

## REFORMA V LEDOVCI A LEDOVEC V REFORMĚ

Po horkém létu je tu žhavý podzim. Období, kdy se nám kancelářským kouřím od počítačů, protože je to čas, ve kterém připravujeme projekty a žádosti o financování na další rok. Letos je to logická skládáčka ještě větší, než bývalo v předchozích letech obvyklé. Vedle dosavadních služeb je již téměř jisté, že budeme expandovat na Klatovsko se zatím malým komunitním týmem. S tím souvisí hledání nových kolegů i prostor. Stále čekáme na výzvu Ministerstva zdravotnictví na vznik Center duševního zdraví v Plzeňském kraji, do které bychom se rádi zapojili. K tomu všemu je na startovní čáře projekt Včasných intervencí (Early Interventions) Národního ústavu pro duševní zdraví, do kterého se zapojí někteří naši kolegové. V chráněném bydlení nabízíme nové byty, abychom mohli nabízet

jen jednolůžkové pokoje a lidé měli své soukromí. V budoucnu chceme navýšovat kapacitu bydlení, která bude více než potřeba s přesunem péče do komunity, jak si reforma předsevzala. Není toho málo, co myslíte?

Rok 2019 bude jízda, tak to má být a těším se na to! A taky se moc těším na letošní Dny pro duševní zdraví v Plzni s příznačným názvem „O duševním zdraví na rovinu“. Letos začnou už v pátek 5. října a jsem si jistý, že si v bohatém programu vyberete i vy to své. Celý program najdete vložený v těchto Ledovkách! A určitě bude i dost času mezi jednotlivými přednáškami a workshopy na setkání u kafe, při kterém se třeba budete moci zeptat, co dalšího se v Ledovci a v reformě chystá. Moc vás na ně zveme a těšíme se na vás!

Petr Moravec

# Ledovky



www.ledovec.cz

3/2018

občasník Ledovce, z.s.

## Zpráva z cesty: Marseille – Housing First

V polovině června jsem měl díky Odboru sociálních služeb města Plzně příležitost navštívit francouzské město Marseille a seznámit se s programem „Housing First“ (HF) neboli Bydlení především, který umožňuje lidem s duševním onemocněním okamžitý přístup k bydlení. Naši hostitelskou organizací byla Un Chez Soi D'Abord. Ta poskytuje především terénní podporu lidem, kteří získali byt v rámci programu HF. V době naší návštěvy podporoval multidisciplinární tým z této organizace téměř 100

ným duševním onemocněním. Zároveň zpráva odhalila nedostatky dosavadního systému podpory těchto lidí ve Francii, kdy se nejprve léčí a až poté řeší problémy v oblasti bydlení, práce a dalších aspektů běžného života. Přístup HF měl toto změnit. V rámci studie po dva roky sledoval asi 350 lidí, kteří získali bydlení a průběžnou podporu multidisciplinárního týmu založenou na Recovery modelu, a dalších 350, kteří zůstali v modelu dosavadním. Hlavním výsledkem této studie bylo, že multidisciplinární podpora



lidí. První den se nás ujal člen týmu psychiatr Dr. Raphael Bouloudnine, který nám představil historii programu a způsob práce multidisciplinárního týmu.

První projekt HF zahrnoval čtyři největší francouzská města a byl odpovědí na národní zprávu o situaci lidí s vážným duševním onemocněním a bez domova z roku 2008. Zpráva poukázala na to, že 30% lidí, kteří žijí na ulici, se potýká s váž-

bydlení nesnižuje počet hospitalizací, ale významně zkracuje jejich délku. Jak jsme se dozvěděli později, je průměrná délka hospitalizace ve Francii 46 dní, kdežto na Marseillské psychiatrické klinice, kterou jsme navštívili, je to pouhých 17 dní. Dále studie ukázala, že 80% lidí, kteří získali bydlení v programu HF, si jej dlouhodobě udrželi.

Neméně zajímavé bylo vidět způsob a organizaci práce terénního multidisciplin-

árního týmu naší hostitelské organizace Un Chez Soi D'Abord. Svou velikostí i kapacitou je docela dobře srovnatelný s naší službou Sociální rehabilitace v Plzni. Má kapacitu 100 klientů a je složený z 16 pracovníků různých profesí - sociální pracovníci, psychiatři, peer pracovníci, ale i studenti na stážích. Pracovníci navštěvují každého klienta minimálně jednou týdně. Na návštěvy chodí vždy ve dvojici. Co mě zaujalo, byla velká svoboda, která v týmu panovala. Práci si tým rozděluje každé ráno u velkých tabulí, na kterých jsou uvedeni všichni ti, kteří zrovna službu využívají. Pracovníci si vybírali práci podle toho, v čem se cítí silní a kterému klientovi zrovna mohou nejvíce pomoci. Pokud se zrovna na spolupráci s někým necítili, vybrali si klienty jiné. Tým pracuje v terénu od 10:00 do 17:00 a jeden z pracovníků je na telefonu od 8:00 do 20:00.

Velmi jsem uvítal možnost jít do terénu za klienty spolu se sociálním pracovníkem Mohammedem. Navštívili jsme pána, který byl v programu HF teprve dva měsíce. Naše práce zahrnovala rozhovor, jak se daří, i výměnu zámku a opravu dveří, které se někdo pokusil vypáčit. Pracovník ve spolupráci s klientem dělá, co je potřeba, ačkoli se může zdát, že to již není jeho práce. Pokud by například nechal výměnu zámku na řemeslnících, čekal by klient tři dny a navíc by to bylo příliš drahé.

Setkali jsme se také se dvěma bývalými účastníky programu HF, kteří dnes pracují pro peer organizaci a hájí práva lidí s duševním onemocněním včetně jednání na vládní úrovni. Náš program zahrnoval ještě další zajímavé návštěvy na radnici nebo se socioložkou Pauline Rhenier, která měla na starost výzkum a vyhodnocování programu Housing First. Bohužel podrobné líčení všech informací, které jsem se dozvěděl, překračuje možnosti Ledovek. S některými zajímavými osobnostmi programu Housing first z Francie se, doufám, bude možné setkat na druhé konferenci o Recovery, kterou plánujeme uspořádat v roce 2020.

