

Dny pro duševní zdraví 2018 v Plzni

O DUŠEVNÍM ZDRAVÍ NA ROVINU

PÁTEK — 5. října



14:00 – 16:00

Městská Beseda – Divadélko JoNáš
BESEDA nejen pro studenty VŠ

Registrace nutná http://bit.ly/Registrace_05-10-18

Nevypusť duši - Duševní zdravotní

Podle Světové zdravotnické organizace v bohatých zemích duševní onemocnění představují 40 % všech nemocí a přibližně každý čtvrtý člověk se s nějakou formou duševního onemocnění v průběhu svého života setká. O duševním zdraví však mluvíme daleko méně než o zdraví fyzickém.

Pár dní před Světovým dnem duševního zdraví promluvíme na téma stigma duševního onemocnění, které je nejen zdrojem diskriminace, ale také se podílí na zanedbání prevence. Především se pak zaměříme se na každodenní péči o duševní zdraví a onu prevenci.

Přijďte zjistit, proč je důležité se o svoji duši starat. Seznámíme vás s několika praktickými tipy, jak na to. Čeká vás úvod do sedmi zásad zdravé psychohygieny, pár slov o relaxačních technikách a něco málo o syndromu vyhoření – tedy spíše o tom, jak mu díky pracovní duševní hygieně předcházet. Na závěr se dotkneme i možností odborné pomoci v případě duševních obtíží. Dozvíte se, jak taková odborná pomoc může vypadat, a kdo ji nabízí.

Bude prostor pro otázky i diskusi a na památku si můžete odnést třeba 7 zásad zdravé psychohygieny nebo Manuál pro blízké, který radí, co můžete udělat pro blízkého, který se potýká s duševními obtížemi.

Přednáška je z dílny neziskové organizace Nevypusť duši, za kterou stojí tým mladých psychologů, neurovědů a studentů těchto oborů. Zároveň ji tvoří i psychiatři a pacienti a lidé se zkušeností s duševním onemocněním v mladém věku. Nevypusť duši šíří fakta, boří mýty a učí Česko pečovat o duševní zdraví. Zdůrazňuje důležitost prevence – radí lidem, jak nevypustit duši, sdílí osobní příběhy a podporuje včasné vyhledání odborné pomoci při duševních obtížích.

17:00 – 21:00

Městská Beseda – Divadélko JoNáš
FILM vstup volný, registrace nutná

Bylo jednou

jedno město bláznů...

Bylo jednou jedno město bláznů je dvoudílný životopisný film italské televize z roku 2010 věnovaný Francu Basagliovi.

Prostřednictvím příběhů několika pacientů i členů personálu plasticky a hluboce popisuje deinstitucionalizační změny, které v psychiatrických léčebnách v Gorizii a v Terstu v šedesátých a sedmdesátých letech 20. století proběhly.

Země/rok: Itálie, 2010

Režie: Marco Turco

Hrají: Fabrizio Gifuni, Vittoria Puccini, Michela Cescon, Branko Djuric a další

Znění: italsky s českými titulky

Doba trvání: 2 díly – 1:36 a 1:40



S úvodním slovem Martina Fojtíčka
Přestávka a občerstvení je samozřejmostí

21:00 – 23:00

Městská Beseda – Divadélko JoNáš
KONCERT

JAZZINDUSTRY

Hrají:

David Čertík - sax

Jakub Kovářík - drums

Jirka Podlipný - keys

Milda Schlesinger - electric bass

SOBOTA — 6. října

6. - 10. 10. 2018

Moving Station

VÝSTAVA

Duševní zdraví nás baví!

aneb Recyklitura v souboji s mýty a stereotypy

Výstava z dílny Kanceláře pro uvádění mýtů o duševním (ne)zdraví na pravou míru (Pracovní skupina výzkumu a prevence stigmatizace a diskriminace NUDZ) představuje nejčastější stereotypy o duševních onemocněních v kontrastu s fakty.

