



Ledovky

speciál 2024

Příběhy z Ledovce

Shrnutí roku 2023 na Ledovci

Letmý pohled do roku 2024

Vážení přátelé a příznivci Ledovce,

držíte v rukou druhé speciální vydání Ledovek v jejich historii. Prvním speciálem byly před čtyřmi lety konferenční Ledovky k Druhé první české mezinárodní konferenci o Recovery. Tyhle jsou o příbězích. O příběhu Ledovce v roce 2023 a především o příbězích lidí a jejich úspěchů, kterých jsme byli v našich službách svědky.

Správný dramatický příběh má své kolize, krize, obrat a rozuzlení. V obecné rovině loňský ledovecký rok tyto základní prvky neobsahuje, ale o dílčích dramatech již psát můžeme. O tom, jak našim týmům z center duševního zdraví (CDZ) a jejich klientům začalo být těsně ve stávajících prostorech a hledali jsme cesty, kudy z toho ven. Dobře to dopadlo a jak CDZ Plzeň, tak CDZ Klatovy se po drobných peripetiích podařilo v lednu letošního roku přestěhovat. Zabydlovali jsme i dva nové byty v chráněném bydlení v šibeničnickém limitu čtrnácti dní. Reagovali jsme na potřeby lidí uprchlých z Ukrajiny v oblasti podpory duševního zdraví. Příběh však nemůže být bez hrdinů. A hrdinů máme v Ledovci vážně hodně! Hrdiny jsou všichni moji kolegové, ať už jsou v přímé práci s lidmi nebo to jistí v zázemí a pro přímou práci vytváří podmínky. A hrdiny jsou i všichni lidé, kteří se na nás obrátili, a my máme tu čest nabídnout a poskytovat jim naše služby. V těchto Ledovkách vyprávíme příběhy, abychom snad srozumitelně ukázali, co ve spolupráci s našimi službami mohou lidé dokázat. Dříve si Ledovec veřejnost mohla identifikovat přes některé naše hmatatelné „produkty“ – výrobky dílen, kozy, ovce, cirkus... Jenže to je přeci jen už docela vzdálená minulost. Snad ten cirkus nám ještě trochu zbyl. Čeho však máme dostatek, jsou právě příběhy a myslím, že právě ony ať jsou tím „produktem“, který si za Ledovcem lidé představí. Příběhy hrdinů na dobré cestě, na cestě zotavení. Příjemné čtení přeji!

Petr Moravec, ředitel toho Ledovce

Domoci se svého práva

Důležitým úkolem naší služby sociálního poradenství je zastat se lidí, kteří se neumí ohradit a domoci se svých záležitostí, i když jsou v právu. Setkáváme se s případy, kdy instituce nevyhodnotí situaci správně a znevýhodněný člověk zůstane bez podpory. Takový je i případ paní M. Paní M. měla vážný úraz. Přestože prodělala mnoho operací, trpí stálými bolestmi a již jedenáct let užívá léky na utišení. Nemůže kvůli tomu chodit do práce. Léčí se pro úzkostně-depresivní poruchu, prodělala několik hospitalizací. Před dvěma lety obdržela oznámení o snížení invalidního důchodu. Snažila se situaci sama aktivně řešit a podala námítku. Následným rozhodnutím jí byl ale invalidní důchod překvapivě ještě snížen. Její psychický stav se v důsledku toho dále zhoršoval. Snastalou situací si už paní M. nevěděla rady a obrátila se na naši službu. „Byla opravdu zoufalá. Nejprve jsme se tedy museli zaměřit na její psychickou podporu,“ uvádí Jana Fojtíčková, pracovnice poradenství.

Doplňuje, že během první schůzky paní M. získala informace ohledně možné odborné psychosociální podpory, kontakty na linku důvěry, psychology i psychoterapeuty. Následně jsme se zaměřili na řešení problému s invalidním důchodem. „Paní jsme seznámili s celým procesem a možnostmi dalšího postupu. Společně jsme se domluvili na podání žaloby na rozhodnutí úřadu,“ vysvětluje Jana Fojtíčková. Paní s žalobou uspěla a po sedmi měsících jí byl invalidní důchod opětovně navýšen. „Máme velkou radost, že je paní finančně stabilizována a že jsme ji mohli podpořit. Někdy je těžké se v podobných procesech zorientovat, a pokud člověk nemá potřebné znalosti, je těžké se nesprávnému rozhodnutí bránit bez odborné pomoci,“ konstatuje Jana Fojtíčková. V pokračující spolupráci se s paní M. soustředí na další posílení finanční stability a získání dalších sociálních dávek, na které má nárok.

Honza zase chodí mezi lidi

Honza je dvacetiletý muž a žije v menší vesnici na Plzeňsku. Psychické potíže začal mít na střední škole. Obtíže vygradovaly v několika hospitalizacích na psychiatrii. Po návratu z poslední hospitalizace domů se Honzovi jeho potíže opět vrátily: měl obavy z lidí, slyšel různé hlasy, zažíval úzkostné stavy a propadal depresím. Nedokázal vyjít ven, přestal chodit do školy a přibral hodně na váze. Honzu i jeho rodiče situace trápila. Díky tomu, že už nás Honza znal z psychiatrické nemocnice, jsme se domluvili na pravidelných návštěvách. „Honza se obával reakcí okolí a bylo pro něj důležité, že za ním domů budeme jezdit neoznačenými auty a bez jeho souhlasu o naší spolupráci nebudeme s nikým dalším mluvit,“ popisuje začátky spolupráce Jana Holečková, pracovnice služby sociální rehabilitace. Úzkosti z vycházení ven jsme začali překonávat společnými procházkami po blízkém okolí, při kterých jsme si také hodně povíдали. Pomohli jsme mu připravit se na schůzku s psychiatrem a doprovodili jsme ho přímo do ordinace. Zprostředkovali jsme také psychoterapii a součástí naší podpory byly i rozhovory s naší peer konzultantkou, kolegyní s vlastní zkušeností s duševním onemocněním. Setkali jsme se opakovaně i s rodiči a pomáhali jsme jim porozumět, jak nemoc ovlivňuje život celé rodiny. Společně jsme hledali způsob, jak vytvořit pro syna prostředí, ve kterém se bude cítit dobře a zároveň přinést do domácnosti přirozená pravidla. Postupně jsme prodlužovali vzdálenosti procházek až do delších výletů a měli možnost pozorovat, jak se Honzův stav vyvíjí k lepšímu. „Na začátku naší spolupráce Honza nebyl schopný vyjít sám z domu, potkat

se s cizími lidmi a jakkoliv dále řešit své onemocnění,“ shrnuje Jana Holečková. Díky podpoře začal každý týden docházet na psychoterapii, s lékařem se domluvili na změně medikace a jeho denní režim se začal vracet do normálu. Pravidelnými společnými cestami hromadnou dopravou jsme také odbourali obavu z cestování. „Honzovi se podařilo opakovaně vyjíždět do města bez jakékoli podpory, překonal své strachy vyjít mezi lidi. Nyní navštěvuje veřejná místa, chodí do podpůrné skupiny, kde sdílí své zážitky a čerpá inspiraci od lidí s podobnou zkušeností,“ vypočítává Jana Holečková. Honza se zatím nevrátil do školy, svůj život však popisuje jako spokojený. „Je důležité, že se naučil žít s některými projevy onemocnění, to mu umožní žít podle svých představ,“ doplňuje Jana Holečková. Honza nyní plánuje samostatný život bez rodičů, chce začít pracovat a řeší i partnerský život. Spolupráce s Honzou trvá již čtyři roky. Jsme stále v kontaktu a podporujeme ho v plánování životních cílů.

Nechová se nějak divně?

V některých případech se na naše služby neobrátil přímo člověk, který prožívá potíže v důsledku duševní nemoci, ale někdo z jeho blízkých či známých. Jedním z takových případů byl pan Novák, který nás kontaktoval kvůli kolegovi z práce, panu K. Ten se podle něho projevoval „divně“, pan Novák z něj měl strach. Pracoval s ním dlouhodobě, ale v posledních měsících se jeho chování změnilo. Pan K. už nedokázal souvisleji pracovat, plnit úkoly. Mluvil o tom, že se kolem něj dějí divné věci. Později nám zavolal i zaměstnavatel a sdělil, že je pan K. slovně agresivní a chová se podrážděně. Pan Novák i zaměstnavatel nás žádali o podporu pana K. a pomoc při řešení celé situace.

