

Jeden krok vpřed, jeden do strany a dva vzad!

Milí čtenáři, přátelé a příznivci Ledovce, přeji vše dobré v stále ještě velmi mladém roce 2025. Nevím, kdy naposledy jsme s takovou nervozitou sledovali legislativní proces hned u tří zákonů, které budou mít velký vliv na naše služby, ale především na lidi. Je rozhodně dobře, že se upravuje prostředí zdravotně-sociálních služeb. Na tomto pomezí fungují i Centra duševního zdraví (CDZ). Změnový zákon, který se problematice věnuje, konečně věrohodně upravuje např. sdílení informací mezi pracovníky zdravotníky a pracovníky sociální služby. Umožňuje nám též pokračovat v osvědčené praxi spolupráce dvou subjektů na poskytování CDZ, která je v ČR běžná. Dá se tedy říct, že dobrá věc se podařila, jen se zpožděním cca 7 let od fungování prvních CDZ.

Ještě větší zpoždění má zákon, který by nějak definoval dostupné bydlení pro lidi, kteří k důstojnému bydlení mají z nejrůznějších příčin složitý přístup nebo jsou ohroženi jeho ztrátou. První zmínka v programu vlády byla v roce 2007. Za tu dobu návrhy zákona změnilo jméno několikrát. Z návrhu zákona o sociálním bydlení je návrh zákona o podpoře bydlení. Cestu zákona legislativním procesem a především jeho postupné ořezávání bedlivě sledujeme i díky Platformě pro sociální bydlení. Pořád je naděje, že zákon o podpoře bydlení přinese potřebné nástroje, které usnadní přístup k bydlení znevýhodněným skupinám obyvatel, systémově nastaví asistenci v bydlení a garance majitelům. Což jsou nástroje, které díky projektům Housing First úspěšně využíváme již pět let. Je ale stejně dobře možné, že oslavíme i smutné výročí dvaceti let nesplněných slibů, a je jedno, kdo zrovna vládu sestavoval. Času na schválení do voleb už moc není.

Pokračování na další straně.

Plzeň zažila zotavení



Pět set účastníků konference se věnovalo vztahu zotavení a jazyka, vztahu zotavení a instituce a speciálně také oblastí zotavení a spirituality. O zotavení jako o „způsobu jak žít spokojený, nadějný a přínosný život přes všechna omezení způsobená nemocí“ (Anthony, 1993) se v systému péče o duševní zdraví stále více mluví. Co přesně je třeba dělat, aby co nejvíce lidí s vlastní zkušeností s duševní nemocí zotavení také zažilo, zůstává ale často nejasné. I proto nám přijde důležité vyvíjet iniciativu ke společnému vymýšlení cest, napříč různými obory, jak princip zotavení konkrétně a smysluplně vpít do systému péče o duševní zdraví.

„Těch důvodů, proč jsme konferenci pořádati udělali, je mnoho. Možná se o zotavení v ČR pořád málo mluví, možná se o něm málo ví, možná se potřebujeme po ne úplně nejbáječném průběhu ostré fáze „reformy psychiatrie“ sami povzbudit, možná chceme víc mezinárodních kontaktů, možná chceme přesvědčit vlivné autority…“

V tuhle chvíli mi ale jde hlavně o jednu otázku: máme takové konference dělat pro upevnění těch, kteří už na zotavení „frčí“, nebo naopak pro přilákání „nevěřících Tomášů“, tj. těch, kteří považují zotavení za zavádějící módní výstřelek, za sluníčkářský a neprofesionální pří-

stup nebo za něco podobného? Máme se opevňovat nebo vycházet naproti?

Nepochybuji, že mnoho z nás konference povzbudila. Ano, zotavení není módní chiméra, rozvíjet na zotavení zaměřené služby má cenu! Chceme se ale povzbuzovat jen v naší uzavřené bublině? My, „kluci, co spolu mluvíme“? Potřebujeme se šikovat k boji, brousit zbraně argumentů, cvičit se v pronikání do řad protivníka?

Nebo spíš chceme zotavení pěstovat jako něco, co věříme, že je vlastní každému z nás? Nechceme se na zotavení sami v sobě rozpomínat? A pomáhat ostatním dělat totéž? Nechceme zotavení odkrývat v mnohém z toho, o co jsme se snažili a snažíme, ale co se nám často vymklo nebo vymyká z rukou? Co sotva prosvítá pod hromadou kompromisů a ústupků tomu, jak „se“ to dělá, jak „se“ to dělalo vždycky?

Mark Ragins ve svém konferenčním příspěvku upozorňoval na fakt, že na zotavení zaměřené služby málokde tvoří hlavní proud péče, že vždy stojí více či méně stranou, na okraji. Když na to navázal Johan Pfeiffer krásným Prévertovým obrazem zabláceného psa, kterého nechtějí pustit dovnitř, mohlo by nás to svést k pocitu, že se zotavením nejsme v systému vítáni.

Možná nejsme, ale vymezováním demarkačních čar věci zotavení neprospějeme. Minimum mudrců se stalo lídry společností, ve kterých žili. Zůstávali na okraji, lidé je ale přesto trvale vyhledávali (a někdy je vyhledávali i vůdcové těch společenství). A jejich moudrost se postupně tu a tam i v té „většinové společnosti“ projevovala.

Ani zablácený pes na zavřené dveře neútočí. Trpělivě čeká, případně na nás přes okno oddané kouká, vrtícím ocasem ukazuje, jak moc se na nás těší. Většina z nás ho nakonec dovnitř pustí. Soucit s ním podle mě znamená uznání, že s ním máme něco, jestli ne mnohé, společného. Mark mluvil o zotavení jako o revoluci. Není to ale žádná trapná přetlačovaná o pozice. Je to revoluce srdce. Všichni máme totiž srdce zabláceného psa.“

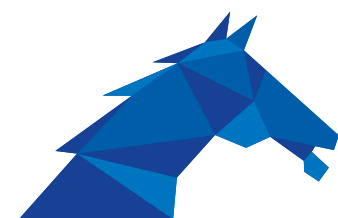
Martin Fojtíček

Už pracujeme na audio-vizuálních materiálech z konference. Jednotlivé záznamy budeme zveřejňovat postupně během celého roku na stránkách recovery2024.cz a ledovec.cz.

