

REFORMA V LEDOVCI A LEDOVEC V REFORMĚ

Nevýhoda psaní příspěvků do Ledovek na poslední chvíli je ta, že se vám krásně může stát, že už pilní kolegové napsali o všem důležitém, co se v Ledovci právě děje. Takže už víte, že od prvního dubna máme konečně TO Centrum duševního zdraví. Že od stejného data v Plzni při Ledovci funguje tým včasných intervencí, realizovaný Národním ústavem duševního zdraví, a taky začal fungovat komunitní tým v Klatovech. Na druhou stranu mám tu výhodu, že mohu napsat o dalších věcech, které se stihly v Ledovci udát během těch pár dní od uzávěrky. Tak třeba jsme vymysleli, že bude slavnostní otevření CDZ Plzeň. Jen ještě čekáme, kdy bude moct pan ministr zdravotnictví, který by rád byl také u toho. V Klatovech už naopak víme, že 7. května představíme nový tým představitelům obcí na území MAS Pošumaví. Dál pokračujeme v přípravě projektu na rychlý přístup k bydlení Housing First a ještě jsme si vymysleli investiční

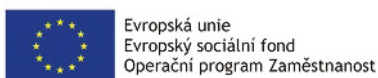


projekt na opravu fary v Ledcích. A pořád rosteme. Když započítám kolegy zdravotníky v CDZ, tak nás je neskutečných padesát. A bude tým v Tachově! A chceme CDZ Klatovy! CVAK!

Duben 2009. V březnu jsme měli druhou celodenní konferenci. Martin vymyslel motto konference: „Každá změna je dobrá. I ta špatná.“ Letos je těch změn fakt dost. Petra si otevřela Sluneční obchod. Jedeme sesterskou Prátní, která se zaměřuje na zaměstnávání. Budeme stavět pec na chleba. Dělalí jsme hodně velké „ples“, že nevím, kam to můžeme ještě posunout. Je nás čtrnáct zaměstnanců a máme rozpočet šest „mega“! Isem zvědavý, jak dlouho to Pavlína bude chtít ještě účtovat a já to zvládnu administrovat. Hora se dal na nábytek, máme na to projekt! Martin něco povídá o zmzřinářích v Dobřanech. A jsme na Facebooku!

UFF! Návrh. Vzpomínky na deset let vzdálenou minulost. Jak snadné je utéct k nim a idealizovat si je. Ano, měli jsme trochu více času na přípravu plesů a bylo snazší některé věci uhlídat, ale také jsme si stýskali nad tím, že v některých oblastech lidem prostě pomoci nemůžeme a asertivní výjezd byla věc téměř nepředstavitelná. Jsem rád, že jsme tam, kde jsme, i když to stojí mnohem více sil. Jsem hrdý na své kolegy, jak se s tím vším perou, abychom mohli dělat to, co lidé s duševním onemocněním potřebují. Děkuji každému, kdo se osměluje a učí se říkat, co opravdu potřebuje. Taky si myslím, že z toho koření, které dělá Ledovec Ledovcem, v nás přeci jen zůstalo pořád dost. A hlavně: Každá změna je dobrá! I ta špatná...“

Petr Moravec



PLZEŇSKÝ KRAJ

**Veřejné akce
na Ledovci 2019**
strana 4

Ledovky



www.ledovec.cz

1/2019

občasník Ledovce, z.s.

Děláme na kvalitě

Ledovec oslavil v lednu 18. narozeniny! A my jsme slavili spolu s ním – a jak jinak než pracovně. Protože je nás hodně, pronajali jsme si prostory na Moving Station, připomněli si, co že to vlastně všechno děláme a proč, a co všechno ještě dělat chceme. A hlavně – byli jsme všichni spolu a bylo nám spolu dobře.

Je nám osmnáct, foto: Jan Zeman a paní Samspospuš



Otevřeli jsme CENTRUM DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ Plzeň,

na které jsme, jak pozorný čtenář Ledovek ví, netrpělivě čekali a dloooooouhou dobu se připravovali. Od 1. 4. 2019 jsme tedy s podporou projektu Ministerstva zdravotnictví a ve spolupráci s Psychiatrií-ambulancí s.r.o. zahájili jeho pilotní provoz. Klientům z Plzně můžeme nabídnout komplexní sociálně-zdravotní služby. Našemu novému Centru duševního zdraví budeme podrobněji věnovat další vydání Ledovek.

Tým SOCIÁLNÍ REHABILITACE jsme, jak jsme plánovali, rozdělili na dvě party – jedna parta se věnuje Centru duševního zdraví, druhá parta si osahává terén zejména v okolí Plzně. Poslední měsíc tedy byly a jsou ve znamení stěhování, bílení, instalování umyvadel, revidování papírů, přípravy nových postupů... A přitom všem se snažíme zachovat klid, dobrou náladu a neztratit nadhled.

V Klatovech jsme se připravovali na vznik úplně nového terénního KOMUNITNÍHO TÝMU, který jsme spustili také na apríla, tedy k 1. 4. 2019. Naše dvě nové kolegyně neúnavně připravovaly prostory (jsme na bývalé klatovské poliklinice), bílily, natíraly, montovaly, řešily havarii vody, ale také se zaškolovaly, představovaly a spoustu dalšího... A protože je to pro nás velká událost, věnujeme se novému klatovskému týmu více na samostatné stránce tohoto vydání ledovek.

A aby toho k 1. dubnu nebylo málo, začal u nás působit pilotní tým EARLY INTERVENTION (provozovaný NUDZem), který nabízí podporu lidem od 16 let, kteří jsou ohroženi vznikem duševního onemocnění, a jejich blízkým. Těšili jsme se na ně a těšíme se, jak rozjedeme vzájemnou spolupráci!