„Protože pan K. svému kolegovi důvěřoval, domluvili jsme se s panem Novákem na tom, že mu zkusí povědět o svých obavách a navrhne mu schůzku s našimi pracovníky. Dále jsme zaměstnavateli i panu Novákovi vysvětlili, co dělat v případě vyhrocení situace,“ vysvětluje první kroky Jana Nouzecká, pracovnice našeho plzeňského Centra duševního zdraví. Setkání s panem K. se podařilo domluvit. Během schůzky s námi navázal kontakt ochotně a klidně, mluvil ale o „zvláštních věcech, které se mu dějí“. Dále se pan K. svěřil, že má bydlení a práci zajištěné jen do konce příštího měsíce. Nabídlí jsme mu tedy pomoc v hledání bydlení, práce, případně při zajištění dávek a navrhli mu dlouhodobější podporu v jeho složitě sociální situaci.

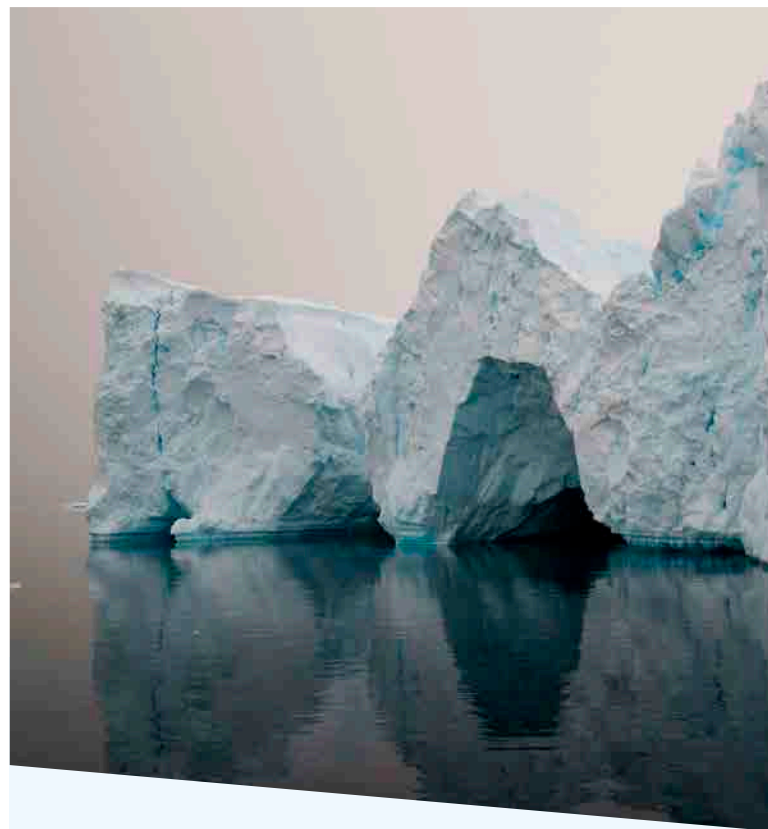
S panem K. jsme se začali scházet pravidelně, několikrát týdně. Schůzky probíhaly v našich prostorách a také v terénu na úřadu práce či na ubytovně, kde pan K. bydlel. Postupně se zapojilo více členů našeho týmu – sociální pracovnice, zdravotní sestra, psycholog a psychiatr. „Situaci jsme průběžně a opakovaně vyhodnocovali. Zjistili jsme, že pan K. má dlouhodobě neléčené psychotické onemocnění,“ popisuje Jana Nouzecká. Podle ní se pracovníci nesoustředili pouze na projevy nemoci, ale i na další oblasti života pana K.: „Zjišťovali jsme, co ho baví, těší, jak žije, z čeho dalšího může čerpat, aby měl spokojený život. S jeho souhlasem jsme tak například kontaktovali rodinu,“ přibližuje Jana Nouzecká.

Panu K. jsme pomohli s vyřízením dávek a také s hledáním nového bydlení a následně i s přestěhováním do ubytovny, kde mohl bydlet se svou kočkou. Poskytovali jsme mu dále potravinovou pomoc. S panem K. jsme navázali vztah založený na důvěře: „Během některých schůzek potřeboval mluvit o tom, co v souvislosti s duševní nemocí prožívá, uvolnit tlak. Průběžně jsme také otevírali témata zaměřená na podání žádosti o invalidní důchod a na možnosti léčby. Pan K. byl ochoten se potkávat s lékařem, nechtěl však užívat medikaci,“ popisuje Jana Nouzecká.

Zdravotní stav pana K. se ale začal zhoršovat a situace se vyhroutil. Majitel ubytovny s ním ukončil smlouvu, neboť

se ostatní ubytovaní v důsledku jeho chování cítili ohroženi. „V týmu jsme vyhodnotili, že je v této situaci vhodná hospitalizace a věřili jsme, že i díky navázané důvěře s ní bude pan K. souhlasit. To se také potvrdilo,“ uvádí Jana Nouzecká. Důležitou pomoc nabídli naši pracovníci i při přechodu do nemocnice. „Domluvili jsme zajištění péče o kočku – nejprve se o ní staral člen našeho týmu, následně pan Novák. Pomohli jsme s balením věcí, které jsme po dobu hospitalizace uložili u nás. Lékař týmu připravil zprávu k hospitalizaci. Pana K. jsme doprovodili na vyšetření do nemocnice, komunikovali jsme s lékařem a rodinou,“ vypočítává Jana Nouzecká.

V kontaktu s panem K. jsme byli i během hospitalizace, lékař našeho týmu pomáhal s návrhem dalšího postupu léčby. Z nemocnice byl pan K. propuštěn po půl roce ve stabilizovaném stavu: „Vymizely veškeré psychotické příznaky a pan K. působí přátelsky, vyrovnaně. Ještě během hospitalizace jsme pro pana K. zajistili místo v naší službě chráněného bydlení, po hospitalizaci se tak měl kam nastěhovat. Pomohli jsme mu zažádat o invalidní důchod a také najít práci na poloviční úvazek, kam v současnosti stále dochází a je v ní spokojený,“ uvádí Jana Nouzecká. Ta vyprávění uzavírá tím, že spolupráce i nadále pokračuje. Aktuálně se podle ní pro pana K. rýsuje možnost samostatného bydlení.



Bezpečí domova

Přemek je tichý, skromný, mladý muž. Mnoho let žil po ubytovnách. Měl dluhy. Kvůli své důvěřivosti byl opakovaně připraven o peníze a majetek, buď svými partnerkami nebo dalšími lidmi z ubytovny. Nedokázal odhalit jejich záměry. Pracoval na zkrácený úvazek v zahradnické firmě, ale ani s invalidním důchodem finančně nevycházel dobře. Byl hodně osamělý, zřídka byl v kontaktu s rodinou a trápily ho příznaky duševního onemocnění.

„S Přemkem jsme se seznámili, když mu zbývalo jen pár týdnů do vystěhování z poslední ubytovny. Nabídlí jsme mu naši podporu v hledání vlastního domova a pomoc s praktickými záležitostmi. Začali jsme tím, že jsme společně zažádali o městský byt,“ vzpomíná Jan Mužík, pracovník plzeňského týmu Housing First.