Recovery2024

Po čtyřech letech se v prostorách plzeňského Parkhotelu Congress Center konala ve dnech 12. a 13. listopadu 3. První česká mezinárodní konference o zotavení, které se zúčastnila řada profesionálů z Česka i zahraničí, nechyběli ani zástupci z řad lidí s vlastní zkušeností s duševním onemocněním.

Pozvání mezi hlavní řečníky přijal například Mark Ragins – významný psychiatr a propagátor zotavení z Kalifornie, Antonio Maone – který vyučuje psychiatrii v Římě, René Keet – nizozemský psychiatr a předseda Evropské sítě komunitních služeb pro duševní zdraví EuCoMS, Martin Hollý – bývalý předseda Psychiatrické společnosti ČLS JEP, který se nyní angažuje v novém Centru duševní rehabilitace v Berouně či profesor Jan Vevera – přednosta Psychiatrické kliniky LF a FN Plzeň.



Mark Ragins

Mark je přes 30 let oceňovaným psychiatrem, který se zabývá zotavením. Ve své klinické praxi se věnoval především lidem s vážným znevýhodněním, zejména s psychózami a bezdomovectvím. 27 let byl lékařským ředitelem organizace Village v Kalifornii. Je autorem různých kapitol v učebnicích zotavení, krátké do češtiny přeložené knihy Cesta k zotavení a nově dlouhé knihy Cesty za hranice: Rebelický průvodce psychózou a dalšími mimořádnými zážitky a řady článků a videí, které jsou k dispozici na www.markragins.com.



Letem (ledoveckým) světem

Před Vánoci jsme opět vyrazili na koledu. Díky všem účastným a úžasným koledníkům (především kapele Nixies!) a vám – dárcům – se podařilo vybrat 18 010 Kč! Všechny koledy si je stále možné poslechnout na koledovec.cz.

22. ledna 2025 Ledovec oslavil své 24. narozeniny. Díky vám všem za další společný rok života. Významné půlkulatiny, které nás čekají příští rok, chceme oslavit ve velkém stylu. Máte se na co těšit!

Při poslední Sběrce potravin, která se uskutečnila 22. listopadu 2024, se našim ledoveckým dobrovolníkům podařilo vybrat 455 kg jídla a drogerie! Vše putuje prostřednictvím regionálních potravinových bank přímo do odběratelských neziskových organizací, které pomáhají například opuštěným seniorům, matkám samoživitelkám, rodi-



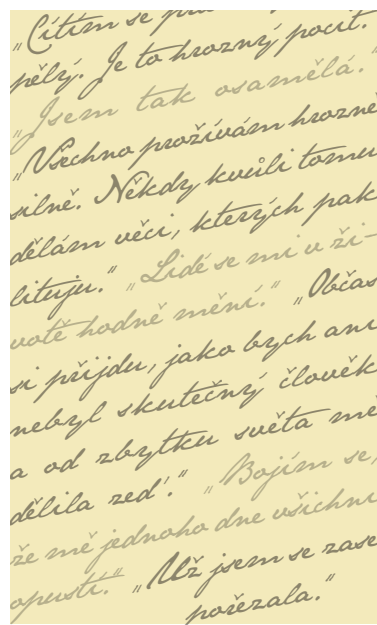
nám v krizi, lidem bez domova či lidem s tělesným postižením nebo duševním onemocněním. Zapojte se do jarního kola sbírky, které se uskuteční 26. dubna 2025. Nás najdete opět v plzeňském Lidlu v Gerské ulici.

Na konci roku Ledovec obdržel pamětní medaili za dlouhodobou spolupráci a rozvoj Filozofické fakulty Západočeské univerzity v Plzni. Jedná se především o spolupráci s Katedrou sociologie a sociální práce. Pomáhali jsme se základním vymezením principů praxe a nadále pomáháme s organizací a absolvováním praxí studujících. Vstupujeme do výuky v několika předmětech, a studujícím tak



zprostředkováváme intenzivnější propojení teorie s praxí. Ocenění si moc vážíme a ve spolupráci s univerzitou budeme rádi pokračovat i nadále.

Budovat smysluplný a naplňující život, který stojí za to žít



Nabízíme volná místa v programu dialektické behaviorální terapie (DBT), který je určený lidem zažívajícím obtíže spojené s emoční nestabilitou, problémy v mezilidských vztazích, chronickými pocity prázdnoty, sebepoškozováním či sebevražednými myšlenkami. Je určen také lidem s příznaky hraniční poruchy osobnosti. Cílem terapie je získání dovedností, které pomáhají budovat smysluplný a naplňující život, který stojí za to žít.

Behaviorální přístup vychází z předpokladu, že naše chování je naučené a lze ho přeučit. Nefunkční vzorce tak můžeme nahradit funkčními, pokud si je uvědomíme a budeme postupně aktivně pracovat na jejich změně. V průběhu DBT si klienti za pomoci terapeutů navčívají výměnu zažitých neefektivních schémat chování za nová, která pro ně budou prospěšnější. DBT klade důraz na učení se flexibilitě a hledání rovnováhy v prožívání namísto extrémů a na pochopení principů vlastního chování.

Klienti DBT programu docházejí na individuální psychoterapii a skupinový nácvik emočních a vztahových dovedností. Zároveň mohou využít možnosti telefonického koučinku s terapeutem. DBT program trvá 6 měsíců. Nácviková skupina trvá 3 měsíce a je určena pro klienty, u kterých není přítomno sebepoškozování.