A ani v jiných službách jsme nezháleli. Podařilo se nám přestěhovat kancelář CHRÁNĚNÉHO BYDLENÍ více do středu města, blíže k chráněným bytům.

Současně vybavujeme nové byty s jednolůžkovými pokoji. Některé z nich už jsou zabydlené. Takže jsme taky bílily, uklízeli, nosili a stále nosíme, montujeme, převážíme, zařizujeme. Vedle toho jsme vybrali novou sociální pracovníci, úspěšně jsme prošli kontrolou registračních podmínek a nepřetržitě pracujeme na aktualizaci metodických postupů a písemných pravidel služby, což se nám zdá, že snad nikdy neskončí.

Na LINKU DŮVĚRY se nám podařilo přivítat nové kolegy, čímž se významně rozšířil tým ajsmetakschopnupružnější pokrývát služby. Dalšímu novému kolegovi či kolegyni, který by uvítal zejména služby o víkendech, držíme dveře otevřené.

Tým služby ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ jsme také přestěhovali. Jeho pracovníci teď mají samostatnou místnost za kuchyňkou v Poradenském centru, která současně slouží i jako místnost jednací. Tým se rozrostl o nové kolegyně a je tedy zajištěno jeho fungování každý den v týdnu. Postupně pracujeme na redefinování služby a jejich postupů. A taky jsme zahájili historicky první samostatné porady týmu.

A aby stěhování nebylo málo, došlo i k přesunutí kanceláře sociální firmy GARDEN GANG, s.r.o., kterou teď najdete asi o 13 kroků blíž, a to hned naproti vchodu do Poradenského centra v ulici Karolíny Světlé 13.

V DOMĚ LEDCE (dříve Denní stacionář v Ledcích) jsme stále v procesu změny, zvykáme si na nový druh poskytované sociální služby – sociální rehabilitace. Snažíme se využít příležitosti, které přináší. Věříme totiž, že prostřednictvím služby sociální rehabilitace můžeme více pomáhat lidem v tom, co opravdu potřebují pro samostatný a dospělý způsob života.

Drahomíra Franzová

Zprávy z cest

Rubrika Zprávy z cest je tu již potřetí! Minulé číslo Ledovek přineslo zprávu o projektu TEACH2HEAL Vyšší odborné zdravotní a sociální školy HIVSET v belgickém Turnhoutu. První setkání tohoto tříletého projektu se uskutečnilo ve finském přístavním městě Kokkola třetí březnový týden.



Střední Pohjanmaa, pobřeží Botnického zálivu
foto Jan Zeman a pan Dron

Bylo nás (tam) pět! We made it (in Kokkola)!

Jak vyučovat a jak být profesionálem v oblasti péče o duševní zdraví, což je volný překlad názvu projektu, se nás jelo učit z Ledovce pět. Byli jsme skvělý tým a spolu s kolegyněmi z Dánska a kolegy z belgické a finské školy jsme si náramně užili nejen intenzivní pracovní týden, ale i finské speciality typu sauna a ice swimming.

**Ever tried.
Ever failed.
No matter.
Try again.
Fail again.
Fail better.**

Samuel Beckett

Welcoming jako první hodina

Welcoming neboli přivítání bylo vlastně už prvním interaktivním seminářem, aniž bychom si to uvědomovali. Welcoming ze strany hostitelů, ale i ostatních kolegů, byl vřelý a intenzivní jako celý průběh týdne. Jak byl vřelý, tak byl také náročný. Učit jsme se začali ihned po vstupu do školy (třeba to, že podle navigační cedule se šipkou „vpravo“ se dá zahrnout pouze vle-

Milí čtenáři, když jsem před dvěma lety přijal funkci ředitele Ledovce, aby se můj ctěný předchůdce a duchovní otec našeho spolku Mgr. et Mgr. Martin Fojtíček mohl naplno věnovat práci krajského koordinátora reformy psychiatrické péče, probíhal v České republice pilotní provoz pěti Center duševního zdraví a očekávalo se, že Ministerstvo zdravotnictví České republiky v dohledné době vyhlásí dotační program na zřízení dalších zhruba šestnácti takovýchto center (zkráceně označovaných „CDZ“), neboť podpora vzniku těchto center byla z m i n ě n ý m ministerstvem prohlášena za jeden ze základních pilířů reformy psychiatrické péče. Ledovec vždy usiloval o to, aby jedno CDZ vzniklo i v Plzni. Letos toto úsilí došlo svého naplnění a Ledovec ve spolupráci se společností Psychiatrie-ambulance s.r.o. na Apríla zahájil provoz Centra duševního zdraví ve svých prostorách v Plzni, Karolíny Světlé 13.

Pravidelní čtenáři mých úvodníků (oba zdravím!) si možná všimli, že tu občas na pár odstavců odložím ředitelskou masku a odkryji svou pravou tvář. Hodlám tak učinit i dnes, protože příběh vzniku Centra duševního zdraví Ledovce mi připomněl cosi z mého soukromí.

Když jsem se na konci minulého tisíciletí ve třetím roce praxe advokátního koncipienta připravoval na advokátní zkoušku, byl jsem přesvědčený, že až tuto zkoušku složím, naplní mě neutuchající pocit štěstí z dosažené mety a já se budu veselit a radovat až do konce svých dnů.