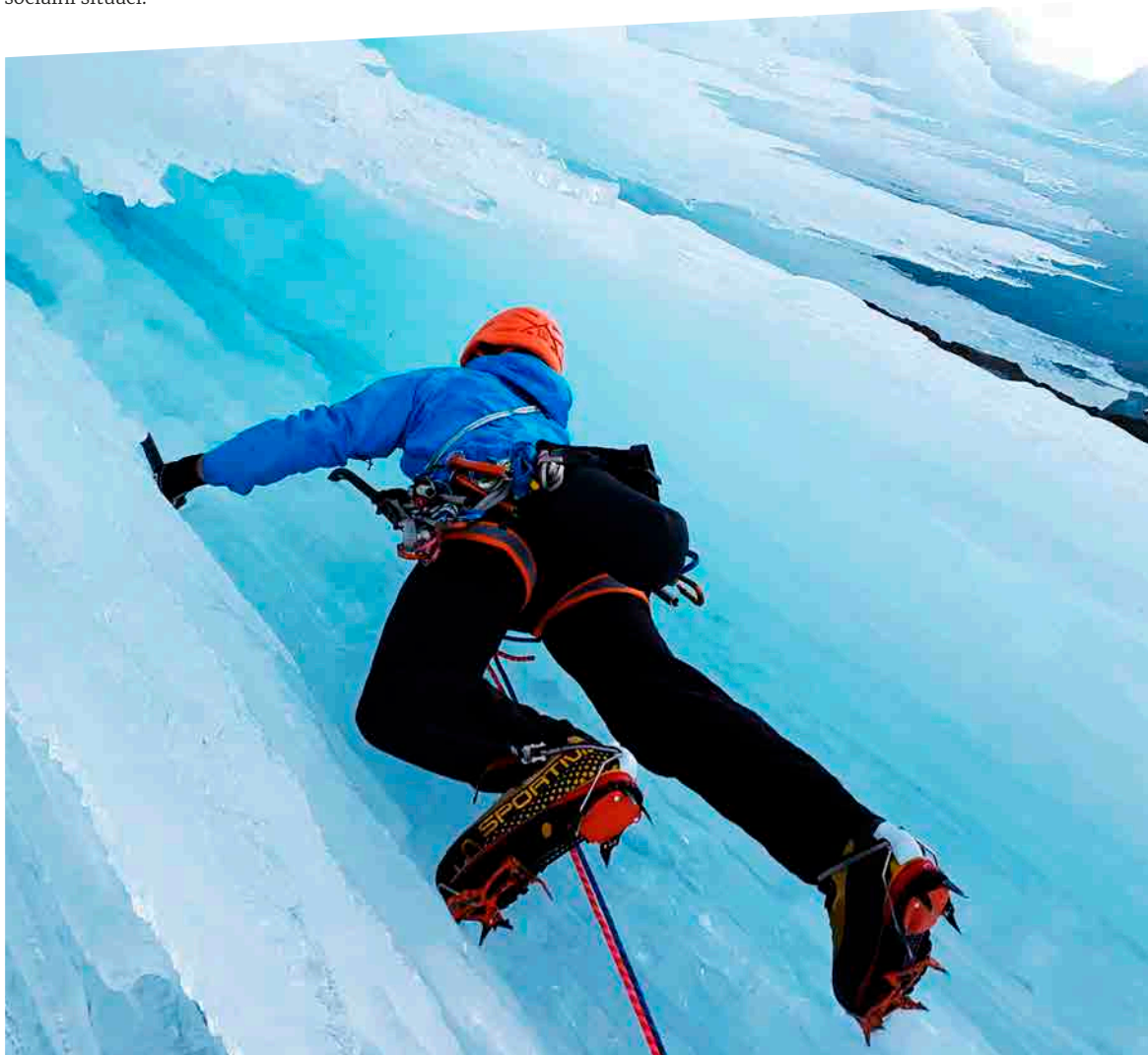
Přemek zatím provizorně bydlel, kde se dalo, ale během tří měsíců se ve spolupráci s mástem podařilo získat malý byt v centru Plzně, kde podepsal nájemní smlouvu na rok a mohl zde zůstat. Pomohli jsme mu s převzetím bytu, vybavením a zařízením energií. Spolupráce v období zabydlování a praktické asistence při nákupu a v domácnosti trvala zhruba dva měsíce. „Přemka jsme navštěvovali minimálně jednou týdně, každý den jsme si volali a zajímali se, jak se mu vede. Podporovali jsme ho také v hledání nového zaměstnání, protože chtěl změnit obor. To se mu také podařilo. Zaměřili jsme se i na Přemkovy zájmy. Hledali jsme mu různé aktivity a pozvánky na akce v okolí, sehnali jsme mu jízdní kolo a taky počítač, který si moc přál,“ doplňuje Jan Mužík.

Pro případ mimořádných situací si u nás uložil náhradní klíče. Společně jsme sepsali plán bezpečí pro snížení

rizik požáru a plán pro praktické zvládnutí domácnosti, tak aby se Přemek cítil jistě, věděl, co má dělat, a o byt zvládl pečovat. „Jednu opravdu mimořádnou situaci jsme zažili asi tři roky po Přemkovo nastěhování. Volali nám ze zahradní firmy, že Přemek nedorazil do práce. Podle pokynů plánu bezpečí jsme hned vyrazili k němu do bytu a pomocí náhradních klíčů vešli dovnitř. Našli jsme zde Přemka v bezvědomí. Okamžitě jsme zavolali záchrannou službu a Přemka se nám tak podařilo zachránit,“ vypráví Jan Mužík. Po odjezdu záchranářů jsme se postarali o zajištění bytu a komunikaci s opatrovníci. Přemkovi jsme zavolali a odvezli potřebné věci do nemocnice.

Po uplynutí nějaké doby se u Přemka v bytě objevil jeho známý. Měl se zdržet provizorně na několik dnů, zůstal však v řádu týdnů. Ukázalo se, že se opět jedná o člověka, který Přemka využívá, vzal mu věci do zastavárny. Přemek se tak opět dostal do finančních potíží. „Mluvili jsme společně o tom, jak se může v takové situaci zachovat, dodávali jsme mu odvalu umět říct „ne“ a řešili jsme, co dělat, aby ho nevíтанá návštěva opustila,“ popisuje Honza. Situaci se podařilo opět uklidnit.

S Přemkem jsme stále v kontaktu. Nadále ho podporujeme v dovednostech hájit svá práva a čelit tlaku lidí, kteří by chtěli zneužít jeho dobrosrdečnost. Z hlediska bydlení je nyní Přemkova situace stabilní, nemá problém se sousedy, má dostatek peněz na nájem a o byt se umí postarat. Přes nedůvěru okolí se ukázalo, že Přemek zvládne spoustu věcí a je čím dál více samostatnější. Tak jak roste jeho nezávislost, tak postupně rozvolňujeme intenzitu naší podpory.





Legenda vypráví, že u zrodu Ledovce stáli jedni manželé, právník, psychiatr a kněz. Malé sdružení vzniklo 22. ledna 2001 na faře v Ledcích u Plzně jako terapeutické centrum pro osoby s mentálním handicapem a/nebo duševním onemocněním. Manželé Fojtíčkovi, kteří denní centrum provozovali a zároveň na faře žili, vsadili na model spočívající ve společném životě „zdravé“ rodiny a lidí se znevýhodněním, který zahrnoval společnou práci, slavení a starost o sebe navzájem. Teprve v roce 2005 se Ledovec rozšířil do Plzně a zaměřil se na budování sítě služeb pro lidi s duševním onemocněním. Od roku 2021 působí také v Klatovech. Dnes je Ledovec největší nestátní nezisková organizace podporující lidi se zkušeností s duševním onemocněním v Plzeňském kraji.

Hlavní principy

- **Ledovec staví** na zájmu o člověka a úctě k jeho jedinečnosti, na odvaze a otevřenosti, na svobodě a zodpovědnosti, na profesionalitě a lidské vzájemnosti.
- **Ledovec uplatňuje** přístup oboustranné sociální rehabilitace: tj. jako se snažíme lidem s duševním onemocněním pomoci v začleňování do společnosti, tak se zároveň snažíme působit na společnost a posilovat v ní potenciál otevřenosti.
- **Ledovec je aktivním aktérem** v procesu reformy péče o duševní zdraví.

Poslání a činnost Ledovce

Posláním organizace je vytvářet prostředí, které pomáhá lidem s duševním onemocněním na jejich cestě zotavení. Provozuje multidisciplinární komunitní týmy (Centrum duševního zdraví Plzeň, Centrum duševního zdraví Klatovy a Komunitní tým Plzeň venkov), poskytuje telefonickou krizovou pomoc, odborné sociální poradenství a služby podpory bydlení (chráněné bydlení a Housing First). Vyjíždí s cirkusovými workshopy Varieté Sociále do psychiatrických nemocnic nebo sociálních zařízení, provozuje svépomocný clubhouse CHRC a podporuje zapojení lidí s vlastní zkušeností s duševním onemocněním i do poskytování služeb. Nabízí také řadu akreditovaných kurzů zastřešených pod Pomocnou školou a na poli prevence a destigmatizace organizuje programy pro studenty, pedagogy i pro širokou veřejnost (Dny pro duševní zdraví, Blázníš? No a!, Psychohygienický balíček aj.). Několikrát do roka vydává Ledovky, noviny o duševním zdraví, v nákladu 500 výtisků, distribuované zdarma. Ledovec je podílníkem sociální firmy Garden Gang, s. r. o. Od svého založení používá motto „...většina není vidět“.

Priority roku 2023

- Vylepšit prostory a pracovní podmínky.
- Pokusit se o projekt na podporu kvality řízení organizace.
- Vědecky zpracovávat dobrou praxi a využívat ji pro PR a posílení dobrého jména a kredibility organizace.
- Posílit projektové kapacity.
- Držet a posilovat kulturu jedné organizace.
- Udržet si ambice excelence (vědomé řízení kvality) – pořád chceme být nejlepší na světě, a ne protože to chce někdo po nás, ale protože to chceme my sami.
- Držet zodpovědnost za komunitní služby v oblasti péče o duševní zdraví v Plzeňském kraji.
- Podniknout konkrétní kroky k založení týmu na Tachovsku.
- Vnímat a prosazovat bydlení jako základní lidské právo – spolupráce na rozšiřování sociálního bydlení v kraji.
- Jsme u přípravy zákona o sociálním bydlení.
- Rozvoj multidisciplinarit.
- Ledovec proti transinstitucionalizaci.
- Dostupnost služeb mimo běžnou pracovní dobu.
- Prevence jako základní součást péče o duševní zdraví.
- Podpora role sebeobhájcovských, svépomocných aktivit a role lidí s vlastní zkušeností.