DBT program zajišťuje projekt Gradient (projektgradient.cz). Ledovec ho realizuje ve spolupráci s Národním ústavem duševního zdraví v rámci Centra duševního zdraví Klatovy, které pomáhá lidem pobývajícím v regionech Klatovsko, Domažlicko a Horšovskotýnsko. Účast je pro klienty bezplatná.



Financováno
Evropskou unií



NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ



CDZ
KLATOVY

Terapeutický program vytvořila americká psycholožka Marsha Linehan, která měla s hraniční poruchou osobnosti zkušenost a rozhodla se navrhnout program pro podobné jedince po vlastní hospitalizaci: „Byla jsem v pekle. A složila jsem si přísahu: až se dostanu ven, vrátím se a osvobodím i ostatní.“

Jaké dovednosti se lidé v DBT učí?

- jak funguje jejich mysl
- rozpoznat, vydržet a kontrolovat vlastní emoce
- dovednosti pro snášení tísně a zvládání krizových situací
- lépe komunikovat ve vztazích
- omezit sebepoškozování
- posílit důvěru v sebe a své schopnosti
- umět žít v přítomném okamžiku a popsat ho bez souzení
- vidět věci z více úhlů pohledu a vyvažovat extrémy
- jak hledat příčiny svého chování a změnit ho tam, kde jim neprospívá

Program působí v několika dalších městech ČR. Lze se k němu připojit také v Národním ústavu duševního zdraví v Klecanech, Fakultní nemocnici Plzeň, Centru duševního zdraví Mladá Boleslav a Centru duševního zdraví pro děti a adolescenty Beroun.

Jak se přihlásit?

Prvním krokem je vyplnění přihlášky. Vaši přihlášku posoudí členové DBT týmu a budou vás kontaktovat ohledně dalšího postupu.

Přihlášku do DBT programu v Centru duševního zdraví Klatovy najdete na adrese: www.ledovec.cz/dbt. Přihlásit se lze také pomocí QR kódu:



Jeden krok vpřed, jeden do strany a dva vzad!

Pokračování ze strany 1

Kde rozhodně vidím ohrožení pro část lidí se zkušeností s duševním onemocněním, je tzv. superdávka, návrh zákona o dávce státní sociální pomoci. Ta rozhodně není super, když bydlíte např. sami a platíte sice v místě obvyklý nájem za malý byt, jehož výše ale přesahuje normativy navrhované MPSV. Není ani super, když jste samotná máma s dětmi nad 7 let. A když k tomu má člověk zkušenost s duševním onemocněním, dosáhne jen na invalidní důchod I. stupně, pak není tzv. zranitelnou osobou. A je jedno, že pracujete za minimální mzdu a jste třeba častěji na nemocenských. Negativní dopady pro tyto lidi mohou být v řádu tisíců korun oproti stávající úpravě. Systém je velice necitlivý k jedinečné situaci každého. Trestá lidi v exekuci, jednotlivce může donutit opustit standardní tržní nájemné bydlení a odkazovat je na ubytovny, protože si běžné bydlení již nebudou moci dovolit. Superdávka může pohřbit naději lidí se zkušeností s duševním onemocněním na ubytovnách, v nemocnicích, pobytových sociálních službách na to, že si opatří vlastní nájemní bydlení. Jedinou cestou k důstojnému nájemnímu bydlení zůstanou obecní byty, kterých je zoufale málo. A bez naděje není zotavení!

Vězte, že problematiku bedlivě sledujeme, analyzujeme, sdružujeme se a spolupracujeme s Platformou pro sociální bydlení, která je v tomto velmi aktivní a zasluhuje si díky. Moc si přeju, aby se ještě podařilo v rámci projednávání zákona problematice parametry upravit.

Držte si palce, ať na nás v roce 2025 čekají i pěkné věci!

Petr Moravec, ředitel toho Ledovce

O DBT s klatovským týmem Centra duševního zdraví (CDZ)

Na otázky odpovídá Mgr. Simona Vlčková, jedna z pracovnic DBT týmu CDZ Klatovy.

Proč se klatovský tým rozhodl zapojit do projektu Gradient a začít nabízet program DBT?

Na naše CDZ se obrací stále více lidí popisujících řadu projevů hraniční poruchy osobnosti. Mezi zájemci o podporu je také stále větší množství dospívajících. Začali jsme v týmu hledat efektivní způsoby pomoci – a DBT je číslo jedna mezi novými přístupy, který přináší velmi rychle výrazné změny. Dalším argumentem je omezené množství služeb a psychoterapeutů v našem rájónu, tj. na Klatovsku, Domažlicku a Horšovskotýnsku. Proto jsme neváhali a využili příležitosti začít se vzdělávat v tomto přístupu a rozjet program DBT i v Klatovech.

Co vás na metodě DBT nejvíce zaujalo?

Zaujalo nás, že přináší poměrně rychle výsledky, které se odrážejí ve zlepšení kvality života klientů ve zcela konkrétních oblastech, např. výrazně se zklidní vztahy v rodině nebo s okolím, je možné začít pracovat, snižuje se potřeba hospitalizací nebo se dokonce může začít snižovat medikace. A změny se dějí u našich klientů po několika týdnech a měsících, zatímco předtím často využívali nějaký typ podpory i několik let bez větších změn ve vlastním vnímání kvality života

a hlavně beze změny v sebedestruktivním chování. Dialektický přístup v sobě kombinuje prvky KBT zahrnující nácvik konkrétních dovedností v oblasti emoční regulace, efektivních mezilidských vztahů a tolerance tísně spolu se zaměřením na všímavost a na vztah s terapeutem. Nadchli jsme se také proto, že DBT v Čechách bylo doteď hodně nedostupné – finančně, kapacitně i dojezdově.

Jak probíhá spolupráce s účastníky programu DBT?

