duševní nemoci.“

Zapojení nás lidí se zkušeností bylo přirozené a nenásilné a vlastně jsme ani na konci jednoho ze setkání, po pětihodinové práci, necítili žádný rozdíl vůči ostatním odborníkům natož stigma. Doufáme tak, že se ctí zastupujeme nás všechny lidi se zkušeností, protože to děláme kvůli nim, a že domluvené se v dohledné době uvede v praxi v život.

Další tři setkání tohoto projektu Krajského úřadu, v průběhu března 2024, byla pro lidi se zkušeností více pasivní, dojednávávala se spíše možnosti řešení konkrétních problémů služeb zapojených v tomto projektu. Musím zmínit pozitivní výjimku – prezentaci kolegy Vladimíra Conka. Na svém životním příběhu ukázal, že tam, kde jiní odborníci krčili rameny, dostal ve Fokusu tak komplexní péči, že i jeho duální diagnóza se stala minulostí. Díky jeho vlastním cílům a spolupráci nyní již více jak 15 let pracuje v gastronomických službách v různých provozech na vedoucích funkcích.

Děkujeme tak všem zúčastněným, zástupcům zdravotních a sociálních služeb ze všech okresních měst Ústeckého kraje, v každém z nichž, jsou zástupci pro 4 zmíněné oblasti péče o duševní zdraví – tedy SMI, duální diagnózy, děti a seniory. Vážíme si toho, že ve spolupráci s Krajským úřadem Ústeckého kraje a Evropskou unií pokračujete ve vytyčené



cestě reformy psychiatrie a péče o duševní zdraví v Ústeckém kraji. Ne vždy jsou to příběhy s radostným průběhem či koncem ale i kdyby se zlepšil v každé službě a okrese život jen jednoho z nás, má to smysl... kdo ví, zda nebude pomoc potřebovat třeba náš příbuzný – dítě, dospělý či senior. Naštěstí já a moji kolegové jsme těmi „příklady dobré praxe,“ že na zotavení zaměřený přístup funguje a v očích mnohých z nás se měsíc po měsíci zažehává větší a větší světlo a lepší budoucnost, kterou jsme si vybrali my sami.

Zapsal Jan Švehla

Open doors – Otevírání dveří domů z nemocnice

Open doors – Otevírání dveří domů z nemocnice – projekt Self Help Ústí nad Labem z.s., Fokus Labe z.ú. a Psychiatrické nemocnice Horní Beřkovic.

Náš společný projekt Otevírání dveří - tedy umožnění návratu z nemocnice zpět do přirozeného prostředí klientů/pacientů prochází další proměnou. Projekt trvá již přes dva roky. Po naší intenzivní mnohaměsíční přípravě prezentací a přednášení, jsme realizovali více jak deset návštěv v kulturním Multicentru v Horních Beřkovicích. O části z nich jsme psali v minulém čísle. Co je letos nového? Z iniciativy Nemocnice jsme změnili působiště z Multicentra – kostela do jednotlivých oddělení. Bylo to



částečně z důvodů, že pacienti, kteří besedu s prezentací chtěli vidět, už ji viděli, tedy chodili opakovaně. Především však proto, že ve velkém formálním Multicentru se větší na ostýchala ptát.

V tom se návštěvy na odděleních ukázaly jako přínosné. První taková návštěva mě, Jana Švehly a Ing. Radka Prouzy byla na dvou odděleních následné péče – 3A (muži) a 3B (ženy). I přes to, že, jak se dalo očekávat, někteří pacienti zde byli z povinnosti nebo kvůli výhodám, většina zúčastněných naší zkrácenou prezentaci poslouchali a zřejmě je zajímala. Pacienti a pacientky se ptali na to, jak to jde žít venku, jak probíhá například pobyt v Chráněném bydlení ve Fokusu Labe, nebo na kolik vyjde nájem. Další otázky směřovali k praktickým věcem, například zda mám řídičské oprávnění a zda musí jeho získání schvalovat psychiatr nebo dopravní psycholog. Odpovídal jsem podle skuteč-