Zkoušku jsem složil a pocit štěstí se dostavil, leč brzy se ukázalo, že za tím prvním kopečkem, na který jsem právě vyšplhal, se rozprostírají opravdové hory. A tak jsem umyl nádobí po mejdanu, znovu jsem nazul pohorky a vyrazil na další cestu. Jsem na ní už dvacet let a pevně doufám, že nejméně polovinu mám ještě před sebou. Je to skvělý trek nabitý dobrodružstvím, a ačkoliv jsem si při něm občas sáhl na dno svých sil, nikdy jsem nelitoval, že jsem se na něj vydal.

Ledovec společně se svým zkušeným „šerpu“ (přátel z partnerské společnosti Psychiatrie-ambulance s. r. o. mi toto označení jistě prominou) nyní zdolal docela slušnou horu, ale naše cesta tím ani zdaleka nekončí. Pouze se mění sklon trasy, terén se stává obtížnějším a ztrácí se turistické značení. Jsem si jist, že o dobrodružství tu nebude nouze.

Šťastnou cestu nám všem!

Petr Hubínek, 1. dubna 2019

vo a je to tak správně), kam naše výprava dorazila jako poslední. Možná o to větší školení nás čekalo. Všichni byli natěšení a soustředění na náš příchod. Dostalo se nám tolik pozornosti! Kiitos! (finsky děkuji, poz. redakce)

Skrze (nejen) jazykové bariéry jsme se naučili, jakou „moc“ má zdravé sebevědomí. Víme, že je možné říct něco jako: „Ahoj, jsem tady a dělám, co umím, a ně-

Odpočinek pana ředitele od Ledovce u ledovce, foto archiv Petra Hubínka

**Centrum
duševního zdraví
v Plzni**
strana 1

**Ledovec
už i v Klatovech!**
strana 3

kdy to bude lepší.“ Omlouvat se předem za svoje nedostatky není potřeba. Ne vždy jsme všichni všemu porozuměli. Zakusili jsme, co dokáže handicap, jakým pro některé z nás byla jazyková bariéra, a jak je možné zároveň s jejím překonáváním dobře fungovat.

Kdo to teda jsem já?

Během týdne jsme se více či méně intenzivně dotýkali tématu Who I am? (Kdo jsem?) a nebylo to bez překvapení. Dostali jsme prostor zažít své kolegy i sami sebe jinak (sauna, ice swimming, práce na společném projektu, sdílené snídaně a večere, dlouhá cesta...).

Při práci na projektech ve skupinách jsme dostali obrovský prostor, vymezený hranicemi, které se však nacházely daleko od sebe. Tato svoboda projevu, dostatek podnětů a podpory nám dodávaly pocit, že můžeme všechno a nic není špatné: Dělejte chyby a nic není špatné! Tento přístup způsoboval, že jsme ze sebe „vy-máčkávali“ daleko více, než jsme sami od sebe očekávali, ať už se jednalo o „patvary“ anglických slov nebo přijetí objektů loučícího se kolegy. Jakoby překážky zmizely, byli jsme kompetentní všichni ke všemu.

Co ještě jsme si dovezli?

To, že slova mohou mít malý význam. Práce s chybami nám v lecčems připomněla práci s našimi klienty. Více přemýšlíme o klientech, kteří jsou motivovaní, připravení na svůj život, chtějí ho zkusit žít. Je otázkou, jak moc je pro ně samotná chyba přípustná.

Celý týden byl zaměřený na chyby, otevřenosti dělat je a učit se z nich. Nám z toho mimo jiné vyplynula potřeba zamyslet se nad tím, zda v porovnání se zahraničními kolegy nehodnotíme věci, lidi, dění... kolem nás až přespříliš. A naopak stojíme si méně sami za sebou, méně si věříme. I to je chyba a my se z ní učíme. Dovolujeme si vidět, jak se věci mění a posouvají v průběhu.

Domů jsme se vrátili nasycení různými vjemy a poznatky, emocemi a ujištěním, že můžeme být sami sebou, ať je to druhým vhod nebo nevhod. A navíc s vědomím, že největší přátelství vznikají v sauně.

Příště v Plzni

Další setkání s projektovými kolegy je plánováno na únor 2020 do Plzně. Moc se těšíme! I Vy můžete být s námi – datum 11. a 12. února 2020 – si totiž rezervujte pro Druhou První mezinárodní konferenci o recovery!

Pokud si chcete náš nabitý týden představit blíže a k tomu vidět kousek „jarního“ Finska v březnu, podívejte se na video z dílny Jana Zemana na <http://bit.ly/inkokkola>.

We made it!

Iveta, Jana, Petra, Jan a Alena



foto: pan Jan Zeman a Pan Dron

Na návštěvě v CHRCu

Co je CHRC

CHRC je Clubhouse a Recovery College při Ledovci, je to prostor, kde se potkávají lidé a kde jde o zotavení, nejčastěji o zotavení z duševního onemocnění. Sídlí v Plzni na Lochotíně ve Frišově vile, adresa CHRCu je Boženy Němcové 9 v Plzni, ale vchod je z ulice Libušina.

CHRC je otevřený vždy od pondělí do čtvrtka, a to od 13:30 do 17:00 hodin. V tomto čase tam můžete přijít na kafe nebo poklábosit. Přivítá vás tam nejspíš Mirka Ladmanová (její telefon je 735 176 595) anebo někdo další z „vítačů“.

Během týdne probíhá celá řada skupin, seminářů a setkání. Pravidelná setkání jsou teď tato:

POJĎME SI HRÁT

Otevřená skupina hráčů společenských her, schází se každé pondělí od 14 hodin. Kontaktní osoba: Luděk Hurt, 774 406 813.