14:00 – 15:30

Moving Station - velký sál
WORKSHOP

kapacita omezena - registrace nutná

Hearing voices

Adi Hasanbašić

Věděli jste, že hlasy slyší zhruba 2 až 4 % světové populace? Slyšet hlasy však samo o sobě nemusí znamenat onemocnění. Vyšetřením mozku se potvrdilo, že osoba slyšící hlasy zažívá, že s ní skutečně někdo mluví. Studie prokázaly, že rozdíl mezi lidmi, kteří slyší hlasy a zároveň jsou duševně nemocní, a lidmi, kteří nemocní nejsou, není ve formě hlasu, nýbrž v tom, co hlas říká. Na workshopu se společně naučíme, co fenomén slyšení hlasů znamená a zda jde o běžnou charakteristiku člověka nebo

o patologii. Zjistíte, jaké pocity mají lidé, kteří slyší hlasy, a jak se hlasy projevují.

Workshop povede Adi Hasanbašić, psycholog a psychoterapeut. Zakladatel hnutí slyšení hlasů na Balkáně a jeden ze zakladatelů pražské skupiny slyšení hlasů.

Přeložil několik vědeckých knih z psychologie a psychoterapie a napsal články z psychoterapie, fenoménu slyšení hlasů a psychologie.

16:00 – 18:00

Moving Station - velký sál
WORKSHOP

kapacita omezena - registrace nutná

Open dialog

Martin Novák

Dialog je jedna z prvních věcí, které se v životě naučíme. Podle Jaakka Seikkuly je to jednoduchá věc. "Dialog je vlastně tak jednoduchý, že té jednoduchosti mnohdy ani nemůžeme uvěřit. A pořád se zdá, že je to jedna z nejtěžších věcí v naší práci." Během workshopu představíme otevřený dialog jako způsob práce s lidmi, kteří se potýkají se závažnými psychickými potížemi, a jejich blízkými. Představíme základní principy a myšlenky tohoto přístupu, jako je respekt k nejrozumnějším hlasům objevujícím se na setkání s klientem a jeho podpůrnou sociální sítí. Pokusíme se také přiblížit zážitek bytí v dialogu pomocí jednoduchého cvičení.

Martin Novák

Narodil se v Ostravě a aktuálně žije v Brně. Tady vystudoval psychologii na Fakultě sociálních studií a v současné době pracuje v jednom ze vznikajících center duševního zdraví. Jako psychologa a psychoterapeuta ho nejvíce ovlivnila daseinsanalýza a dialogický přístup. Je dlouholetým členem Spolku Narativ. Vedle profese psychologa se věnuje etnografickému výzkumu probíhající reformy psychiatrické péče.

18:30 – 19:30

Moving Station - velký sál
PANELOVÁ DISKUSE

Když se JICH zrovna

nebojí, tak s NIMI aspoň

nechtějí mít nic společného

Moderuje Studio 27 „zaostřeno na duši“

Přizvání hosté z řad uživatelů a zástupců služeb budou diskutovat o tom, v čem stigma spatřují, kde se s předsudky, stereotypy a diskriminací potkávají. Budou společně nahlas přemýšlet nad tím, co se dá v rámci snižování stigmatu v podmínkách české společnosti dělat.

14:00 – 15:30

Moving Station - místnost se sloupem
VYHLÁŠENÍ CELOROČNÍ
VÝTVARNÉ SOUTĚŽE SPOJENÉ
S WORKSHEPEM

O duševním zdraví

na rovinu

PROGRAM

Srdečně vás zveme na čtvrté

Regionální pracovní setkání k možnostem reformy psychiatrie v Plzeňském kraji

dne 10. října 2018 od 9:30 do 12:00 hodin

v prostorách malého sálu Moving Station, Most Ivana Magora Jirouse 2
(Koperníkova 574/56), Plzeň

Setkání pro zástupce státní správy a samospráv, poskytovatelů zdravotní i sociální péče, uživatelů i uživatelských organizací se koná pod laskavou záštitou krajského garanta reformy psychiatrie pana Doc. MUDr. Jana Vevery Ph.D., přednosta Psychiatrické kliniky Fakultní nemocnice Plzeň.