nosti, že psychiatr podle účinku léků na reakční dobu, buď možnost navštěvovat autoškolu schválil, či nikoli. Dále se pacientky ptaly na slyšení hlasů, které jim něco nařizují. Zde jsem přiblížil svůj příběh a to, že s hlasy nyní stále mluvím, ale navzájem se s nimi respektujeme. Oni mají připomínky ke mně a já k nim. Snažil jsem se poradit některé postupy a dodal jsem, že jsme každý originál a žádný postup není univerzální. Klientky se ptaly i mého kolegy Radka, který mluvil o tom, jaké zvládl pracovní výzvy, a že má nyní rodinu, dcery a vnoučata, i přes to, že mu mít děti psychiatr nedoporučil. Jedna z pacientek měla dotaz také ohledně dětí a psychiatrické nemoci, tehdy jsme řekli, co víme a odkázali spíše na doktora. Celkem tedy byla návštěva na

odděleních přínosem. Větší prostor na otázky namísto prezentací splnil svůj účel – otázek bylo více a širší spektrum. Pacienti – klienti se cítili více sebejistí, ve „svém“ prostředí, kde se navzájem trochu znají a ptali se před menším publikem. Negativní bylo to, že někteří pacienti zde evidentně nechtěli být a trochu debatu narušovali. Pozitivní byla spousta aktivních klientů/pacientů, kteří s jiskrou v oku udrželi společně s občasnou podporou od sestřiček plynulou diskusi. Děkujeme i naší průvodkyni po areálu Pavle Danilovové, která tuto novou formu spolupráce vyjednávala s námi a na kolegiu primářů. Doufáme tak, že spolupráce tří našich organizací povede i nadále k inspiraci pro pacienty/klienty k nakontaktování se na Fokus Labe, ať už je ven z nemocnice povede touha po svobodě, bydlení, práci nebo vztazích. I kdyby šlo o několik změněných životů, my z vlastní zkušenosti víme, že to má smysl a stojí to za to.

Jan Švehla

Otevřený dopis panu ministru zdravotnictví Vlastimilovi Válkovi

3. 2. 2024

Otevřený dopis panu ministru zdravotnictví ohledně Reformy péče o duševní zdraví

Pozn.: Tento dopis vyjadřuje pouze můj vlastní apel a názor na základě pracovní a osobní zkušenosti v péči o duševní zdraví, nejednám tak jménem a ani na popud žádné z organizací či svých bývalých zaměstnavatelů.

Vážený pane ministře Válku,

jako člověk s osmiletou pracovní zkušeností v přímé práci v oblasti péče o duševní zdraví, zejména v multidisciplinárním týmu a CDZ - centru duševního zdraví, Vás žádám o přehodnocení svých rozhodnutí ohledně pozastavení vývoje Reformy péče o duševní zdraví.

Rozumím, že je běžným standardem na naší politické scéně zavrhnout a zrušit vše, co předchází vládnoucí koalici prosadila a uskutečnila, bez ohledu na její pozitivní výsledky. Z mého pohledu je ale takový přístup neekonomický, iracionální a blokující jakýkoliv pozitivní vývoj. A platí to zejména v souvislosti s Reformou péče o duševní zdraví.

Její pozastavení má katastrofální důsledky na psychiatrickou péči v České republice. Jde o plýtvání penězi daňových poplatníků ČR, EU a EHP, zejména Norska, které do počátečních projektů vložilo obrovské finanční prostředky, také jde o znevážení práce všech odborníků, kteří se na reformě podíleli.

V minulosti jste veřejně prohlásil, že protože reforma dle Vašeho soudu začala - parafrázuji – na základě animozity bývalého premiéra Andreje Babiše a bývalé ministryně práce a sociálních věcí Jany Maláčové, nevidíte důvod v navázání na reformních krocích předchozí vlády. Domníváte se snad, že se na reformě podíleli zejména lidé politiky sympatizující s Andrejem Babišem? Počátky reformy ale sahají až do devadesátých let minulého století...

