

REFORMA V LEDOVCI A LEDOVEC V REFORMĚ

A je to. Slavnostní otevření CDZ máme za sebou. Moc si vážím podpory, které se nám dostalo účastí tolika lidí na slavnostním zahájení! A největší radost jsem měl, že účast byla nejen velká, ale hlavně pestrá. Že tu vedle ministra zdravotnictví stál náš tým, místní politici, lékaři, úředníci a především i lidé, kteří sami mají s duševním onemocněním zkušenost a pro které to celé děláme. Teď už nás čeká především

tvrdá práce, abychom ukázali, že to vše má smysl a pozitivní dopad na život lidí. Dovolím si ještě jedno poděkování. A to firmě Software Production, která spravuje náš systém na evidenci podpory klientů. Odvedli velký kus práce, museli udělat hodně úprav, abychom byli schopni vše řádně vykázat pojišťovně i ministerstvu.

Teď už zase začínáme hledět dopředu. V rámci reformy vzniká Krajský plán sítě péče o lidi s vážným duševním onemocněním. Ten se zabývá potřebnými druhy služeb, potřebnými odborníky, financováním i třeba destigmatizací a podporou svépomocných aktivit. Začínáme připravovat rozšíření komunitního týmu na Tachovsko. Děláme vše pro to, aby začal fungovat na podzim. V posledních dvou měsících jsme objeli téměř všechna komunitní plánování sociálních služeb po kraji, abychom slyšeli, jaké jsou v jednotlivých částech Plzeňského kraje požadavky na sociální služby a sami navrhli, co podle nás pro lidi s duševním onemocněním chybí. Finišujeme s přípravami projektu Housing First. A pořád si pomýšlíme na CDZ v Klatovech. Pro reformu se toho tedy v Ledovci děje hodně a ještě se zapotíme nejen horkými letními dny! Vy si léto náramně užijte a těším se na viděnou třeba na Dnech pro duševní zdraví v září v Klatovech a v říjnu v Plzni! Já se jdu chystat na první štaci Cirkusu Paciento v letošním roce, už mi chyběl.

Petr Moravec

NÁSTUPY – VÝSTUPY

V polovině května doplnila tým sociální rehabilitace Plzeň venkov kolegyně Karolína Mouleová. Vítejte Tě! V průběhu června službu obohatí ještě další sociální pracovnice, Michaela Konečná. Těšíme se! Komunitní tým Klatovy posílil se začátkem června peer konzultant pan David Javorský, který kromě peerování opěčuje i naše auta (a že jich máme dost). Jsme rádi! Řady psychiatrických sester se rozrostly o novou posilu Janu Kosovou. Radujeme se z toho! A s IT a další technickou podporou nám nově pomůže Tonda Ladman („číslo 4 od Mirky“). Jsme plni očekávání!

A stále jsme připraveni vidět se s novými zájemci o práci na Ledovci. Na adrese ledovec@ledovec.cz uvítáme životopisy a motivační dopisy těch z Vás, kteří by měli chuť dělat to s námi (trochu jinak a nejlíp, jak jen to jde).

Drahomíra Franzová

Ledovky



www.ledovec.cz

2/2019

občasník Ledovce, z.s.

Děláme na kvalitě



Děláme na kvalitě? Děláme na Centru duševního zdraví! Vymýšlíme, nastavujeme, měníme, co se dá, jsme lační po informacích, abychom tento nový prvek v systému péče o duševní zdraví dobře zavedli, a současně se snažíme, abychom neztratili ze zřetel hlavní smysl toho všeho – kvalitu života lidí s duševním onemocněním a naplňování a ochranu jejich práv. Jsme hrdí, že jsme mohli 7. května přivítat pana ministra Adama Vojtěcha, který naše CDZ slavnostně otevřel a souzníme

s jeho sdělením, že v reformě psychiatrické péče jde zejména o „změnu myšlení“.