Věřím, že do té doby se sociální bydlení a rychlý přístup k bydlení lidí s duševním onemocněním ve větším rozsahu i u nás v ČR a tudíž nebudeme poslouchat jejich příspěvky s tichou závistí, že jinde to jde. V Plzni se o to ve spolupráci s městem snažíme i my.

Petr Moravec

foto: Petr Moravec

### Děláme na kvalitě

Ve službě sociální rehabilitace proběhl v červnu již druhý audit zaměřený na tzv. FACT model. Jak už jsme psali v jednom z minulých čísel, jedná se o holandský model práce s lidmi s duševním onemocněním, kterým se ve službě sociální rehabilitace inspirováme a jehož některé principy chceme v naší praxi používat. Nyní se jednalo o navazující audit, kdy jsme mohli porovnat, jak daleko jsme se v aplikaci principů FACT modelu v průběhu předchozího roku dostali. Zapojení se do projektu bylo pro nás velmi inspirující a řadu prvků FACT modelu se snažíme v naší práci používat. Děkuje Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví v Prahy za tuto příležitost! Tým sociální rehabilitace se dál připravuje na vznik Centra duševního zdraví v Plzni, které doufáme, by mohlo zahájit svou činnost

v roce 2019. Nevzdali jsme se ani myšlenky na vybudování Centra duševního zdraví v Klatovech. Podali jsme žádost o podporu projektu do výzvy z Operačního programu Zaměstnanost vyhlášené MAS Pošumaví, z. s., prostřednictvím kterého plánujeme rozšířit tým sociální rehabilitace do Klatov a vybudovat zde v roce 2019 zárodek nového multidisciplinárního týmu. Do služby sociální rehabilitace hledáme průběžně nové spolupracovníky.

Pro službu chráněného bydlení se nám podařilo získat nové byty ve Škrupově ulici a na Palackého náměstí v Plzni. Pokud se vše bude vyvíjet podle našeho plánu, od nového roku bychom mohli poskytovat klientům bydlení v jednolůžkových pokojích. Zároveň chceme zkvalitnit a zintenzivnit poskytování podpory

pracovníků i klientům, kteří potřebují její vyšší míru. Také využijeme možnosti přesunout kancelář chráněného bydlení do nových prostor na Palackého náměstí, tedy blízko všem chráněným bytům. Linku důvěry se nám podařilo personálně posílit a snad se dá říct, že jsme pro nějakou dobu kompletní pro poskytování telefonické krizové pomoci komukoli, kdo cítí svoji situaci jako krizovou. Na Lince proběhl audit kvality na podzim 2017. Jeho podněty směrem ke kvalitě jsme zapracovali do praxe služby. Odborné sociální poradenství se nám podařilo etablovat jako samostatnou službu. V Denním stacionáři jsme se rozhodli po pečlivém zvážení přikročit ke změně druhu poskytované sociální služby. Podrobněji o této změně se dočtete ve zvláštním článku v Ledovkách.

Milí čtenáři, pokud, když dostanu číslo Ledovek, na chvíli podlehnu iluzi, že stačí najít správné TÉMA úvodníku a budu mít půlku práce hotovou. Jenže pak si přečtu osnovu připravovaného vydání a dozvím se z něj dvě zprávy: Téma mého úvodníku už se v podstatě našlo samo (dobrá zpráva), ale nevyvolává ve mně vůbec žádné použitelné asociace (špatná zpráva).

Tentokrát na mě z osnovy Ledovek vyskočilo téma Dny pro duševní zdraví. Ledovky jsou výkladní skříní Ledovce a Ledovec existuje proto, aby pomáhal tam, kde duševní zdraví schází, a tak by se mohlo zdát, že pro ředitele Ledovce nemůže být žádný problém napsat o duševním zdraví pár řádek. Ovšem pokud je ředitelova „odborná erudice“ v oblasti duševního zdraví založena na tom, že zhruba před čtvrtstoletím absolvoval tříměsíční kurs psychologie pro právníky, těžko od něj lze očekávat nějaké přínosné (rozumějte: ne zcela zbytečné) písemné sdělení. Těžko říci, jak by to se mnou a s mým úvodníkem tentokrát dopadlo, nebyť nečekané pomoci odkudsi shůry. Ne, žádný zážrak se nestal, ale v mojí e-mailové schránce se minulý týden objevila nevyžádaná hromadná zpráva, jejíž příloha obsahovala sdělení, které se dotýká tématu duševního zdraví a které podle mého názoru stojí za to předat dál.

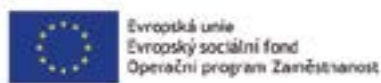
Byl to vlastně takový příběh, který se odehrál na přednášce o zvládání stresu. Přednášející psychologka v jednom okamžiku pozvedla sklenici s vodou a posluchači celkem pochopitelně očekávali, že bude následovat dotaz, zda je sklenice z poloviny prázdná nebo z poloviny plná. Psycholožka však překvapivě zajímalo, kolik sklenice váží. Posluchači nabídli několik různých odhadů, ale psychologka na ně reagovala těmito slovy: „Na skutečné hmotnosti sklenice nezáleží. Záleželo na tom, jak dlouho sklenici držím. Pokud ji držím minutu, není to žádný problém. Když ji budu držet hodinu, bude mě bolet paže. Když bych ji držela celý den, moje paže by se cítila paralyzovaná. Sklenice je stále stejně těžká, ale čím déle ji držím, tím těžší se zdá.“ Pak pokračovala: „Se stresem a starostmi je to podobné jako s touto sklenicí. Myslete na ně chvíli a nic se nestane. Myslete na ně o něco déle a začnou vás zraňovat. A budete-li se jimi zabývat celý den, budete se cítit paralyzovaní, neschopní cokoli udělat.“

Uvedený příběh o sklenici vody končil třemi větami, kvůli kterým jsem se rozhodl vám ho převyprávět:

Nezapomínejte své stresy uvolňovat. Nejpozději každý večer odhodte všechna svá břemena. Nikdy nezapomeňte svou sklenici včas odložit.