Klienti se učí nové dovednosti, jak regulovat silné emoce, zvládat krize a udržovat efektivně vztahy – tím mohou nahradit neefektivní chování jako je vyhýbání se nepříjemným situacím, sebepoškozování, sebevražedné myšlenky a tendence. Nové dovednosti tak klienti mohou aplikovat do svého života už od prvního týdne programu. Ještě stojí za zmínku, že než začne samotný intenzivní program DBT, předchází „terapie na zkoušku“ zhruba jeden měsíc. Během tohoto období si zájemce o DBT může vyzkoušet, zda je terapie pro něj zvládnutelná, a ověřit si, zda má teď kapacitu pouštět se do změn. Takže předtím, než se zájemce „upíše“ do programu, může se ujistit, jestli je to to, co chce v aktuální situaci. Pokud se rozhodne z nějakého důvodu nevyužít DBT, může zájemce čerpat také podporu CDZ v klasickém režimu.

Kdy je možné se do programu přihlásit?

V kapacitách vycházíme hlavně z individuálních možností terapeutů a z velikosti skupiny. Do programu lze vstoupit v intervalech po 1,5 měsíci. Předchází tomu již zmíněná zhruba měsíční terapie na zkoušku. Samotný komplexní program DBT potom trvá 6 měsíců. Přihlašovat se tedy zájemci mohou kdykoliv během roku – a kapacitu pořád máme.

Jak poznám, že je pro mě program DBT vhodný?

Na prvním osobním setkání provádíme tak zvaný screening, podle kterého zjistíme, zda je na dané potíže vhodný právě program DBT. Pokud není, nabízíme jiné možnosti podpory nebo pomoci, aby seděla na míru. Dále existuje možnost využít pouze něco z DBT – lze docházet jen do nácvikové skupiny na 3 měsíce nebo prozkoumat více obecně, co to je DBT v podpůrné skupině. Podpůrná skupina je určena zejména pro blízké lidi s projevy hraniční poruchy osobnosti, pro učitele, sociální pracovníky a další profese, které se setkávají s touto problematikou. Pokud někdo váhá nebo si neví rady, do čeho se přihlásit, může zavolat k nám do CDZ Klatovy a probrat to s námi.

Pro bližší informace nás kontaktujte na dbt@ledovec.cz nebo na tel.: +420 603 111 542.

Pokračování na straně 5.

Střípky ze služeb a týmů

S Ledovcem už se potkáte i na Tachovsku

Od 1. července 2024 je služba Sociální rehabilitace Ledovec dostupná i pro obyvatele území Tachovska a Stříbrska. Působí zde nový komunitní tým, který podporuje lidi s duševním onemocněním a nabízí pomoc především v sociální oblasti, v praktických záležitostech, při hledání vhodného zaměstnání, v řešení silných stránek. Provází případně také během hospitalizace a přechodu z ní. Podporuje lidi na jejich cestě zotavení.

Komunitní tým STachovsko aktuálně tvoří čtyři sociální pracovníci. Službu poskytují především v terénu, tedy tam, kde klient potřebuje, případně v prostorách týmu, a to osobám starším 16 let. Na tým se mohou obracet také rodinní příslušníci a lidé blízcí.

„Už od roku 2016 jsme v Ledovci mluvili o rozšíření našich služeb do této západní oblasti našeho regionu. Potřebnost komunitního terénního týmu zaznívala i při jednání s pracovníky Psychiatrické nemocnice Dobruška. Snažili jsme se hledat způsoby, jak na to, až nyní se ale podařilo najít a naplnit všechny potřebné podmínky pro realizaci. Jsem nesmírně rád, že se to povedlo. Vážím si podpory města Tachov a Stříbra, bez kterých bychom zde nemohli vůbec začít,“ dodává Petr Moravec, ředitel Ledovce.

A jak si zatím stachovský tým vede? Na otázky odpovídá Karolína Vodičková, vedoucí komunitního týmu Sociální rehabilitace STachovsko.

Jak vypadaly začátky vašeho působení na Tachovsku?

Nejdříve bylo potřeba vyhlásit výběrové řízení na sociální pracovníky, které se podařilo nalézt. Díky podpoře organizace Kotec se nám v Tachově povedlo pronajmout prostory a díky starostovi města Stříbra máme krásné

zázemí i ve Stříbře. Na žádost pana starosty Bělé nad Radbuzou jsme začali dojíždět také tam.

První půlrok se nesl v duchu stěhování, zabydlování a poznávání místních zvyklostí. Věnovali jsme se síťování a navazování kontaktů a vztahů s důležitými partnery, podařilo se nám navázat spolupráci s ambulantními psychiatry v okresu a začali jsme jezdit do psychiatrické nemocnice. V Tachově jsme už uspořádali několik akcí pro veřejnost a chystáme další.

Vnímáte nějaká specifika tohoto území?

Okres Tachov je rozsáhlé území, po Klatovech druhé nejrozsáhlejší v Plzeňském kraji. Sociální služby jsou tu těžko dostupné a není moc možností, kam klienta nasměrovat. Musíme zde víc spoléhat na své znalosti a dovednosti, ale místní sociální pracovníci jsou tu naučení spolupracovat a domlouvat se ve prospěch klienta. Zdá se nám, že lidé tu nejsou moc zvyklí hledat pomoc v nabízených službách, jako třeba ve větších městech. Duševní zdraví, resp. onemocnění je tu vnímané jako hodně intimní téma, navíc stále spojeno s mnoha předsudky a stigmatem.

Je váš stachovský tým něčím specifický oproti jiným ledoveckým týmům?

Ač jsme docela malý tým, potkáváme se dohromady jen jednou týdně. Máme dvě kanceláře ve dvou různých městech (teď už vlastně tři ve třech), dělí nás od sebe 30 km. A vedoucí služby sem dojíždí 70 km! Spojuje nás láska k přírodě, k józe, smysl pro humor a jsme dobrodružné povahy.

Co se vám na této práci nejvíce líbí a co je pro vás největší výzvou?

Karolína: Největší výzvou je pro mne cestování za prací, nikdy jsem ve svém životě nemusela dojíždět. Ale baví mě poznávání nových míst a skvělé kolegyně.