A ani v jiných týmech a službách nezahálíme, i když přiznávám, že (doutám dočasně) jsme se nyní soustředili zejména na CDZ. A proto mu věnujeme i největší část Ledovek. Tým Plzeň venkov postupně posilujeme o nové pracovníky. Klatovský tým zahájil v dubnu svou činnost, oficiálně jsme se představili odborné veřejnosti na začátku května na městském úřadě v Klatovech a na začátku června proběhly destigmatizač-

Zprávy z Klatov

Milý čtenáři, už je to tady! Čas neuvěřitelně letí a je tady další číslo Ledovek. Pro nás v Klatovech premiérové vydání, pro které můžeme společně jako tým napsat, co se u nás v komunitním týmu dělo, co máme nebo nemáme v plánu. Působíme jako tým teprve od 1. dubna, a na to, že jsme v týmu jen dvě ženy, jsme si poradily samy skoro se vším. Naši naděje je však itak očekávaný příchod nového kolegy. Obě totiž netrpělivě čekáme na mužskou posilu.

Co se stalo: Účastnily jsme se komunitního plánování v Klatovech, Strakonících a Nepomuku. Naplánovaly jsme spolupráci s Psychiatrickým oddělením Klatovské nemocnice, a. s. a se svépomocnou organizací Křišťál Klatovy. Ano, stále formujeme a navazujeme spolupráci s lidmi, kteří hrají důležitou roli v péči o lidi se zkušeností s duševním onemocněním. Vedle toho především spolupracujeme s našimi prvními klienty i zájemci, pracujeme na „zledovcovatění“ naší kanceláře a s pomocí plzeňských kolegů a iniciativy Na Rovinu jsme pořádaly dvě akce pro širokou veřejnost. **Co se právě děje:** 4. června jsme spolu s kolegy uspořádali Večer pro

duševní zdraví v Café Jednorožec. 10. června proběhl Filmový večer v Café Jednorožec, promítali jsme film „Bylo jednou jedno město bláznů...“ **Co nás čeká:** 20.- 24. září 2019 se těšíme na Dny duševního zdraví. Opět proběhnou v Café Jednorožec.

A něco z kuloárů? Janina se nám vdává! A Silva upgradovala nové služební vozidlo! Když se teď při psaní ohlížíme za naši práci, uvědomujeme si, že většina toho, co jsme prožily, pro nás byla novinkou, někdy výzvou a někdy jsme musely překonat naše strachy. Pokaždé bylo moc fajn, že jsme do toho šly jako tým a někdy s pomocí zkušenějších kolegů, kteří nám věří. Pokaždé jsme si řekly: „Stálo to za to.“ A právě tohle bychom chtěly předat i našim klientům. Víme, že sami mnohdy musí vystoupit ze své komfortní zóny, jít do neznámých situací, bojovat se svým strachem. V tom je chceme podporovat tak, aby i oni si mohli říct: „Stálo to za to!“

Jana Maierová a Silvie Tichá

Večer pro duševní zdraví v Klatovech...foto: Jan Zeman

Sociální rehabilitace Ledovec komunitní tým Klatovy



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

MÍSTNÍ AKČNÍ SKUPINA
POŠUMAVÍ



Představujeme
CDZ Plzeň!
strana 3 - 6

Kdo Vás vítá
v CHRCu?
strana 2

Soutěž
pro lidi s triky
strana 8

Milí čtenáři, pevně věřím, že mezi vámi není nikdo, kdo ještě nic neslyšel ani nečetl o novém Centru duševního zdraví (zkráceně „CDZ“), které od 1. dubna tohoto roku působí v prostorách spolku Ledovec na adrese Plzeň, Karolíny Světlé 13. Předpokládám tedy, že pokud se v dalším textu několikrát zmíním o CDZ, budete mít alespoň přibližnou představu, co mám na mysli. Z opatrnosti však připojuji doporučení pro imaginárního čtenáře, který ani netuší: Než budete číst dál, navštivte prosím internetovou stránku www.cdz-plzen.cz

Po této terminologické přípravě bych rád bez dalších okolků přešel k tématu, kterému chci věnovat dnešní úvodník. Tím tématem jsou lidé. Nikoli však lidé jako živočišný druh, nýbrž lidé jako osobní základ instituce. Nerozumíte? Nebojte se, brzy porozumíte!