Odborné sociální poradenství Ledovec (POR)

POR poskytuje informace, rady a podporu lidem s duševním onemocněním od 16 let a jim blízkým osobám v plzeňském regionu. Podporuje klientovu samostatnost a řešení jeho situace v běžných podmínkách, službu staví na jeho silných stránkách. Nabízí předání informací a rad, pomoc při jejich využití v denním životě (například informace o sociálních dávkách, podání žádosti o invalidní důchod, hledání vhodného zaměstnání aj.); poskytuje podporu v uplatňování vlastních práv a svobod; informuje o tom, kam se obrátit pro další pomoc (sociální, právní, psychoterapeutickou, zdravotní); seznamuje s dalšími navazujícími službami a aktivitami.

V roce 2023 se na nás obrátilo dohromady 267 lidí, kterým jsme poskytli 2765 intervencí. Službu zajišťovali 3 sociální pracovníci na 2,25 úvazku v přímé práci (stav k 31. 12. 2023).

Služba byla financována z dotací Plzeňského kraje, Statutárního města Plzně, městského obvodu Plzeň 3 a Plzeň 4.

Kontakt: Karoliny Světlé 13, 323 00 Plzeň
T: 739 054 931 **E:** por@ledovec.cz **W:** www.ledovec.cz

Sociální rehabilitace Ledovec

Sociální rehabilitace je sociální služba, jejíž posláním je podporovat lidi s duševním onemocněním (případně lidi v riziku vzniku duševního onemocnění) na jejich cestě zotavení. Spolupráce je zaměřena na podporu rozvoje jejich schopností a dovedností důležitých pro kvalitní a smysluplný život v běžných podmínkách. Je určena lidem s duševním onemocněním zejména z okruhu psychotických onemocnění, starším 16 let, kteří jsou v souvislosti se svou nemocí v nepříznivé situaci a nemohou ji řešit vlastními silami. Na službu se mohou obrátit také rodinní příslušníci a lidé blízcí.

Pomáhá zorientovat se v životě s psychickými potížemi, rozpoznat krizi a předcházet jí. Provází během hospitalizace a při přechodu z ní. Podporu poskytuje především v sociální oblasti, v praktických záležitostech, při hledání vhodného zaměstnání, v řešení bydlení a úředních záležitostí, při hledání vztahů, aktivit a zdrojů podpory, včetně vlastních silných stránek.

Služba byla financována z rozpočtu Evropské unie – Evropského sociálního fondu, z dotací Plzeňského kraje a Statutárního města Plzně.

V roce 2023 sociální rehabilitace v Ledovci zastřešovala tři oddělené komunitní týmy:

1. Plzeň venkov

V terénní formě tým působí v oblastech Plzeň-sever, Plzeň-jih, Rokycansko, Stříbrsko, případně Plzeň-město. Součástí multidisciplinárního týmu jsou sociální pracovníci, pracovníci v sociálních službách, peer konzultant, odborný konzultant – psycholog a odborný konzultant – psychiatr a specialista na podporu v zaměstnávání. Službu lze kontaktovat v pracovní dny od 8.30 do 17.00 hodin.

Službu sociální rehabilitace z oblasti Plzeň venkov v roce 2023 využilo 230 lidí. Dohromady bylo poskytnuto 5761 výkonů s klienty. Službu zajišťovalo 14 pracovníků na 9,1 úvazku v přímé práci. Pracovníci služby za svými klienty najezdili dohromady 38 036 km (stav k 31. 12. 2023).

Kontakt: Františkánská 5, 301 00 Plzeň
T: 737 003 997 **E:** sr@ledovec.cz **W:** www.ledovec.cz

2. Centrum duševního zdraví Plzeň (CDZ Plzeň)

CDZ je mezičlánkem mezi primární péčí, včetně ambulantní psychiatrické péče, a lůžkovou – akutní i specializovanou péčí. Jeho funkcí je prevence hospitalizací či jejich zkracování a nápomoc k reintegraci dlouhodobě hospitalizovaných do běžné komunity. CDZ propojuje zdravotní a sociální péči. V terénní formě tým CDZ Plzeň působí v oblasti Plzeň-město. Nabízí podporu multidisciplinárního týmu, ve kterém pracuje psychiatr, psycholog, psychiatrické a všeobecné sestry, sociální pracovníci, pracovníci v sociálních službách, peer konzultant, peer pečovatel a specialista na podporu v zaměstnávání. CDZ Plzeň provozují společně organizace Ledovec, z.s. a Psychiatrie-ambulance, s. r. o. Službu lze kontaktovat každý pracovní den od 8.30 do 18.00 hodin.

Sociální službu v rámci CDZ Plzeň v roce 2023 využilo 474 lidí. Bylo poskytnuto 9239 sociálních výkonů s klienty. Službu zajišťovalo 13 pracovníků na 11,75 úvazku v přímé práci (stav k 31. 12. 2023).

Zdravotní část CDZ Plzeň zajišťovala Psychiatrie-ambulance, s. r. o. prostřednictvím 4 psychiatrů na 2,05 úvazku; 3 kliničtí psychologové na 1,4 úvazek a 7 psychiatrických sester na 6,5 úvazku a 1 všeobecná sestra na 0,7 úvazku.

Kontakt: Lidická 8, 323 00 Plzeň
T: 377 429 616, 737 163 204 **E:** CDZ@ledovec.cz **W:** www.ledovec.cz

3. Centrum duševního zdraví Klatovy (CDZ Klatovy)

CDZ je mezičlánkem mezi primární péčí, včetně ambulantní psychiatrické péče, a lůžkovou – akutní i specializovanou péčí. Jeho funkcí je prevence hospitalizací či jejich zkracování a nápomoc k reintegraci dlouhodobě hospitalizovaných do běžné komunity. CDZ propojuje zdravotní a sociální péči. V terénní formě tým CDZ Klatovy působí v regionu Klatovy, Domažlice a Horšovský Týn. Služba nabízí podporu prostřednictvím multidisciplinárního týmu, ve kterém pracuje psychiatr, psycholog, psychiatrické a všeobecné sestry, sociální pracovníci, pracovníci v sociálních službách a peer konzultant. Službu lze kontaktovat každý pracovní den od 8.00 do 16.30 hodin.

Sociální službu v rámci CDZ Klatovy v roce 2023 využilo 302 lidí. Bylo poskytnuto 4296 sociálních výkonů s klienty. Službu zajišťovalo 8 pracovníků na 5,85 úvazku v přímé práci (stav k 31. 12. 2023).

Zdravotní část CDZ Klatovy zajišťovala Psychiatrie-ambulance, s. r. o. prostřednictvím 1 psychiatra; 3 psychologů na 1 úvazek; 5 psychiatrických sester na 3,8 úvazku a 1 všeobecná na 0,5 úvazku.

Kontakt: Maxima Gorkého 800, 339 01 Klatovy
T: 603 111 542 **E:** cdzklatovy@ledovec.cz **W:** www.ledovec.cz

Telefonická krizová pomoc Ledovec

Služba telefonické krizové intervence aktivně usiluje o stabilizaci psychického stavu uživatelů, přináší psychickou podporu, naslouchá a motivuje k překonání jejich krize či obtížné životní situace. Společně hledá východiska ze situace, kterou neumí řešit vlastními silami. Kromě telefonického kontaktu nabízí základní sociální poradenství po internetu. Linka důvěry logicky i prakticky zapadá svým charakterem do spektra služeb Ledovce. Zároveň je stabilním a dlouholetým prvkem krizové pomoci v Plzni, díky nízkoprahovosti telefonického kontaktu je využitelná i pro lidi, kterým jejich zdravotní stav brání využít jiné formy psychologické pomoci.

Telefonická krizová pomoc v roce 2023 zaznamenala 2968 kontaktů, z toho 1482 hovorů krizové intervence. V rámci hodnocení služby bylo ohlášeno 1442 projevů spokojenosti s hovorem, projevů nespokojenosti bylo 82.

Služba byla financována z dotací Plzeňského kraje a Statutárního města Plzně.

Kontakt: **T:** 739 055 555, 373 034 455 **E:** tkp@ledovec.cz
W: www.ledovec.cz

Kolik, koho

K 31. 12. 2023 pracovalo v Ledovci 36 zaměstnanců na plný úvazek, 39 na částečný úvazek, dále 6 zaměstnanců na dohodu o pracovní činnosti a 25 na dohodu o provedení práce. Zapojili se 4 dobrovolníci a věnovali Ledovci a jeho klientům 46 hodin. V týmech center duševního zdraví dále pracovalo 23 pracovníků Psychiatrie-ambulance, s. r. o.