Problémem české psychiatrické péče zdaleka není jen nedostatek dětských psychiatrů, čímž se Vaše ministerstvo nyní zabývá, ale celý systém jako takový, proto začala i reforma, tzn. s vizí kvalitní a včasné komplexní komunitní péče, dodržování lidských práv a destigmatizace lidí s vážnými duševními obtížemi, tedy v tomto ohledu i zařazení ČR mezi země civilizovaného světa.

Lidí s vážnými duševními obtížemi narůstá, pacientů přibývá. Tento vývoj ještě více uspíšila inflace a růst cen energií, protože – jak sám jistě víte – tíživá osobní finanční situace radikálně zhoršuje zdravotní stav psychiatrických pacientů a způsobuje zhoršení duševního zdraví i u jinak psychicky zdravé populace.



Bohužel českou péči o duševní zdraví trápí nedostatek personálu jako takového – i psychiatrů v péči pro dospělé a seniory, také klinických psychologů, psychiatrických sester, adiktologů (specialistů na léčbu a prevenci užívání návykových látek) a nyní i sociálních pracovníků. A nejde jen o peníze, jak se mnozí domnívají.

Vzdělávání zdravotníků potřebuje reformu samo o sobě, systém atestací klinických psychologů a psychiatrů totiž odrazuje svou komplikovaností a iracionální náročností i potencionální studenty těchto oborů, způsobuje jejich opuštění studia, kvůli tomu i někteří odcházejí do zahraničí.

Další věc, která se sice Vašeho resortu netýká, ale souvisí s ním je ta, že pro práci sociálního pracovníka v přímé péči o klienty s duševními obtížemi je potřeba absolvovat VOŠ nebo VŠ se zaměřením na sociální obor. V přímé sociální péči působí i tzv. „pracovníci v soc. službách (PSS)“, kterým stačí mít jen základní vzdělání a kurz PSS, ale z pohledu našeho zákona o soc. službách nejste kvalifikovaný k tomu, abyste jako pracovník v soc. službách bez dohledu sociálního pracovníka s VŠ či VOŠ pomáhal lidem i jinak než jen péčí o jejich hygienu a základní potřeby.

Pro civilizovaný svět jsou místní rigidní a přehnaná nastavení potřebné kvalifikace naprosto absurdní a kontraproduktivní, v konečném důsledku způsobují akutní nedostatek odborníků v péči o duševní zdraví – zdravotníků i sociálních pracovníků.

Pokud ministr dostává informace zejména od svých náměstků na základě statistik atd., opravdu nemá směrodatné informace. Doporučuji sbírat informace od jednotlivých služeb přímé péče a samotných klientů/pacientů a až na

základě těchto jednat. Nespolehat se na zprostředkované informace a na čísla na papíře či jednání s regionálními politiky. Jedině v přímé péči totiž získáte relevantní informace o vážnosti stavu péče o duševní zdraví u nás.

Reforma psychiatrické péče je apolitické téma. Každý ministr zdravotnictví bez ohledu na politickou příslušnost se tímto řídil. A i já se musím k tomuto tématu stavět apoliticky, například uznáním toho, že je nezpochybnitelným faktem, že MUDr. Dita Protopopová má obrovský podíl na rozvoji reformy tím správným směrem.

Psychiatrické nemocnice mají personální podstav, obdobně se to nyní vyvíjí i v některých nově vzniklých CDZ. Pracovníci jsou nadměrně přetíženi a kvalita služeb a péče tím trpí a zároveň i samotná existence CDZ, a tím i návratnost všeho, co se do těchto projektů vložilo.

