

REFORMA V LEDOVCI A LEDOVEC V REFORMĚ

Pročítám už skoro hotové číslo nových Ledovek, samozřejmě s jedním prázdným místem, kde chybí tento článek. Sice to už někdy mé kolegy trochu frustruje, ale má to i spoustu výhod. Třeba jsem si všimnul, že nikde není ani slovo o tom, že Ledovec v době od vydání předchozích Ledovek oslavil sedmnácté narozeniny! Gratulujeme (si)! Ohlédnutí za uplynulým rokem najdete v samotném článku dále v tomto čísle. Shrnutí však celých sedmnáct let by si vyžádalo nějaké speciální číslo Ledovek, které by se počtem stran blížilo k britskému deníku The Times. Z malého spolku bez zaměstnanců vyrostla organizace s téměř padesátkou lidí, kteří si vzali za své podporovat lepší kvalitu života lidí s duševním onemocněním v Plzeňském kraji. Permanentní vnitřní reformou Ledovec



foto: Petra Krističová

přidával nové služby, přístupy k práci i regiony, kde působí. Přirozeně jsme se napojili na reformní vlnu v české psychiatrii, protože reforma nám je vlastní. Denně ji žijeme. Někdy sami dobíháme za nápady a cíli, které jsme si sami stanovili trochu zadýchání, ale stát na jednom místě neumíme. Třeba v těchto dnech se pomalu rysují možnosti, jak v příštím roce rozšířit naše terénní týmy do vzdálenějších regionů kraje, na Klatovsko či Tachovsko. Proběhlo další odborné setkání k reformě v kraji pod patronací docenta Vevery, přednosty psychiatrické kliniky FN Plzeň, a absolvovali jsme další jednání s vedoucími úředníky sociálního odboru krajského úřadu. Byla to jednání věčná a nadějeplná, že těch našich cílů budeme schopni dosáhnout, že máme podporu kraje jakožto garanta sítě sociálních služeb v kraji. A toho si moc vážím a chtěl bych alespoň takto symbolicky za podporu aktuální i během uplynulých sedmnácti let poděkovat. Díky!

P.S. Jo a taky jsem slavil, deset let v Ledovci! Bylo to báječných deset a díky všem, které jsem měl možnost potkat. Těším se na další desetiletku.

Petr Moravec

Petr Moravec – správce ledovecké kasy, také správce (vystudovaný) počítačových sítí, avšak do praxe se nakonec vrhnul směrem humatintím a skončil jako magistr sociální práce. V Ledovci se od roku 2008 zabývá finančním a projektovým řízením, fundraisingem, PR, řešením technických záležitostí (ano i trochou IT) a spoustou dalšího, co je v takové neziskovce potřeba a nejsou peníze na specialistu. A taky je to Vincek, věčně třetí, poskok naší slovně principálky v Cirkusu Paciento. Již 8 let jezdí po psychiatrických nemocnicích a léčebnách a spolu s pacienty i personálem staví nefalšované cirkusové představení. Cirkus doma mu zajišťují dvě děti, dvě kočky a jedna manželka.

Ledovky



www.ledovec.cz

1/2018

občasník Ledovce, z.s.

Ledovec má nové poslání

V roce 2017 dozrál čas, aby Ledovec přehodnotil poslání organizace, které formuloval už v roce 2007. Formulaci nového poslání Ledovce jsme věnovali celoledovcovou výjezdni konferenci na

jaře 2017 a mnoho dalších porad na různých úrovních organizace. Výsledkem je poslání, na které jsme náležitě hrdí:

„Ledovec vytváří prostředí, které pomáhá lidem zejména s duševním onemocněním

na jejich cestě zotavení“.

Kromě poslání jsme definovali také hodnoty, principy, vizi a motto Ledovce. Tomu všemu říkáme Veřejný závazek Ledovce a ten celý bude zveřejněn na nových webových stránkách Ledovce (které už budou brzo).

Drahomíra Franzová

Děláme na kvalitě

Začátek roku patří bilancování. Dívali jsme se zpět i dopředu a stanovili si priority pro rok 2018.

V roce 2018 je naší prioritou pokračování v podpoře reformy péče o duševní zdraví a vznik Centra duševního zdraví v Plzni, rovněž chceme zahájit přípravy na založení Centra duševního zdraví v Klatovech. Na Ledovci budeme i nadále prohlubovat přístup zaměřený na zotavení (recovery) ve všem, co děláme. Už v květnu potřebujeme aplikovat nové evropské nařízení o ochraně osobních údajů.

Konkrétní cíle pro rok 2018 jsme si vytkli také pro jednotlivé sociální služby. Největší změny nás čekají ve službě sociální rehabilitace, kterou chceme dál

připravovat na vznik Centra duševního zdraví a budeme posilovat podobu multidisciplinárního terénního týmu.

Službu odborné sociální poradenství plánujeme zcela osamostatnit. Určíme pracovníky poskytující tuto službu a současně se zaměříme na aktualizaci metodiky poradenství.

V chráněném bydlení se zaměříme na hledání vhodných bytů, ve kterých bude možnost ubytování v jednolůžkových pokojích. Rádi bychom naši službu proměnili ve službu více flexibilní, zvládající poskytování i vyšší míry podpory. Také chceme v roce 2018 přesunout kancelář pracovníků služby mimo Poradenské centrum, blíže k chráněným bytům.

CIRKUS PACIENTO BUDE! PRO REFORMU.



První Cirkus Paciento v psychiatrické léčebně jsme udělali pod patronátem Zdravotního klauna v léčebně v Petrohradě (Ústecký kraj, žádné Rusko!) v roce 2009. Od té doby připravuje cirkusový tým s klienty a pracovníky různých zařízení pět až deset představení ročně. Vystoupení se uskutečnila prakticky ve všech psychiatrických nemocnicích v Česku, hostovali jsme i v zahraničí. Některé cirkusy jsme sehráli společně s klienty a pracovníky komunitních služeb přímo na náměstích řady měst.

Cílem cirkusů je motivovat a aktivizovat: rozčeřit poklidný běh oddělení a postavit před pacienty i před pracovníky výzvu: „fakt ze sebe mám na nějakém představení dělat blázna?“ V psychiatrických nemocnicích se obvykle na neuvěřitelné podívané při závěrečných cirkusových představeních představí přes



Martin Fojtíček

Statistik, učitel filosofie, zakladatel a exředitel Ledovce, sociální pracovník, lektor, supervizor a momentálně

tálně zejména koordinátor reformy psychiatrie pro Plzeňský kraj. Kudy chodí, tudy vymýšlí a zavádí nějaké nové věci a i jinak to všem, nejen Ledovčanům, pořád něčím komplikuje. A baví ho to! Bere z toho totiž naději, že ze všeho se dá nějak dostat, z problémů způsobených duševním onemocněním i z těch, které produkuje na jeho vkus už trochu překomplikovaný státní aparát.

foto: z rodinného archivu Martina Fojtíčka

dvacet pacientů a kolem pěti odvážlivců z řad personálu. Občas od účastníků slyšíme, že bláznivě a během několika dnů spleené představení je na dlouho nejnormálnější věc, kterou v poslední době zažili.

Cirkus v tomto čísle Ledovek přináší tři dobré zprávy.

První dobrou zprávu má člen cirkusového týmu Vincek: „V loňské sezóně jsme se po několika letech museli obejít bez finanční podpory Ministerstva kultury. Cirkus jsme mohli připravovat jen tam, kde si nás zaplatili. Letos jsme grant od ministerstva opět získali a díky tomu můžeme nabízet cirkusy pro léčebny a další instituce zdarma. Moc se na to těšíme!“

S druhou dobrou zprávou spěchá druhý člen týmu Mlhoš: „Protože probíhá reforma psychiatrie, reformovali jsme i Cirkus Paciento. Budeme se snažit, aby naše působení nejen aktivizovalo a motivovalo pacienty, klienty, pracovníky a další účinkující, ale aby taky pomáhalo reformě. To znamená, že budeme prostřednictvím cirkusů podporovat myšlenky deinstitucionalizace a destigmatizace. Každý cirkus budeme v každém zařízení víc domlouvat předem a budeme hledat způsob, jak – v případě léčení a podobných zařízení – představením víc provázat život před a za plotem, jak být s cirkusem na veřejnosti víc vidět a jak do něj veřejnost víc zapojit. Nabídneme

Milí čtenáři, jedním z hlavních témat tohoto „novoročního“ čísla Ledovce (prvního čísla v roce 2018) je nové poslání Ledovce. Samozřejmě není možné, abych toto poslání prozradil hned v úvodníku, ale snad nebude vadit, když si z textu tohoto poslání vypůjčím jedno slovo. Bude to slovo „prostředí“.

Čím dál častěji slyšíme a čteme, jak prostředí, ve kterém žijeme, ovlivňuje naše emoce, potažmo i naše zdraví a kvalitu života vůbec. Kdo nezná výraz „feng shui“, zřejmě posledních deset let strávil na jiné planetě. Jenže co jsou nám platné správně zvolené barvy stěn našich domovů a dokonale harmonické bytové doplňky, když do našeho prostředí neustále a nekontrolovaně pronikají nejrůznější strašáci?

Předchozí věta by v nejednom čtenáři mohla vyvolat dojem, že jsem se zařadil do početného zástupu nešťastníků, kteří záhy po zvolení do více či méně významné funkce dočista přišli o rozum. Proto musím rychle uvést na pravou míru, koho - nebo spíše co - považuji za strašáka.

Tak tedy strašákem je pro mě cokoliv, co v nás zbytečně vyvolává strach či obavy. Definičním znakem strašáka však není účel jeho vzniku (neboli strašení). Ve strašáka se totiž může proměnit i to, co původně bylo stvořeno k našemu prospěchu. Rozhodující není ani samotné vyvolávání strachu či obav, neboť tyto pocity jsou nesmírně užitečné, varují-li nás před skutečným nebezpečím. Strašáka dělá strašákem již zmíněná zbytečnost jeho počínání. Jeden příklad za všechny, aby bylo mezi námi jasno: Imigrační vlna. Znáte, že?

Jsem přesvědčen, že každý z nás přinejmenším přechodně poskytuje přístřeší mnoha nejrůznějším strašákům. A také jsem přesvědčen, že naše prostředí se zásadním způsobem nezlepší, pokud se těchto strašáků nezbavíme.

Mimochodem, v posledních čtrnácti dnech byl mým velkým strašákem tento úvodník. Takže sbohem, můj nezvaný hoste!

15. 3. 2018

Petr Hubínek

Petr Hubínek je ředitelem Ledovce od května 2017. Na Ledovci se stará o to, aby o vše bylo postaráno. Naděje je krví jeho duše a rád by se stal jejím dobrovolným dárce.

me spolu s cirkusem besedy a semináře o reformě, můžeme přivést některou z našich cirkusových vystav, spojit cirkus se vzdělávacími kurzy pro personál i veřejnost. Přejeme si ve spolupráci s krajskými koordinátory projektů deinstitucionalizace a destigmatizace přilákat k cirkusu pozornost zástupců místních samospráv i médií.“

A třetí dobrá zpráva je, že v příštím čísle Ledovek najdete rozhovor se samotnou principálkou Petruschí. Tak se těšte, cirkus bude!