Tak na shledanou na Dnech duševního zdraví...

13. září 2018, Petr Hubínek



program  
Dnů pro  
duševní zdraví  
uvnitř listu

otvíráme skupinu  
Hearing Voices  
strana 2

rozhovor  
z Půdy  
strana 3



## život je změna

Život je změna a změna je život. Na začátku září se vyměnil vedoucí týmu Denního stacionáře Ledovce.

Štěpánka Syrovátková vedla stacionář několik let a dělala to dobře. Dál bude na Ledovci a bude se věnovat metodické práci. Vedení týmu převzme Martin Fojtíček. Zeptali jsme se ho na pár otázek:

### Co udělala Štěpánka nejlíp?

Štěpánka pomohla vnést do práce stacionáře strukturu, nějaký řád. Ona je specialistka na procesy a tím právě stacionáři moc pomohla.

Někdy si myslím, že to opravdu nejzákladnější specifikum Ledovce je právě to napětí mezi anarchií a řádem, mezi tím „punkovým“, co jsme žili my, Fojtíčkovi, jako rodina, a tím „strukturovaným“, co doplnil jako zakládající člen náš stávající ředitel Petr Hubínek, co doplňuje od prvních let až dosud Drahuška a co do stacionáře přinesla právě Štěpánka.

### Proč jsi kývl na vedení Denního stacionáře právě ty? Nemyslím, že máš prostor pro pracovní nudu.

Porád někde mluvím o zotavení a lekl jsem se, že by se mi mohlo stát, že „kážu vodu a piju víno“, že teoretizuji o něčem, co už dlouho nežiju. To byl jeden z klíčových důvodů.

### Takže se ti stýskalo po přímé práci přímo doma...?

(Martin dlouze přemýšlí a přemýšlí až dodnes...)

### Co se bude ve stacionáři teď dít?

Přeju si, aby lidé ve stacionáři teď v září tu výměnu vlastně ani nepoznali, aby jeli dál tak jako dosud. Věci jsou nastavené dobře, já se musím spoustu věcí naučit.

### Štěpánko, jak dlouho jsi vedla sociální službu Denní stacionář?

Nevím přesně. Ve stacionáři jsem byla celkem pět a půl let... Neumím takhle rychle říct, ve kterém roce to bylo, jen si pamatuji, že to bylo v létě.

### Co se v tom létě pro Tebe změnilo?

Nevím, jak to popsat. Tím, že se z řadového pracovníka staneš vedoucí, přibudou ti povinnosti a odpovědnosti... Ale co se týče zapojení do týmu, až tak moc se neproměnilo... Asi je to tím, jak jsme byli malý tým... a tím, jak je Ledovec neformální organizace.

### A je něco, co ses ve službě naučila?

Šla jsem tam s myšlenkou, že mě zajímá, jestli se dá s lidmi s mentálním postižením pracovat v partnerském vztahu a s respektem. A zjistila jsem, že se dá. Naučila jsem se víc pracovat s hranicemi a potřebami lidí, lépe rozlišovat, co je více a co méně důležité. Chci říct, že brambory do polévky nemusí být všechny stejně velké.

A spoustu praktických dovedností... Tréba jak se peče chleba.

Zjistila jsem, jak moc hezky se pracuje

Takže se hlavně budu snažit moc nepřekážet a nic nekomplikovat.

### Neříkej, že vydržíš nic neměnit!

No, to samozřejmě nevydržím, takže teď už musím s pravdou ven. Je třeba říct, že jsme na krajském úřadě podali žádost o změnu registrace stacionáře na sociální rehabilitaci, neboli že od ledna 2019 se stacionář „před zákonem“ změní.

Pro ty, kteří do stacionáře teď chodí, to bude znamenat jednu hlavní změnu – za službu už nebudou platit. Samozřejmě se změní i několik dalších věcí, ale to hlavní – být spolu v domě v Ledcích, starat se o sebe navzájem a hledat, jak to chci dál v životě mít – to zůstává.

Rád pro to používám slovo, které mě naučil jeden člověk, který k nám chodil do poradenského centra: „rozžít se“. Půjde nám o to vytvořit takové prostředí, které pomůže se člověku rozžít, najít takový způsob života, se kterým bude spokojený. Trochu to souvisí se zotavením, o kterém se teď na Ledovci často bavíme – najít způsob jak žít spokojený, nadějný a přínosný život přes všechna omezení způsobená duševní nemocí (nebo jiným zdravotním znevýhodněním).

### Už dlouho říkáš, že co pustíš z ruky, už do ní nevezmeš. Přitom jsi už kdysi v Ledcích službu vedl. Jak to teda je?

No, kdybych se chtěl vymlouvat, použiju nějaké filosofické řeči o dialektické

v malém týmu se zapálenými lidmi.

### Těšíš se na nastávající pracovní změnu? Co myslíš, že Ti bude (po opuštění Ledec a DS) nejmíc scházet?

Ano, těším. Kontakt s klienty – jejich bezprostřednost, jejich pohledy na svět. Budou mi scházet ty výzvy, které klienti přinášají, a taky mi bude scházet ranní procházka po zelinářské zahradě.

### A co Tě tedy vlastně dál pracovně čeká?

Čeká mě snížení úvazku, což mě těší... A čeká mě lehké navrácení k mé původní profesi – poradenství. Protože mojí první pracovní zkušeností bylo založení a vedení první občanské poradny v Plzni.

### Budeš tedy pracovat dále v Ledovci ve službě Odborné sociální poradenství. No a měla bys nějakou radu pro Martina, nového šéfa služby, který bude moct chodit zas do práce v bačkorách?