Mařenka: Baví mě, že můžu být součástí něčeho nového, co teprve vzniká a vyvíjí se. Těší a obohacuje mě spolupráce s kolegyněmi a práce s klienty. Největší výzvou jsou velké vzdálenosti mezi místy, kam dojíždíme.

Monika: Na práci se mi líbí poznávat různorodé lidské příběhy, vždy si velmi vážím toho, když se přede mnou člověk otevře a můžeme společně hledat cesty, jak zkvalitňovat život. Výzvou je momentálně pro mě najít svůj work life balance.

Kačka: Mám opravdu ráda přímou práci s klienty. Cení si vznikající důvěry místních občanů, kteří se na nás obracují. Výzvou vidím ve společné koordinaci pro plynulé fungování služeb v celém regionu.



Kontakt

nám. Republiky 115, 347 01 Tachov;
Mánesova 16, 349 01 Stříbro;
Dlouhá 66, 345 26 Bělá nad Radbuzou
T: 739 628 910
E: stachovsko@ledovec.cz
Více na www.ledovec.cz — Sociální služby — Sociální rehabilitace Ledovec — STachovsko.

Nejvyšší kontrolní úřad se zabýval reformou a centry duševního zdraví, CDZ Klatovy bylo u toho

Nejvyšší kontrolní úřad (NKÚ) v rámci kontrolní akce 23/22 prověřoval, zda byly peněžní prostředky státního rozpočtu a Evropské unie určené na přesun těžiště psychiatrické péče do komunity vynakládány účelně a v souladu s právními předpisy. Do hledáčku kontrolorů se dostalo i CDZ Klatovy. Kontrolní závěr byl zveřejněn dne 7. října 2024.

Kontrola u nás probíhala od ledna do dubna roku 2024 a museli jsme zevrubně doložit veškeré podklady, které se s dotacemi na pilotní provoz CDZ Klatovy pojily.

Ačkoli je každá kontrola nepříjemná, vyžaduje si spoustu času a nějaký ten stres, tak jsme ji zároveň přivítali. Dalo nám to možnost vyvrátit některé fámy, jak si CDZ přišla na velké peníze, které utrácela za zbytečnosti apod. Byli a stále jsme přesvědčeni, že vznik CDZ posunul český systém péče o duševní zdraví správným směrem. A kdo jiný může naše přesvědčení věrohodně potvrdit než právě Nejvyšší kontrolní úřad. Jsme moc rádi, že nám dal za pravdu.

Hlavní zjištění, která z kontroly vyplynula:

Konkrétně se kontrola NKÚ zaměřila na tři projekty, na které Ministerstvo zdravotnictví čerpalo z OPZ celkem 4,42 mil. Kč. Z toho 4,07 mil. Kč poskytlo Ministerstvo zdravotnictví jako dotaci na vznik a pilotní provoz 29 center duševního zdraví pro osoby se závažným duševním onemocněním. **NKÚ vyhodnotil vynaložení peněžních prostředků na výše uvedené projekty jako účelné.**

- Vzniklo 29 z 30 projektovaných CDZ, náklady na jejich provoz byly nižší, než se plánovalo.
- V ČR dochází k přesunu psychiatrické péče do komunity, počet lůžek dlouhodobé psychiatrické péče se snižuje.
- Tempo uskutečňování změn v systému péče o duševní zdraví je v ČR pomalé.
- Nevznikla ani třetina CDZ plánovaných ve Strategii reformy.
- V ČR se nedaří dosáhnout optimálních personálních kapacit pro poskytování péče, stále chybí více než polovina potřebných specialistů v oboru psychiatrie.
- Ani šest let po vzniku prvních CDZ v ČR není upraveno financování jejich sociální části.
- Pasivita Ministerstva práce a sociálních věcí a nízká míra spolupráce obou klíčových resortů zpomalují pokrok v přesunu těžiště psychiatrické péče do komunity, a tím brzdí i postup celé reformy péče o duševní zdraví v ČR.
- Příjemci v několika případech porušili pravidla pro poskytování dotací (Pozn.: např. neprodloužení smlouvy o spolupráci u dvou subjektů nebo duplicitní předložení dokladu. CDZ Klatovy pravidla neporušilo.).

Doporučujeme k pročení celý kontrolní závěr, který s dalšími informacemi o kontrole naleznete zde: www.nku.cz/scripts/rka/detail.asp?cisloakce=23/22.

Na naše Centrum duševního zdraví v Plzni se přijela podívat i předsedkyně Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR

V listopadu nás navštívili zástupci ze strany TOP09 - PhDr. Marek Ženíšek, MUDr. Richard Pikner, Mgr. Ilona Jehličková a také Ing. Markéta Pekarová Adamová. Věříme, že společný dialog o vývoji center duševního zdraví a jejich potřebě, o změnách v systému péče o duševní zdraví, o právu na bydlení a způsobu financování sociálních služeb přinese něco dobrého.



Co je hraniční porucha osobnosti a jak se tato nemoc projevuje?

Hraniční poruše osobnosti se říká také emočně nestabilní porucha osobnosti hraničního typu nebo náladová porucha osobnosti. Lidé s touto poruchou se potýkají s mnohem vyšší citlivostí než průměrná populace.

Mezi typické projevy hraniční poruchy osobnosti patří velké emoční výkyvy, nestabilní a bouřlivé vztahy,

extrémní strach z opuštění a odmítnutí, narušená identita a sebeobraz, impulzivita, sebepoškozující a sebevražedné jednání, chronický pocit prázdnoty, nepřiměřený vztek, paranoia a dissociativní symptomy. Lidé potýkající se s výše uvedenými potížemi můžou vyhledat psychiatra a docházet na psychoterapii.

Jako nejvíce efektivní léčba se v současnosti ve světě i u nás využívá dialektická behaviorální terapie (DBT).

Otestujte se na příznaky hraniční poruchy osobnosti:
www.research.net/r/BPDscreeningTEST



Jak se žije s hraniční poruchou osobnosti?