JAK MI SPIRITUALITA MŮŽE POMOCT SE ZOTAVENÍM

Společné sdílení spirituálních zkušeností podporujících zotavení (nehledě na to, zda jsme nějak nábožensky organizováni), probíhá každé druhé pondělí od 16 hodin. Otevřená skupina. Kontaktní osoba: Petra Bernhardtová, 733 139 302.

RODIČOVSKÁ SKUPINA

Otevřená skupina pro rodinné příslušníky osob s duševním onemocněním, schází

se 1. pondělí v měsíci od 17 do 18:30. Kontaktní osoba: Jana Eismanová, 735 176 595.

CESTY K ZOTAVENÍ

Svépomocná otevřená skupina zaměřená na zotavení z nemoci, inspirující se knihou Cesty k zotavení, každé úterý od 16 hodin.

Kontaktní osoba: Míša Tauschová, 605 381 795 nebo Jaromír Klobouk, 737 071 494.

SKUPINA SLYŠENÍ HLASŮ

Prostor pro všechny, kteří chtějí sdílet svoje zkušenosti se slyšením hlasů nebo jiných abnormálních stavů v rámci bezpečného prostředí skupiny, sudé úterky od 16 hodin.

Kontaktní osoba: Iveta Pohořelá, 733 139 304.

SPORTOVNÍ AKTIVITY

Otevřený prostor pro pohybové aktivity nejrůznějšího druhu (výšlapy, kuželky, plavání, ...), každou středu od 14 hodin. Kontaktní osoba: Jarda Červenka, 722 518 439.



Město Plzeň

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

VÝTVARNÝ WORKSHOP

Tematické dílny zaměřené na výtvarnou tvorbu, otevřené pro nově příchozí, vždy první tři středy v měsíci od 16 hodin (a pak jednou nejsou).

Kontaktní osoba: Štěpán Strýček, 603 279 063.

ŠACHY

Šachy jsou pro každého, kdo chce hrát šachy, a to každý čtvrtek od 14 hodin.

Kontaktní osoba: Zdeněk Mulač, 724 505 257.

LITERÁRNÍ KLUB

Setkávání nad knihami, často za účasti hostů (jsou předem avizováni v programu), probíhá 1 x za 14 dní ve čtvrtek od 16 hodin.

Kontaktní osoba: Hanka Nováková, 722 406 587.

OKÉNKO NADĚJE



OKÉNKO BEZNADĚJE



ilustrace: Josef Marek

Čísla na Ledovci

Prvním číslem je 2018. Tedy číslo roku, k němuž jsme potřebovali v lednu spočítat všechna čísla. V loňských posledních Ledovkách (těch předvánočních) jsme totiž trochu bilancovali s vedoucími jednotlivých sociálních služeb. Co nám řekli, jste si mohli přečíst. A co nám spočítali? O to se s vámi rád podělíme právě teď.

Tak třeba: 17 170 000 - to jsou celkové náklady Ledovce v roce 2018. Výnosy činily 16 931 000 korun. Našich 10 aut (z toho dvě nová a letitá maličká Agila odešla v průběhu roku do zaslouženého autodůchodu) najelo za svými klienty a se svými pracovníky za samotnými schůzkami, ale i vzděláváním, supervizí či na odborné stáže a pracovní setkání dohromady 66 155 km a mohlo je využívat všech 30,39 úvazku pracovníků Ledovce, to ovšem jen kdyby všichni z nás měli řidičák. Všemi našimi službami prošlo 1865 klientů v průběhu 10 186 individuálních

výkonů - jednalo se o téměř 5 000 hodin přímé práce. Vězte, že 2992 výkonů proběhlo v terénu a jednalo se o 1763 hodin. (Do těchto posledních dvou čísel není započítána služba telefonické krizové pomoci.) Naše služby využívají více mužů, průměrný věk všech uživatelů jsme vypočítali na 41 let. Největším týmem byla dle úvazků sociální rehabilitace - 12 úvazků v přímé práci a 2 a půl úvazku v práci nepřímé. A Pomocná škola Ledovce? Ta vydala v roce 2018 za realizaci 14 akreditovaných kurzů 223 certifikátů. Zrealizovali jsme 4 preventivní semináře Blázníš? No a!, 5 krátkých seminářů Jak se pozná, že už (jsem) se zbláznil/a, 3 workshopy na tato témata pro pedagogy a 2 pro rodiče. Na Ledovci jsme přivítali v uplynulém roce 15 stážistů a uspořádali 6 veřejných akcí. Také jsme vydali aktualizovanou brožuru Říct nebo neříct ve dvou variantách - pro studenty a pro oblast zaměstnání. A článek uzavřeme opět číslem 18. Osmnáct let je tu totiž Ledovec s námi!

Petr Moravec, Alena Vrbová

TVŮRČÍ PSANÍ

Je tu pro ty, kteří mají touhu psát anebo psaním ventilovat napětí v duši, jednou za 14 dní ve čtvrtek od 15 hodin. Kontaktní osoba: Milena Deglová, robikam@seznam.cz.

PODPŮRNÁ SKUPINA

Uzavřená podpůrná svépomocná skupina se schází každou středu. Kontaktní osobou, kterou je nutné v případě zájmu o docházení na skupinu předem kontaktovat, je Vladka Křížová, 733 139 306.

SEZNAMKA

Společenský večírek pro nezadané, zábavnou formou doprovázený dvěma terapeuty, v programu dle domluvy nejvýše jednou za měsíc. Kontaktní osoba: Oleg Maischeider, 775 725 334.