Nechce se mi Martinovi dávat radu, to mi snad ani nepatří... Tak spíše vzkaz: „Martine, myslí na přezouvání! :-“

Ptala se a za rozhovor poděkovala vrba.

spirále a návratu na nové úrovni. Nicméně fakt si myslím, že probíhající reforma psychiatrie, náš důraz na zotavení a víc než patnáct let zkušeností s pomáháním lidem nám dává obrovskou příležitost zkusit v Ledcích ještě něco nového.

Už loni jsem v organizačním pavoukovi Ledovce měl napsáno, že mám na starost

„sociální inkubátor“ (to bylo takové vznesené pojmenování dění, ze kterého se nakonec v Plzni narodil CHRC). Mně se ten termín líbí a rád ho vztahuju i k tomu, co bych rád dál rozvíjel v Ledcích. V chráněném prostředí inkubátoru se můžou předčasně narozené děti dotáhnout na vrstevníky, kteří žádné komplikace v životě

neměli, povyrůst a dorozvinout se tak, aby si mohly začít žít samy mimo inkubátor „po svém“. Chtěl bych, abychom se v ledeckém „inkubátoru“ učili být vstřícní k přichozím a novým, pozorní k sobě navzájem a otevření k okolnímu světu a tím rostli. Chtěl bych spoluvytvářet místo, kde službu přijímat znamená zároveň tu službu ostatním poskytovat. Zní to podivně, ale kdo někdy byl v Ledcích, tak to možná nějak pocítil, jakési to uzdravování sebe sama skrze bytí pro druhé. Snad už jsme dorostli do fáze, kdy to budeme umět i vědomě a citlivě tvořit.

### Děkujeme za rozhovor!

(red)

## Jak mi spiritualita může pomoci v zotavení?

Zveme vás na skupinu, kde se budeme otázkám vztahu spirituality a zotavení věnovat!

Setkání chystáme v CHRCu (Plzeň, B. Němcové 9) každé druhé pondělí od 16 hodin.

Začínáme 8. října 2018. Další setkání budou 22. října, 5. a 19. listopadu, 3. a 17. prosince. Netřeba se hlásit předem, jen někdy přijďte.

Těší se na Vás Petra Bernhardtová a Martin Fojtíček (dotazy a info na tel. 777 019 834 a ledovec@ledovec.cz)

Milé dámy, co nejste zadány, a páni, kteří nechcete být sami... právě pro vás se koná večírek společenský aneb

## SEZNAMKA v CHRCu!

Přijďte tedy 29. října 2018 v 17 hodin do Frišovy vily (neboli do CHRCu), společenský oděv není podmínkou. Večerem vás budou provázet Marie a Oleg.

Pokud se Vám nepovede přijít v říjnu, můžete ještě v listopadu a prosinci – v termínech, které budou s předstihem ohlášeny letáčkem na Ledovci i v CHRCu. Případně si o termín napište na recovery@ledovec.cz.

Nemusíte se předem hlásit – jste vítáni! Na věku ani na Vašich schopnostech seznámat se nezáleží.

Účast na Seznamce je zcela nezávazná – účelem je hlavně se uvolnit!

## OKÉNKO NADĚJE



foto: Michal Štrngl

K fotce, která je dnes viděna Okénkem naděje, snad netřeba komentář...

Možná jen to, že je pořizena na mezinárodní konferenci věnované VČASNÉ PREVENCI V OBLASTI DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ, kterou v květnu pořádal Fokus Praha, z.s. a „motala“ se kolem preventivního a destigmatizačního programu „Blázníš? No a!“ Poprvé tu byly také představeny výsledky výzkumu zaměřeného na evaluaci zmíněného programu. Ten byl realizován ve spolupráci

s Národním ústavem pro duševní zdraví a my jsme se jej spolu se studenty a učiteli Gymnázia Blovice, Gymnázia Františka Křižíka a Střední školy informatiky a finančních služeb v Plzni moc rádi zúčastnili taky.

A jak to dopadlo? Přečtěte si ve 30. pražských Fokusovinách na www.fokus-praha.cz! My pořád věříme, že včasná prevence má smysl!

vrba

## OKÉNKO BEZNADEJE



foto: Jana Křížová

Na prázdné dlani kamínek

naděje malý kamínek na prázdné dlani zmizel kam ach kdosi oblázkem tím hodil a dohodil až ku hvězdám

zapomenout co bude příště a neváhat a znovu jít ve stínu léta přes strniště a bosé srdce nezradit

pro jakou radost a pro jaké štěstí co zůstalo a co je slíbené uhelná noc a neodkladné ráno a čirá slza na odděnků dne

Jan Skácel

## SKUPINA HEARING VOICES aneb SLYŠENÍ HLASŮ

je určena těm, kteří hledají bezpečné místo ke sdílení neobvyklých zkušeností jako jsou slyšení hlasů, vize, neobvyklé myšlenky aj.

Jedná se o místo, kde si lidé naslouchají a vzájemně poskytují pomoc a podporu. Skupina nabízí lidem příležitost akceptovat svou zkušenost a žít s ní způsobem, který jim pomůže znovu nabrat sílu k životu.

**Kdy: každé sudé úterý 16:00 - 17:30 hod.**  
Termíny: 18. 9., 2. 10., 16. 10., 30. 10., 13. 11., 27. 11. a 11. 12.  
Místo: CHRC, Frišova vila, B. Němcové 9, Plzeň

Skupinu vedou ve dvojici střídavě Jolana Matoušková, Iveta Pohořelá a Jana Eismanová.

Bližší informace a přihlášky na tel. 735 176 595 (Jana Eismanová). Skupina je zdarma a účast na ní je dobrovolná.