Martin Fojtíček



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



PLZEŇSKÝ KRAJ

nahlédněte pod pokličku

sociální
rehabilitaci

strana 3, 4

rozhovor s Míšou a Jaromírem

o skupině
Cesty k zotavení

strana 5, 6

Ledovec

nejen v číslech

v roce 2017

strana 7

Literární klub Plzeň přivítal 11. 1. 2018 ve Frišově vile (CHRC) vzácného hosta pana Vratislava Ebra z Prahy - literáta na slovo vzatého, velmi činného autora a aktivního propagátora kulturního života, nejen v Praze, se zaměřením na knížky a čtení.

často přerušováno hlasitým smíchem a potleskem. Na oplátku posluchače odměňoval drobnými dárky.

Bylo to setkání živé a podnětné, plné pozitivní energie a dobré nálady. Sám pan Ebr vyjádřil svou spokojenost s příjemným prostředím Frišovy vily, zajímal se o její historii,

CHRC - z literárního klubu...



V čilém duchu probíhala i beseda. Pan Ebr nenechal návštěvníky, kteří se sešli v hojném počtu, na pochybách, že je výborným a zábavným společníkem. Jeho veselé vyprávění, o tom, co všechno je třeba zařídit, než se knížka narodí a najde si nás, čtenáře, bylo

její současné obyvatele a byl uchvácen tajuplnou atmosférou zahrady.

Máme radost z příslibu, že ještě v tomto roce svoji návštěvu v Plzni zopakuje. Velmi se na ni těšíme.

foto: Hanka Nováková

Ve čtvrtek 18. 1. 2018 se konalo v Literárním klubu Plzeň, opět v krásném prostředí Frišovy vily, autorské čtení Kristýny Nové. Představila se nám mladá a již ve svých začátcích úspěšná, autorka povídek, která pozoruje život kolem sebe a neotřelým a vtipným způsobem glosuje na svém blogu.

Její čtení bylo přesvědčivé, gesta a intonace prozrazovaly herecké nadání. Dozvěděli jsme se také, jaké pohnutky to byly, co ji přiměly vydat se do literárních vod.

Naše spolupráce bude pokračovat. Tak se nám nabízí možnost společně sledovat další růst výjimečného talentu Kristýny Nové. Držíme jí palce!



foto: Hanka Nováková

Lákáme Vás...

Hosty na měsíce duben a květen máme slíbené, sledujte facebook CHRC – konkrétní termíny se dozvíte tam, nebo také na www.ledovec.cz a na nástěnkách v Poradenském centru a Frišově vile.

Co už víme:
Na květen chystáme výstavu knížek i knižek od K. H. Máchy MÁJ.

Dále se těšíme na Marii Kielbusovou, autorku knížek o rukodělných technikách; Hanu Gerzanicovou, básničku, která se po

r. 1989 vrátila z Austrálie do rodné Plzně a k nám zavítá 19. dubna v 16 hodin; Ivo Fencla, básníka, novináře, spisovatele; Jiřího Boudníka, autora knížky VĚŽE příběh 11. září.

V červnu má zájem navštívit náš Klub paní spisovatelka Klára Gočárová z Prahy se svým manželem a režisérem (např. seriálu Život na zámku). To nás moc těší.

Arnoštka Rojťová a Hanka Nováková

OKÉNKO NADĚJE

Abyste z těch olympiád moc nevypadli, chceme se pochlubit, že i my v Ledovci jsme velcí sportovci. Kdo to neví, bude překvapený asi jako Ledek Janecký po vítězství své dcery v Super G v Pchjongč-changu. (red)

Od zelených stolů na Ledovec

Jak s mým sportovním příběhem začít, no asi od začátku... Bylo to vlastně jednoduché, pingpong jsem začala hrát už jako dítě. Můj táta hrál také a jiné sportovní příležitosti na malé vesnici, kde jsem se narodila, nebyly. Začalo mne to bavit, hrála jsem čím dál častěji a zapojila jsem se do prvních soutěží. Život mi nachystal libůstku v podobě mého tělesného hendikepu – vtipně řečeno nemám všech deset pohromadě (Myšleno prstů...) Asi v mých 12 letech se poprvé naskytla příležitost začít soutěžit s tělesně postiženými sportovci a začala tím moje nová etapa v životě. Rázem jsem z poklidného života na vesnici cestovala po Evropě. Kodaň, Frankfurt, Stockholm, Budapešť, Piešťany, Paříž – turnaje a mistrovství střídaly soustředění a do toho jsem hrála ještě soutěž za „zdravé“ sportovce v Plzni. Svoji první nominaci na paralympiádu v Atlantě v roce 1996 jsem nechtěla ani věřit.

I přes obrovskou trému se mi podařilo z Ameriky přivést 2 stříbrné medaile a tím se roztočilo velké sportovní kolo. Reprezentace tělesně postižených sportovců byla stále více na profesionálnější úrovni a další paralympiáda tentokrát v Sydney byla přede mnou. Rozhodla jsem se k velkému kroku, přestěhovala jsem se na sever Moravy do Havířova, kde bylo středisko reprezentace. Tam jsme se chystali na Sydney celé 4 roky a součástí byl samozřejmě každoroční kolotoč světových, evropských, národních mistrovství a bodovacích turnajů. Pro udržení kon-



dech. V Sydney jsem dokázala vybojovat zlatou a stříbrnou medaili, zaplavila mne radost a zároveň úleva. Naplnila jsem si svůj sen a po Sydney jsem ve sportovní kariéře lehce polevila, chtěla jsem se soustředit na dokončení školy. Stále jsem ale reprezentovala a můj poslední paralympijský výlet byl do Athén v roce 2004, kde jsem vybojovala stříbrnou medaili a rozhodla jsem se pro ukončení reprezentační kariéry.

Celý sportovní čas vnímám s odstupem jako skvělou zkušenost. Znít to vše hodně idylicky, ale bylo to také těžké – fyzicky i psychicky a jako svůj ventil jsem měla svoje přátele, rodinu, rockové koncerty a čas trávený v přírodě.

Dnes, když se mi někdo zeptá na moje sportovní období a zdravotní hendikep, jednoznačně říkám, že tato odlišnost můj život nesmírně obohatila. Obohatila mne o setkání s lidmi – sportovci, se kterými jsem prožila kus svého života, a dodnes jsme si blízcí. Obohatila mne o to, že jsem mohla cestovat. Obohatila mne o to, že v životě je důležité přijmout to, že jsem jiná a najít si svůj smysl. Smysl se může měnit... pro mne to byl sport, vztahy, rodina a v neposlední řadě práce. Tak taková byla moje cesta od zeleného stolu na Ledovec. Od doby, kdy mým životem byl jen pinčes, se hodně změnilo. V Ledovci, ale paradoxně cítím něco podobného... Tým lidí kolem sebe, o který se mohu opřít a směř za kterým společně jdeme. Jen už nejde o medaile, ale o zotavení a podporu lidem, kteří také mají svoji odlišnost.

Také máte svoje „smysly“ v životě?

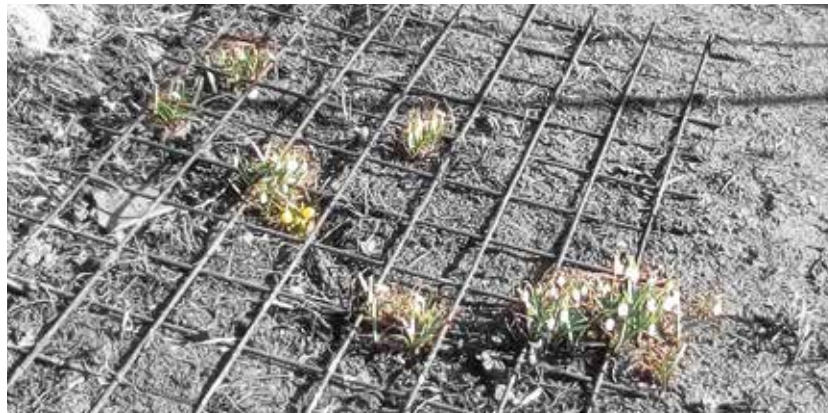
Jolana Matoušková

Jolana Matoušková

Sociální pracovnice a terapeutka. Na Ledovci pracuje od léta léta Páně 2016 v sociální službě Sociální rehabilitace. Můžete ji potkat, a to už mimo služby Ledovce, jako psychoterapeutku se zaměřením na dynamickou psychoterapii a psychoterapii pomocí koní, což je jistě též dynamické. Naději jí dodávají lidská setkání jak v Ledovci, tak mimo něj. Energií se pravidelně dobíjí v přítomnosti svého koně a její pevnou součástí je, již od věku pubertálního, punkrocková a bigbítová muzika.



OKÉNKO BEZNADĚJE



Že nemůžete věřit svým očím? Ano! Je to tak! I v okénku beznaděje, které nám na dvoře Poradenského centra vytvořila na nějaký čas tato kari síť, se tohle v únoru dělo...

Tak nevěšte hlavu! I v okně plném beznaděje, naděje totiž může klíčit...ba dokonce vzkvétat!... to se ví!

av
foto: Lenka Chroustová

PRÁCE A ZAMĚSTNÁNÍ

Inspirací k napsání tohoto článku pro nás byly obavy některých klientů užívajících službu sociální rehabilitace, zda budou mít ve službě dále svoje místo. Rádi bychom využili stránek Ledovek pro to, abychom Vás nechali nahlédnout „pod pokličku“ dění právě v této službě.

žena ze 6 sociálních pracovníků, 2 pracovníků v sociálních službách, 2 peer konzultantů, 1 odborného konzultanta v oblasti psychiatrie a 2 kolegyň zabývajících se oblastí zaměstnávání a ergoterapie. Pohled kolegů různých profesí nám přijde při naší práci stěžejní. O konzultaci s peer pracovníkem nebo psychiatrem můžete

Tento model práce je v souladu s principy reformy psychiatrické péče a bude uplatnitelný v Centrech duševního zdraví, která v rámci reformy vzniknou. I proto věříme, že jdeme správným směrem, držte nám palce!

Klára Nová



Z ČEHO SE VAŘÍ SOCIÁLNÍ REHABILITACE



foto: archiv Kláry Nové

Služba sociální rehabilitace se inspirovat holandských způsobem péče o lidi s duševním onemocněním, tzv. FACT modelem. Ten kombinuje individuální podporu s intenzivní týmovou péčí podle aktuálního zdravotního stavu klienta. Individuální formu podpory na Ledovci dobře známe/te. Každý klient služby má svého klíčového pracovníka, který je zodpovědný za koordinaci poskytované služby. Tato forma podpory je vhodná u lidí, jejichž zdravotní stav je stabilizovaný. Režim intenzivní týmové péče volí pracovníci v případě, kdy se člověku zdravotní stav zhorší. Takle forma podpory je pro nás nová, snažíme se ji učit a rozvíjet.

Co konkrétně se učíme?

Systém porad

Od května jsme změnili systém porad tak, aby se přiblížil modelu FACT. Klientům, ocitajícím se v krizi, nově věnujeme krátké a intenzivní úterní a čtvrteční porady. Pracujeme při nich s nástrojem FACT boardu (v našem případě excelové tabule, promítané na zeď, kde jsou uvedeni klienti, kteří aktuálně potřebují větší míru podpory). Na „factové“ porady dochází pracovníci celého týmu služby sociální rehabilitace. Tento nový systém vedení porad nám umožňuje klienty účinněji podpořit v období krize a také díky němu dochází k lepší koordinaci všech členů týmu.