Kdykoli jsem v uplynulých dvou měsících z pozice reprezentanta Ledovce odpovídal na otázku „Co je to CDZ?“, snažil jsem se zdůraznit, že tím nejdůležitějším, co se pod zkratkou CDZ skrývá, jsou lidé. Zdravotní a sociální pracovníci, kteří tvoří jeden tým, v němž sdílejí informace, odborné znalosti a zkušenosti v zájmu poskytnutí optimální (nejlepší možné) služby každému jednotlivému klientovi.

Sdělovací prostředky všeho druhu k mojí nemalé radosti počátkem dubna čile šířily informaci, že v Plzni bylo právě otevřeno Centrum duševního zdraví. Doprovodné fotografie a videa však mohly u veřejnosti vyvolat mylný dojem, že CDZ je především budova na shora zmíněné adrese. Proto nyní po vzoru slavné Jirotkovy Agentury pro uvádění románových příběhů na pravou míru přicházím já a hlásám: „Tím nejdůležitějším, co se pod zkratkou CDZ skrývá, jsou lidé.“ Ano, máte pravdu, že stejnou větu jste již četli o odstavec výše, avšak toto sdělení je natolik důležité, že nebylo zbytí a musel jsem ho zopakovat. Toho času má tým CDZ dvanáct členů. Kdybych chtěl být patetický, napsal bych, že za odborné i lidské kvality jednoho každého z nich dám ruku do ohně. Na patos mě však příliš neužije, a tak svůj vztah k týmu CDZ raději vyjádřím prostým konstatováním, že tento tým má moji bezvýhradnou důvěru. Až budete na stránkách některého dalšího čísla Ledovek číst o úspěších našeho CDZ, mějte prosím na paměti, že za těmito úspěchy stojí konkrétní lidé. Ostatně totéž platí i o úspěších spolku Ledovec. Lidé jsou zkrátka tím nejcennějším, co máme...

Petr Hubínek, 6. června 2019

Na návštěvě v CHRCu aneb seznamte se s Mirkou Ladmanovou

Za Mirkou se vydávám až po skončení mého pracovního dne, tedy tehdy, kdy bych normálně šla domů. Jdu a říkám si: Těším se, jako bych šla domů. Ano, těším se na to, až mi Mirka udělá kafe a na pár chvil spočinutí v atmosféře toho vzácného domu, Frišovy vily, v její milé společnosti. Mirka Ladmanová je první dámou CHRCu, rozumějte - ženou, kterou pravděpodobně potkáte vždy, když je v CHRCu otevřeno.

Umluvit Mirku k tomu, aby se stala mediální hvězdou 9. čísla Ledovek, nebylo úplně snadné. Nakonec, vedle mého osobního kouzla, zabralo snad i to, že se v devátém vydání čtvrtletníku podrobně zaměříme také na Centrum duševního zdraví a tváře všech jeho pracovníků, a pozornost se tak roztříští na více obličejů. A tak nám Mirka dokonce svolila uveřejnit jednu z jejích fotografií, aby návštěvníci CHRCu věděli, kdo že je to bude při návštěvě CHRCu vítat. Při cestě z Poradenského centra do CHRCu (je to tak daleko, že jsem si stihla sotva uvědomit, že se na Mirku těším), jsem nestihla vymyslet žádné chytré otázky. Asi proto doslova bafám na Mirku tu nejvíc primitivní:

Tak - kdo je Mirka? (hloupě)

No... Nemám ráda jméno Jaromíra. (vážně se zamračeným obličejem)

Hloupě pohlížím na Mirku.

Mirka nedbaje mého otazníku nad hlavou pokračuje: Ale na Mirku už jsem si zvykla. Dochází mi, že se Mirka nejmenuje Mirka a vítězoslavně prohlašují:

Aha, takže ty se jmenuješ Jaromíra! To jsem nevěděla! A tak jsme se s Mirkou podruhé seznámily.