Chráněné bydlení Ledovec

Služba chráněného bydlení poskytuje lidem s vážným duševním onemocněním bezpečné bydlení a podporu v rozvoji, posílení a udržení dovedností pro co nejvíce samostatný a zodpovědný život podle jejich představ. Je zde pro lidi od 18 do 64 let s duševním onemocněním (z okruhu psychotických a afektivních onemocnění), kteří v důsledku tohoto onemocnění nebo dlouhodobé hospitalizace nemají dostatečné schopnosti, dovednosti či podmínky potřebné k samostatnému životu v běžném prostředí a jejichž situace nevyžaduje nepřetržitou podporu.

Chráněné bydlení Ledovec v roce 2023 nabízelo 24 lůžek v 7 bytech. Službu využilo celkem 33 lidí. V pořadníku čekatelů bylo 28 lidí (k 31. 12. 2023). Služba byla financována z dotace Plzeňského kraje, Statutárního města Plzně, městského obvodu Plzeň 1, Plzeň 3, Plzeň 4 a z úhrad uživatelů. Dva nové byty opravilo město Plzeň díky dotaci MPSV a poskytlo je Ledovci formou bezplatné výpůjčky.

Kontakt: Palackého 16, 301 00 Plzeň
T: 735 759 114 **E:** chb@ledovec.cz **W:** www.ledovec.cz

Housing First (HF)

Cílem týmu HF je získávat stále a uspokojivější bydlení pro lidi s vážným duševním onemocněním, kteří jsou v dlouhodobé bytové nouzi, zlepšit tak jejich životní situaci a nastartovat proces zotavení. Tým HF nabízí individuální dlouhodobou podporu orientovanou zejména na udržení získaného bydlení a předcházení rizik jeho ztráty.

Počet klientů: 29; počet domácností: 25; počet nově zabydlených osob: 14 dospělých; typ bydlení: 4 soukromé byty, 21 obecních bytů; typ bytové nouze před zabydlením: 29 % bez střechy, 61 % bez bytu, 10 % z nejistého bydlení; doba bytové nouze: od 1 roku do 25 let (průměrně 5 let a 4 měsíce); čekatelů v evidenci: 13 (stav k 31. 12. 2023).

Projekt Housing First Ledovec II je financován z prostředků EU – Evropského sociálního fondu. Partnerem projektu je Statutární město Plzeň.

Kontakt: Břeňkova 3, 301 00 Plzeň
T: 775 725 027 **E:** hf@ledovec.cz **W:** www.ledovec.cz

Další aktivity a projekty Ledovce

Preventivní aktivity a programy v oblasti duševního zdraví pro školy

Projekt nabízí středním školám, středním odborným učilištím a odborným učilištím – žákům, studentům i pedagogickým pracovníkům – v Plzeňském kraji vzájemně se doplňující programy s cílem posílit schopnosti a dovednosti dospívajících zvládat běžné náročné životní situace a krize. Informuje je o možnostech odborné podpory v regionu a posiluje tvorbu podpůrného klimatu ve školách. Programy zajišťuje lektorský tým tvořený zkušenými pracovníky ze sociálních služeb, psychology, pedagogy, preventisty a lidmi s osobní zkušeností s duševním onemocněním, tzv. peery. V roce 2023 jsme nabízeli programy: „Blázníš? No a!“ (BNA) – vzdělávací interaktivní kurz zaměřený na duševní zdraví studentů, „Psychohygienický balíček“ (PH balíček) – praktický seminář zaměřený na psychohygienu, dále pak adaptační kurzy pro školy. Všechny semináře jsou zaměřené na rozvoj wellbeingu na školách.

Zajímavosti
Preventivní programy v oblasti duševního zdraví pro žáky a studenty probíhaly po celý rok 2023. Uskutečnilo se 20 jednodenních a 3 půldenních seminářů na středních školách v Plzeňském kraji a 8 motivačně-informačních setkání. Podle typu semináře byl největší zájem o BNA. Na základě poptávky ze škol proběhlo také 11 adaptačních kurzů se zaměřením na smelovací aktivity. Seminářů prošlo celkově 651 studentů a 23 pedagogů. Byly realizovány na 10 SŠ a SOU různých zaměření a dvou ZŠ po celém Plzeňském kraji.

Podařilo se dokončit metodiku semináře PH balíček. Během zavádění se ukázalo, že je třeba upravit samostatnou variantu pro pedagogy. Vznikly tedy odlišné semináře i metodiky zvláště pro pedagogy a zvláště pro studenty, včetně pracovních listů a materiálů pro účastníky.

Tým Preventivních programů pro školy realizoval v roce 2023 11 seminářů pro pedagogy (v Plzni, Klatovech, Spáleném Poříčí a Přešticích). Proběhly na středních a základních školách, jednou také jako otevřený seminář pro účastníky z různých škol.

Seminář BNA pro pedagogy proběhl 6x a zúčastnilo se jich celkem 92 pedagogů, PH balíček se uskutečnil 5x, kterým jsme podpořili 77 účastníků. Po celý rok lektori vytvářeli a ověřovali v praxi metodiku semináře PH balíček pro pedagogy, který vychází z původního semináře PH balíček pro studenty. V průběhu roku došlo také k zaškolení nových lektorů a postupnému vyprofilování specialistů programů pro pedagogy.

Díky získaným dotacím Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy v rámci projektu Programy v oblasti péče o duševní zdraví pro pedagogické pracovníky na školách v Plzeňském kraji jsme do konce roku nabízeli semináře pro pedagogy zdarma.

Preventivní programy byly podpořené také dotací od městského obvodu Plzeň 1 a Plzeňského kraje.

Kontakt: Martina Váňová
T: 733 109 112 **E:** bna@ledovec.cz
W: www.blaznis-no-a.cz, www.pomocnaskola.cz

Strategická partnerství

Ledovec spolupracuje na provozu Centra duševního zdraví Plzeň a Centra duševního zdraví Klatovy s Psychiatrie-ambulancí, s. r. o., která je zaměstnavatelem zdravotnických pracovníků centra.

CHRC

V CHRCu (zkratka z anglických termínů „clubhouse“ a „recovery college“) vytváříme otevřený prostor klubových a vzdělávacích aktivit, které se týkají duševního zdraví. CHRC provozuje Ledovec jako samostatný svépomocný a vzdělávací projekt. Vítán je každý, bez ohledu na to, zda využívá ledovecké sociální služby. Aktivity v CHRCu jsou otevřené všem příchozím a jsou zdarma. V CHRCu se setkávají svépomocné skupiny, pořádají se tu vzdělávací semináře i volnočasové aktivity. CHRC bývá někdy otevřený i jen jako „Baťkova kavárna“, prostor, kam je možné přijít posedět a popovídat si. Aktivity CHRCu nejsou součástí registrovaných sociálních a zdravotních služeb. Jejich smyslem je pomoci lidem s duševním onemocněním při vytváření bezpečného prostoru k vlastní samostatné seberealizaci, k posílení zodpovědnosti za svůj život, k objevení svých možností a posílení společenských rolí tak, aby se je časem neobávali uplatnit i v běžném životě a nechráněném prostředí. V roce 2023 zde probíhalo pravidelně 17 druhů aktivit, mezi které patří například: Rodičovská skupina, Cesty k zotavení, Svépomocná skupina, Výtvarný klub, Zpívaná, Baťkova kavárna, IT peerování, Kopeerák, Nordic-walking, Tvůrčí čtení a psaní, podpůrná skupina UFO či Filmový recovery Club. Kromě aktivit realizovaných přímo CHRC při Ledovci prostory využívaly také spolky Toseví!, Úsměv mámy, AAA Anonymní alkoholici a AG Anonymní gambleři. Nepravidelných a jednorázových akcí se během roku konalo celkem 16, většina z nich byla otevřena široké veřejnosti: semináře Recovery Learning Community (online), Zajíždání emocí, Význam sexuality v životě člověka, Peerský slet 2023, Táborák s kytarou, SWAP oblečení, výlety aj.

CHRC byl financován z dotací Ministerstva zdravotnictví ČR, Statutárního města Plzně, městského obvodu Plzeň 2, městského obvodu Plzeň 3 a příspěvků individuálních dárců.

Kontakt: Boženy Němcové 30, 323 00 Plzeň
T: 737 957 669 **E:** chrc@ledovec.cz **W:** www.chrc.cz

Vedení Ledovce

Mgr. Petr Moravec, ředitel toho Ledovce;
Mgr. et Mgr. Drahomíra Franzová, zástupkyně ředitele, odborná manažerka;
Ing. Mgr. Martina Podlipná, personální manažerka;
Mgr. et Mgr. Martin Fojtíček, manažer pro hodnoty

Střešní organizace

Ledovec je člen AKS – Asociace komunitních služeb (www.askos.cz), Platformy pro transformaci péče o duševní zdraví (www.platformaprottransformaci.cz), Aliance CDZ (www.acdz.cz), Platformy pro sociální bydlení (www.socialnibydeni.org). Podporujeme iniciativu Za bydlení (www.zabydeni.org).