Multidisciplinarita

Na péči se nepodílí pouze sociální pracovníci, ale tým je složen z pracovníků různých profesí (včetně zdravotnických). Aktuálně je tým sociální rehabilitace slo-

žovat.

Zapojení dalších kolegů do spolupráce

Abychom měli možnost provázet člověka i v období, kdy u něj dojde ke zhoršení zdravotního stavu, je třeba přivolat ke spolupráci další kolegy. To i proto, že kontakt s klientem se v tomto období zintenzivní. My jsme oslovili kolegyně Ivetu Pohořelou a Petru Bernhardtovou, které pracovaly původně hlavně v ledoveckých dílnách. Nyní se v týmu více „sžíváme“ a kolegyně se pro nás staly novou posilou při individuální práci.

Terén

Klademe důraz a rozvíjíme práci v terénu, tzn. u klientů doma nebo v prostředí, ve kterém se aktuálně nachází, spíše než v kancelářích a konzultačních místnostech. Doma se člověk zpravidla cítí bezpečněji a komunikace je pro něj snazší. My si uděláme lepší obraz o tom, jak a kde klient žije, máme možnost se přirozeněji seznámit s jeho rodinou nebo dalšími pro něj významnými lidmi.

Hledání aktivit v běžném prostředí

Snažíme se v rámci služby sociální rehabilitace nenahrazovat běžně dostupné aktivity (volnočasové kroužky, sportovní aktivity...). Pomáhá nám v tom i vznik a pestrá nabídka aktivit v CHRCu, o kterém jste měli možnost se dočíst v předchozích dílech Ledovek. Pokud by Vás zaujala nějaká činnost v CHRCu nebo ve Vašem okolí, ale necítili jste se na to ji poprvé navštívit sami, obraťte se na svého klíčového pracovníka. S tím pak budete moci probrat vhodnou míru podpory.

Klára Nová

vystudovala sociální práci a hned po škole nastoupila, jak se sluší, do služby (na Ledovci). Byly to vlastně služby hned dvě – odborné sociální poradenství a sociální rehabilitace. Oběma je od roku 2010 věrná a téměř dvě léta již drží pomyslnou šéfkuchařskou vařečku, se kterou před ní, taky tak dobře, míchala Martina Hanzlíčková. Protože Kláru baví nejvíce ze všeho právě přímá práce s klienty, chystá se k ní naplno vrátit a vedení jedné ze služeb – sociální rehabilitace už brzy předat kolegyni Janě Holečkové.

Kláru motivuje, když se podaří něco, co se zdá na první pohled obtížné (např. spolupráce se zpočátku nepřístupným úředníkem, nalezení skuliny ve svazujících pravidlech apod.).

Pro kolegy je ztělesněním klidu a pohody, je pečující a přátelská. Má dar pro zkratku, zbytečně věci nekomplikuje a umí se srdečně zasmát, i když je třeba situace tristní...

Klára je prostě respektovanou a zodpovědnou kolegyní i vedoucí, s motivujícím, citlivým a podpůrným přístupem ke každému.

Od března 2018 už v Poradenském centru Ledovec ve službách odborné sociální poradenství a sociální rehabilitace nebudete potkávat kolegyni Markétu Uxovou. Po deseti letech na Ledovci se vydává směrem adiktologickým... Markéto, ať se Ti daří!

Naopak se opět potkáte s Katkou Chloupkovou (Fenclovou), která se vrátila z rodičovské dovolené. Katko, vítěj zpátky! A na pozici peer konzultantky nastoupila do sociální rehabilitace Markéta Hofmanová. Markéto, ať se Ti u nás líbí!

Představuje se vám:

MUDr. Maroš Hrinko

Pochází ze Slovenska a v Čechách je od dob dokončení studia medicíny, tedy od roku 2004, kdy začal pracovat v Psychiatrické nemocnici v Dobřanech. Průběžně si však na různě dlouhou dobu „odskakoval“ do Anglie sbírat pracovní zkušenosti.

Maroš je kolegou, kterého není špatné mít někdy po ruce, psychiatr totiž, je tátou a partnerem, se kterým byste snad nemohli zažít nudu, sportovcem a cestovatelem, filetářem a trhovým prodávacem mořských ryb (rybu Vám mohl naporcovat či prodat před lety na trhu v Corku v Irsku), je taky rybářem, účastníkem Predator race, životním nadšencem, duší lidem otevřenou...

V současné době působí jako odborný konzultant v sociální službě Ledovce a zároveň je lékařem Psychiatrické nemocnice v Dobřanech.

A rybu mi naporcovat slíbil, pořád to umí!



cientů, ale bude jich mít méně a bude schopný dát lidem svůj veškerý pracovní čas.

Co se mi taky strašně líbilo, nevím, jak to formulovat... něco úžasného... Nikdy jsem si nedokázal představit, jak dokáže člověk s psychózou fungovat v normálním životě. Když jsem byl v nemocnici, nikdy jsem neměl možnost navštívit toho

Smutek se neřeší na psychiatrii, patří do života

■ **Maroši, Ty jsi nastoupil do Ledovce v říjnu 2017. Jsi teď členem týmu sociální rehabilitace, jaká je tu Tvoje role?** Odborný konzultant, člen týmu sociální rehabilitace.

■ **Co to v praxi pro nás ostatní znamená?**

Vnáším odborný pohled z hlediska psychiatrie.

■ **Vedle Ledovce pracuješ také v PN Dobřany...**

Ano, dva dny v týdnu, na gerontopsychiatrickém oddělení, zároveň dělám pohotovostní služby.

■ **Na příjmu?**

Jo jo, na centrálním příjmu.

■ **Kdy jsi poprvé slyšel o Ledovci, v jaké souvislosti to bylo?**

Tak šest, sedm let zpátky, když jsem pracoval na psychoterapeutickém oddělení a odkazoval jsem na Ledovec klienty. Hodně těch klientů je dodnes úzce spjatých s Ledovcem.

■ **Co člověka přivede ze Slovenska do Dobřan?**

Vlastně dlouhá anabáze a náhoda... Pokud to shrnu, tak možná jeden punkový koncert konaný v Divadle Pod Lampou v Plzni...

■ **Jak se dá zvládat tak náročná práce, jako je role lékaře - psychiatra v nemocnici a pozice odborného konzultanta v neziskovce, dohromady?**

Řekl bych, že v současné době žiju v extréměch... Pracuju v zaběhlém systému fungujícím jako fabrika a zároveň tam, kde pro mě něco nového vzniká... Jsem přesvědčen o tom, že tady nastane podobná situace jako třeba v Anglii, že ten komunitní systém zruší všechny ambulance. Lidé postupně nebudou mít zájem chodit do sterilní ambulance, kde na ně má lékař 15 minut na předepsání receptu, ... ale budou chtít čekat tu návštěvu doma...

Stejně tak psychiatr nebude mít 50 pa-

svého člověka doma. V Ledovci máme několik takových klientů a tady jsem se vážně naučil, že je možné s tou psychózou žít doma. Lidi nádherně blázní a přitom fungují...! A překvapivě dobře... i současně s tou psychózou...!



foto: 2x archiv Maroše Hrinka

Dávat lidem pravidla a cpát jim prášky je víc kontraproduktivní než být s nimi v častějším kontaktu, vzájemně si důvěřovat a nechat člověka být tak, jak být chce a tím, kým chce být.

V týmu sociální rehabilitace vidím prostě tu efektivitu práce s klientem. Líbí se mi přístup k člověku, je to osobnější a tím pádem podle mě tedy efektivnější a také zajímavější. Kolegové v Ledovci jsou vstřícní, jsou srdcaři. Mně se strašně líbí, jak dokážou kličkovat... hledat ty cestičky přístupu k lidem. V nemocnici je všechno dané jasnými pravidly, systém je příliš strukturovaný a šablonovitý. Lidi nejsou ale šablony, lidi jsou různí... a ta variabilita práce je tady podstatně pestřejší...

■ **Víme o Tobě, že jsi pracovní zkušenosti (vedle filetování ryb) získával také**

v zahraničí... Jaké zkušenosti sis přivezl z Anglie? Strávil jsi tam celých pět let...

Tam jsem pracoval také v komunitním systému, kde probíhalo něco podobného, jako se rozbíhá tady. Klienta vidět doma - v domácím prostředí s rodinou, vidět, jak to tam vypadá a přijít za ním s celým týmem lidí mi už tenkrát přišlo neskutečně efektivní a bezpečný. Rysem lidí s duševním onemocněním je často i nespolupráce. A ta spolupráce závisí vždy na obou stranách, tzn., pokud ten klient nespolupracuje, tak je to i vizitka toho, kdo s ním pracuje,... že si tu spolupráci nezískal.

Pokud klienta vidíte ve strohým prostředí nemocnice nebo ambulance, člověk není přirozený, je strojový. My (v nemocnici) nevidíme to jeho prostředí, nemáme až takovou možnost mluvit s jeho nejbližšími. Takže v tý ambulanci nebo nemocnici si to můžeme jen představit, ...no a tak dochází k hodně omylům...

Pokud my se aktivně podílíme na tom, abychom klienta viděli, je to i otázka i prevence. Nemusíme se obávat, jestli ten člověk do ambulance přijde – nepřijde. Je to bezpečnější i pro toho člověka. Pokud ta práce s člověkem je nastavená komunitním stylem, tak se na žádné průšvihy nečeká... chodíme za lidmi pravidelně, a tohle je v tomhle smyslu i ta nejlepší prevence!

■ Co máš rád na práci v psychiatrické nemocnici?

Mám rád tu intervenci na příjmu – být v kontaktu s kolegama, doktorama, zdravotníčkama. Je to trochu z extrému do extrému, co se týče Dobřan a Ledovce, ale na druhou stranu můžu participovat v jedné z největších psychiatrických nemocnic v republice.

■ Jakým způsobem odpočíváš? Jak relaxuješ? Máš vlastně dvě zaměstnání... Kde bereš sílu?

Práci neberu jako zátěž, spíš doma je to víc hektický... Každé dítě chodí do jiné školy, daleko od sebe, pak zájmy dětí... Přítelkyně dělá 12tky jako zdravotní sestra... Pak ten barák, dva pejsci...

Žijeme opravdu hodně aktivně – spolu s přítelkyní běháme, i závodně, i s pejškama, nevynechali jsme jedinej Predator race (je jich tak 5 – 6 za rok)... Je to docela extrém, takže se musíme udržovat v kondici - bruslíme, plaveme, běháme, staráme se o děti a pejsky. Hodně sportujeme a cestujeme. Když skončím tady v práci, tak ani nemám myšlenky na práci. Nemám čas myslet na práci.

Zrovna včera jsme byli na Viktorce, chodíme na hokej, máme toho strašně moc. Plánujeme ještě zahrádku.

Taky se rádi chodíme najíst, do města... rádi si uvaříme... hodně věcí děláme společně, skoro všechno.

■ Kde bereš naději?