V zápětí, jakoby se nechumelilo, se dozvídám, že Mirka je matkou šesti dětí, babičkou dvou vnoučat (Gioui a Matěje), paničkou kocoura Ozzyho a bološského pejska Dennyho. Momentálně je v předčasném důchodu a na půl úvazku právě stěžejní osobou CHRCu. Manžel jí před 5 lety odešel, tehdy našťástí bylo pořád co dělat, no a pak se složila... Dva roky se plácala v depresích. Zmiňuje, že mají jako rodina ve velké oblibě hodně černé humor, a to bylo (a je) osvobozující pro děti i pro ni. Náhodou se také dostala k týmu dračích lodí a lidé tady ji úplně fantasticky přijali... a tak začala její sportovní kariéra... teď jezdí na dračích lodích za dva týmy, stará se o paddle board, přihlásila se na etapové závody Praha – Draždany a příští rok..., a to nesmím prozradit. Jinak na paddle boardu jezdí za Plzeň Dragons a Oldies. To jsou senioři v kategorii 50 plus, vysvětluje mi. S těmi bych měla jet letos v červnu na ME do Sevilly.

To vše Mirka chrlí a ani nehne brvou... A já? Stále hloupě koukám, valím oči (jako když se chumelí) ... a pak se snažím prokázat, že o Mirce přeci jen něco vím:

Mirko, letos v dubnu jsi absolvovala kurz pro peer pečovatele v CMHCD. Co tomu všechno předcházelo, čím jsi vlast-

ně původně?

Původně mám maturitu na gymnáziu, specializace matika fyzika. Protože jsem se nedostala na VŠ, udělala jsem si druhou maturitu – ošetřovatelku exotických zvířat. V té době jsem pracovala v zoo v Praze a v Liberci.

O jaká všechna zvířata ses starala?

O všechna, mimo velkých šelem a slonů. Dělal jsem na karanténě, takže mi rukama prošlo skutečně hodně druhů. U ptáků jsem byla pak asi 6 let a ještě v Africkém pavilonu. No a v Zoo Plzeň jsem strávila celých 14 let.

Jak bys popsala CHRC někomu zvenku? Kdo vůbec neví, co je to za místo?

Jako místo setkání... oázu? Můžeš mluvit nebo nemusíš, můžeš se přidat k některé aktivitě, můžeš jít na terasu, dát si cigó, můžeš jít a lehnout si do trávy. Nikdo Tě neprudí, taková oáza, pohoda, klídek...

V jakém čase tohle můžu dělat nebo ne?

Od pondělka do čtvrtka, zhruba od 13 do 17 hodin. Někdy spočineme déle.

Kolik se tu během dne zastaví lidé?

Patnáct. Někdy víc, někdy míň... Třeba na společenský hry teď chodí šest až sedm lidí.

A jaká je vlastně Tvoje role, Tvoje pracovní pozice tady?

Ocitla jsem se v trojroli, mohu být peer konzultant, sama jsem prošla depresemi, peer manželka a peer pečovatel tady v CHRCu. Být oporou pro rodiče klientů. Někým, za kým mohou přijít a normálně si promluvit o svých běžných starostech. Už dlouho to tady tak vlastně funguje, vzájemně si vypomáháme.

Nikdy nevím, kdo sem přijde, jaké bude složení lidí. To mám ráda. Improvizace mě baví a střídání rolí mně nedělá problém. Nemám ráda nalajnované věci. Přijdu si zatím nejvíce jako vítkačka a společnice.

V čem seš v CHRCu výjimečná?

Právě ve vítání a v objímání! Z mé strany je to dost spontánní...

Myslím, že když sem lidé přijdou, jsou rádi, když jim to kafe udělám, cítí se pak opečovaní. To, jestli někdo umí pracovat s naším kávovarem, není důležité. Jsem

tu já. Akorát pak slyším: „Já jsem závislá na CHRCu“ ...apod.

Plány v CHRCu na léto?

Poběží to jako obvykle, možná hodně na volno, začneme s dokončením velkého modrého koně, jeho samotnej finiš se pak uskuteční v Ledcích.

A taky - začneme organizovat úklid, je potřeba se už chystat na stěhování...

??? (opět hloupý výraz)

Je to nakonec opravdu tak, že ve Frišově vile můžeme s CHRCem zůstat do konce roku 2019.

Co by sis pro CHRC nejvíc přála?

Nový Člověče, nezlob se! Mixér na smoothie! Abychom našli novej prostor... Pořád si myslím, že tu atmosféru tady nedělá jen ta budova, ale to, že si to dělají sami lidé takový, jaký to je.