## HEARING VOICES – otevíráme pro Vás skupinu SLYŠENÍ HLASŮ

Na téma Hnutí HEARING VOICES aneb SLYŠENÍ HLASŮ proběhl v CHRCu ve Frišově vile na konci srpna také seminář s Adim Hasanbašičem. Setkání bylo otevřené všem (odborníkům, lidem se zkušeností s duševním onemocněním, jejich rodinným příslušníkům, blízkým, atd.), kteří se chtějí o problematice Hearing voices dozvědět více.

Adi Hasanbašič je psychoterapeut a psycholog ze Sarajeva,

momentálně pracující jako poradce v Green Doors v Praze, má zkušenosti se zakládáním skupin Slyšení Hlasů v balkánských státech a s propagací hnutí Hearing Voices v Evropě, včetně ČR.

Adi Hasanbašič (na fotce) k nám zavítá podruhé na Dny duševního zdraví v Plzni – registrujte si včas místo na jeho workshop v sobotu 6. října 2018.

(red)

## RODIČOVSKÁ SKUPINA SE OPĚT ROZJELA

Opět jsme spustili RODIČOVSKOU SKUPINU.

Neformální setkávání rodinných příslušníků lidí s duševním onemocněním probíhá v prostorách CHRCu ve Frišově vile. Poprvé se účastníci skupiny setkali 10. září v čase od 17 do 18:30 za podpory dvou pracovníků Ledovce, další setkání proběhne 1. října a další budou přibližně 1x za měsíc.

Rodičovská skupina navazuje na tradici

rodičovského klubu, který pod Ledovcem fungoval několik let a který jsme v loňském roce obnovili díky projektu Centra pro rozvoj péče o duševní zdraví, do kterého jsme se zapojili.

Pokud potřebujete bližší informace, obraťte se na Janu Eismanovou na tel. 735 176 595 nebo e-mailu jana.eismanova@gmail.com.

Všichni rodiče a příbuzní jsou srdečně zváni!

## PRÁCE A ZAMĚSTNÁNÍ

V roce 2018 probíhá v Ledcích u Plzně projekt zaměřený na rozvoj pracovní zkušenosti formou krátkodobého zaměstnání (brigády) při údržbě zahrad, sadů a chovatelských zařízení. Nabízí „práci na zkoušku“, rozvoj pracovních dovedností, individuální podporu pracovníků projektu a škálu pracovních činností na zahradě kolem fary a mlýna v Ledcích.

**▲ Proč jste se rozhodl/a, že tuhle práci zkusíte? Bylo to obtížné rozhodnutí, a co vám pomohlo?**

**Jarda:** Dokopala mne sem máma, neboť jsem sem nechtěl jít, poněvadž jsem měl bludy.  
**Václav „Timi“:** Byl jsem ve finanční krizi a vyřešil jsem jí, doufám, ke spokojenosti na obou stranách. Měl jsem obavy, jestli se budu moct soustředit. A všechno klapě dobře.

**Viktor:** Líbí se mi, že je práce různorodá.  
**Mirka:** Mám jednostranné pohyby, když pletu a ruka mi umdlévá. A tady pohybama a dotykama všech možných trav a dřeva se to dává pomaloučku do pořádku. Člověk přijde dohromady s přírodou a dotýká se dřeva, sena, trávy, léčivých bylinek, motýčky, hrábí, tak jako když jsme byli děti.

**▲ Jaké činnosti jste si zkusil/a?**

**Václav „Timi“:** Plel jsem, vozil jsem kolečka s marastem, štípal dřevu, tahal hřebíky, zaléval, sbíral jablka. Co se naskytlo, to jsem udělal. Od práce se v nejlepšímu neutíkám, jako že boj o zdraví se nevzdává.  
**Mirka:** Brousila jsem židli. Stahovala jsem bylinky ze stonku. Vy jste mi to ukázala a já to dělala po vás. Natírala jsem fošny

## Půda pro život, život pro půdu – do toho „puďu“

Jak to vzniklo? Několik Ledovčanů mělo nápad nabídnout krátkou pracovní zkušenost na zahradě v Ledcích lidem s duševním onemocněním a/nebo s mentálním handicapem z řad klientů Ledovce i mimo jeho vody (nebo ledy?). Z prvotní myšlenky se vyklubal projekt, který podpořilo Ministerstvo zemědělství.

Projekt „Půda“, jak mu domácky říkáme, se začal pomalu rozjíždět na jaře 2018 a v létě už jel plnou parou vpřed. Nyní se při práci setkáváme v úterý a pátek na 2,5 hodiny dopoledne. Mzda za vykonanou práci je 75 Kč za hodinu.

V současné době se s pracovníky Ledovce Alenou Horovou a Karlem Frouzem na zahradě v Ledcích činí lidé od Ledec až po Letiny. S některými z nich vám přinášíme krátký rozhovor. S Alenou Horovou si u kávy nebo čaje povídal Václav „Timi“, Viktor, Jarda a Mirka.

**▲ Jak jste se o projektu „Půda“ dozvěděli/a?**

**Václav „Timi“:** Od sociálního pracovníka Romana v Letinech.

**Viktor:** O Ledovci jsem se dozvěděl před dvěma roky v Dobřanech, o téhle brigádě od pana sociálního v Letinech.

**Jarda:** O brigádě jsem se dozvěděl od Ledovce.  
**Mirka:** Z televize z filmu. (pozn.: krátký film o Ledovci, který poskytl Ledovec)



**Viktor:** Abych si mohl trochu přilepšit.

**Mirka:** Mám ráda přírodu a dostala jsem se v minulosti do styku s bylinkama v chemickém průmyslu. Chtěla jsem zase pracovat s bylinkama. Měla jsem obavy, že když to nepůjde, tak mne vyhodíte. Když přijdu do práce, tak obavy zmizí, ale někdy se vrátí, když přijedu domů.

**Václav „Timi“ dodává:** Poradila mi to matka Helena a tímto jí děkuju.

**Václav „Timi“:** Tím, že v Ledovci pracuju, jsem si pomohl ke zdraví. Našel jsem tady klid a poetickou múzu. Jsem rád, že mám lepší přehled o životě. Udělal jsem první krok k realizaci svéprávnosti a tímto vám děkuju.