ZPÍVANÁ

Odpoledne věnované společnému hraní a zpěvu. V programu jej (dle domluvy) najdete obvykle jednou měsíčně. Kontaktní osoba: Jana Fojtíčková, 776 155 642.

Těšíme se na setkání s vámi v CHRCu. Jde tu o zotavení!
www.ledovec.cz/chrc

Jana Eismanová

CHRC má s novým rokem nové logo. Jeho autorem je Pavel Botka. Obdivovat jej můžete (logo a skrze něj samo sebou i jeho aurora) třeba na vchodových vrátkách do Frišovy vily či sami na sobě- to pokud si objednáte triko s CHRCem! Jak na to najdete na poslední straně Ledovek.

Jak jste mohli zaznamenat v článku *Děláme na kvalitě, Ledovec se prostřednictvím nového komunitního týmu od 1. dubna 2019 rozšířil do Klatov. Klatovský tým je součástí sociální služby Sociální rehabilitace Ledovec. Kancelář a jednací prostor najdete ve druhém patře bývalé polikliniky v Klatovech v ulici Pod Nemocnicí 789 (vchod B). Pravidelné kontaktní dny nejsou zatím pevně stanoveny, proto je třeba se na schůzky nejprve domluvit telefonicky nebo mailem (603 111 542, kt.klatovy@ledovec.cz).*



Jana Maierová

Narodila se v Klatovech, pak se vydala do Prahy, kde vystudovala Pražskou vysokou školu psychosociálních studií, sbírala praxi (nejen pracovní), vědomosti a zkušenosti. Po skoro devíti letech se jí zastesklo po domovině a vrátila se zpět do Klatov. Chtěla zde totiž začít budovat svůj sen – terapeutickou praxi a začít přispívat k rozvoji péče o duši ve své rodné hroudě.

Nadějí bere ve smrti, protože až se lidé naučí umírat, naučí se žít. Život bere jako dar a ví, že není nekonečný. Na vysvětlenou dodává, že když si uvědomila, že jednou fakt zemře, přestala mít strach, přestala řešit blbosti a začala se soustředit na to, co má smysl. To jí dává naději.

Řídí se mottem „Lepší je být nenáviděná za to, co jsem, než milovaná za to, co nejsem.“

A pozor! Úvod našeho článku komentuje s tím, že měří pouhých 166 cm. Dodává: „I Napoleon byl malej a převálcoval celou Evropu!“



Silvie Tichá

Silvie je rodačkou ze Sušice, ale v Klatovech žije téměř celý život. Vystudovala Fakultu zdravotnických studií na ZČU v Plzni a Zdravotně sociální fakultu Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

Pracovala v urgentní medicíně, kde ji trápilo to, že když se o něco snažila, byla trnem v oku. Možnost pracovat na Ledovci vnímá jako svůj nový začátek. Těší se na spolupráci s psychiatrickým oddělením v nemocnici, ve které začínala, kde to zná a má ráda...

Má ráda smích, ráda se směje, sport, pohyb, děti, přírodu, šití bot

Vždy se snaží nevidět svět černobíle, ale spíše jako duhu... hezky barevně.

Řídí se mottem: *Kdo myslí jenom na sebe, ochudí jiné o sebe, ochudí sebe o jiné, zakrní a pak zahyne. (J. Werich)*

A pozor! Je alergická na tvrdý y, rozumějte v jejím jméně. Prostě má ráda správně napsané svoje jméno!

PŘEDSTAVUJEME VÁM KOMUNITNÍ TÝM KLATOVY



A my Vám dnes s radostí představujeme jeho první dvě sociální pracovnice. Jsou jimi Jana Maierová a Silvie Tichá.

Obě se již na nástup chystaly od začátku nového roku a chystaly nejen sebe, ale i nové prostory. Samozřejmě se všechny tyto přípravy neobešly bez konfliktů. V redakci jsme se však této situace ihned investigativně chopili a můžeme Vám skr-



ze ni obě kolegyně začít představovat.

Oč tu běží? Silvie Tichá měří 172 cm. A podle svých slov je o celý 1 centimetr vyšší než Jana Maierová! Jana však se Silviiným výrokem nesouhlasí... Nu, popřejme jim, aby jejich spory dosahovaly i nadále jen této malicherné závažnosti.

Dámy se mi nepodařilo seznat k rozhovoru současně a nemohla jsem tedy celou

situaci přeměřit. Nebojte se, opravdu to nebylo způsobeno mírou zmíněného konfliktu. Silviu jsem totiž zastihla na výšlapu v kopcích a s Janou náš rozhovor probíhal při kondiční jízdě. Během povídání se mi potvrdilo, že my ženy jsme skutečně schopné multitaskingu (vykonávání více úkolů v jeden okamžik) a taky to, že na velikosti někdy záleží.

Co vás přivedlo k práci na Ledovci, jaká byla cesta?

Jana:

Dlouhá!

Já jsem si přála hezkou práci v oboru... To ale nejde hned. Nechtěla jsem ztrácet čas někde, kde mě to štve, kde dělám něco, co mi nedává smysl. Po škole jsem nastoupila do ESET helpu v Praze, kde jsem pracovala jako sociální pracovnice v Centru denních aktivit. Občas jsem pracovala i mimo obor, ale pořád jsem věděla, že chci něco jiného. Pak jsem se ale rozhodla vrátit do rodného města a tady jsem zatím byla (a pořád jsem) ve své soukromé praxi jako terapeutka. Jednoho dne mě inzerát Ledovce praštil do očí. Po pohovoru jsem měla jasno. S Ledovcem si budu rozumět.