Mně strašně pomáhá entuziazmus... Miluju lidi. Mě lidi strašně zajímají a fascinují. Když je člověk schopen svěřit se s problémem, který má, je to neskutečná výzva a zároveň inspirace. Je to pro mě

motivace mu pomoci, není to jen o těch práškách. Je to o týmu lidí, kteří do toho vnášejí jiný pohled, co když se nějakým způsobem skloubí a pak lze tomu člověku pomoci. Narodil jsem se v prostředí lidí, jejichž posláním bylo pomáhat ostatním (lékaři). Je to čest, dostat důvěru člověka. Vidím vždycky všechno hodně optimisticky, pro mě neexistuje neřešitelná situace. Slzy pacienta mohou být vlastně darem, neberu to jako situaci, která by mě „podrážela“. Nejsnazší způsob, jak být efektivní v práci, je mít důvěru člověka. Už když mi člověk řekne svůj problém, tím mě vlastně ocení. Je to dar, že ti důvěruje a říká svou těžkou situaci. Je to mo-



tor k tomu, abys vymyslel nějaký způsob nebo plán, něco, co by mu pomohlo.

■ Ty vlastně tu naději nepotřebuješ brát, ty ji pořád máš...

Ne, nepotřebuju. To se prostě člověk tak narodí... nebo čím to je...

Tady v Ledovci je to strašně fajn, protože je tu tým lidí, není to jen o mně. Je tady víc možností než v ambulanci, kde máš jedinou možnost předepsat antidepresivum. Tady v Ledovci jsem taky pochopil to, že lidi si strašně pletou smutek s depresí. Je to o tom dát prostor tomu klientovi. Lidi mají nárok mít možnost být smutní, veselí i blázniví.... Svobodnější přístup prostě k tomu... Je rozdíl mezi smutnou událostí, která nečekaně zasáhne, a depresí jakožto nemocí, kdy se člověk jednoho dne probudí s tím, že ho nebaví život a nic nezvládá. Tihle lidi na intervenci nepřijdou a můžou skončit blbě. Tím způsobem, jakým pracujeme, se to snáz pochopí než na té ambulanci nebo na oddělení, kde nevíme ty nejdůležitější údaje a nevidíme to prostředí.

■ **Stalo se vám někdy na příjmu, že někoho přivezli a vy jste ho pustili domů?** Jo, několikrát. Docela pravidelně odmítám přes doporučení. Právě tyhle situace: „Jsem smutný, nebaví mě život.“ – lékař doporučí hospitalizaci, zjistíme, že se rozešel s přítelkyní, má finanční dluhy, je sám, nemá kde bydlet, a tak je jasné, že jediné antidepresivum je, aby si našel přítelkyni, nebyl sám, měl kde bydlet a ta hospitalizace nic nevyřeší, právě naopak. Když takového člověka nepřijmeme, je to o tom, mu to vysvětlit. Že neexistuje žádné antidepresivum, které by mu dokázalo vrátit přítelkyni. Hospitalizace by byla pouhou ztrátou času. Tohle je smutek – reakce na něco. Smutek se neřeší na psychiatrii - ten patří do života.

Za rozhovor děkuje

Vrba

V příštím čísle Vám představíme naše peer konzultanty.

SKUPINY „kolem“ LEDOVCE

Máte také guláš z toho, o které že to skupině na Ledovci je právě řeč? Nejste sami. Tak pojdte si na to spolu se mnou a našimi „průvodci“ posvítit! V následujících řádcích se s Vladkou seznámíme hned se skupinami dvěma. A to svépomocnou a podpůrnou. Janu jsem poprosila o novinky z dění kolem skupiny rodičovské a nakonec se vydáme doslova na návštěvu na skupinu vrba

❖ SVÉPOMOCNÁ SKUPINA

Každou středu se od 14 hodin schází v prostorách Club Housu (CHRCu) ve Frišově vile svépomocná skupina, sdružující lidi s obtížemi z okruhu neurotických a depresivních poruch. Naše schůzky mají za cíl sdílení vlastních psychických potíží s lidmi, kteří mají obdobnou zkušenost. Je to pro nás možnost prožívat vzájem-

nou podporu a přijetí v atmosféře důvěry a bezpečí. Snažíme se otevřeně hovořit o svých psychických potížích a získávat nad nimi zdravý náhled. V rámci skupiny se také učíme lépe zacházet se svými problémy a snáze čelit obtížným situacím. Skupina je koncipována jako uzavřená a má právo rozhodovat o nově přijímaných členech. Předpokladem pro smysluplnou

účast je otevřenost, motivovanost, ochota naslouchat druhým a sdílet s nimi své obtíže.

Případní zájemci o bližší informace o skupině se mohou obrátit na peer konzultantku Vladku Křížovou, tel: 733 139 306.

❖ PODPŮRNÁ SKUPINA

Podpůrná skupina probíhá každý čtvrtek od 13 hodin v Poradenském centru Ledovce a je to skupina určená pouze pro současné klienty služby sociální rehabilitace. Skupina sdružuje především lidi s psychotickými obtížemi, protože právě

tento okruh psychických onemocnění je pro naši službu hlavní cílovou skupinou. Skupinu vedou obvykle dva pracovníci z týmu sociální rehabilitace a jejím cílem je umožnit klientům vzájemně sdílet běžné životní události, radovat se z toho, co se daří a podpořit se naopak v tom, co

se daří méně. Je to i prostor pro trénink komunikace a navazování přirozených přátelských vztahů. Skupina uvítá nové členy. Zájemci se mohou na skupinu informovat u svých klíčových pracovníků.

Vladka Křížová

❖ RODIČOVSKÁ SKUPINA

Ledovec se zapojil do projektu „PODPORA NEFORMÁLNÍCH PEČOVATELŮ DUŠEVNĚ NEMOCNÝCH“, který realizuje Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví, z. s. Jeho cílem je založit nebo obnovit svépomocnou rodičovskou skupinu a najít mezi rodiči externího spolupracovníka pro práci s rodinami našich klientů.

V první fázi projektu nabízíme kurz pro

rodinné příslušníky s názvem „DUŠEVNĚ NEMOCNÝ ČLOVĚK V RODINĚ“, který probíhá v pěti termínech: 26. 2., 19. 3., 16. 4., 14. 5., 4. 6. od 15 do max. 19 hodin v prostorách Frišovy vily, v ulici B. Němcové 9 v Plzni. Kurz vede dvojice lektorů - Jana Eismanová a Oleg Maischeider.

Kurz je zaměřen na témata klasifikace duševních onemocnění, na léčbu a rehabilitaci, na prevenci relapsu, na témata

sociálních a právních aspektů nemoci, práce s rodinou a komunikace, zotavení se z duševní nemoci, dostupných služeb v regionu aj.

Kurz je zdarma.

Pro bližší informace kontaktujte Mgr. Janu Eismanovou - tel.: 735 176 595 e-mail: jana.eismanova@gmail.com.

Jana Eismanová

❖ SKUPINA CESTY K ZOTAVENÍ

● Co byste o skupině, která nese název Cesty k zotavení, pověděli. Co to je vlastně za skupinu?

Míša: Skupina lidí, kteří se vzájemně podporují třeba v tom, jak své nemoci víc porozumět, společně „hloubají“, co ta nemoc v daném případě znamená. Je nutné dívat se na to pozitivně. Ve svém začátku byla skupina vedena jako součást sociálních služeb na Ledovci. Dnes už běží mimo ně, scházíme se teď tedy pravidelně v prostorách CHRCu.

● Kdo může na skupinu přijít?

Jaromír: Já si myslím, že každý. Nemusí to být jen lidi s duševním onemocněním... Míša: ...kdokoli, kdo má nějaký problém. Nejen Ti, kteří mají duševní onemocnění, ale i Ti, kteří mají nějaký problém, třeba se nachází na cestě, hledají se... Bavíme se o všem. Knihu zotavení bereme jako nějaké vodítko.

● Jak vlastně knihu Cesty k zotavení, podle které je tato skupina pojmenována, používáte?

Jaromír: Poprvé s námi ve skupině a s knihou pracovali v Ledovci naši klíčoví pracovníci. To bylo asi v roce 2015. Podruhé jsme byli určeni s Míšou k jejímu vedení. To už jsme pracovali s tím, co nosili lidé do skupiny zvenku a částečně jsme se stále inspirovali knihou, četli jsme, nějaká cvičení jsme si připravovali předem, střídali jsme se s Míšou... Tak nějak jsme tu knížku brali „víc“.

Teď, ve třetím „kole“ (Skupina běží pod vedením Míši a Jaromíra již podruhé. Pozn. redakce), je knížka stále velkou inspirací, ale již se jí tak pečlivě nedržíme. Míša: Knížka je hodně pozitivně napsaná, vybíráme z ní to, co nás může podpořit, čteme z ní příběhy, citáty, to, co by nám mohlo pomoci... Hodně mluvíme...

● Kolik Vás v současné době ve skupině je?

Míša: Schází se nás pravidelně kolem 4 až 5. Jaromír: Někdy jsme jen ve třech, někdy je nás sedm.

● Má skupina nějaké „kapacitní“ omezení?

Jaromír: Myslíme si, že strop je tak 12 lidí. Už jsme si to vyzkoušeli, když jsme měli na návštěvě stážisty, a šlo to.

● Jak probíhá proces přijímání nových lidí?

Míša: Pracovníci v Ledovci o skupině s klienty mluví, nabízejí ji. První kontakt tedy také probíhá s pracovníkem. My se s novým členem setkáváme až na skupině. Jaromír: Je to otázka klíčových pracovníků. Skupina je lidem vlastně doporučována. Člověk přijde na skupinu a tam se představí. Stává se, že se přijde podívat a už se víckrát neobjeví. A naopak. Někdy je překážkou dojiždění a možná i momentálně nastavený čas – pátky od 10:00. To se právě chystáme změnit...

● Kdy tedy skupina probíhá?

Dosud jsme se scházeli v pátek od 10 do 12 hodin. Bude tomu tak do konce března. Od dubna už budou skupiny probíhat pravidelně v úterý vždy od 14:30 do 16:30 hodin v CHRCu ve Frišově vile.

● A jak si mohu její průběh představit?

Míša: Skupina začíná tak, že každý mluví o tom, co se mu za ten týden podařilo nebo stalo pozitivního. Samozřejmě někdy i pláčeme, ale vždy se snažíme, aby naše setkání skončilo pozitivně. Zasmějeme se.

Jaromír: Skupina je určitě prostorem pro emoce. Hodně mluvíme o věcech, které lidi sami přinesou, snažíme se udržet, aby se to vázalo k tématu, které je „na řadě“... Hodně se dostáváme „do diagnóz“, k lé-

kům a k psychiatrickým pobytům, na jednu stranu je to omleté téma, nevadí nám to, ale někdy se musí říct DOST...

Míša: Více necháváme volný průběh, není třeba taková příprava jako na začátku, panuje mezi námi důvěra, kterou se nám podařilo nastavit, dotýkáme se velmi intimních témat, jako je partnerství, sexuální život, jak jsme po léčích unavení... vše zůstává mezi námi.

Jaromír: Když je někomu nedobře, tak Míša je takovej motor skupiny, má v sobě...jak bych to řekl... něco...Samaritána... snaží se maximálně pomáhat...