Osobní zkušenost popisuje Kateřina Průchová.



v lepší zítřky. Léčím se již od svých 17 let a diagnózu jsem se dozvěděla až ve svých pozdních 18 letech v psychiatrické nemocnici v Táboře. Tehdy to byl první bod, od kterého jsem začala svou cestu držkopády a posuny na své cestě k zotavení.

Největší pokrok jsem získala až ve svých 22 letech nástupem do Terapeutické komunity Kaleidoskop, který se zabývá primárně poruchou osobnosti a výukou dialektické behaviorální terapie. Mají zde různé programy a vybrala jsem si dlouhodobý, kde díky pomoci terapeutů přebíráme roli klienta a odpoutáváme se od role pacienta. Taková úleva dokázat se dostat z role oběti do své vlastní role hlavní postavy ve svém životě – přijmout zodpovědnost a důsledky za svůj život a své chování. Přijmout sebe sama se svými chybami a naučit se jednu z nejnáročnějších dovedností. Tou je (nejen přijímat změny) jít a narušit cyklus našich nezdravých vzorců/návyků, ve kterém se točíme, kde jsme zaseknuti na jednom místě a nemůžeme se rozvíjet. Shrnu to tedy jít a udělat tu změnu sám (v komunitě s podporou dalších klientů, komunikace a terapeutů). Poprvé se to zdá až nemožné a upřímně je to velice bolestivé dělat změny, z mého pohledu pro lidi všeobecně. Naskytli jste se také v situaci, že jste nechali svůj hněv jednat za vás? Cítili smutek, kdy jste si pomysleli, že tohle snad nepřežijete? Či nervozitu, stres před zkouškami nebo pracovními projekty, které vás třeba i paralyzovaly, nebo vás rozbolela hlava, když vám kamarád vymluvil díru do hlavy svými starostmi? .

Jste člověk. Jste osoba, která má vrozené emoce a jejich hormony vytváří chemické reakce v těle, na jejichž základu fungujeme. Emoce jsou hlavní komunikační nástroj mocnější než slovo. Mocnější ukazovat nám, co chceme a co ne. Zároveň jsou emoce velice nebezpečné, tzv. destruktivní pro naši lidskou schránku, pokud s nimi nenakládáme přirozeně. Musíme jim naslouchat, ale nemusíme vždy podle nich jednat, to už je na nás, jakou cestou vykoučíme. Jednáním na základě emoce, reagováním nebo potlačením. Emoce jsou klíč, učme se pozorovat, rozeznávat a hlavně pracovat s emocí, kterou teď cítím.

Cítím radost nebo lásku, proč bych ji měl omezovat, když je to emoce, co mi dělá dobře? Ne. Cítím smutek/hněv, to je nepříjemné a chci se ho zbavit. NE! Jednoduše: všeho moc škodí. A jak s tím pracovat? Regulovat, mít sám sebe ve vlastní moci, ale naslouchat emoci, co mi radí. Radost reguluji, abych se nevznepal do euforie či mánie. Hněv reguluji, abych nebyl např. agresivní. Co tohle vlastně všechno je? Oslím můstkem navážu na začátek – hranice. Lidé s poruchou (hlavně tou hraniční) neznají meze a ve většině případech se sebepoškozují, ubližují si a cítí, že nemají ve světě místo, ničí se zevnitř a i zvenku. Pokouší se neexistovat, uvolnit tíhu bolesti, stresu, úzkosti nebo tzv. intenzivní emoce nebo stavu apatie, aby vůbec něco pocítili. Já to vždy popisovala tak, že umírám zaživa. Silně a každodenní záchvaty úzkosti, paralyzace mne požíraly a pohltily. V tu chvíli jsem nebyla člověk, ale cosi co zbylo z masa a kostí a jen tak bylo a muselo se o něj starat. S každým pokusem o sebevraždu to byl velký restart, 'reboot'. Cítila jsem se, že nikam nepatřím, nikdo mi nerozumí, nedokázala jsem pochopit, proč existuji v tomto světě, v tomto těle. Proč se mi nedaří se vyléčit? Proč mi není dobře? Kdo vlastně jsem?

Je lepší se nehodnotit, ale naopak oceňovat za své kvality, přijímat své chyby a pracovat na tom. Chci. Vypěstovat si život, ve kterém chci já žít, nehledě na to, jestli s tím rodiče souhlasí nebo ne. Najít sám sebe. Mít se rád.

Ale hlavní je udržovat si hlavu v přítomnosti. Lidé s poruchou osobnosti mají také veliké tendence žít v minulosti nebo budoucnosti. Nevnímáme tím realitu, jsme vtaženi do emocí, co nás zraňují, a hledáme v nich poznání, proč se nám děly věci, které nás formovaly do tohoto momentu, že je nám prostě tak neuvěřitelně špatně. No a co se mnou bude? Jak to dopadne? Jak zareaguju? Jak zareaguji oni? Kupa strachu a bolesti... Odkaz, který tu za sebe chci zanechat, je jít do změny a počítat s tím, že to bude sakra bolet ve všech ohledech, bude to trvat nějakou dobu, ale rozhodně to změnit život k žití. A chtít žít.

Každý chceme někam patřit, ať už jenom sami k sobě. Jsme lidé.

Káta aka kipy

Co mě vede k sebepoškozování?

Osobní zkušenost popisuje Marie Vonzino.

Velkým tématem, proč mi byla diagnostikována hraniční porucha osobnosti, bylo sebepoškozování. Jestli jsem „hraničář“ někdy doopravdy byla nebo to byla chyba v diagnostice, to vám asi nebudu schopná nikdy přesně povědět. O čem vám ale povědět můžu, je právě to sebepoškozování.

Začalo to velmi nenápadně, viděla jsem to u spolužačky, která tak řešila krizi s klukem. Bylo nám asi 14 let a ani mně nebylo v tu dobu úplně nejlépe. Tak jsem to taky zkusila. V tu dobu jsem však neměla nejmenší tušení, že to, co pro kamarádku bylo jednorázovou záležitostí, bude pro mě více než 10 let trvajícím závislostí.