Varieté Sociále

Potřebujete do vaší služby vlít trochu života? Rozvlnit stojaté vody každodenní rutiny? Toužíte vytvořit něco pozoruhodného společně s vašimi klienty? Rádi byste svoji organizaci představili veřejnosti originálním způsobem? Chcete experimentovat a zažít terapeutické metody a její účinky trochu jinak? Chcete dopřát vám a vašim klientům zkusit něco, co jste ještě nikdy nezkusili? Nevěříte vy nebo vaše okolí, že vaši klienti dokáží neuvěřitelné věci? Hledáte, jak rozčeřit zažití role pracovník vs. uživatel? Děláte kroky směrem k rušení ústavních prvků ve vašich službách? Lze si k tomu přizvat nás – se sociálním cirkusem inspirovanými produkcemi pro destigmatizaci a deinstitucionalizaci.

Zajímavosti

Varieté sociále (dříve Cirkus Paciento nebo Pacirkus) v roce 2023 vyrazilo na 5 štací: do psychiatrické nemocnice Lnáře, psychiatrické nemocnice Petrohrad, chráněného bydlení Šanov, centra sociálních služeb Alka a Domova na Jarošce. Každému představení předcházely 2-3 dny příprav, nácviků a motivačních workshopů. Workshopy byly otevřené jak klientům, tak zaměstnancům, případně veřejnosti. Varieté bylo vedeno ustáleným týmem tří cirkusáků – nejslovutnější, nejbáječnější, jedinečná „Principálka“ Petra Bernhardtová, Martin „Mlhoš“ Fojtíček a Petr „Vincek“ Moravec – který nárazově doplňovali externisté. A nechali jsme udělat také nový polep cirkusové dodávky!

Závěrečných vystoupení se aktivně zúčastnilo celkem 64 klientů služeb, 29 zaměstnanců a 25 osob z veřejnosti; workshopy využilo cca dalších 50 osob.

Kontakt: Martin Fojtíček

T: 777 019 834 **E:** ledovec@ledovec.cz **W:** www.pacirkus.cz

Pomocná škola

Pomocná škola je vzdělávací instituce, kterou Ledovec založil jako prostředí pro sdílení praktických zkušeností s pomáháním tak, jak mu rozumíme na Ledovci. Je určena pro všechny, kteří pomáhají lidem a chtějí to dělat lépe. Mezi základní nabízené kurzy v roce 2023 patřily: Služba zaměřená na recovery (zotavení) – základní orientace, Trivium lidského pomáhání, Muzikoterapie v procesu zotavení z duševního onemocnění, Kurz osobních a profesních kompetencí pro zdravotní sestry, Welcoming (jako podstatná dimenze služby), Jazyk profesionálního pomáhání, Rozhovor jako klíč profesionálního pomáhání, Desatero profesionálního pomáhání, Destigmatizace začíná v mé hlavě.

Zajímavosti

Pomocná škola poskytla v roce 2023 vzdělávání 435 účastníkům ve 24 akreditovaných kurzech a 21 účastníkům v jiných kurzech. Nově jsme akreditovali kurz Cimrmanovo „aby to bylo jako ze života“ v sociálních službách. V roce 2023 byli na Ledovci na průběžné praxi 2 studenti bakalářského studijního programu sociální práce Západočeské univerzity v Plzni. Během roku proběhlo 7 stáží, mezi nimi i studijní cesta postgraduálního studenta fakulty sociální práce univerzity v Ljublaně.

Kontakt: Pomocná škola, Martin Fojtíček

T: 777 019 834 **E:** pomocnaskola@ledovec.cz **W:** www.pomocnaskola.cz

Garden Gang

Garden Gang je profesionální zahradnická a úklidová firma, která se zrodila z Ledovce. Klade důraz na sociální aspekt podnikání – zaměstnává osoby se zdravotním znevýhodněním. Působí převážně v Plzni a okolí.

Zajímavosti

Sečteno a podtrženo: 29 zahradníků, 9 uklízeček, 1 kancelářská krysa, 62 zákazníků, 491 vystavených faktur, 1 firemní výlet do Parku Boheminiium a do toho kytka, keře, tráva, listí, hlína, mulčovací kůra, kačírek, komunální odpad, koše, okna, dveře, podlahy a koupelny.

Kontakt: Karoliny Světlé 13, 323 00 Plzeň

T: 731 950 560 **E:** info@gardengang.cz **W:** www.gardengang.cz

Projekt Let's Talk about Children

Tříletý evropský projekt financovaný z programu EU4Health se zaměřuje na proškolení odborníků péče o duševní zdraví v metodě Let's Talk about Children a její začlenění do praxe u nás a v osmi dalších evropských zemích. Jedná se o metodu finské autorky Dr. Tytti Solantaus, která se zaměřuje na posílení rodičovské role, podporu zdravých vztahů a prevenci u dětí v rodinách, kde minimálně jeden z rodičů trpí duševním onemocněním nebo závislostí.

Za Ledovec byly v této metodě proškoleny tři pracovnice, a to z týmu odborného sociálního poradenství, z Centra duševního zdraví Klatovy a Sociální rehabilitace Plzeň venkov.

Projekt Strengthening the capacity of community mental health services in Czechia by providing MHPSS to UA refugees and host population

V rámci projektu Aliance center duševního zdraví zaměřeného na posílení kapacity komunitních služeb pracujících s ukrajinskými uprchlíky v oblasti duševního zdraví jsme zaměstnali dvě ukrajinské psycholožky, které poskytovaly psychosociální podporu uprchlíkům v Plzeňském kraji, především v Plzni. Psycholožky se na pravidelné bázi zapojovaly do činnosti městského integračního centra v Plzni, které provozuje Člověk v tísní ve spolupráci s dalšími neziskovými organizacemi. Centrum je přirozeným místem, kam si uprchlíci z Ukrajiny chodí pro pevnou podporu v oblasti integračních aktivit, poradenství, sociálních služeb a díky tomuto projektu také pro psychosociální podporu a psychologickou pomoc. Podporu jsme poskytovali především individuálně, ale také v rámci podpůrných skupin. Psycholožky pracovaly také v terénu ve spolupráci s našimi dalšími komunitními týmy. Na financování se podílel také Člověk v tísní prostředky ze sbírky SOS Ukrajina.

Podpora zaměstnanosti lidí s duševním onemocněním prostřednictvím metody IPS

Projekt podpořený Odborem dostupného bydlení a začleňování města Plzně se zaměřoval na podporu v oblasti hledání a udržení zaměstnání lidem s duševním onemocněním prostřednictvím podporovaného zaměstnávání metodou IPS (Individual Placement and Support). Projekt byl koncipován jako tzv. doplňkový, kdy jeho cílem bylo pokrýt pomyslnou druhou „kolej“ poskytování IPS podpory – intenzivní práci se zaměstnavateli, kterou nelze na rozdíl od přímé podpory klienta zahrnout do sociální služby sociální rehabilitace, v rámci které je přímá podpora metodou IPS klientům poskytována.



Věřil jsem, že se to povede!

Posledních devět let Pavel strávil v Psychiatrické nemocnici v Dobřanech. Nejčastěji sedával v křesle na chodbě, kde mohl prohodit pár slov s kolemjdoucími a dívat se na televizi. A také snít o tom, že se mu jednou podaří se opět postavit na vlastní nohy.

Pavel se narodil v šumavských kopcích. Vyučil se strojařem a vyzkoušel práci ve více oborech. Po dvacítce zatoužil zakotvit, koupit si vlastní byt a založit rodinu. Po osmihodinové směně v továrně začal chodit na zednické brigády, pracoval i osmáct hodin denně. Kvůli únavě si po čase začal pomáhat pervitinem a kokainem. Po narození syna se rozhodl s drogami skončit. Absolvoval léčbu a od té doby již skoro dvacet let na drogy nesáhl. Po rozchodu s přítelkyní si brával syna na víkendy. Stresové situace si ale vybraly svou daň a začaly se projevovat první příznaky duševního onemocnění. „Bylo toho všeho na mě moc, alimenty, starat se o syna, praktické věci, práce... Neutáhl jsem to psychicky. Prožíval jsem bezmoc, prázdnotu a osamělost,“ vzpomíná Pavel.