Biblické vyprávění: Tu vystoupil jeden zákoník a zkoušel ho: „Mistře, co mám dělat, abych měl podíl na věčném životě?“ Ježíš mu odpověděl: „Co je psáno v Zákoně? Jak to tam čteš?“ On mu řekl: „Miluj Hospodina, Boha svého, z celého svého srdce, celou svou duší, celou svou silou a celou svou myslí“ a „miluj svého bližního jako sám sebe.“ Ježíš mu řekl: „Správně jsi odpověděl. To čiň a budeš živ.“

Zákoník se však chtěl ospravedlnit, a proto Ježíšovi řekl: „A kdo je můj bližní?“ Ježíš mu odpověděl: „Jeden člověk šel z Jeruzaléma do Jericha a padl do rukou lupičů; ti jej obrali, zbili a nechali tam ležet polomrtvého. Náhodou šel tou cestou jeden kněz, ale když ho uviděl, vyhnul se mu. A stejně se mu vyhnul i levita, když přišel k tomu místu a uviděl ho. Ale když jeden Samařan na své cestě přišel k tomu místu a uviděl ho, byl pohnut soucitem; přistoupil k němu, ošetřil jeho rány olejem a vínem a obvázl mu je, posadil jej na svého mezza, zavezl do hostince a tam se o něj staral. Druhého dne dal hostinskému dva denáry a řekl: ‘Postarej se o něj, a bude-li tě to stát víc, já ti to zaplatím, až se budu vracet.’

Kdo z těch tří, myslíš, byl bližním tomu, který upadl mezi lupiče?“ Zákoník odpo-

věděl: „Ten, který mu prokázal milosrdenství.“ Ježíš mu řekl: „Jdi a jednej také tak.“ (Evangelium podle Lukáše 10, 25-37)

Míša: No a Ty, Jaromíre, zase přinášíš svoji víru... svoje společenství
Jaromír: Řekl bych, že Ty lidi se pomaličku otvírají. Je velikej úspěch, když kdokoli z nás, se dokáže zlepšit, myslím tím, že třeba po dlouhých negacích o sobě dokáže mluvit pozitivně... U většiny lidí je to dlouhodobější proces. Někteří lidé jsou stálí,... někdo přichází nově... Takže začínáme pracovat zase jakoby od začátku...

Do témat, která zůstávají, přinášíme společně nové věci... dostáváme se do různých hloubek našich starostí, ale i radostí...

Míša: Ano témata zůstávají

● Jak jste se k vedení Cest k zotavení vlastně dostali?

Míša: No to bylo reakcí pracovníků sociální rehabilitace na potřebu předat tuto aktivitu lidem, kteří mají sami zkušenost s duševní chorobou.

Jaromír: Oslovili nás tenkrát (2015) jako její účastníky (absolventy), oba jsme byli téměř hned rozhodnutí „pro“. I když Míša chvilku váhala.

Míša: Já taky věděla, že ano, jen ten strach...

● Čím pro Vás skupina byla, když jste si ji chodili užívat jako účastníci?

Míša: Mně tahle skupina pomohla v lepším vyjadřování.
Jaromír: Pro mě bylo zajímavé, jak to každé pojímal (Na vedení skupiny se pracovníci sociální rehabilitace střídali. Pozn. Redakce), každé z klíčových pracovníků k tomu procesu přistupoval jinak. Vedli to víc jakoby odborněji. Dokázali komunikovat, vyjadřovat se.

Možná nepracovali s nepřenositelnými zkušenostmi s duševní poruchou.

Míša: Pro nás bylo důležité, že nám věří... Viděla jsem v tom velké pochopení a podporu ze strany pracovníků. Snažili se nám prostřednictvím té knížky také porozumět...

Jaromír: Jednu dobu to bylo skoro na rozpad, teď se zdá, že se to rozpochovalo, není to ale tím, že bychom dělali něco jiného....

● V čem je to jiné teď, když skupinu vedete?

Jaromír: Já jsem ze začátku říkal, že nechceme být těmi, který dělají, že jsou víc než ostatní... Pro mě vedení znamená, a převedl bych to do duchovní oblasti: Pas-týř, když pase ovečky, má se k nim chovat vlídně... je rovnocennější... Nechceme vystupovat NAD ostatní...
Míša: A spíš je to taky tak, že to někdy vede vlastně někdo jinej, když my sami

dříve nemohli mluvit...

Míša: Ano, „řeším“ tu věc, který nevím ani moje rodina. Skupinu už vlastně беру jako rodinu. Beru si tu klid...

Jaromír: Tu vzájemnost cítím také. Je to něco jako „rodina“.

Míša: Měli jsme tu studentku psychologie na stáži. Je to pro nás taky dar, když se tu někomu líbí, když můžeme někomu pomoci. Chtěli bychom pozvat k účasti i další lidi, kteří si nevěří, který třeba ani tu svoji nemoc nechápu... Je to totiž těžký tu nemoc pochopit. A v tom my, myslím, můžeme pomoci. Někdo se zbytečně trápí, a když přijdou mezi nás, mohou tu něco získat, minimálně nové pohledy...

Jaromír: Co jsem to chtěl...? av: No že je těžký to s Míšou někdy vydržet...

● Ale vážně, Jaromíre, není pro Vás těžký vést skupinu s někým tak energickým, jako je Míša?

Míša: smích
Jaromír: Ne, naopak! Já vím, že nemám takovej temperament jako dřív - před mozkovou příhodou, když jsem ještě pracoval v divadle. Tak mně vlastně Míša svým způsobem z toho pomáhá. Já jsem jistě ten rozumovější element. Míša je zas citová... Ženy takový jsou... Což je, myslím, dobrá kombinace.

● Chcete ještě něco povědět závěrem?

Míša: Chtěla bych říct, že mezi nás může přijít i někdo zdravější. I takovej člověk má

svůj příběh. Přivítáme každého člověka, kterého to zajímá. Beru to onemocnění jako „stav duše“.

Jaromír: Skupina se hodně proměňuje i složením lidí... Teď momentálně je skupina ustálená, známe se, ale přišli i noví lidé.

Mám kolem sebe v běžném životě známé, kteří ani nenavštěvují sami psychiatra, ale přitom si jejich účast na naší skupině umím dobře představit. Myslím, že by je to moc podpořilo.



PRÁCE A ZAMĚSTNÁNÍ

V tomto čísle Ledovek se vracíme k našemu „pracovnímu seriálu“ a dostáváme se do fáze „Nastupuji do zaměstnání“. Zeptali jsme se Žanety, jaké to je, na co se hledající zájemci o práci mohou připravit...

V rubrice PRÁCE A ZAMĚSTNÁNÍ se tentokrát můžete také seznámit se sociálním podnikem SECONDHELP a přečíst si report z Veletrhu práce a vzdělávání, na kterém jsme ani letos nemohli chybět. Najdete tu i nabídku volných pracovních míst.

■ **Jaké máte pocity před nástupem do práce, před prvním pracovním dnem?**
Těšila jsem se, protože jsem již dlouho potřebovala práci.

■ Nejste nervózní, nemáte obavy nebo trému?

Jsem už docela otrlá, i tím, že jsem měla za sebou dost pohovorů a sháněla jsem různé pozice, zvykla jsem si na to. Považuji to za přirozenou věc.

■ Jak proběhnul první kontakt ve firmě?

Bez objednání jsem tam šla a aktivně jsem se zajímala o práci. Pak mi odpovědne paní vedoucí zavolala, co si mám vše vyjednat a až bude vše vyřízené, mohu nastoupit.

■ Co vše bylo třeba před podepsáním pracovní smlouvy zařídit?

Bylo toho mnoho: musela jsem zajistit výpis z lékařské zprávy od mé obvodní lékařky, se kterým jsem zašla za závodním lékařem v novém zaměstnání. Tam jsem absolvovala vstupní prohlídku, která mě stála přes 600,- Kč s tím, že mi to proplatí po konci zkušební doby. Taky jsem si musela zajistit zápočtový list a doklad o ukončení z předchozího zaměstnání.

■ Pomáhal Vám někdo při tomto vyřizování?

LEDOVEC NA PEKELNÉM VELETRHU

Jak jste možná díky letáčkům ve městě zaregistrovali, v plzeňském Pekle se již tradičně konal Veletrh práce a vzdělávání. Proběhl 30. ledna a nutno uznat, že na něm bylo dosti živo. Tato tradiční akce s podtitulkem Klíč k příležitostem oslavila již 6. ročník a my jsme byli opět u toho.

O jakou čertovinu tam vlastně jde? Veletrh je prostor zajímavý pro společenství lidí nabízejících, hledajících či přednášejících. Jistě osloví tvory zvědavé, společenské, dychtící po informacích. V průběhu celého dne měli „veletržníci“ možnost seznámit se s pracovními nabídkami plzeňských firem a dozvědět se komplexně něco o pracovní oblasti.

Nejvíce jsme tu s Vrbou potkávaly studenty snažící se zorientovat na trhu práce. Potom ale taky pestrá škála lidí zaměřujících se o různé pracovní příležitosti, způsoby hledání zaměstnání nebo pracovní-právní problematiku. Určitě jsme měly také ty, kteří se chtějí dále rozvíjet a vzdělávat. Zástupci významných firem z Plzně zájemce informovali o své aktuální pracovní nabídce, prezentovali se formou stánku a letáků. Někteří dávali i dotazníky s šancí na drobnou výhru. Zájemci o nový vzhled mohli zdarma zkusit nový účes, naličení odborníkem nebo nafocení své malíčkosti např. do životopisu. My se nechaly zlákat měřením zraku a k našemu

Nikdo, zvládla jsem to sama, celkem dobře.

■ Jak se Vám podařilo tuto práci sehnat? Odkud jste se o ní dozvěděla?

Z úřadu práce – zprostředkovatelka mi vyjela seznam aktuálních pozic pro OZP (osoby se zdravotním postižením).

■ Splňuje tato pozice vaše představy o zaměstnání?

Líbí se mi prostředím i pracovní kolektiv. V období zaléčení je to asi to nejlepší, co může být.

■ Co byste doporučila ostatním při hledání práce?

Pracovat se má, člověk by se do toho měl pustit a co nejčastěji se tomu věnovat. Měl by si najít asistenta z Ledovce, který pomůže nasměrovat.

■ V čem může pracovník Ledovce pomoci?

Naučila jsem se s ním správným pracovním projevům, jak komunikovat se zaměstnavatelem, jak projít přijímacím řízením. Neúčinnější mi připadá přímo se jít podívat do firmy a ptát se po práci. Posílání životopisů zabere o mnohem víc času.

Za rozhovor děkuje Lenka Chroustová



foto: archv Grafia, s.r.o.

ideu, že i s duševním onemocněním jde studovat či pracovat. Hovořily jsme o stigmatizaci a destigmatizaci, o naději a zotavení.

A jaké obohacení přinesl veletrh Ledovci? Určitě lepší představu o možnostech zaměstnání pro lidi se sníženou pracovní schopností a pár zajímavých kontaktů k tomu.

Takže zase za rok!

Lenka Chroustová



nemáme sílu, že to vedení delegujeme na někoho dalšího,... když se to hodí...

Někdy řešíme citlivá témata, něco, s čím nejsme srovnáni, někdy máme krásnou energii, smějeme se...

Jiný je to v tom, že musím být víc ve střehu, abych něco neřekla špatně, jak co říkám, když „vedu“, abych někomu neublížila. Abych byla podpůrná. Můžu si vyzkoušet zodpovědnost, můžu překračovat strach ze seberealizace. Mně to v tom vlastně pomohlo, potřebuju sama odbourat strach a potřebuju si v něčem věřit, že něco dokážu, a taky můžu pomoc druhému člověku... Jsem na sebe možná i pyšná... Když se skupina povede, mívám obrovskou radost!

Jaromír: To, co jsi teď říkala, to nebylo od věci! Skupina je vzájemným obohacením... To že poznáme věci, o kterých jsme

Míša o Jaromírovi...