Úleva po pořežení přicházela téměř ihned. Zároveň s touto úlevou však přicházelo spousta strachu, studu a bezmoci. Sebepoškozování částečně naplňovalo bezbřehou prázdnotu, kterou jsem v sobě v tu dobu často vnímala. Žádné emoce, pocity, žádné hormony, které by mi dávaly informaci o tom, že je mi dobře. Nebo klidně i zle. Mně celé nebylo nijak, necítila jsem nic. A tak bolest, která přinesla určitý pocit (a vyplavení hormonů), byla vítanou změnou.

Bohužel, nebo snad bohudík, byla tato úleva vždy velmi krátkodobá. Ze začátku mě to nutilo ubližovat si čím dál častěji. Během hospitalizací jsem byla velmi nezvladatelný pacient, byla jsem schopna si ublížit čímkoli a kdykoli, i na těch nejvíc „chráněných“ odděleních.

Zásadní pro mě bylo uvědomění (po 4 letech neúspěšných hospitalizací, kdy se můj stav jenom zhoršoval), že moje sebepoškozování a pokusy o sebevraždu velmi ovlivňují moje vztahy. Lidé to ode mě hodně odrazovalo a já – ač velký introvert – jsem hodně vztahový člověk a vztahy jsou pro mě důležité. V tu dobu jsem se rozhodla pro

cestu intenzivní psychoterapie a nastoupila do terapeutické komunity pro lidi s poruchou osobnosti. Co se sebepoškozování týče, hodně mi pomohla. Naučila jsem se spoustu technik dialekticko-behaviorální terapie, které mě naučily zvládat krizové situace mnohem zdravějším způsobem. Dlouho jsem se snažila neřezat kvůli terapeutům, aby mě měli rádi a tak. Dnes, o dalších pět let terapie později, už si troufnu říct, že to dělám především kvůli sobě. Začala jsem si vážit sama sebe a svého těla, které, ač je chronicky nemocné, toho pro mě dělá opravdu hodně. Samozřejmě, i dnes mi to občas ujde a pořežu se, nejsem z toho úplně venku. Jsou to však většinou situace, kdy je mi hodně zle a nedokážu to svému okolí vyjádřit jinak. Mnohem častěji jsem ale v situaci, kdy mám chuť si ublížit, ale dokážu to překonat. Místo každého den se pořežu třeba jednou za rok. Důležité je pro mě také připomínat si, že žádné nutkání ani emoce netrvá věčně. Když to vydržím, nutkání přejde, nebo alespoň poleví a já si ušetřím několik nových nehezkých živek.

Závěrem bych ráda zmínila to, že změna je možná. U sebe jsem tomu nikdy nevěřila. Ale když se podívám, právě těch 10 let zpět, kdy bylo moje sebepoškozování nejintenzivnější, byla jsem jenom uzlíček nervů, který se bál opravdu všeho. A teď? Dokončuji vysokou školu, hledám si práci na hlavní pracovní poměr. Před deseti lety jsem ani v jedno nedoufala, myslela jsem si, že toho nikdy nebudu schopná. Je za tím spousta terapie, zároveň je za tím ale také spousta silné vůle a nekonečné touhy po lepším životě. A když jsem to zvládla, lékaři často úplně odmítaný beznadějný pacient, zvládnete to i vy. Věřím tomu.

Maruška Klára



Zveme, nabízíme, (ne)vnucujeme, těšíme se na...

Hledáte smysluplnou práci?

Chcete se podílet na inovaci systému služeb péče o lidi s duševním onemocněním?

Podporujeme lidi s duševním onemocněním na jejich cestě k zotavení a nyní hledáme kolegu/kolegyni na pozici **klinický psycholog v týmu Centra duševního zdraví Klatovy** a kolegu/kolegyni na pozici **sociální pracovník v týmu pro Tachov a okolí**. Více informací k pozicím a kontakt najdete na www.ledovec.cz.

Rodičovská skupina v Plzni a Klatovech

Jste rodičem nebo blízkým člověka se zkušeností s duševním onemocněním? Nevíte, jak o tom v rodině mluvit? Chybí vám informace? Máte někdy pocit, že jste v tom úplně sami? Přijďte na rodičovskou skupinu, která se schází každé první pondělí v měsíci od 17 hodin v Plzni (v CHRCu, Boženy Němcové 30, kontaktní osoba Lenka Pavlovová: lenka.pavlova@pvl.cz) nebo na rodičovskou skupinu, která se schází v Centru duševního zdraví Klatovy vždy první úterý v měsíci od 17 hodin (pro více informací volejte na 603 111 542).

Celoroční kalendář akcí na Ledovci 2025

22. 1. – 24. narozeniny Ledovce

1. 2. – Hromnicové svátkování v Ledcích

12. 4. – Velikonoční kraslicování v Ledcích

26. 4. – Sběrka potravin (jarní kolo)

17. 5. – Dympnálie v Ledcích

26.–27. 7. – Svatojakubské pouťové veselí na Ledovci v Ledcích

13. 9.–10. 10. – Výstava Cesta zotavení v Mázhausu radnice v Plzni

6.–10. 10. – Dny pro duševní zdraví v Plzni

8. 11. – Sběrka potravin (podzimní kolo)

Dny pro duševní zdraví v Plzni

Zarezervujte si podzimní týden od 6. do 10. října 2025 a oslavte společně s námi Světový den duševního zdraví v plzeňském Moving Station. Festival přibližuje veřejnosti témata spojená s duševním zdravím, zkušenosti lidí s duševním onemocněním, možné způsoby prevence i aktivity organizací působících v sociálně-zdravotní oblasti.

Nabízí rozmanitý program v podobě koncertů, výstav, divadelních a filmových představení, workshopů, dnů otevřených dveří, kulatých stolů, besed a diskusních fór. Působí proti stigmatu a předsudkům ve společnosti vůči lidem s duševním onemocněním.