Silvie:

Uvědomila jsem si, že tehdejší práce mě přestávala naplňovat. Když se na pracovišti snaží jen jeden člověk, je to málo. V nemocnici jsem byla snad jediná. Nepodařilo se mi ostatní nadchnout pro něco nového. Jakákoli inovace byla zavržena. Těším se, že se v Ledovci budu moct realizovat. Zajímá mě problematika stigma. Samotnou mě to doslova „sxxx“ (čtete: hodně vadí, pozn. redakce), že je takový

stigma, přitom snad každé druhé je zralej na návštěvu psychiatra, v dnešní době (tady Silviu musíme reakčně krátit, je skutečně rozohněná, pozn. redakce). Z mé zkušenosti v nemocnici nikoho nezajímá duševní stránka pacientů, řeší se počet stolic či výše teploty, nikdo vám nepoloží otázku, zda něco nepotřebujete... Případně se hned volal psychiatr... Nikoho nenapadlo, že by mohl pomoci i obyčejný rozhovor.

Jste na Ledovci od ledna 2019. Od té doby proběhlo mnoho velkých příprav, mezi nimi i samotných prostor v Klatovech. V redakci Ledovek víme, že jste se samy aktivně účastnily jejich rekonstrukce. V čem jste jako řemeslnice nejlepší?

Jana:

V natírání a kibicování! Natírání mě baví, dělám to i v soukromém životě. Natírám a renovuju nábytek, když mám čas, snažím se dělat i umění. Tady jsem natírala nosný sloupy a starý „komunistický“ vohna, aby to vypadalo nějak hezky. Natíraly jsme dlaždičky, byly původně růžové s bublinkama, který jsou po celý kanceláři, takže to v kanceláři vypadalo jako v masně. Bývala jsem vegeta-

riánka, tak mi to nedělalo dobře (smích). Byl to dobřej teambuilding se Silvou. Hodně se toho při tom o druhém dozvíte. Je super se na něčem podílet i manuálně, je to pak větší srdcovka a člověk si toho víc váží. Ale ještě to není zcela hotové.

Silvie:

Já myslím, že umím nejlip nakupovat. Materiál. A jelikož jsem nejméně o půl cm vyšší než Jana, a jelikož se bojím vejšek, tak se vystavuju expozici (pojem z KBT), i když mi z toho není dobře. Velmi mi to pomohlo sblížit se s Janou a stala se z nás parta. Od ledna by se dalo říci „hodinové manželky“ :-).

Co je ještě potřeba?

Jana:

Dovybavit nábytkem a zabydlet – zledovatět – zledovcovatět (smích).

Silvie:

Teď to bude o sžívání a vdechnutí prvních činů. Je vlastně jedno, jaký jsou prostory, jestli máme závěsy nebo ne, důležitější je, abychom už tu práci mohly dělat.

Také jste prošly vzděláváním a školením ve službách a projektech

Ledovce v Plzni a Ledcích. Co pro Vás bylo největším překvapením/objevem, co byste si rádi uchovály i ve svém týmu?

Jana:

Míle mě překvapily vztahy na pracovišti, firemní kultura, lidskej přístup – tak to bych chtěla v Klatovech určitě.

Silvie:

Do Klatov bych si ráda vzala Martina Fojtíčka (smích). Na jeho prvním semináři (Trivium lidského pomáhaní – pozn. redakce) mi spadla brada. On se tak krásně poslouchá, mluví tak lidsky, neměla jsem problém to vstřebat. A ráda bych si vzala zkušenosti, co nám „letitý“ ledovečáci předali. Za to jim velké díky. Desatero Ledovce jsem si už s sebou vzala.

Teď, kdy si spolu povídáme, je spouštění činnosti nového komunitního týmu pro Klatovsko doslova na spadnutí (1. dubna), jaké pocity a myšlenky jej provázejí?

Jana:

Lehká nervozita, těšení se až to rozjede a budeme dělat v Klatovech něco, co

tam zatím není a je toho třeba. Jsem zvědavá, kolik lidí nás bude kontaktovat.

Silvie:

Malinká nervozita, bohužel teď na ten finiš jsem pryč. Mám trochu výčitky svědomí, že jsem v tom Janu nechala samotnou. Začíná tím nověj začátek. Dala jsem výpověď v práci. Bude to v dubnu, kdy bude krásný počasí, takže to bude taky krásný. Určitě to bude těžký, ale kdyby to bylo snadný hned od začátku, tak by to nebylo dobře.

Když končíme druhý rozhovor se Silvií, ledabyle vyřknu poznámku, že povídání s Janou bylo kratší. Na to Silva hbitě reaguje: Přece, když je o centimetr menší, tak vždycky bude kratší.

No vidíte! To mě nenapadlo. I tak stále věřím, že na velikosti nezáleží a jinými měřítky měřím.

Hodně úspěchů v práci. Děkuju za rozhovor.

vrba

A kontrolní otázka pro čtenáře: O kolik centimetrů je Jana kratší než Silvie? Vaše odpovědi posílejte na recovery@ledovec.cz.

Veřejné akce na Ledovci v roce 2019

Možná se vám Ledovky s číslem 8 dostávají do ruky těsně před Velikonočním kraslicováním (to je plánované na sobotu 13. dubna) nebo snad přímo na něm. To pak můžete mít představu o tom, jak asi takové veřejné akce pořádané Ledovcem vypadají (a pokud ne, mrkněte se třeba na ledoveckou fotogalerii na ledovec.rajce.idnes.cz). A jaké akce jsme pro Vás nachystali na rok 2019?