**Jarda:** Zkraje ta práce byla ve stresu, ke konci šichty se to zlepšilo. A když jsem přišel do práce na faru, tak mne přešly bludy.  
**Mirka dodává:** Líbí se mi tu lidi, příjemné jednání a ohled na nemoc, kterou člověk má.

**▲ Co se Vám na „Půdě“ líbí?**

barvou. Likvidovali jsme kompost, vytahovali jsme plevel.

**Jarda:** Pletí. Nejlepší práce bylo pletí a hrabání trávy.

**Viktor:** Tahal jsem hřebíky, skládal prkna, čistil jsem dříví kartáčem, pletí a tak podobně.

**▲ Co byste vzkázali lidem, kteří se obávají zkusit si zaměstnání?**

**Viktor:** Zkuste to, nemáte se čeho bát.

**Jarda:** Radím všem nemocným se schizofrenií nebo jinou duševní poruchou, aby sem přišli a zkusili si to tady. Ať si někdo práci najde sám nebo mu někdo poradí tu, která mu bude vyhovovat a snaží se tu práci dělat v rámci možností. Nevšímat si hlasů a brát to, jak to je.

**Václav „Timi“:** Změna je život. Práce pomáhá ke zdraví.

**Mirka:** Vzkázala bych jim, aby se tomu nevyhýbali. Pokud jim někdo nabídne práci, aby se tam vehementně nacpali.

Moc držíme palce těm, kteří se rozhodují zkusit svoji první práci i těm, kteří třeba i několik let nepracovali a chtějí to zkusit znova.

Za tým „Půdy“ Alena Horová

## NÁSTUPY – VÝSTUPY ...a tentokrát i PŘESTUPY

Tým sociální rehabilitace rozšířil na jaře o kousíček úvazku psycholog Jaroslav Janský. Máme radost!

Do sociální rehabilitace se zvolna vrací psychiatrická sestra a sociální pracovníce Jana Eismanová. Vítejte zpátky!

Také zde od října potkáte dvě nové posily - Jana Zemana na pozici sociálního pracovníka a Simonu Páníkovou, psychiatrickou sestru. Těšíme se!

Z vedení týmu denního stacionáře odchází na konci léta Štěpánka Syrovátková, která zastane částečně službu Odborné sociální poradenství. Děkujeme za vše!

Vedení denního stacionáře v Ledcích se ujal Martin Fojtíček. Jsme zvědaví!

Drahomíra Franzová

**Ledovec, z. s., nestátní nezisková organizace se rozrůstá, proto hledá nové spolupracovníky na Klatovsku. Vyhláší tedy průběžně**

### VÝBĚROVÉ ŘÍZENÍ na pozici: sociální pracovník/pracovník v sociálních službách a zdravotní sestra (všeobecná/se specializací v psychiatrii)

Popis pozice ve službě Sociální rehabilitace:

Pracovník bude členem multidisciplinárního komunitního týmu Ledovec a bude poskytovat podporu dospělým lidem s duševním onemocněním na jejich cestě zotavení terénní i ambulantní formou. Jedná se o týmovou práci na plný úvazek, případně po domluvě i méně. Místem výkonu práce jsou Klatovy a okolí.

#### Požadavky na pracovníky:

- Kvalifikace dle zák. o soc. službách č. 108/2006 Sb. – sociální pracovník, pracovník v sociálních službách
- Kvalifikace všeobecné zdravotní sestry či sestry se specializací v psychiatrii (tzv. psychiatrická sestra)
- zralá osobnost, schopnost týmové práce, ochota učit se
- řidičský průkaz – aktivní řidič

#### Výhodou:

Zkušenost v práci s cílovou skupinou, absolvované výcviky a kurzy, pokročilejší užívání počítače, angličtina, časová flexibilita.

#### Nabízíme:

Profesionální, tvůrčí a zodpovědnou práci v přívětivé organizaci, péči o osobní a kvalifikační růst, pravidelnou supervizi.

Nástup dle domluvy.

#### Zájemci o uvedené pozice, posílejte, prosím:

- strukturovaný životopis
- motivační dopis na téma „Co dává pomáhání mně, čím pomáhám jiným já?“ (do rozsahu 1 strana A4)
- efektivní kontakt (telefon a e-mail)

průběžně na e-mailovou adresu ledovec@ledovec.cz. Jako předmět zprávy uveďte prosím „VÝBĚROVKA“. Pokud neobdržíte potvrzení o přijetí e-mailu do dvou dnů, pošlete ho prosím znovu.

Vybraní zájemci budou pozváni k výběrovému pohovoru.

Kontakt: Ledovec, z.s., Mgr. et Mgr. Drahomíra Franzová, tel.: 735 170 324, e-mail: ledovec@ledovec.cz

## Nabídka práce jaro - podzim 2018

## LEDOVEC NABÍZÍ PRACOVNÍ ZKUŠENOST

prostřednictvím projektu

**Půda pro život, život pro půdu  
– do toho „puďu“**

V sezoně 2018 probíhá v Ledcích u Plzně projekt zaměřený na rozvoj pracovní zkušenosti formou krátkodobého zaměstnání (brigády) při údržbě zahrad, sadů a chovatelských zařízení.

#### Pro koho je projekt určen?

- pro lidi, kteří chtějí a potřebují získat pracovní zkušenost s prací
- a třeba i žádnou zkušenost s prací nemají
- a kteří mají vlastní zkušenost s duševním onemocněním a/nebo s mentálním handicapem a v důsledku toho potřebují pravidelnou a dlouhodobou podporu v rozvíjení schopností a dovedností při získávání pracovní zkušenosti.