Především hraje velmi krásně na housle, je klidnej a inteligentní, hodnej, je s ním i legrace. Důležitý pro mě je, že se zase začal hodně smát, hodně toho v životě dokázal a překonal. Má za sebou silnej příběh... Je pro mě velkou a silnou osobností. Je podpůrný... Vnímám, jak taky „vyrostl“ tady na té skupině... No řekla bych o něm mnoho...

Jaromír žije v Plzni. Dvacet let svého života strávil jako houslista v operním orchestru Divadla J. K. Tyla v Plzni. V současné době na housle pořád hraje a taky učí soukromě. Hraje i na klavír, je duchovním člověkem a dobře se vyzná v Bibli.

Za rozhovor a příjemně strávený čas děkuje vrba.

Jaromír o Míše...

Míša je pracovitý člověk, momentálně si podala přihlášku ke studiu a začala navštěvovat počítačový kurz.

Míša je člověk, kterej je upřímný, což je pro mě hrozný podstatný. Nemyslí zdaleka tolik na sebe, ale spíš na druhý. Má velký praktický životní zkušenosti, co se týče společnosti, ve který se pohybovala. Praktický zkušenosti v oboru pohostinství, práce jí jde rychle od ruky (má tři práce, i doma má uklizeno. (Míša: dneska ne, pomerančový šlupky po celým pokoji...)).

Myslím si, že to duchovno, co studuje, jí dává to, že do budoucna by si mohla vzít poučení z toho, co bylo. Chystá se doplnit vzdělání, myslím, že i to jí dodá potřebné sebevědomí pro to, jít dál správnou cestou. Minulost Míšu srážela k zemi tím, co prožívala, může si teď uvědomit, že má inteligenci a schopnosti... Tady ve skupině to jasně vyplouvá na povrch... I když si ona sama pořád myslí, že ne...

Zeptali jsme se:

SECONDHELP je plzeňský sociální podnik a vznikl v roce 2010 jako projekt obecně prospěšné společnosti Možnosti tu jsou, o. p. s.

Jeho cílem je prostřednictvím zpracování a prodeje kvalitního oblečení z druhé ruky vytvořit a dlouhodobě udržet pracovní místa pro osoby se zdravotním znevýhodněním. Díky franšizovému modelu se SECONDHELP rozšířil i do dalších měst a obchody této značky můžete najít v Klatovech, Nýrsku, Plzni, Rožnově pod Radhoštěm, Sušici i vzdáleném Valašském Meziříčí.

Další prodejny budou brzy přibývat. Lenka Chroustová se do SECONDHELPU vydala a jako prvního vyzpovídala Eduarda Řezníčka, samotného vedoucího celého projektu.

● Kdy a za jakých okolností firma vznikla?

V roce 2010 jsme se rozhodli k pracovní rehabilitaci v Kačabě rozjet ještě další firmu. Původně jsme chtěli úklidovou

službu pro státní instituce v Plzni, ale nebyl o to zájem. Rozhodli jsme se tedy nespolehat „na úředníky“ a postavit se čelem komerčnímu trhu. Zvolili jsme prodej secondhandového oblečení a společně s Martinem Fojtíčkem jsme sepsali grant na sociální podnikání – především na podporu v zaměstnanosti, PR a asistenta pro zaměstnance.

SECONDHELP

● Proč zrovna „sekáč“?

Řekneme, že to přišlo shůry. Zboží se nekazí, není velké, křehké ani drahé, takže vstupní bariéra je tady poměrně nízká. Práce s takovým zbožím pro lidi se zdravotním znevýhodněním není náročná a zároveň je to zajímavá služba pro veřejnost.

● Jaký je význam názvu SECONDHELP?

Z názvu je víceméně jasné, že jde o second hand a zároveň je zde odkaz na

jakousi druhou pomoc lidem se zdravotním znevýhodněním. Stát poskytuje první pomoc ve formě invalidního důchodu a my se snažíme o pomoc následnou. Dobrá a smysluplná práce je jedním ze základních pilířů šťastného života a tak ji zkoušíme vytvářet a pozvat do ní lidi s handicapem. Věřím, že se nám to daří.

● Čím se firma zabývá?

SECONDHELP stojí na dvou pilířích. Za prvé je to vytváření pracovních míst pro lidi se zdravotním znevýhodněním a jejich zaměstnávání. Zaměstnáváme 90% takovýchto osob. Je to příležitost pro lidi, kteří mají potíže najít běžné zaměstnání na otevřeném trhu práce. Také u nás pracovali lidé, kteří dokončili pracovní rehabilitaci v Kačabě.

Za druhé je to prodej kvalitního secondhandového oblečení a outletu za výhodnou cenu.

● Koho zaměstnává SECONDHELP?

Všechny, kteří mají zdravotní omezení – osoby se zdravotním postižením i osoby se zdravotním znevýhodněním.



Vyhovují mi obě směny – ranní i odpolední. Za začátku mi vadila odpolední – jako kdyby čas neutíkal, ale když se člověk soustředí na práci, tak mu to pak uteče. Ranní je dobrá v tom, že končím už ve 12 hodin.

■ Kde jste pracovala předtím?

Pracovala jsem ve Zbůchu – Domov pro osoby se zdravotním postižením. Pomáhala jsem zdravotním sestrám s handicapovanými, např. na vozíku,

s epileptickým záchvatem. Jsem vyučená švadlena a zahradnice – sázela jsem kytičky, zeleninu, věnovala jsem se tam taky vyrábění.

■ Máte jako zaměstnanec nějaké výhody?

Můžu si tu nakoupit dost věcí, máme jako pra-

covnice nárok na slevu. Dneska jsem si zrovna schovala jedny boty a kabelku. Nemám si tu na co stěžovat, všichni jsou tu hodný lidi. Několikrát jsem taky byla pracovníkem měsíce! Hodně pracuju a baví mě to. Děkujeme všem za poskytnutí rozhovorů a přejeme SECONDHELPU a jeho zaměstnancům, ať se daří!

tuto foto: Eduard Řezníček

Nabídka práce:

PROFISCAN

Potisk a skládání triček, práce vestoje (práce s lisem) 6 hodin denně

Požadavky: přesnost, jemná motorika Podmínka: evidence na ÚP

Kontaktní osoba: **Radovan Civiš, tel.: 777 656 202**

Úklid – POPELKY, s.r.o.

úklid domácností, kanceláří, společných prostor v bytových domech, zajišťování nákupů

Nárazové úklidy většinou v časných ranních hodinách (6-8 hod.) nebo ve večerních.

Stabilně možný úklid 1x týdně na 2-4 hodiny, ideálně pro méně zkušené zaměstnance

(v prostorách Sdružení Ty a já)

Adresa: Resslova 14, Plzeň

Kontaktní osoba: **Jitka Vachulková, tel.: 608 824 624**

MOŽNOSTI TU JSOU

ZAHRAĐA RAKOVÁ

Co vypěstujete, to můžete sníst v KAČABĚ nebo ZDRAVÝCH SVAČINÁCH.

Začínáme nový projekt a zveme každého, kdo má invalidní důchod a chuť pracovat na zahradě v Rakové (5km od Rokycan), svoz zajistíme.

Svůj životopis s aktivním kontaktem (telefon, mail) pošlete na **lide@moznostitujsou.cz**. Nebo volejte na tel.: **736 517 679**



DVŮR ROUDNÁ

(Restaurace Černá Ovce)

- pomocné práce v kuchyni
- mytí nádobí
- večery (18 – 22 hod.)
- a víkendy

Jedná se o práci na zkrácený úvazek (cca 4 hodiny) dle domluvy- pro OZP. Možná práce na zkoušku.

Kontakt: **Lukáš Skála – 725 803 261**
Adresa: Dvorní 70/9, Plzeň – Roudná
www.cernaovce.cz



Zahradnická firma Garden Gang s.r.o.

hledá na sezónu 2018

(duben až říjen) pracovníka na

sekání trávy s křovinořezem.

Zaučení i kurz zajistíme!

Kontaktní osoba:

Jitka Stočesová, tel.: 731 950 560

Adresa: K. Světlé 13, 323 00 Plzeň



PIVOVAR CHŘÍČ

- kuchař, pomocný kuchař- samostatný
- číšník, obsluha baru
- řidič- okolí Plzně, Praha, možný příspěvek na dopravu
- administrativa – 3- 4 hodiny denně (práce na PC, telefonické domluvy)

Kontaktní osoba: Petr Jakubiček, více info poskytne také **Lenka Chroustová** (Ledovec), tel: **777 344 510**
Adresa: Chříč 2, 331 41 Chříč

O tom, jak to v SECONDHELPU chodí, si Lenka povídala s paní MARKÉTOU VOVSOVOU, vedoucí trenérkou a instruktorkou pracovní rehabilitace plzeňské pobočky.

► Jak jste se k této práci dostala, kde jste pracovala předtím, jak vypadá Váš klasický pracovní den? Jak se odreagujete po práci?

Jsem tady rok – dostala jsem se k tomu přes inzerát na internetu, na který jsem se přihlásila. Následovalo výběrové řízení, kde mě vybrali. Paní Prchalová právě odcházela na mateřskou, shodou okolností jsme po mém nástupu zjistily, že se známe ze školy. Předtím jsem pracovala v Domově klidného stáří v Žinkovech jako vedoucí přímé obslužné péče (pečovatele). Proto jsem také odpovídala na inzerát, líbilo se mi to především v tom, že budu pořád pracovat s lidmi.

► Jak vypadá váš klasický pracovní den?

Většinou začínám ve skladu na Doubravce, komunikuji s děvčaty – podle toho, co je třeba. Ve skladu je potřeba více radit lidem. Někdy také zastupuji na pokladně na prodejně. Záleží, co je právě aktuální – pracovní výkazy, administrativa nebo pracovní konzultace. Různě přejíždím mezi pobočkami, každý den vypadá jinak. Je to různorodé... Mám sice denní plán, ale ne vždy se podaří splnit, reaguju flexibilně na to, co právě zaměstnanci potřebují.

Jak se odreaguji po práci? Většinou, když přijdu domů, nechce se mi s nikým mluvit, potřebuju chvíli na zmátoření (doma už jsou ale na to zvyklí). Mám volnočasové aktivity jako kolo nebo procházku, v zimě spíš film. Obecně se snažím nenosit si práci domů, nebrat si to osobně.

► Kolik zaměstnanců SECONDHELP zaměstnává?

Celkově „sekáče“ zaměstnávají 58 lidí, z toho 33 v Plzni.

► Na jakých pozicích je u Vás možné pracovat? Sháníte v současné době nové zaměstnance?

Máme pokladní, prodavačku, ve skladu jsou pozice: kontrola zboží, pradelna, úklid, žehlička, švadlenka. Momentálně nesháníme, ale neustále se to mění – lidi odcházejí, přicházejí. Maximálně ještě jednoho člověka do skladu.

► Kolik máte nyní prodejen a kde?

V současnosti máme 7 prodejen- tři v Plzni. V centru na Americké ulici, na Borech na konečné tramvaje a na Doubravce v obchodním domě Centrum. Na Klatovsku potom máme další čtyři prodejny. Dvě přímo v Klatovech a po jedné v Sušici a Nýrsku. Také se formou franšizy podílíme na provozu moravských prodejen ve Valašském Meziříčí, Rožnově pod Radhoštěm a nově v Kopřivnici.

► Nabízíte pouze zkrácené úvazky nebo i plné?