Úvodem je třeba říci, že na veřejné akce pořádané Ledovcem je většinou fajn vzít celou rodinu. Na své si přijdou totiž jak dospělí tak děti. Dvůr bývalé fary v Ledcích nedaleko Plzně, dnes dvůr Domu Ledce, a Dům samotný skýtají totiž neřeberné množství možností. Každoročně jsou tedy místem, kde se odehrávají:

tradičně trapně, velmi trapně zahájeny. Poslední veřejnou akci v roce 2019 (pokud pomineme sousedské adventní setkání v Poradenském centru) budou Dny pro duševní zdraví 2019 v Plzni. I na ně můžete zavítat s celou rodinou. Kromě pracovních setkání, seminářů a workshopů pro odbornou i laickou veřejnost totiž myslíme i na děti a vždy pro ně přichystáme nějaké pěkné divadelní představení. Snažíme se i jim prostřednictvím výstavy a alespoň jednoho workshopu přiblížit oblast duševního zdraví a onemocnění. Napadá mě – jestlipak už jste poslali vaši práci do naší výtvarné destigmatizační soutěže s názvem O duševním zdraví na rovinu? Můžete tak učinit ještě do konce června

**Konference o recovery
Plzeň, 11. až 12. února 2020
Druhá první česká mezinárodní**

již letos proběhlé Hromnicové svíčkování (2. února), jarní Velikonoční kraslicování a tradiční letní Poutové veselí. Podobnou akci jsou Dny Světlé, které jsou ve znamení tmelení především sousedského, a na rozdíl od akcí předchozích se neodehrávají v Ledcích kolem bývalé fary, ale v Plzni v ulici mezi Poradenským centrem Ledovec, sídlem některých sociálních služeb Ledovce a nově i Centrem duševního zdraví a Frišovou vilou, která je mimo jiné sídlem CHRCu.

Pro tyto akce je také společné, že se Vám v jejich průběhu mohou naskytout následující možnosti: neformálně se potkat, stává se, že se pobavíte (s někým) i pobavíte (něčím), můžete se občerstvit a shlédnout něco z tradičních řemesel, případně velmi zblízka k nim přičichnout a vyzkoušet si je. Nechybějí tu ani výrobky k zakoupení. A když jsme u těch tradic – zmíněné akce jsou

(informace najdete na www.zotaveni.cz). A víte, že už se chystá Druhá první mezinárodní konference o Recovery?

*Tak už to víte! Moc se těšíme!
A tady (a třeba k vystřížení, pokud postrádáte vyráběcí část či potřebujete procvičovat získané dovednosti).*

**Dny Světlé - sobota 25. 5.
Poradenské centrum, Plzeň**

**Poutové veselí – neděle 28. 7.
Dům Ledovec, Ledce**

**Dny pro duševní zdraví 2019
čt - so 10. - 12. 10.
Moving Station Plzeň**

**Uzávěrka výtvarné soutěže
O duševním zdraví na rovinu –
30. června!**

**11. - 12. 2. 2020
Druhá první mezinárodní
konference o recovery – Plzeň**



vrba



Kontakty

www.ledovec.cz
www.zotaveni.cz
www.cirkuspaciento.cz
www.pomocnaskola.cz
www.normalnestuduju.cz
www.gardengang.cz
www.facebook.com/ledovec

Ledovky

Redakce: Ledovec
Tetris: Honza Příhoda
duben 2019

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

PRÁCE A ZAMĚSTNÁNÍ

Aktuální pracovní nabídky:

brusce, pomocné práce v dílně.

Second Help – sociální firma
nabízí práci na 4 hodiny denně
pozice: švadlenka, obuvník.

DOGLOG – výroba hlavolamů pro psy
práce na 4 hodiny a více, denně nebo
několikrát týdně, individuální domluva,
smlouva na DPP.
Jedná se o broušení dřeva v ruce nebo na

Axxel Investment

– nová kompletační dílna (od 1. 4.) – chráněný trh práce: pouze pro OZP
Náplň práce: jednoduchá kompletace
vsedě, 5 hodin denně, dopoledne.

*Pokud máte zájem o informace k pozicím,
kontaktujte Lenku Chroustovou na telefonním
čísle 777 344 510.*

Chceš být v létě ve formě?

Pak jedine s tri(č)kem k reformě!

Těší nás váš zájem o naše Triky pro reformu! A proto jsme se rozhodli rozšířit stávající kolekci

o zbrusu nový „chrcový“ kousek - triko s logem CHRCu, kterému to nejvíc sluší na tmavě modré. Objednávat samozřejmě můžete i trika ostatní (s logem Pomocné školy, Zotavení a koněm Marcem na: <https://bit.ly/2QONfUb>

Cena trička se pohybuje kolem 350,- Kč (dle vybraného typu), a pokud si necháte tričko poslat, počítejte s poštovným.

Na Vaše objednávky čekáme do **25. května 2019** tak, abyste měli triko na prázdniny v šatníku, v kufříku, batohu a především na sobě a mohli nám psát vaše příběhy a zážitky do chystané soutěže „Léto s Trikem pro reformu“! Ale o ní až v dalším čísle.

Tak ať vám Triky pro reformu sluší!

(red)



NÁSTUPY – VÝSTUPY

Službu Odborné sociální poradenství posílila na začátku roku nová kolegyně Klára Vyletová, která se jinak věnuje hlavně práci s mládeží v rámci probační služby a u nás po dvě odpoledne v týdnu poskytuje poradenství. Jsme rádi! Tým sociální rehabilitace rozšířily až v Klatovech kolegyně Silva Tichá a Jana Maierová. Ať je Vám s námi dobře! Od ledna je s námi také klinický psycholog Honza Betlach, který se společně s námi připravoval na spuštění CDZ Plzeň. Jsme rádi! A od 1. dubna jsme přivítali novou kolegyni Moniku Firstovou, která nám pomůže ve službě odborné sociální poradenství, ale také s potravinovou pomocí a se spoustou dalších věcí. Těšíme se! Řady chráněného bydlení rozšířila sociální pracovnice Jana Duchková. Vítejte! A psychiatrické sestry pro CDZ posílila Kamila Kolaříková. Máme radost!