Ledovecké Dny pro duševní zdraví proběhnou také v Klatovech, v Tachově a Stříbře, konkrétní termíny včas zveřejníme na www.ledovec.cz/dpdz.

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 2025, číslo 19,
 náklad 500 ks

Chcete nám do dalšího čísla přispět i Vy?

Napište nám na
ledovec@ledovec.cz

Hledáte nájemníka?

Náš tým Housing First pomáhá lidem v těžké životní situaci nalézt dlouhodobé bydlení a místo, kterému budou moci říkat „doma“. Kromě bytů, které pro službu poskytuje město Plzeň, sháníme také malé byty od soukromých pronajímatelů. Za pronájem bytu nabízíme: dlouhodobého nájemníka, pojištění odpovědnosti nájemníka, finanční záruky, asistence či zprostředkování komunikace s nájemníkem, mediace sporů v případě sousedských stížností, zprostředkování nutných oprav, pravidelné kontroly a tým složený ze specialistů schopný řešit různé nenadálé situace. Pro více informací kontaktujte kolegyni Kateřinu Benýrovou (+420 777 465 193, katerina.benyrova@ledovec.cz).

Nabídka akreditovaných kurzů

Podrobný přehled našich odborných akreditovaných kurzů v oblasti pomáhání najdete na stránkách www.pomocnaskola.cz. Aktuálně nabízíme kurzy: 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, Cimmanovo „aby to bylo jako ze života“ v sociálních službách, Jak peerovat a nekopírovat.

Staňte se členem uživatelského krajského fóra

Zajímáte se o dění ve vašem kraji? Záleží vám na dostupnosti a kvalitě péče o duševní zdraví? Postrádáte nějaké sociální a psychiatrické služby v oblasti péče o duševní zdraví v místě vašeho bydliště či regionu? Máte vlastní zkušenost se zotavováním se z duševní nemoci, víte, co vám jako pacientovi pomohlo, co naopak a chcete se o tuto cennou zkušenost podělit?

Staňte se členem krajského fóra uživatelů a mějte možnost být součástí rozvoje, plánování a mapování služeb péče o duševní zdraví ve vašem regionu. Pomozte za podpory projektu Plzeňskému kraji rozvinout síť služeb pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním tak, aby služby byly rovnoměrně dostupné a kvalitní.

Cílem projektu PodUP je přímé zapojení uživatelů (lidí se zkušeností s duševním onemocněním) a neformálních pečujících (lidí pečujících či podporujících člověka s duševním onemocněním) do systému péče o duševní zdraví a zvýšení vlivu na rozhodování o systému péče v oblasti duševního zdraví.

Krajské fórum se pořádá vždy třetí čtvrtek v měsíci s pravidelnou frekvencí 1x za 3 měsíce. Nejbližší setkání se uskuteční 17. dubna 2025, další pak v červenci a v říjnu. V případě zájmu o registraci na setkání kontaktujte Hanu Průchovou, koordinátorku projektu PodUP (tel.: 702 140 014, e-mail: hana.pruchova@mzcr.cz).

Sháníte zaměstnance?

Nabízíte práci v jednosměnném provozu či zkrácené úvazky? Zaukládáte si u svých zaměstnanců na individuálním přístupu a silných stránkách?

Věříme, že na práci má každý právo a že být zaměstnaný může mít zásadní vliv na cestě zotavení z nemoci. Podporujeme lidi, kteří mají znevýhodněný vstup na trh práce v důsledku zkušeností s duševním onemocněním. Spolupracujeme s lidmi s rozmanitou škálou kvalifikace a pracovních zkušeností. Pomáháme jim najít práci na míru jejich potřebám a udržet si ji. Nabízíme také bezplatnou podporu zaměstnavatelům a dlouhodobé partnerství.

Spojte se s námi. Hledáme zaměstnavatele, kteří jsou otevřeni

zaměstnávat lidi se zdravotním znevýhodněním.

Co nabízíme:

- vytipování vhodného zaměstnance pro konkrétní pozici
 - pomoc s vytvořením vhodných pracovních podmínek na pracovišti a asistenci při zaučování
 - časově neomezenou a bezplatnou individuální podporu zaměstnanců a jeho zaměstnavatelů
 - seznámení se specifiky při komunikaci s lidmi se zkušeností s duševním onemocněním
 - informace o aktuálních dotačních příležitostech na zaměstnávání OZP
 - vzdělávání v oblasti duševního zdraví a prevence
- Pro více informací pište na: IPS@ledovec.cz.

17. 5. Dympnálie v Ledcích

Svatá Dympná má hrob v katedrále, která je jí zasvěcená, v belgickém Geelu. Dnešním jazykem bychom asi řekli, že je patronkou komunitní psychiatrie, možná také deinstitucionalizace. Faktem je, že Geel od středověku ve významné míře pomáhal lidem s duševním onemocněním tak, že je místní občané brali k sobě domů a (dnešním jazykem „v režimu 24/7“) s nimi společně žili. V dobách, ze kterých už existují nějaká věrohodná čísla, to byla až polovina geelských domácností. Jasně, že v takovém městě duševní onemocnění asi nebylo zatíženo takovým stigmatem, jako je zatíženo dnes u nás. Jasně, že geelští občané 19. století asi rozuměli lidem s duševním onemocněním jinak než personál tehdy vznikajících „ústavů pro choromyslné“.

A že takové dlouhodobé soužití v jedné domácnosti je asi něco, čemu jsme si na Ledovci zvykli říkat: oboustranná sociální rehabilitace: proměňuje to obě strany. A pro tohle všechno nás svatá Dympná zajímá.

Když jsme loni měli na Dympnáliech pěstounské rodiče ze Šumavy, kteří pomohli do života asi desítku dětí, říkali, že nevěděli, že existuje svatá, která je patronkou pěstounů.

Koho budeme mít na Dympnáliech letos, to ještě nevíme. Možná i vás. Srdečně Vás na ně zveme!