Nebude pak chybět CHRCu blízkost Poradenského centra a teď i Centra duševního zdraví?

Všechno má svoje pro i proti... Tak třeba lidi začnou více pracovat s časem, ubude přícházení pozdě sem i tam. Jak jsou budovy blízko a v obou je dobře s dobrými lidmi, svádí to někdy k zakecání se a lidé pak přicházejí pozdě sem na aktivity anebo tam na schůzky.

Závěr hovoru se stáčí ke koním, k těm modrým, které v CHRCu vznikají podle koně Marca z filmu Bylo jednou jedno město bláznů... Mluvíme s Mirkou o něm, o silném zážitku, který nám oběma přinesl a těšíme se, až 4 noví koně, kteří se postupně rodili v CHRCu, vyjedou se svými dírkami v zádech do světa psychiatrických nemocnic. Ale o tom zas příště!

Za rozhovor poděkovala Vrba

CHRC je zkratka z „clubhouse“ a „recovery college“. CHRC je prostorem všechny, kterým jde o zotavení. Například o zotavení z duševního onemocnění (www.zotaveni.cz). Je provozován jako klub, ale není určen jen členům klubu. Probíhají v něm skupinová sezení, tematické semináře i rozličné kulturní akce, můžete ale také kdykoli přijít na kávu nebo na čaj, posedět, promluvit si nebo i pomoci s péčí o společné prostory. CHRC je otevřený každému, kdo bude respektovat poslání klubu a ostatní návštěvníky. Otevřeli jsme jej v září 2017 ve Frišově vile na Lochotíně a navštívit jej můžete od pondělí do čtvrtka od 13:30 do 17:00.

OKÉNKO NADĚJE

Plzeň poskytne obecní byty duševně nemocným lidem [PDF]

Právo - Jihozápadní Čechy (Zprávy / Politika) • Strana: 11 • 3. května 2019

...Plzeň poskytne obecní byty duševně nemocným lidem Deset lidí se závažným mentálním handicapem získá klíče od vyčleněných obecních plzeňských bytů. Novou šanci dostane i pět rodin s dětmi z azylových domů. Radnice se tak připojila k...

Klíčová slova: duševně nemocní

Lidé nechtějí byty pro duševně nemocné [PDF]

Právo - Střední a Východní Morava (Zprávy / Politika) • Strana: 10 • 30. dubna 2019

...Lidé nechtějí byty pro duševně nemocné Obyvatelé zlínské čtvrti Letná nesouhlasí s chystanou výstavbou jedenácti malometrážních bytů pro duševně nemocné. Pod petici bojující proti projektu se podepsalo sedm set lidí. Jejich hlas však v...

Klíčová slova: duševně nemocní

Tenhle pohled začátkem května přichystalo generování zpravodajství na obrazovku počítače kolegovi Petrovi. Jedno téma - duševní onemocnění a dva odlišné přístupy... Sdílejte v Okénku naděje s nadějí ... (red)

OKÉNKO BEZNADĚJE

Do okénka beznaděje dnes uklízíme následující výrok:

„Mám problém přijmout, že je v pořádku být v pořádku.“

Někdy totiž může být nad naše možnosti a síly přijímat, že se po odeznění nemoci zase cítíme šťastně a dobře.

Tak na to myslete!

Je totiž v naprostém pořádku být v pořádku!

Děkujeme za inspiraci a moudrá slova Jitce Pečené.

(red)

pořád na návštěvě v CHRCu



Třináctého května měl v CHRCu besedu s názvem Moje cesta ze schizofrenie Jindra Jašík. Jindra je báječný člověk, který byl a už není duševně nemocný. Jeho cesta ze schizofrenie byla jedinečná, náročná a inspirativní a Jindra o ní výtečně, vtípně a moudře vypráví.

Na Ledovci i v CHRCu máme teď jeho knížku Cesta ze schizofrenie i s vlastnoručním věnováním autora. Více o Jindrovi na www.schizahelp.cz.

Martin Fojtíček

Jindra Jašík, foto:av



Prázdninový CHRC je otevřený i pro vás!