Pavel odešel z práce, přišel o bydlení a brzy na to mu byla diagnostikována schizofrenie. Po první hospitalizaci v psychiatrické nemocnici požádal o invalidní důchod. Občas si přivydělával na brigádách. Přestěhoval se ke své příbuzné, která se stala jeho opatrovníci. Časem se však mezi nimi začaly objevovat konflikty. Ty vyvrcholily velkou hádkou, Pavel agresivně křičel. Soud později jeho chování vyhodnotil jako vyhrožování a poslal ho na ústavní ochrannou léčbu. Pavel k tomu nyní zpětně říká, že byl pod dlouhodobým tlakem a že si přesný průběh hádky nepamatuje.

„Pavel bohužel neměl vnější podporu ani ve stresujícím období rozpadu rodiny před samotným rozvojem onemocnění, ani v následujícím období. S podporou služeb by se mohl učit zacházet se stresem, mít pod kontrolou užívání léků, které v té době bral jen nepravidelně a mohl také lépe řešit konfliktní situace s opatrovníci. K dlouhodobé ochranné léčbě, která vzala Pavlovi na pár let svobodu a zatížila veřejný systém, nemuselo vůbec dojít,“

vysvětluje Andrea Preclíková, vedoucí služby Chráněné bydlení Ledovec.

Na devět let se Pavlovým domovem stala psychiatrická nemocnice. „Zdržoval jsem se na oddělení, účastnil se denních aktivit a pomáhal zdravotním sestřám s ručními pracemi. Měl jsem své místo nahoře v křesle a tam jsem sedával, mohl jsem si povídat s lidmi a měl jsem přehled. Abych nezakrněl, 'dával jsem si schody' - pro udržení kondice jsem běhal po schodech nahoru a dolů. Chtěl jsem se dostat z léčebny a pokračovat v normálním životě, sehnat si dobře placenou brigádu, abych mohl něco přispět synovi a mít nějaké solidní bydlení,“ vypráví Pavel.

S Pavlem jsme začali spolupracovat na základě doporučení ošetřující lékařky. Společně jsme se nejprve rozhlíželi po možnostech bydlení s větší podporou, aby Pavel situaci zvládal a aby byla šance, že soud přemění ústavní ochrannou léčbu na ambulantní. Místo pro Pavla jsme našli v domově sociálních služeb. „To jsem odmítl. Věřil jsem tomu, že se postavím zase na vlastní nohy,“ uvádí Pavel. Pak přišel nápad, zda by to nešlo v chráněném bydlení.

„Očekávání jsem neměl, nechával jsem to na společných plánech, aby to nebylo jen snění o vzdušných cílech. Ale věřil jsem tomu, že se to povede,“ uvádí Pavel. Do chráněného bydlení nejprve začal jezdit na třídní pobyt na zkoušku. „Brzy se ukázalo, že je Pavel velmi disciplinovaný člověk, který má ve svém životě řád a umí se o sebe postarat. Stačí mu k tomu mít na blízkou někoho, u koho se může ujistit, jak by bylo vhodné pokračovat, s kým může napláňovat jednotlivé kroky, nebo kdo mu třeba poprvé ukáže cestu do obchodu,“ doplňuje Andrea. A právě takovou podporu nabízíme v rámci našich služeb. Naučili jsme Pavla cestovat a orientovat se ve městě. Zaměřili jsme se i na důležité oblasti samostatného života jako hospodaření, nakupování, vaření, úklid bytu, hygienu, praní, vztahy ve spolubydlení. Plánovali jsme také nástup do práce. Díky intenzivní spolupráci všech zapojených odborníků (lékařka a sociální pracovníce z nemocnice, veřejná opatrovnice a týmy našich služeb) a zejména díky odhodlání, úsilí a motivaci Pavla se proces přechodu z nemocnice podařil.

Pavel se po několika měsících přestěhoval do chráněného bydlení. Nyní je tu čtvrtý měsíc. Stará se o sebe, nemá problém s bydlením ani penězi. Nedávno nastoupil do práce v penzionu, kde se stará o úklid. V práci se mu daří a je tam spokojený. „V situaci pana Pavla vidíme ohromný pokrok. Po devíti letech života v instituci, kde jsou jasně daná pravidla, pevný režim a člověk zde má velmi omezenou možnost rozhodovat o tom, co bude přes den dělat, kdy jít ven, co bude k obědu a podobně, je Pavel schopný vést samostatný život, který si sám plánuje,“ shrnuje Andrea.

A v čem vidí Pavel přínos spolupráce s našimi službami? „Že jsem na vyřizování věcí ohledně soudu nebyl sám a dá se říct, že u soudu pomohla i zpráva z Ledovce. Soudkyně se ukázalo, že ještě nejsem úplně nemožnej a jsem schopnej se o sebe postarat,“ shrnuje Pavel. Na závěr dodává ještě vzkaz lidem, kteří jsou dlouhodobě v psychiatrické nemocnici. „Nepodceňujte se, vzpomeňte si na časy, kdy jste věci zvládali a začněte na tom stavět znova,“ vyzývá Pavel.

Myšlenky na sebevraždu

Na naší telefonickou krizovou pomoc se ročně dovolá kolem 3000 uživatelů. Oproti předešlému roku došlo k mírnému zvýšení počtu volajících. Nejvíce kontaktů bylo v letních měsících a v říjnu. Výrazným tématem na krizové lince v průběhu celého roku byly sebevraždy. Myšlenky na sebevraždu jsou výrazně zastoupeny u lidí s chronickým onemocněním, kterým léčba a další pomoc nepřináší očekávané zlepšení. Sebevražedné tendence jsou skoro vždy přítomny u hlubokých neřešených krizí, které přerůstají do syndromu psychického ohrožení, kdy jsou prožitky pro volající již neúnosné a nejsou schopni je zvládat. V hovorech, kdy volající naznačuje či mluví o svých sebevražedných myšlenkách či plánech vždy v první řadě zjišťujeme míru jeho ohrožení a podle toho intervenujeme. Téma

smrti se objevuje na krizové lince i jinak - v menší míře jsou to hovory, kdy se volající dozví závažnou diagnózu a časový horizont své smrti nebo čelí ztrátě v podobě úmrtí svého blízkého. Více se na naši službu v průběhu roku obraceli učitelé ohledně svých žáků s psychickými problémy - byla u nich potřeba probrat situaci, zklidnit se a společně zpřehlednit možnosti pomoci, které má škola k dispozici. Ze strany volajících je nadále velká poptávka po službách psychické pomoci pro dospělé a ještě větší pro děti a dospívající. Hovory jsou často o ventilaci zoufalství a bezmoci, které volající prožívají při hledání psychologické pomoci. Stežují si na nedostupnost těchto služeb nebo na dlouhé čekací doby, které jsou demotivující.

Romana už to doma zvládne

Paní Romana se několik let léčila v psychiatrické ambulanci, střídal se u ní projev depresí a mánie. Tým našeho Centra duševního zdraví Klatovy (CDZ) oslovil její syn. Zdálo se mu, že se stav maminky výrazně zhoršil. „Sdělit nám, že maminka odmítá brát léky a rodina si s ní neví rady. Zjišťoval, co má dělat a zda bychom mohli maminku navštívit doma, protože nechce nikam jet,“ začíná vyprávění Štěpánka Naušová, pracovníce klatovského CDZ.

K paní Romaně vyrazila naše doktorka se sociální pracovníci. Během návštěvy se ukázalo, že stav paní Romany není možné zvládnout doma. „Odmítala jakýkoliv náš návrh podpory, měla těžké depresivní stavy s myšlenkami a tendencemi se vším skoncovat, odmítala jít a nebylo možné se s ní na ničem domluvit. Tento stav ji vážně ohrožoval,“ vzpomíná Štěpánka Naušová. Paní Romana nesouhlasila s hospitalizací a zlobila se. Kromě záchranné služby bylo nutné přivolat i policii. Nakonec se povedlo situaci trochu zklidnit, pomohli jsme zabalit potřebné věci a paní Romana byla hospitalizována.

„Hned následující den jsme chtěli paní Romanu v nemocnici navštívit, ale odmítala s námi zatím mluvit. Po týdnu ji již navštívila naše sociální pracovníce a vše v klidu probraly. Paní Romana byla ráda za návštěvy, cítila se už lépe a chápala, že situace nešla řešit doma,“ doplňuje Štěpánka Naušová.

Během hospitalizace Romanu sužovaly obavy z toho, jak zvládne

přechod domů a návraty projevů onemocnění. S Romanou jsme proto detailně naplánovali každý den, nastavili denní program a domluvili častý kontakt (osobní schůzky doma a telefonáty). Aby Romana více porozuměla projevům nemoci a dokázala s nimi lépe pracovat, pomohli jsme jí s vypracováním plánu pohody a předcházení krize. „Postupně jsme poznávali její osobnost, silné stránky a zdroje, varovné příznaky nastupující krize. Paní Romana zároveň sama přicházela na věci a činnosti, které ji těší a drží v pohodě, významné byly i postřehy rodiny,“ popisuje Štěpánka Naušová.

