

## 19:00 Zotavení LIVE

Deep talk show, která nás zavede do konkrétních životních příběhů a osudů lidí s vlastní zkušeností s duševním onemocněním. Hosté Petra Moravce, ředitele neziskové organizace Ledovec, budou vyprávět o tom, jaký je život s duševním onemocněním, s jakými reakcemi okolí se setkávají a co jim pomáhá na cestě zotavení. Večer o sdílení, naději, odvaze, specifikách a výzvách dnešní doby a o tipech, jak se ze všeho „nezbláznit“, umělecky doprovodí Sdružení přátel improvizace SPI (Pavel Hrabě – dechový syntezátor, Ted Pilný – vibrafon, Michal Vybíral – hra se slovy). *(ve velkém sále)*

## 11. 10. Pátek

### 10:00–13:00 Neztrať se!

Pozvání pro všechny, kteří pracují v pomáhajících profesích, pro pracovníky neziskových organizací a zdravotnických zařízení, pro úředníky a další, kterým hrozí, že se ztratí nebo dokonce sebe samotné ztratí v péči o druhé. Známe své hodnoty a žijeme podle nich? Kdy si můžeme dovolit být soběčti? Jak můžu pomáhat někomu, kdo si mou pomoc nezaslouží? Jak komunikovat svoje pocity a potřeby s kolegy? Jak hospodařit s pracovním časem? Nejen těmito otázkami nás provedou dlouholeté pracovnice pomáhajících profesí a zkušené odbornice v oblasti duševního zdraví Karolína Vodičková a Vladislava Fajfrová. *(v malém sále)*

### 13:00–15:00 Batkova kavárna

Přijměte pozvání na neformální posezení u kávy, popovídání, sdílení, seznámení. Batkova kavárna je laskavý a respektující prostor, kde je vítán každý bez ohledu na to, jestli má nebo nemá potíže s duševním zdravím. Na setkání se těší Lenka a spol. *(v malém sále)*

### 16:00–18:00 Duševní servis prakticky aneb jak o sebe pečovat v běžném životě

Workshop pro všechny zaměřený na mapování zdrojů podpory každého z nás a způsobu, jak o sebe pečovat mezi každodenními povinnostmi. Po jeho skončení bude následovat beseda s Alenou Vrbovou, spoluzakladatelkou poradny Duševní servis, a jejími kolegyněmi. Lektorka workshopu: Anna Melicharová. *(v malém sále)*

## 19:00 V kruhu

„Někdy mám pocit, že se z toho kruhu nedá vystoupit.“ Pomysleli jste si někdy to samé? Úzkost, panika a deprese jsou problémy, které se týkají stále více lidí. Spotřeba psychofarmak za posledních 25 let vzrostla šestinásobně. Autorka dokumentární performance s prvky vzdušné akrobacie Klára Hajdinová přichází se svou vlastní zkušeností s tématem. Po představení (30 min) následuje debata s psychoterapeutem. *(ve velkém sále)*

## Ledovec, z.s.

Pořadatelem akce Dny pro duševní zdraví v Plzni je nezisková organizace Ledovec, která pomáhá lidem s duševním onemocněním na jejich cestě zotavení.

Provozuje multidisciplinární komunitní týmy (Centrum duševního zdraví Plzeň, Centrum duševního zdraví Klatovy, Komunitní tým Plzeň venkov a Komunitní tým STachovsko), 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.

[www.ledovec.cz](http://www.ledovec.cz)  
[facebook.com/ledovec](https://facebook.com/ledovec)

Podpořte  
Ledovec



Děkujeme



Pomáhající Plzeň



# DNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Motto:  
Jak se neztrať



7.–11. října 2024  
v Moving Station  
na Jižáku  
Vstup zdarma



[www.ledovec.cz/dpdz](http://www.ledovec.cz/dpdz)

## 7. 10. Pondělí

### 17:30 Vernisáž výstavy Dnů pro duševní zdraví

Své obrazy – malované speciálně pro návštěvníky Dnů pro duševní zdraví – a jejich příběhy představí autorka Pavla Doležalová a zástupci výtvarného klubu CHRCu. Výstava bude volně přístupná do pátku 11. 10. *(ve vstupní hale)*

### 18:00 Vyprovokuj (se) tancem!

Seberozvojový umělecký večer vztahologa Michala Nikodema s prvky terapie a tance. Setkání, které je příležitostí k vyprovokování vlastních zdrojů, k vyprovokování větší citlivosti, díky které jsme vnímavější, otevřenější a autentičtější. Impuls, který stojí na začátku každého našeho přání, přechází k potřebě udělat nové kroky. Ovšem naše přání se neplní jen tak. Vše nové je vystaveno vnitřním pochybnostem a tvrdým zkouškám. Naše vlastní zdroje jsou hluboko zakopaným pokladem, ale jedině ty nám pomáhají ony zkoušky zvládnout. Přijďte se inspirovat. Přijďte objevit svůj poklad. Kapacita je omezena, svoji účast prosím rezervujte na: [dpdz@ledovec.cz](mailto:dpdz@ledovec.cz). *(ve velkém sále)*

### 19:30 Čtení lidu

Skoro scénické čtení z knih s tematikou duševního zdraví v podání Divadla MY a s doprovodem kapely Trioja. *(v malém sále)*