V červnu máme se všemi takzvanými „stakeholdery“ (těmi, kterým CHRC není lhostejný, a něco pro to dělají) společnou schůzi, kde se na prázdninovém programu CHRCu budeme domlouvat. Už teď je jasné, že řada pravidelných skupin si bere dovolenou, ale některé i v horkém létě drží a drží taky Mirka a ostatní. Tak se podívejte na nástěnkách, nebo na ledoveckém webu či chrcovém Facebooku na prázdninový program a přijďte!

Martin Fojtíček





Konzultační místnost CDZ při raní poradě týmu, foto: Jan Zeman

Centra duševního zdraví jsou novým prvkem v systému psychiatrické péče v České republice a zavádí se v souvislosti s Reformou psychiatrické péče v ČR. Nenahrazují současné části systému – psychiatrické ambulance nebo akutní péči v psychiatrických nemocnicích.

Vznikající první centra duševního zdraví jsou pilotním projektem, který má ověřit, jestli to bude fungovat, jak si myslíme, že by mělo – pomáhat lidem žít kvalitní, spokojený život doma, ve svém přirozeném prostředí. V současné době se centra soustředí na práci s lidmi s vážným duševním onemocněním (tzv. SMI), kteří se léčí déle než dva roky nebo jsou ohroženi rozvojem onemocnění. Jedná se primárně o lidi se schizofrenií, bipolární afektivní poruchou, těžkým depresivním onemocněním, případně s poruchami osobnosti.

Centra duševního zdraví mají současný systém péče doplňovat tam, kde dnes musí dlouhodobou podporu lidí s vážným duševním onemocněním často suplovat dlouhodobá lůžka v psychiatrických nemocnicích. Člověk zůstává v nemocnici, protože třeba nemá žádné zázemí, nemá se kam vrátit a není dostupná následná služba, se kterou by mohl intenzivněji spolupracovat, která by ho provázela už během hospitalizace, pomohla mu uspořádat si život ovlivněný onemocněním, naučit se s ním žít, poznat krizi, konzultovat léky apod., a přitom už být doma. Nebo se do nemocnice někdy zbytečně vrací, protože není nikdo, kdo by s člověkem byl v pravidelném kontaktu a mohl tak snáze odhalit nastupující krizi. Něco zvládají zajistit komunitní týmy, které vyrostly v rámci sociálních služeb. Jenže ty mají své limity dané obsahem sociální služby a odborností sociálního pracovníka, něco zase dělají ambulantní psychiatři, kteří mají limity také – nemohou do terénu, na lidi nemají moc času, nevidí, jak fungují doma apod. Tohle má centrum duševního zdraví překlenuvat a limity odstranit.

Tým centra duševního zdraví reaguje na individuální potřeby každého klienta. Pracovníci přizpůsobují svou práci tomu, co kdo v konkrétní chvíli potřebuje. Za někým pojedou psychiatr a sociální pracovník, u někoho zase bude častěji psychiatrická sestra. Někomu nejlépe pomůže povídat si s člověkem, kdo si prošel podobnou zkušeností. Někdo bude potře-

CDZ

PLZEŇ

Centrum duševního zdraví (CDZ) je sociálně-zdravotní služba pro lidi se závažným duševním onemocněním poskytovaná multidisciplinárním terénním týmem. Pracovníci týmu pomáhají lidem s vážným duševním onemocněním v jejich zotavení.

bovat schůzky spíše odpoledne, protože ráno prostě nevstane. A nejčastěji to bude nějaký mix. Je potřeba, aby tým center duševního zdraví a psychiatrických

zdraví je pobyt v nemocnici nejlepším řešením akutní fáze onemocnění, s ním bude tým centra stále v kontaktu, bude v kontaktu i s pracovníky nemocnice a



nemocnic intenzivně spolupracovaly. Jednak pomáhat lidem, kteří jsou dlouhodobě hospitalizováni, protože nemají kam jít (zbývá jim buď nemocnice nebo ulice) nebo ztratili vinou dlouhého odloučení od běžného života některé dovednosti „přežít“ ve světě tam venku, vrátit se zpátky domů nebo najít nové doma a žít co nejspokojeněji. A potom, pokud pro některého z klientů centra duševního

společně budou pracovat na tom, aby se člověk co nejdříve po odeznění akutní fáze nemoci vrátil domů. Následná léčba, psychoterapie a sociální práce už může probíhat v jeho přirozeném prostředí, kde má podporu odborníků na jednotlivé oblasti z centra duševního zdraví.