Máme jenom zkrácené úvazky – pouze na 4 hodiny. Někdy je možnost přesčasů, např. pracovní sobota nebo úklid na prodejně.

► Máte dlouhodobé zaměstnance nebo zaměstnáváte lidi spíš na přechodnou (podpůrnou) dobu?

Máme to tak půl na půl. Někteří tu jsou od začátku, máme tady lidi 4 a víc let. Pak tu jsou lidé, kteří zde pracují rok a méně- u nich se teprve uvidí.

► Co Vám přineslo zaměstnávání lidí se znevýhodněním? Zažila jste díky němu nějakou změnu ve svém životě?

Tím, že jsem už předtím pracovala ve zdravotnictví, tak změnu úplně nepociťuji. Uvědomuji si, co to je žít s nějakými obtížemi. Netrápím se hloupostmi - vzpomenu si na naše zaměstnance, kteří to mají daleko těžší

než já. Snažím se jim být oporou. Obohacuji mě svou energií, smyslem pro humor, je tady pozitivní atmosféra.

► Na co nejraději vzpomínáte jako zaměstnanec?

Ani nevím... obecně vzpomínám na bezstarostnost – čistou hlavu – udělala jsem svůj úkol a šla domů. Neřešila jsem, jestli mi funguje pobočka. Nestrachovala jsem se, jestli budu mít dostatek lidí, koho budu muset sehnat... Není tu ale všechno jen na mě, radíme se společně a Eda mi pomáhá.

► Zaměstnáváte lidi s různým typem handicapu – máte z toho někdy obavy?

My se nebojíme ničeho, nerozlišujeme, co kdo má. Základ je, že člověk chce pracovat. Zbytek se dá naučit - můžeme mu zlepšit podmínky pro práci, nějak mu pomoci, ale prvotní je, aby chtěl- bez toho to nelze. Naši zaměstnanci si většinou práce váží, taky nám umí vytvořit prostředí, kde je legrace, společně se dost zasmějeme. Samozřejmě jsou i horší dny, bývá to tu i depresivnější, ale pak to zase přejde. Nestalo se nám, že by nás někdo ohrožoval.

► S jakými potížemi se setkáváte nejčastěji?

Většinou je to o tom uklidnit vyhocenou situaci – vyřešit ji, aby byli lidi spokojeni. Dá se to zvládnout, vždycky se nějak domluvíme. Co se týče zákazníků – většinou se jim líbí, co nabízíme za zboží, aniž by tušili, že děláme dobrou věc. Málokdy se stane, že přijde nepříjemný zákazník. Na Americké jsou občas krádeže, to se stává. Není to však žádná výrazná škoda – je to nepříjemné, děvčata to někdy berou jako osobní selhání, ale není to tak časté.

► Z čeho máte největší radost jakožto zaměstnavatel?

Když vidím, že jsou zaměstnanci spokojeni, když se usmívají. Nebo když se tady dokáží zrehabilitovat a pak jít do běžného zaměstnání. Když mohu vidět, že se zlepšují a udělali nějaký pokrok.

► Zaznamenali jste nějaký výrazný posun u někoho, kdo byl zaměstnancem SECONDHELPU?

Ano. Děvčata, která v životě nepracovala a nyní jsou schopné fungovat samy- zaučily se, nepotřebují takovou podporu. Nebo bývalé zaměstnankyně, které se z nějakého důvodu dostaly do invalidního důchodu, se u nás zrehabilitovali a vrátili se k původní práci. Jedna si rozjela i vlastní podnikání. Z toho mám pak radost. Na jednu stranu mě mrzí, že odchází lidi, se kterými jsme byli spokojeni, ale samozřejmě jim přeju, aby dělali v životě, co je baví a šli za svým snem.

► Někjaké plány s firmou do budoucna?

Chceme rozjet další pobočky – směr Horažďovice, jižní Čechy a pak bychom chtěli tady v Plzni udělat novou pobočku – se spodním prádlem nebo obuví. Chceme pomoci více lidem, kteří to potřebují. Nejaktuálnější je pojízdná prodejna, se kterou máme v plánu vyrazit na jaře. Budeme v Dobřanech – v léčebně a na náměstí, ve Stříbře, Rokycanech a Přešticih. Každý den dopoledne budeme prodávat v jednom městě, druhý den zase jinde. Je to nový projekt, a tak si nejsme úplně jisti, jak se to rozjede. Podle zájmu zákazníků budeme přizpůsobovat podmínky, budeme to zkoušet. Těšíme se na to! Kdybychom zjistili, že někde v konkrétním městě o nás mají velký zájem, byla by to další vyhlídka do budoucna...

► Ať se Vám daří, děkujeme za rozhovor!

Potravinová pomoc na Ledovci

Už téměř rok je Ledovec jedním z míst, kde je možné získat balíček potravinové a materiální pomoci. Co že to ta potravinová a materiální pomoc je a jak to s ní chodí?

Jednou za čas přivezu z Potravinové banky několik metráků potravin a hygienických potřeb a pak dělám smutné oči na všechny

ochotné a svaly oplývající osoby, aby mi to pomohly vyložit z auta. Tím však teprve začíná rébus, jak to vše naskládat do dvou skříní v kuchynce a na „vrátnici“. Často při tom vzpomínám na v pubertě oblíbenou hru „tetris“. Jestli narazíte v Poradenském centru na tento výjev, odpusťte mi těch pár krabic, které

budete muset obejít nebo přeskákat. A pak už je vše připraveno – třeba na to, až někdo zavolá: „Slyšel jsem, že je možné u vás dostat nějaké potraviny. Víte, já jsem teď přišel o práci. Už si hledám jinou, ale do té doby mi chybí peníze na živobytí“. A už se chystá balíček na míru ušitý. A protože takový balíček potravin je pomoc pouze krátkodobá, většinou se současně ptám, zda člověk nepotřebuje také něja-

kou pomoc a podporu v tom, aby potravinové balíčky nepotřeboval a mohl svou nepříznivou situaci řešit. Samozřejmě také ráda poradím, co je možné ze získaných surovin uvařit.

Potraviny a materiální pomoc (většinou jde o základní hygienické potřeby) získáváme z Potravinové banky Plzeň. A ta je zase získává od obchodních řetězců, z Fondu evropské pomoci nejchudším osobám (Operační pro-

gram potravinové a materiální pomoci) a také z darů při Národních potravinových sbírkách. 11. listopadu 2017 se 6 dobrovolníků z Ledovce zapojilo do Národní potravinové sbírky: v Kauflandu v Plzni v Lochotínské ulici vybírali několik hodin od dárců nakoupené zboží, a že ho nebylo málo. Děkujeme jim za to!

Petra Bernhardtová



Ohlédnutí za Hromnicovým svíčkováním

Kam se hrabou Ledovky papírové! Podívejte se, jaké dokáže vytiskat naše vrchní svíčka Iveta Pohořelá (Mimochodem - jak trefné příměření pro svíčkařku, že?). Po jejích Ledovkách by se totiž bývalo bylo zaprášilo, kdyby však vosk na prach shořel... Ale kdo ví, co ta žena dokáže napřesrok! (red)

Ledovec v číslech 2017

V roce 2017 měl Ledovec 41 zaměstnanců (přepočteno na 29 úvazků) a 9 pracovníků zaměstnaných na dohody o provedení práce. Největším pracovním týmem byl a je tým sociální služby Sociální rehabilitace Ledovec, který čítá 12 pracovníků. Tato služba byla v roce 2017 poskytována 134 osobám.

Chráněné bydlení Ledovec s kapacitou 18 lůžek využívalo v minulém roce 29 osob.

Denní stacionář Ledovec navštěvovalo 19 lidí, číslo 9 udává maximální kapacitu této služby.

Služba Odborné sociální poradenství Ledovec má ve své statistice u počtu poskytnutých intervencí za minulý rok číslo 574.

V rámci linky důvěry jsme poskytli 3332 krizových intervencí.

Pod hlavičkou Pomocné školy Ledovec bylo rozdáno 240 certifikátů absolventům akreditovaných kurzů a 10 osvědčení absolventům stáží. Zúčastnili jsme se také mezinárodní výzkumné studie zaměřené na evaluaci programu primární prevence

duševního onemocnění – Blázníš? No a! Zapojilo se do ní 157 studentů ze tří středních škol v Plzni a Blovicích.

Projekt Cirkusu Paciento čítal loni celkem 6 štací. Každému představení předcházely 2-4 dny příprav, nácviků a motivačních workshopů. Představení zavítala: na Festival s duší do Pardubic, do Kludského zahrady v Jirkově, do Libniče u Českých Budějovic, na Náměstí Tomáše Bati ve Zlíně, do Psychiatrické nemocnice v Opavě a na Festival Cesty za oponu, a na náměstí v Nechanicích.

Od počátku roku jsme veřejnosti postupně prostřednictvím webu Ledovce představovali 6 krátkých filmů věnovaných činností Ledovce, jeho jednotlivým sociálním službám. Jejich filmová premiéra pak spolu se slavnostním spuštěním nové podoby webu ZOTAVENÍ proběhla před rokem, přesně 8. března 2017.

Březen byl také měsícem, ve kterém se uskutečnila společná velmi pracovní „Celoledovcová konference“, na které mimo jiné začalo klíčit nové poslání Ledovce, o něm si

přečtete na jiném místě tohoto čísla Ledovce.

V květnu došlo k výměně na postu ředitelském. Opustil jej zakladatel Ledovce, Martin Fojtíček, který se vrhnul do role krajského koordinátora reformy psychiatrické péče a na jeho místo nastoupil Petr Hubínek, který rovněž stál u samotného zrodu naší organizace a léta byl členem jeho správní rady.

Fojtíčka jsme odstěhovali z Poradenského centra o blok vedle - do Frišovy vily - a aby mu tam nebylo smutno, otevřeli jsme ve vile CHRC - clubhouse a recovery college. Pravidelné programy se tam rozběhly v září.

I rok 2017 byl provázen akcemi pro veřejnost. Patřily mezi ně již tradiční Hromnicové svíčkování, Velikonoční kraslicování, oslava sousedského svátku, který u nás nese název Dny Světle - Evropský den sousedů, letní Svatojanské pouťové veselí na Ledovci a říjnové Dny pro duševní zdraví. V čase předvánočním pak proběhlo Adventní setkání na Ledovci.

av

Děláme na kvalitě



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Příležitostná mezinárodní konference preventivního a destigmatizačního programu pro střední školy „Blázníš? No a!“

„VČASNÁ PREVENCE V OBLASTI DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ - kde je její místo?“

10. 5. 2018 9,30–17,30

v prostorách Starého purkrabství na Vyšehradě, v Pevnosti 161, 128 00 Praha 2

- Konference se zaměřuje na systém primární prevence v našem školství ve spojitosti s prevencí rizika duševních onemocnění.
- Zkušenosti s námi budou sdílet zahraniční účastníci a samotní tvůrci programu Blázníš? No a! Pozvání přijali Dr. Manuela Richter-Werling a Norbert Göller z univerzity v Lipsku.
- Proběhne prezentace výsledků celorepublikového komplexního sociologického výzkumu efektivity programu Blázníš? No a! Zazní osobní zkušenosti ze škol zapojených do realizace programu.