A stále hledáme posily do našich týmů. Na adrese ledovec@ledovec.cz uvítáme životopisy a motivační dopisy těch z Vás, kteří by měli chuť dělat to s námi (trochu jinak a nejlíp, jak jen to jde).

Drahomíra Franzová

Veletrh práce a vzdělávání – Klíč k příležitostem

I letos jsme byli u toho. 30. ledna pořádala Grafia s.r.o. Veletrh práce a vzdělávání – Klíč k příležitostem. V patře bývalého obchodního domu Prior vystavovalo kolem 50 zaměstnavatelů. Letos, stejně jako vloni, jsme na Veletrhu přispěli dvěma příspěvků ve formě přednášek - besed. První se věnovala možnostem studia v případě psychických potíží či duševního onemocnění. Druhá nesla název Jak se z tý práce nezbláznit aneb S duševním onemocněním do práce. Dotazy po jejím skončení se týkaly zejména chráněného i otevřeného trhu práce, sociálních firem. Dotýkali jsme se tématiky zaměstnavatelů a jejich postojů k zaměstnávání OZP.

Letos jsme navíc oproti předchozím ročníkům jako novinku nabídli Poradnu duševního zdraví, ve které jsme byli s kolegy k dispozici po celou dobu trvání veletrhu – tedy od 10 do 18 hodin. A vězte, že se tu pomyslné dveře netrhly. Vždyť na veletrh zavítalo na 2 300 účastníků! Měli jsme radost, že je o téma duševního zdraví zájem, těšilo nás, že se u nás zastavovali lidé, které jsme na jejich cestě (nejen) za prací už kdysi podpořili.

V průběhu dne jsme se seznamovali s nabídkami inzerujících firem a hovořili o šancích na zkrácené úvazky a nestresové pracovní pozice. Zjistili jsme, které z nich již takovou zkušenost mají a jsou otevřené dalším možnostem. Navázali jsme další spolupráci s Úřadem práce, který v současné době aktivně nabízí tzv. pracovní rehabilitaci pro lidi se znevýhodněním.

Veletrh se koná každý rok. Hledáte (novou) práci? Nevíte jak na to? Pak se tu určitě nezapomeňte zastavit. Nejenže můžete odejít s nabídkou zaměstnání či se zbrusu novým úcesem a líčením, ale poradí Vám tu s výběrem brýlí anebo právě s tím, jak dodržovat duševní hygienu, chcete-li se prostě z tý práce nezbláznit. Tak zase za rok! Těšíme se!

(Vše o Veletrhu na www.praci.najdisi.cz.)
Lenka Chroustová, Alena Vrbová

(V)SKLÁDAČKA – VELIKONOČNÍ DOPLŇOVAČKA

**„Naděje je pro naše Tajenka
klíčová, protože naše zoufalství
nás odrovnává víc, než
by to dokázala sama nemoc.“
Esso Leete**

Loni na jaře jsme vyráběli z Ledovek soutěžní velikonoční dekoraci. Pamatujete? A také už máte stříhání, lepení, vytrhávání a vůbec veškerého vyrábění dost? My v redakci ano. Máme s tím naším novorozencem (čtete: Centrem

duševního zdraví) sotva čas na stříhání nehtů, vousů či vlasů. (Snad to na nás není vidět!) A vy, čtenáři, jste nám vytrhli trn z paty! (Tedy je zřejmé, že vytrhávání jste si díky naší rubrice skutečně dobře osvojili. Máme radost!) Pišete

nám, že v každých správných novinách nesmí chybět křížovka. Jeden laskavý čtenář nám pro začátek dokonce poslal doplňovačku. Tak tady ji máte:

To nejcennější v životě (anebo také: Čeho je čistota půlka?)
Lékařský obor, který se věnuje našemu pohybovému aparátu.

Léčba, léčebná procedura.

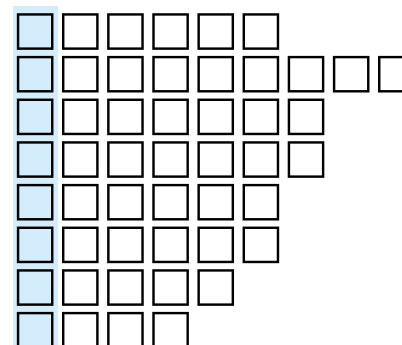
Zdraví škodlivá látka, na které je hodně Čechů (a prý ještě víc Moraváků) závislých.

Infekční onemocnění způsobené ještě menšími potvarami, než jsou bakterie (třeba chřipka)?

Světadíl, který začíná jiným písmenem než všechny ostatní?

Odpověď na otázku, na kterou neznáte odpověď.

Zelenina, co ji mají nejlepší v Křimicích, napsaná pozpátku.



Výsledek nikam neposílejte, ale celý citát si opište a připevněte si jej na nástěnku v práci nebo doma, případně magnetem na ledničku, izolepou na zeď, nebo žvýkačkou na vchodové dveře třeba mezi velikonoční dekorativní obrázky!

Autor doplňovačky, pan Petr, od nás dostává svíčku s logem Ledovce! Děkujeme.

(red)