Plzeň je čtvrté největší město v republice, je centrem kraje, je tu nejvíce služeb,

školy, nemocnice a deset kilometrů za Plzeň je jedna z největších psychiatrických nemocnic u nás. A taky tu je Ledovec. I z toho je, myslíme si, více než jasné, že tu CDZ nemůže chybět.

Pracovníci Ledovce se více jak osmnáct let snaží pomáhat lidem, poskytují služby pro lidi s duševním onemocněním. Vytvořili jsme komunitní tým v rámci sociální služby sociální rehabilitace, spolupracujeme s ambulantními psychiatry, Psychiatrickou klinikou FN v Plzni i Psychiatrickou nemocnicí v Dobřanech. Už počínaje rokem 2015 (to díky Norským fondům) jsme mohli zkoušet, co to znamená pracovat v multidisciplinárním týmu. Měli jsme v týmu psychiatra i psychiatrické sestry. Jenže tehdy jen jako pracovníky dle zákona o sociálních službách, tedy buď sociální pracovníky, nebo odborné konzultanty. To znamenalo, že nemohli dělat diagnostiku, vyšetření, vystavovat doporučení k odborníkům, předepisovat léky. A to bylo limitující. Centrum duševního zdraví tedy byla jasná cesta, jak to, co děláme posunout kvalitativně dál.

V CDZ Plzeň tedy od 1. dubna 2019 potkáte tým odborníků zaměřených jak na zdravotní, tak na sociální oblast. Obě tyto části jsou si rovny. Říkáme tomu multidisci-

plinární komunitní tým. Multidisciplinárni je právě to spojení zdravotní a sociální oblasti. Komunitní znamená, že tým působí tam, kde je přirozené prostředí člověka, se kterým spolupracuje.

Centra duševního zdraví mají vymezenou spádovou oblast, v našem případě je to statutární město Plzeň. Počítáme s tím, že aktivních klientů bude kolem sto padesáti. Už nyní máme více než šedesát klientů a kolem třiceti zájemců. Věříme v zotavení lidí s duševním onemocněním. A to v zotavení osobní. To znamená, že nejde jen o to, že člověk nemá příznaky, samostatně bydlí, pracuje a naplňuje další body a dá se to nějak změřit. Zotavení je osobní jedinečná cesta každého člověka. Cesta, která vede k nalezení spokojeného, plnohodnotného, uspokojivého a přínosného života i s tou nemocí. A je lemována nadějí, že na té cestě dojdou nejdál. Tomu bychom rádi pomáhali!

Petr Moravec

Karoliny Světlé 13
323 00 Plzeň
Tel.: 377 429 616, 737 163 204
cdz@ledovec.cz
www.cdz-plzen.cz



V centru duševního zdraví nesmí chybět ordinace, foto: Jan Zeman



**Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost**

Pilotní provoz CDZ Plzeň je hrazený z projektu Podpora vzniku center duševního zdraví II (reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/00007037) realizovaného Ministerstvem zdravotnictví v rámci Operačního programu Zaměstnanost financovaného z Evropského sociálního fondu.

Mgr. Jana Nouzecká

Jana je vedoucí CDZ, jinak je vystudovaná sociální pracovníce a psychoterapeutka. Absolvovala výcvik v psychodynamické psychoterapii. Má dvě děti, jednoho muže a dvacet pět rybiček. A ráda by rodinu v budoucnosti rozšířila. O černou kočičku.

● **Jani, co si vlastně myslíš, když vidíš černou kočku, jež přebíhá Ti přes cestu?**

Doufám, že běží z té správné strany a budu mít štěstí.

● **Z které strany jsi Ty přišla k Centru duševního zdraví v Plzni?**

Původně, po škole, jsem začínala v Psychiatrické nemocnici v Bohnicích na příjmovém oddělení. Šla jsem tam, abych získala podklady pro diplomovou práci. A najednou z toho byly dva roky. Moje práce bylo jen mluvit s lidmi, kteří tam byli

hospitalizovaní, a to mě bavilo a byla to pro mě velká škola.