Po plenárních přednáškách budou probíhat paralelní workshopy na témata:

1. Jak program zařadit do stávajícího systému primární prevence
2. Jak pracovat s příběhem v rámci projektového dne na školách
3. Sdílení moderátorů projektového dne na škole - tipy pro práci týdním kolektivem
4. Sdílení dobré praxe se zahraničními hosty

Účast na konferenci je **BEZPLATNÁ** díky podpoře projektu „Blázníš? No a!“ z Evropské unie Operačního programu Zaměstnanost číslo CZ.03.2.63/0.0./0.0/15_023/0001302
K dispozici bude občerstvení včetně oběda.

KONFERENCE JE URČENA moderátorům a expertům programu, preventistům, pedagogům a všem, kteří mají zájem o duševní zdraví mladých lidí.

PŘIHLÁSIT SE MŮŽETE NA WWW.FOKUS-VZDELAVANI.CZ
Kontaktovat nás můžete také na: blaznisnoa@fokus-praha.cz



Fokus Praha, z.ú.
Dolákova 24
181 00 Praha 8
IČ: 45701822
DIČ: CZ45701822

tel.: 233 551 241, 233 553 303
e-mail: fokus@fokus-praha.cz

PRIMÁRNÍ PREVENCE DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ - Pozvánka na konferenci

Na podzim jsme vás informovali o probíhající celorepublikové výzkumu efektivit programů prevence duševních onemocnění na školách, který v Plzeňském kraji realizoval právě Ledovec. Programem Blázníš? No a! prošly některé ze tříd Gymnázia Františka Křižíka a Střední školy informatiky a finančních služeb v Plzni a také Gymnázia v Blovicích a to mj. díky finanční podpoře ze strany Plzeňského kraje a ÚMO Plzeň 1. Výzkum se nyní blíží do svého finále a jeho výsledky netrpělivě očekáváme nejenom my a studenti se svými učiteli, ale také pražský Fokus, Národní ústav pro duševní zdraví a ostatní, kteří se na něm podíleli. Zda se potvrdí naše očekávání a další výstupy z něj se dozvíme 10. 5. 2018 na mezinárodní konferenci „Včasná prevence duševního zdraví – kde je její místo?“ na pražském Vyšehradě, na kterou se těšíme a Vás srdečně zveme!

klabara



Jak už jsme ve druhém čísle Ledovek psali, nechceme v reformě psychiatrie dělat žádné triky, tak jsme ten nápis nemysleli. My chceme nosit trika, která reformě pomůžou. Takže by to možná mělo být napsané „Tričky pro reformu“. No ale všichni novináři přece používají v názvech triky, aby to čtenáři četli, tak se to učíme taky.

Sdílet chceme každopádně toto: Naši věrní grafici Pavel Botka a Myroslav Hora nabídli Ledovci dva „proreformní designy“ na černá trika a protože se zdá, že je o ně zájem, nabízíme je i v našich novinách.

První motiv je věnovaný ZOTAVENÍ/RECOVERY, prostě zotavení s anglickým originálem a s hashtagem. Uvidíte, kolik lidí se vás na zotavení zeptá, když si to triko vezmete! A to je přesně to, o co nám jde.

A tentokrát jej nově nabízíme v „letní“



Triky pro reformu - kolekce léto 2018

verzi pro tisk na BÍLÁ TRIČKA! (Objednávat však můžete nadále s tímto motivem i trika černá.)

Druhý motiv (tiskneme na černá trika) je

s modrým koněm. To je už třeba vysvětlit víc: modrý kůň MARCO je od dob rozpouštění psychiatrické léčebny v italském Terstu v sedmdesátých letech minulého století sym-

ných umělců z léčebny do města s poselstvím „chceme žít společně s vámi“. V Itálii se dál používá jako symbol snahy o rovné příležitosti lidí s duševním onemocněním. Nápis „La libertà è terapeutica“ znamená „svoboda je terapeutická“ a používal se tehdy taky.

Trika si můžete objednat do 31. května 2018 a my je najednou necháme udělat tak, abyste je dostali do začátku letních prázdnin.

Objednat si je můžete na e-mailu triky-pro-reformu@volny.cz. Jejich cena bude od 300,- do 350,- Kč.

V objednávce by nemělo chybět:

- vaše jméno a adresa, kam chcete triko/trika poslat (pokud si je nevyzvednete přímo u nás, a to asi od poloviny června vždy od pondělí do čtvrtka mezi 13:30 a 17:00 v CHR-Cu ve Frišově vile v Plzni);
- počet kusů jednotlivých designů, barvu a varianty ZOTAVENÍ (černá x bílá)
- velikosti (XS/S/M/L/XL/XXL);
- zdali pánské nebo dámské (M/F);
- a další specifikace (nejlépe přímo podle typů trik na www.adler.info).

Tak pojďte do trik-pro-reformu! A co na hrudi, to na srdci a co na srdci, to na jazyku! Klidně si ale udělejte vlastní triko pro reformu. Anebo udělejte na podporu reformy psychiatrické péče něco jiného, reforma to potřebuje!

(red)

Ledovecký rychlokurz pomáhání prostřednictvím vlastní zkušenosti s duševním onemocněním, III.

Ledovec nabízí lidem s vlastní zkušeností s duševním onemocněním další (už třetí) běh kurzu pomáhání. Je určený všem lidem s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, kteří chtějí pomáhat jiným a jsou ochotní k tomu svoji osobní zkušenost s nemocí využít.

Účastníci kurzu se v uzavřené skupině během pěti odpoledních setkání seznámí se základy práce s vlastními příběhy v pomáhání jiným (tzv. peer work), budou mít prostor vlastní zkušenost zpracovávat a sdílet. Pozornost budeme věnovat i různým možnostem toho, kde je možné se s touto dovedností smyslně a bezpečně zapojit.

Konkrétně plánujeme toto:

- pět odpoledních setkání – vždy od 14:00 do 17:00 v centru CHR-Cu v Plzni, Boženy Němcové 9 (dva bloky cca hodinu a čtvrt s půlhodino-

vou přestávkou uprostřed)

- vždy v úterý odpoledne, konkrétně ve dnech 3., 10., 17. a 24. dubna a 15. května
- navíc jedna hodina „koučovacího“ rozhovoru na téma „co bych jako peer chtěl dělat, v čem bych mohl a chtěl být užitečný“ během dubna a první poloviny května v termínu, který si vzájemně domluvíme
- uzavřená skupina nejvýše 12 účastníků (tzn. po začátku kurzu do skupiny nebudou přicházet noví členové, odejít lze samozřejmě kdykoli)
- kurzem vás provede Vladimíra Krizová – peer konzultantka Ledovce a Martin Fojtíček – supervizor a zakladatel Ledovce
- kurz je zdarma
- účastníci nejméně čtyř z pěti setkání obdrží na závěr certifikát o absolvování kurzu
- přihlásit se na kurz je možné Martinu Fojtíčkově osobně, mailem ledovec@ledovec.cz (případně také přes jakéhokoli jiného pracovníka Ledovce)
- informace o kurzu budou rozesílány e-mailem, je vhodné mít vlastní e-mailovou adresu a mít k ní pravidelný přístup

Struktura kurzu:

První setkání 3. dubna

1. Úvod kurzu (představení, cíle, ...)
2. Co je zotavení (recovery), co je peer work

Druhé setkání 10. dubna

1. Jak dobře komunikovat
2. Úvod do práce s příběhem

Třetí setkání 17. dubna

1. Možnosti zapojení peerů
2. Práce s osobními příběhy

Čtvrté setkání 24. dubna

1. a 2. Práce s osobními příběhy

Páté setkání 15. května

1. Práce s osobními příběhy
2. Závěr – dotazy, plány, hodnocení, certifikáty, ...

Plus individuální hodinové „koučovací“ sezení na téma „co bych jako peer chtěl dělat, v čem bych mohl a chtěl být užitečný“ s Martinem nebo s Vladkou. Termíny budeme domlouvat individuálně, sezení by měla proběhnout mezi prvním a posledním setkáním kurzu.

Dotazy ochotně zodpoví:

Vladka (osobně v PC, 733 139 306, vladimira.krizova@seznam.cz)
a Martin (osobně v PC, 777 019 834, ledovec@ledovec.cz).

Těšíme se na Vás!

Vladka a Martin

Pozvánka na Dny Světle – Evropský den sousedů 2018

Poslední sobota v květnu je již tradičně spojena se sousedskými akcemi po celé Plzni. Slavíme totiž Evropský den sousedů. Ledovec se do akce zapojuje od prvního ročníku v roce 2014. Na letošní Dny Světle si připravujeme pořádné překvapení! V zahradě Frišovy vily rozbalíme cirkusové šapitó a zahrajeme jedinečné představení Cirkusu Paciento, tentokrát v komunitní verzi.

Zveme tedy všechny sousedy, klienty a příznivce. Staňte se na jeden den cirkusovými umělci! A nejen cirkusové bude žít naše sousedství. Těšit se můžete na hudbu, workshopy, sousedské dobroty, občerstvení a pivní speciál Karolína Světla 13 z pivovaru Bizon.

Do diářů si tedy poznamenejte **26. května od dvou!**

(red)



Foto: av

Velikonoční vystřihovánka se soutěží – vystřihněte si vlastní velikonoční ledovejce!

Dočetli jste Ledovky až sem? A nenašli jste nic užitečného? Nevadí!

Vystřihněte si podle našeho návodu velikonoční kraslice!

Nechte se vést našimi šablonami. Nabízíme Vám různé velikosti, záleží jen na Vás, jakou si zvolíte.

Jednoduše ji (podle přehřívání) vystřihněte a kraslice je hotova (disponuje originálním zdobným Ledovkovými texty a fotografiemi) a je tedy připravena přímo k velikonoční dekoraci!!!

(Při stříhání je nutné držet se jedné linky, tedy nepřeskakovat na jiné vedlejší úrovně!!!)

MOŽNOSTI POUŽITÍ

Bez dalších úprav:

- poslouží jako záložka;
- jako pozornost pro souseda/sou-

sedku po vhození do jeho/její poštovní schránky apod.

Po přilepení na špejli:

- zapichovátko do květináče, do kalíšku s kartáčky na zuby, ozdoba mezi příbory na velikonoční tabuli dekorace v zahradě, dokonce i jako překvapení pro velikonočního zajíčka apod.

Po zavěšení na šňůrku (poté, co si děrovačkou zhotovíte v horní části kraslice díрку, protáhněte jí provázek a můžete volně zavěšovat, případně použijte na prodávání rovnou jehlu a nit):

- ozdoba pokojových květin;
- ozdoba venkovních keřů a stromků;
- výzdoba neúplně využitého vešáku v předsíni;
- dekorace opuštěné prádelní šňůry;
- sezónní přívěšek na klíče.

Pokud si vystřiháte vícero velikostí kraslic, zhotovte si velikonoční závěs, kterým pak můžete vyzdobit svoje nebo cizí okno!

Možností je skutečně mnoho!

Tímto si dovoluujeme vyhlásit velikonoční soutěž o nejoriginálnější velikonoční dekoraci, ke které jste použili toto číslo Ledovek (samozřejmě, a to je podmínkou, po jeho řádném a úplném přečtení).

Fotografie Vaší dekorace nám pošlete do redakce e-mailem na adresu recovery@ledovec.cz, a to do 30. dubna 2018 (toto není apríl).

Vítěz bude odměněn tričkem RECOVERY/ZOTAVENÍ a fotografie jeho pojetí Ledovkové velikonoční výzdoby bude zveřejněna v pátém (červnovém) vydání Ledovek!

Těšíme se!

(red)



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
Březen 2018

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