Program:

1. Krátké úvodní pozdravení
2. Představení probíhajících projektů reformy a příspěvky k aktuálním novinkám v kontextu Plzeňského kraje
3. Společná diskuse

Prosíme o potvrzení Vaší účasti na e-mail recovery@ledovec.cz.

Těšíme se na vás!

Za organizátory:

Martin Fojtíček, koordinátor reformy psychiatrie pro Plzeňský kraj

www.reformapsychiatrie.cz
www.dpdz.cz

Ledovec, z.s.
ve spolupráci s Animánii, z.s.
a Českou galerií při Fokusu Praha, z.s.
vyhlašují

**skoro
CELOROČNÍ
VÝTVARNOU
SOUTĚŽ**

0 duševním zdravím na rovinu

**Trvání soutěže:
6. října 2018 - 30. června 2019**

Tématem soutěže je
duševní zdraví a duševní onemocnění,
předsudky, stigma
a diskriminace - ve škole, v rodině,
ve společnosti.



Práce s tématem duševního zdraví a nemoci ve škole a v rodině – krátký metodický workshop pro pedagogy a všechny dospělé pracující se skupinami dětí a dospívajícími, včetně rodičů.

Seznámení s pravidly soutěže, představení metodických materiálů k soutěži.

Martina Voráčková

Animovaným filmem se podrobněji zabývá od roku 2006, kdy založila Animánii. Jako výtvarný pedagog na Základní umělecké škole tihne k výtvarné stránce filmového vyjádření. Pracuje jako lektorka dlouhodobých kurzů, výtvarných a animačních workshopů pro děti i dospělé, galerijních animací i programů pro školy v Čechách i zahraničí. Upřednostňuje klasické animační techniky jako základ pro tvorbu filmu i pochopení řeči filmu. Deset let působila také na Ledovci v dílnách a vedla výtvarku. Věnovala se mladým lidem se zkušeností s duševním onemocněním v rámci služby podporované vzdělávání.

15:00 – 16:30

**Moving Station - místnost se sloupem
WORKSHOP**

kapacita omezena - registrace nutná

Workshop Animánie

Za použití animace vznikne první soutěžní práce na téma „O duševním zdraví na rovinu“ - pro děti od 10 let.

Honza Příhoda

Studoval multimediální tvorbu, a tím se v podstatě i živil. Točí, střihá, dělá filmovou postprodukcí, filmové triky a animace pro komerční využití. Jako lektor animačních workshopů působí u nás i v zahraničí. Je vyznavačem klasické animace, komiksové kresby a tradičních filmářských postupů s využitím nejmodernějších médií a techniky. S projektem Animánie spolupracuje od samého počátku. V Animánii působí během roku jako lektor a technická podpora. Ke konci roku se z něj vždy stává ředitel Festivalu Animánie.



15:00 – 16:00

**Moving Station - malý sál
DIVADLO PRO DĚTI**

vstup pro děti i rodiče volný

**Teátr Vaštar - Pan Žabák
aneb Za dobrodružstvím**

Máte nějakého kamaráda? A už vám někdy ten kamarád udělal něco, co se vám vůbec nelíbilo? A vy jemu? A už jste vůbec někdy zažili nějaké pořádné dobrodružství?!

Lehce poetický a těžce dobrodružný příběh o kamarádství a jeho problémech. Až do dnes bylo v příběhu pana Žabáka a jeho přátel dosahováno happy endu za pomoci klasických postupů autoritativní výchovy, odměn a trestů. My jsme se jako první na světě pokusili na Grahamovy hrdiny aplikovat nejmodernější výchovné metody! Výsledek posuďte sami! Děkujeme paní Nováčkové, Nevolové a spol!
Inscenace je určena dětem od 3 let.



19:30 – 21:00

**Moving Station - malý sál
KONCERT**

**Společný koncert
dvou svěbytných písničkářů
– hrají a zpívají
Jiří Smrž a Slávek Klecandr**

21:00 – 23:00

**Moving Station - malý sál
KONCERT**

ŽENEVEŠ

Nenechte si ujít druhé a poslední letošní vystoupení postpunkové dívčí skupiny levitující na plzeňské alternativní hudební scéně!