#### Co nabízíme?

- pracovní zkušenost
- v pracovním právním vztahu
- zkusit si „co je to práce“ po všech stránkách
- rozvíjet své pracovní dovednosti
- práci venku - na záhonech, loukách, pastvinách, v sadě
- individuální podporu pracovníka projektu

#### Forma pracovního poměru

- DPP (Dohoda o provedení práce), v první fázi na 40h
- mzda - 75,- Kč za hodinu
- možnost pracovat 1 – 2x týdně (út a čt) po dobu 2,5 hod denně (tj. max. 5h týdně)
- výplatní termíny jsou měsíční s možností týdenních záloh

#### Další užitečné informace:

- Zájemce o práci seznámíme s projektem i s prostředím výkonu práce během vstupních pohovorů zaměřených na jejich přání a potřeby, na podmínky projektu a stanovení cílů pracovní zkušenosti. Můžeme se jet společně podívat do Ledec.

- Kromě menšího přivýdělného účasti v projektu nabízí příležitost naučit se nové věci, pracovat v menším kolektivu, seznámit se s možností dalšího pracovního uplatnění.
- Nabízené časy výkonu práce navazují na časy příjezdů a odjezdů autobusů v Ledcích; preferujeme samostatnou dopravu do Ledec i z Ledec, avšak v případě obtíží s dopravou se s Vámi budeme domlouvat na možnostech jejího zajištění.

#### V případě zájmu

prosím kontaktujte pracovníky:

Alena Horová - tel.: 737545904  
nebo  
Karel Frouz - tel.: 735173045

**Zapojte se! Těšíme se na Vás!**

#### Nabídka práce:



Zahradnická firma

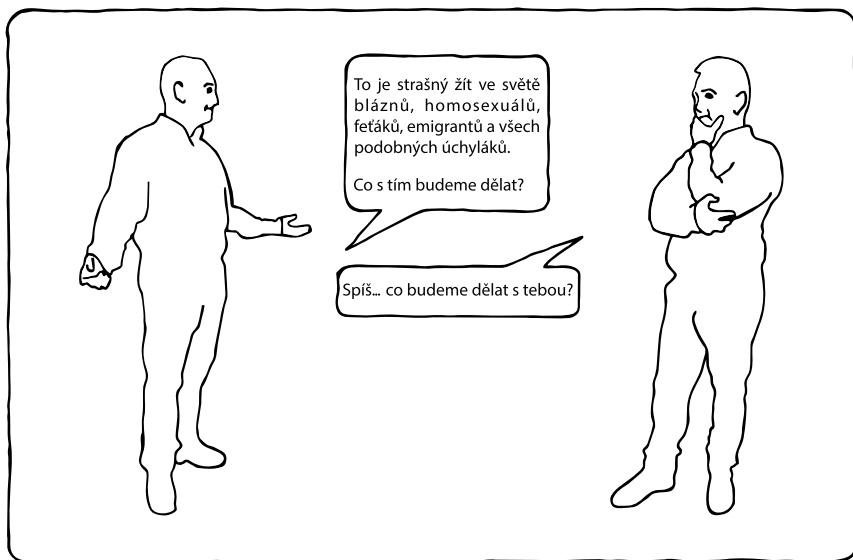
**Garden Gang s.r.o.**

hledá pracovníka pro realizaci sezónních zakázek. Řidičský průkaz a zkušenost práce se zahradnickou technikou výhodou.

Kontaktní osoba:

Jitka Stočesová, tel.: 731 950 560  
Adresa: K. Světlé 13, 323 00 Plzeň

## Triky pro reformu - kolekce podzim, zima 2018



ilustrace: Josef Marek



Chybí vám v šatníku stále ještě módní kousek z kolekce „Triky pro reformu“? Nebo jej potřebujete doplnit dalším v jiném střihu? Blíží se zima – co takhle dlouhý rukáv? A



taky: blíží se Vánoce a takové triko s koněm Marcem bude v příštích letech stále více „in“. Nebojte se udělat radost druhým anebo dokonce i sami sobě!



Cena do 350,- Kč plus poštovné. Pište Evě Čechilové na email: triky-pro-reformu@volny.cz. Trika si objednávejte tady: <https://bit.ly/2Q0Nfub>

## Když řetěz nepoutá, ale spojuje – rozhovor s kovářem a sociálním pracovníkem Michalem Votavou

**Sluníčko si během letošního léta nevezalo dovolenou ani na pouťovou neděli a pečlivě shora sledovalo všechno dění na dvoře Terapeutického centra v Ledcích. Jen na některé prodejce a řemeslníky, schované ve stínu kaštanů, úplně tak dobře vidět nemohlo...**

**Třeba na kováře. Pojďte se tedy za ním podívat...**

**Michale, víme o Tobě, že kromě kováře jsi také sociálním pracovníkem ve Fokusu Karlín. Co bylo dřív - kovářina nebo sociální práce?**

Já si ke kovářině od sociální práce odskočil, že jako nechám odpočinout hlavě. A navíc mě ta manuální fuška u výhně baví, ale zjistil jsem, že mě nebaví být podnikatelem. Takže mi zbyla vlastně ta nejpříjemnější cesta, stát se kovářem neziskovým a dělat to pro radost. S pokorou jsem se vrátil k sociální práci (kterou mám taky pro radost) a jsem moc rád, že právě do Fokusu Praha. Taky díky tomu jsem se seznámil s Tebou a Martinem Fojtíčkem. A k tomu jsem víkendovým hobbykovářem.

**Takže Tě kovářina neživí... Přesto jsi přijel na pouťové veselí do Ledec? Pížeňák by se zeptal: „Jakpa to?“**

Vidíš, já myslím, že se to říká „japato?“. Neříká?

**Nejsem úplně Plzeňáček... Ale myslím, že „jakpa, kdepa, copa“...**

No přijel jsem, protože mě přivezla do Ledec moje žena Ráďa. A přivezla mě, protože jsi nás pozvala. A mně je Ledovec dost sympatický a nikdy jsem předtím na faře v Ledcích nebyl, ačkoli jsem toho o ní dost slyšel, tak jsme se sebrali, naložili kovadlinu a jeli. A dobře jsme udělali.