Pracuji jako peer konzultantka, tedy pracovník se zkušeností s duševním onemocněním, nyní na velmi malý úvazek. Kvůli pozastavení reformy nemám lepší možnosti a jsem sama v tíživé situaci. Kvůli nemoci jsem nemohla dokončit střední školu a nekvalitní a nedostatečná odborná péče a nekonceptně nastavený sociální systém mi i zneemožnily získat invalidní důchod.

Já ale nechci být závislá na důchodu a na státu. Chci pracovat a žít důstojně. To mi ale náš stát neumožňuje. Jsem schopná pracovat i třeba na plný úvazek, byť to je velmi psychicky i fyzicky náročné. Zároveň s prací ale dálkově dokončit střední školu je v našich českých podmínkách pro mne prostě nerealizovatelné, což mi velmi komplikuje život a možnosti obživy. Projekty reformy mi umožnily se díky mé práci s klienty dostat z nejhoršího a stabilizovat svůj zdravotní stav. Uplatnit se i mimo rigidně nastavené platové tabulky a zákony s péčí o lidi s duševním onemocněním související. A až jediné práce na projektech reformy mi umožnila najít smysluplné pracovní uplatnění a důstojnou mzdu.

Jako patnáctiletá jsem chtěla studovat psychologii a psychiatrii, pomáhat lidem s duševními obtížemi. Když vidím, jak zbytečně stresující a zatěžující to pro studenty těchto oborů je, opustila jsem tuto vizi velmi záhy.

Reforma teprve začala a samozřejmě není dokonalá a je potřeba ji zdokonalovat, pracovat na ni, zejména ve spolupráci se zástupci uživatelů, kterých je zatím do rozhodovacího procesu zapojeno bohužel směšně málo. Vámi ustanovená Národní rada pro duševní zdraví má 25 členů a pouze dva z nich jsou zástupci uživatelů.

Výsledky reformy budou znát až za desítky let. Měli jsme dobře nakročeno, ale nyní se vše hroutí, trpí tím zejména pacienti a klienti i jejich blízcí a celý systém péče. Mnoho odborníků přišlo o smysluplnou práci a tento vývoj nená-

vratně poškozují psychiatrickou péči, která je už tak v tíživém stavu.

Opravdu Vás nezajímá, co zastavení reformy způsobuje?

Do reformy se zapojilo nejen ministerstvo zdravotnictví, ale nakonec i ministerstvo práce a sociálních věcí, v té době v čele s Vámi zmíněnou paní ministryní Maláčovou, také ministerstvo školství, ministerstvo pro místní rozvoj a ministerstvo financí. Myslíte si snad, že všechna tato ministerstva nevidí v pokračování reformy a navázání na reformní kroky předchozích vlád smysl?

Pokud chcete dosáhnout toho, že Vaše působení ve vládě bude minimálně stejně úspěšné jako výsledky předchozích ministrů zdravotnictví v souvislosti s Reformou péče o duševní zdraví, budete pokračovat v již započatém. V reformě nejde jen o zdravotní a sociální péči, jde o ojedinělý projekt multiresortní spolupráce, což také vnáší revoluční pozitivní změnu do ústředních orgánů státní správy a jejich komunikace. Proč se něčemu takovému intenzivně nevěnovat?

Pouze pokud přehodnotíte své stanovisko ohledně reformy a navážete na kroky v Reformě péče o duševní zdraví předchozí vlády, přestane být výrok MZČR pod Vaším vedením o prioritizaci péče o duševní zdraví a její reformy jen prázdným PR prohlášením.

Situace v péči o duševní zdraví v ČR je nyní kritická. A já věřím, že ve svých rozhodnutích proti reformě jen vycházíte z nedostatku směrodatných informací.

Děkuji a jsem s pozdravem

Marie Součková, peer konzultantka

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



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, Alžběta Rigó, Eva Kropáčková

Grafická úprava a sazba:

▣ Modrý Petr | Petr Mička

**Časopis je vydáván za finanční podpory
Fokusu Labe – www.fokuslabe.cz**

Náklad: 200 výtisků