Iveta Pohořelá – zpěv, saxofon
Štěpán Strýček – cello
Jan Heczeko – trombon
Lucie Musilová – flétna
Miroslav Juhos – baskytara
Jana Eismanová – bicí

STŘEDA 10. října

9:30 – 12:00

**Moving Station - malý sál
PRACOVNÍ SETKÁNÍ**

**4. pracovní setkání
k reformě psychiatrické péče
v Plzeňském kraji**

8:30 – 14:30

**Moving Station - velký sál
+ místnost se sloupem
PROGRAMY PRO ŠKOLY**

**Preventivní a destigmatizační
programy pro školy**

8:30 – 14:30

**Moving Station - velký sál
PRO STUDENTY STŘEDNÍCH ŠKOL**

Není TO vidět

Duševní onemocnění a psychické potíže patří mezi trápení, která často nejsou vidět.

Během workshopů se se studenty středních škol a jejich třídními učiteli budeme dotýkat toho, jak psychické potíže ovlivňují naše chování, myšlení a citění. Studenti se dozvědí, jak o nich mluvit. Odnesou si odpovědi na otázky:

- Koho se psychické potíže a duševní onemocnění týkají? Mohu se nakazit?
- Proč se za bolavou duší stydíme? Proč je o tolik těžší mluvit o psychických potížích než o zlomené noze?
- Jak si udržet duševní rovnováhu – jak se o sebe starat?
- Kam je možné se obrátit, jak pomoci sobě nebo druhým?

Markéta Hofmanová, Vladimíra Křížová,
Josef Marek, Marek Rubricius, Alena Vrbová

17:00 – 18:30

**Moving Station - velký sál
SEMINÁŘ PRO UČITELE A RODIČE
registrace vhodná**

**Není TO vidět, tak jak se to
pozná**

Význam duševní pohody v rodině a její vliv na školní výkon dítěte. Co dělat, když má mé dítě problémy, jejichž příčinou může být psychická nepohoda i duševní onemocnění (např. sebepoškozování, úzkostné stavy, velké smutky, poruchy příjmu potravy, záškoláctví, experimenty s návykovými látkami, šikana, ap.).

Seminář také přiblíží, jak je možné pracovat se třídou, ve které má někdo psychické problémy. Jak rozpoznat projevy duševní nepohody či duševního onemocnění u dětí či dospívajících.

Seminářem provedou lektori preventivních programů (Blázníš? No a!), sociální pracovníci a lidé se zkušeností s duševním onemocněním.

Markéta Hofmanová, Vladimíra Křížová, Marek Rubricius, Alena Vrbová

14:00 – 18:00

Moving Station - malý sál

**Filozofické setkání
nad fenomenologií řeči,
vidění a obětí**

14.00

Petr Kouba

Fenomenologie obětí

Představení fenomenologického pojetí obětí v dílech Jana Patočky, Jeana-Luca Marion a Jeana-Luca Nancyho. Ukážeme si obět v intersubjektivní rovině, naznačíme rizika spojená s jejím zneužitím a pokusíme se vytyčit hranice toho, co je obětovatelné...

15.45

Tereza Králíčková

**Fenomén řeči jako předpoklad
psychoterapeutické
péče**

Psychoterapie bývá definována jako metoda založená na rozhovoru. Co je ontologickým předpokladem této možnosti léčit lidskou duši slovy?

16.30

Filip Timingeriu

Učme se vidět!

Tempus pictus aneb svět v obrazech, jejichž prostřednictvím se pokusíme zahlédnout vidění samo...

19:00

**kostel Nanebevzetí Panny Marie,
Františkánská ul., Plzeň**

Mše svatá za duševní zdraví

a vzpomínka na pány Leoše Horáka a Jiřího Bláhovce



Vstup
Je na všechny akce
ZDARMA!
Na akce s omezenou
kapacitou je třeba se
REGISTROVAT!

<https://goo.gl/7dSzKU>