**A „jakpa“ vznikl nápad na společný řetěz, který návštěvníci za tvé vytrvalé podpory na pouti ukovali? Spočetla jsem, že se řetěz skládá ze 14 článků...**

Japa vzniknul nápad na řetěz? Přemýšlel jsem o tom, že nechci kovářinu jenom ukazovat, ale že chci nechat kovat hlavně návštěvníky poutě. Udělat článek řetězu se vlastně za chvíli dá a líbilo se mi na tom, že se pospojuje v jedno společné dílo. Celé pouťové veselí beru jako setkání, které lidi spojuje a ten řetěz je toho taková symbolika, že. A taky se mi líbilo, že zůstane na faře jako památka letošní poutě.

**Jak se kovářům dařilo?**

Kovářům se dařilo skvěle. Mně se moc



nedařilo přesvědčit dospělé, aby si to zkusili, ti byli stydliví. Takže k mému překvapení valná většina mých kovářů byly malé děti, kluci i holky. A děti byly vážně skvělé, několik z nich se na místě rozhodlo pro dráhu kováře a zápal, s jakým kovaly, a radost z hotového díla pro mě byla nejlepší odměna za celý ten den. I když pivo bylo taky dobré.

**Co Tě při pohledu na výsledný řetěz, který vznikl, napadlo?**

Byl jsem rád (a jsem), že existuje Ledovec, že existuje Fokus, že to celé snažení o lidskost dává smysl a umožňuje mi být s lidmi, s kterými je mi dobře. A že je paráda být neziskový kovář, co s dětmi ková řetěz, který nepoutá, ale spojuje.

**Půjdeš do toho s námi zase příští rok?**

Jsem v tom s vámi pořád!!  
**Děkujeme za rozhovor, za řetěz co spojuje...**

vrba

## PŘELEPOVÁNKA

**Letní vydání Ledovek bylo košaté. Bylo nad síly redakce uhlídat všechny tiskové šotky a do vydání 5. čísla tak proniklo několik různě závažných „překlepů“. Ale protože na všech špatných či nepřijemných událostech v životě se dá vždycky najít i něco dobrého, pozitivního, tak se i zmiňované tiskové chyby staly velkou příležitostí. My je totiž nyní využijeme a naučíme se (poté co již zdárně skládáme, vystřihujeme a vytrháváme) PŘELEPOVAT!**

Abychom na to šli odborně, opět jsme se vydali za naší ergoterapeutkou Janou Holečkovou (se kterou jsme vám, jako s novou vedoucí služby Sociální rehabilitace Ledovec, slíbili v tom-

hle čísla rozhovor), ale přestože se mají sliby plnit nejen o Vánocích, my vám jej nakonec nepřinášíme. Rozhovor proběhl a zraje. Těšte se na něj v dalších Ledovkách – v těch předvánočních.

A teď už zpátky k 5. číslu, kde došlo k těmto zásadním chybám:

1. Uveřejnili jsme fotku Petra Moravce, která měla být již aktualizovaná (PŘELEPOVÁNÍ ČTVERCE)

2. Zapomněli jsme na kolegu Jaroslava Janského a neuvedli ho v článku „Nástupy – výstupy“. (Děláme jakoby nic, a píšeme o něm až v tomto čísle. Jinak by se jednalo o VLEPOVÁNÍ.)

3. Zaměnili jsme křestní jméno našeho kolegy (autora kresleného vtipu) Josefa za Petra.

Všem poškozeným kolegům i našim dezinformovaným čtenářům se omlouváme!

**Jano, co s tím?**

Vzala bych mazátka a napsala bych to propiskou, nebo černou fixou 0,1.

**My se ale chceme naučit přelepovat...**

Vložit větu do textu - to je nejméně dlouhý je text k přelepení, protože je nutné vytisknout stejnou velikost. To není jednoduché! Nezapomeň tiskat na lepicí papír, nezapatláš se tak lepidlem. Pak je lepší si to narýsovat a vyříznout nožem, ne nůžkami, to by bylo kostrbaté, ale pokud máš dobře nacvičeno z minulých čísel, můžeš i nůžkami! Nakonec je třeba trefit správnou řádku

v novinách.

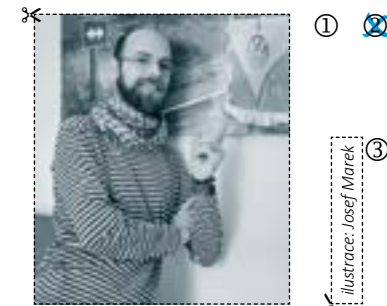
**A rada na závěr?**

**Pokud se na přelepování necítíte, ve-  
píšte opravu podél okraje novin rukou,  
bez rýsování!**

Máte nějaké nápady na (třeba vánoční) skládačku do dalšího čísla? Pište nám je na [recovery@ledovec.cz](mailto:recovery@ledovec.cz)!

Děkujeme!

vrba



ilustrace: Josef Marek



Zxfoto: Alena Vrbová



### Kontakty

[www.ledovec.cz](http://www.ledovec.cz)  
[www.zotaveni.cz](http://www.zotaveni.cz)  
[www.cirkuspaciento.cz](http://www.cirkuspaciento.cz)  
[www.pomocnaskola.cz](http://www.pomocnaskola.cz)  
[www.normalnestuduju.cz](http://www.normalnestuduju.cz)  
[www.gardengang.cz](http://www.gardengang.cz)  
[www.facebook.com/ledovec](http://www.facebook.com/ledovec)

## Ledovky

Redakce: Ledovec  
Tetris: Honza Příhoda  
září 2018

Chcete nám do dalšího čísla  
příspěť i Vy?  
Napište Vrbě na  
[recovery@ledovec.cz](mailto:recovery@ledovec.cz)  
nebo se domluvte na telefonu  
+420 735 75 12 55