Do spolupráce byl zapojen celý náš tým - s psychiatrem Romanu upravila medikaci, se zdravotními sestřičkami řešila své fyzické zdraví, s psychologem pracovala na zlepšení komunikace s širší rodinou a pochopení, jak projevy nemoci v jednotlivých fázích ovlivňují její vztahy. Sociální pracovníce motivovaly Romanu k nejrůznějším aktivitám (vaření, procházky, koupání v bazénu - což je koníček, ke kterému se vrátila po dlouhé době). Romaně rovněž pomáhalo psaní deníku.

„To vše přinášelo pocit jistoty, bezpečí a smysluplnosti v jejím životě. Paní Romana postupně získala větší náhled na projev onemocnění, začala s nimi lépe pracovat a nyní samostatně zvládá i jejich zhoršení. Podporu postupně omezuje a jsme přesvědčeni, že je dostatečně připravena na ukončení naší spolupráce,“ uzavírá Štěpánka Naušová.

Letmý pohled do roku 2024

Odkazy

www.ledovec.cz
www.koledovec.cz
www.zotaveni.cz
www.pacirkus.cz
www.pomocnaskola.cz
www.gardengang.cz
www.facebook.com/ledovec



Pokud byste nám chtěli něco darovat tak jednoduše tu.

Z celého ledoveckého srdce
Vám děkujeme za podporu.



Telefonická krizová pomoc Ledovec
739 055 555



Ledovky

Redakce: Ledovec
Tetris: Marek Koňářík
březen 2024, číslo 17,
náklad 500 ks

Chcete nám do dalšího čísla
příspěť i Vy?

Napište nám na
ledovec@ledovec.cz

Ledovec se rozšiřuje do okresu Tachov

Od 1. července 2024 je sociální služba Sociální rehabilitace Ledovec dostupná i pro obyvatele v okrese Tachov. Komunitní tým STachovsko (působící v oblasti Stříbrsko a Tachovsko) bude podporovat lidi s duševním onemocněním v rozvoji takových schopností a dovedností, které potřebují k samostatnému a spokojenému životu v běžných podmínkách. Službu lze kontaktovat na telefonu: 739 628 910 nebo na e-mailu: stachovsko@ledovec.cz

něním v rozvoji takových schopností a dovedností, které potřebují k samostatnému a spokojenému životu v běžných podmínkách. Službu lze kontaktovat na telefonu: 739 628 910 nebo na e-mailu: stachovsko@ledovec.cz

V říjnu Dny pro duševní zdraví, v listopadu Recovery konference

Dny pro duševní zdraví, festival o naději, odborných i osobních zkušenostech, zjišťování možností, o pomoci, radosti, vzdělání i uvolněné zábavě proběhne od 7. do 11. října 2024 v plzeňském Moving Station. Těšíme se na oblíbený pubkvíz, dokumentární performanci s prvky vzdušné akrobacie V kruhu, debatu pánů Smrže a Palána s koncertem, Čítání lidu, ukrajinské divadlo, psychohygienický seminář pro pedagogy, setkání s peery a mnoho dalšího. Kompletní program najdete na www.ledovec.cz.

V listopadu pořádáme 3. První českou mezinárodní konferenci o zotavení Recovery2024. Uskuteční se 12. a 13. listopadu 2024 v Parkhotelu v Plzni. Pozvání mimo jiné opět přijal Mark Ragins. Hlavním tématem konference bude zotavení, podtématy jsou instituce, jazyk a spiritualita. Můžete se těšit na dva dny odborného programu přednášek, panelů a workshopů. Ty doprovodí kulturní a společenský program (Bratři v tricku se těší!). Aktuality o konferenci sledujte na facebook.com/zotaveni, na konferenci se registrujte na www.recovery2024.cz.

Centrum duševního zdraví Klatovy začalo nabízet nový terapeutický program

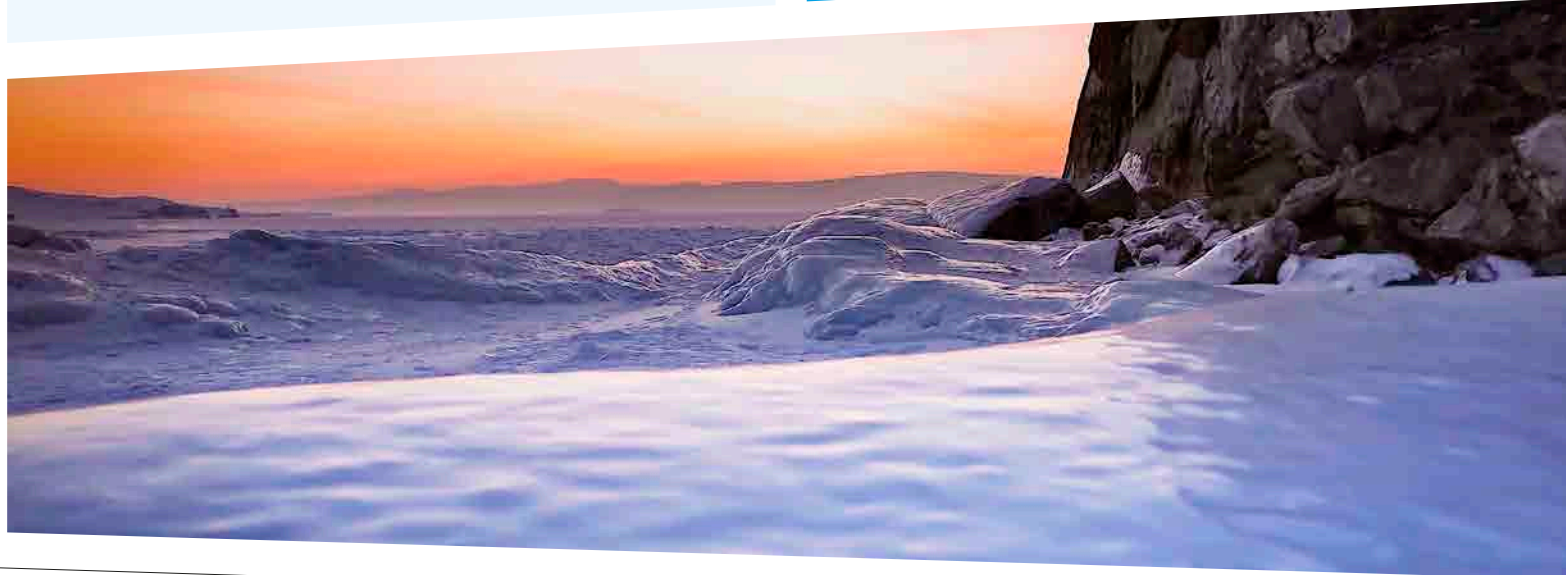
Program dialektické behaviorální terapie (DBT) je určený lidem, kteří zažívají obtíže spojené s emoční nestabilitou, impulzivitou, záchvaty hněvu, nevyvinutým obrazem sebe sama, problémy v mezilidských vztazích, chronickými pocity prázdnoty, strachem z opuštění, sebepoškozováním a sebevražednými myšlenkami či opakovanými pokusy o sebevraždu.

Dále je určen lidem, kterým byla v minulosti diagnostikována hraniční porucha osobnosti a u kterých příznaky této poruchy přetrvávají. Program poskytujeme ve spolupráci ve spolupráci s Národním ústavem duševního zdraví. Více o programu a možnosti se do programu přihlásit naleznete v novinkách na webových stránkách www.ledovec.cz.

Stěhování fakt proběhlo!

Na začátku roku opravdu došlo k plánovanému kulovému blesku! Přestěhovali jsme Centrum duševního zdraví Klatovy na adresu Maxima Gorkého 800, o týden později jsme přestěhovali Centrum duševního zdraví Plzeň na adresu Lidická 8 a o několik týdnů později ještě

administrativní zázemí Ledovce do Karoliny Světlé 13. Byl to drsný start, ale na změnu jsme se těšili všichni, včetně návštěvníků našich služeb, které teď můžeme vítat ve větších a útulnějších prostorech. Přijďte se podívat!



Děkujeme za finanční podporu velkým i malým dárcům, za materiální pomoc, za odvahu nás oslovit, za trpělivost, když se nám něco nepovedlo, za důvěru a partnerství.



Financováno
Evropskou unií



Pomáhající **Plzeň**



MINISTERSTVO
KULTURY



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



NADACE ČEZ



GoldenGate
ZLATÉ INVESTICE



ALIANCE
CENTER
DUŠEVNÍHO
ZDRAVÍ



Člověk
v tísni