## 8. 10. Úterý

### 9:00–14:00 Psychohygienický balíček pro pedagogy

Interaktivní seminář pro pedagogy, budoucí učitele i pracovníky jiných vzdělávacích zařízení věnovaný péči o sebe. Cílem semináře je oprášit povědomí o základech psychohygieny, vyzkoušet si techniky na vlastní kůži a díky tomu je zařadit do svého profesního i osobního života. Registrace na: [bna@ledovec.cz](mailto:bna@ledovec.cz). *(v malém sále)*

### 17:00 O spiritualitě a duševním onemocněním

Jak pro jedno nezametat pod koberec to druhé. Hranice mezi spirituálními prožitky a projevy některých duševních onemocnění není ostrá. Někdy se v tom ztratíme sami, někdy se v tom ztratí pomáhající profesionálové nebo naši přátelé. Protože je zdravá spiritualita spíš žádoucí a duševní onemocnění spíš nežádoucí, je dobré zkusit se

v nepřehledném hraničním terénu co nejlépe orientovat, abychom „nevyklili s vaničkou i dítě“. Svoje zkušenosti zde bude sdílet Martin Fojtíček s Janou Řezníčkovou. *(v malém sále)*

### 18:30–19:00 Boty

Tanečně divadelní částečně improvizované představení Jany Eismanové je inspirované životním příběhem jedné a jediné protagonistky a jejím vztahem ke své matce, a tedy nutně i k sobě. O hledání pravého já a nemožnosti odpoutat se od těch falešných. *(ve velkém sále)*

### 19:00 Pubkvíz

Dobročinný kavárenský kvíz je zábavnou a smysluplnou akcí, která propojuje příjemné posezení s přáteli s vědomostní soutěží. Připraveno pro vás bude celkem 55 otázek z nejrůznějších oblastí. Startovné činí 100 Kč na osobu, přičemž výtěžek kvízu bude věnován neziskové organizaci Ledovec, která doprovází lidi se zkušeností s duševním onemocněním na jejich cestě zotavení. Pokud se chcete kvízu zúčastnit, napište nám název týmu a předpokládaný počet jeho členů (1-5) na: [kafekviz@gmail.com](mailto:kafekviz@gmail.com). *(v malém sále)*

## 9. 10. Středa

### 10:00 Je čas udělat prioritu z duševního zdraví v zaměstnání

Setkání pro zájemce z řad zaměstnavatelů, vedoucích organizací a týmů, HR a personalistů, kontrolorů kvality a pro všechny další, které zajímá, jak lze upravit pracovní prostředí tak, aby se v něm cítili všichni dobře. Tom Mertin, psychoterapeut a odborník v oblasti psychologické podpory zaměstnanců, předá praktické rady, jak udržet pracovníky v dobré kondici, jak správně motivovat k práci, jak využít benefitů, tipy k prevenci syndromu vyhoření, jak vytvářet zdravé klima v týmu apod. Ledovecký tým IPS specialistů zde také představí smysl a výhody podporovaného zaměstnávání. *(v malém sále)*

### 17:00 Ochutnávka terapie

Napadlo vás někdy, že byste potřebovali terapii? Máte v sobě témata, o kterých byste si s někým rádi promluvili? Nejste si jisti, jestli problém, který vás trápí, zvládnete vyřešit sami? Bojíte

se někoho oslovit? Jak a kde najít vhodného psychoterapeuta? Jak sezení s ním probíhá? Jak se liší různé terapeutické přístupy? Přijďte na diskusi o tom, jak terapie může vypadat a jak funguje. Setkání organizuje Sdružení terapeutů ad. Plzeňska, v čele s Michaelem Krsem, Kateřinou Hlavsovou a Michalem Vybíralem. *(v malém sále)*

### 18:30 Odborné setkání: Sdružení Terapeuti ad. Plzeňska

Setkání členů neformálního sdružení Terapeuti ad. Plzeňska o další vzájemné podpoře a možné společné činnosti. Do diskuse o jakýchkoliv profesionálních otázkách, které je potřeba otevřít, jsou zváni další odborníci z oblasti péče o duševní zdraví (psychoterapeuti, umělečtí terapeuti, psychologové, psychiatři, krizoví intervenční atp.) se zájmem o vzájemné propojení a spolupráci. Zváni jsou členové Sdružení i noví zájemci. Případně další informace poskytnete Michal Vybíral: [mvybiral@mvybiral.cz](mailto:mvybiral@mvybiral.cz), +420 723 283 857. *(v malém sále)*

### 19:00 Veřejný útok na hranice jazyka ve věci naděje

Spisovatel Aleš Palán a písničkář Jiří Smrž mají o naději co říct. Pokud tedy o naději vůbec něco říct jde. Co je naděje? Kde se bere? Lze ji předat? Jak? O čem není možné mluvit, o tom se musí zpívat. Moderuje Martin Fojtíček. *(ve velkém sále)*

## 10. 10. Čtvrtek Světový den duševního zdraví

### 9:00–12:00 Jak se neztratit ve výzvách péče o duševní zdraví v Plzeňském kraji

Regionální setkání pro zástupce poskytovatelů zdravotní a sociální péče. Registrace na: [reditel@ledovec.cz](mailto:reditel@ledovec.cz). *(v malém sále)*

### 17:00 Sebeobětování není řešení

Setkání pro rodiče dětí s duševním onemocněním a další zájemce o téma, jak pečovat, pomáhat a být nablízku člověku se zkušeností s duševním onemocněním. Tématem nás provedou peer pečovatelka Mirka Ladmanová a sociální pracovníce Karolína Vodičková. *(v malém sále)*