Tam mě také potom oslovila primářka rehabilitačního oddělení v Bohnicích



Mgr. Jana Nouzecká, foto: Jan Zeman

s tím, jestli bych nechtěla pracovat v chráněném bydlení Bona pro lidi s duševním onemocněním. Celé toto období mi dalo opravdu hodně. Pak jsem se chtěla vrátit do Plzně, tak jsem hledala, kde tady budu pracovat, rozhlížela jsem se... No a zaujal mě inzerát Ledovce – Poradenského centra. Přihlásila jsem se do výběrového řízení a na Ledovci jsem od roku 2005. Tehdy jsem nejprve pracovala v dlouhodobém doprovázení a pak jsme postupně, i díky mým zkušenostem z Bony, založili chráněné bydlení i v Plzni. Po mateřské dovolené jsem se vrátila do Ledovce do služby sociální rehabilitace, a to už bylo k CDZ jen kousek... Myšlenka existence CDZ mi přišla zajímavá. Spatřovala jsem v tom něco, co má smysl, propojení zdravotní a sociální oblasti. V té zdravotní oblasti jsem vlastně začínala... A líbí se mi týmovost. Pořád říkám, zní to možná banálně: „Víc hlav víc ví“, ale přitom zároveň pořád vycházíme z toho, co klient chce. Jsme takhle schopni nabídnout víc možností, více cest, po kterých klient může jít, když se rozhodne a na

té cestě ho můžeme provázet, když nás nechá. Vzájemně se od sebe učíme, můžu vidět kolegy, jak pracují, rozvíjí mě to, baví mě to, dává mi to smysl.

● **Co je v CDZ jiného než v předchozí SR?**

Pracujeme podobně, ale máme asi více nástrojů, možností. Lékař už je lékařem a může využívat své dovednosti v plném rozsahu, předepsat medikaci, napsat doporučení, indikovat postup pro tým. Podobně psycholog nebo zdravotní sestra. Přitom ale pořád fungujeme jako tým a nejvíc nás zajímá, s čím přichází klient, co chce a jak ho podpořit v tom, aby toho dosáhl. Vnímám CDZ také jako rovnocennějšího partnera pro odbornou veřejnost, nemocnice, doktory. I pro rodiny klientů jsme teď větší pomocí. Všecko se ale vyvíjí, pozorujeme, co to dělá.

Myslím, že jsme dobrý tým, složený z lidí s bohatými zkušenostmi, který je sladěn v hodnotách a jsme schopni hledat cesty,

nové možnosti, spolupracovat, domlouvat se, slyšet jiný názor třeba.

● **Během pracovních dní sleduji, jak je práce v CDZ náročná. Jak vlastně odpovídáš?**

Málo.

● **A jakým způsobem?**

(Jana dlouho přemýšlí.) Jen jsem... Nejradši jsem venku s těma, co mám ráda, v klidu nebo v pohybu, na zahradě, v přírodě, nejšťastnější jsem, když se naše děti smějou.

Doporučuji Janě dovolenou... a kladu poslední otázku:

● **V čem si myslíš, že jsi v týmu CDZ výjimečná?**

Když je průser, tak se za mnou dá přijít.

Děkuju za rozhovor!

Vrba

PŘEDSTAVUJEME VÁM ČLENY TÝMU CDZ

S Janou Nouzeckou, vedoucí CDZ, jste se mohli seznámit prostřednictvím předchozích rádek. Je tedy na místě představit Vám také prvního muže CDZ. Tím je pan Václav Sýkora, některými kolegy a klienty přezdíváný jako „ten člověk se psem“. Ano, několik měsíců před spuštěním provozu CDZ se podezřele často zjevoval v prostorách K. Světlé 13, a to i v neobvyklých hodinách (pozdě večer) a navíc v doprovodu psa. Pozdě večer proto, aby přípravy prostor chystaného CDZ, co nejméně zasahovaly do provozu stávajících služeb Ledovce a taky proto, že nezřídka se stává, že si dokážeme nabrat tolik povinností, že nakonec má den má prostě a jednoduše nějak málo hodin...

Mgr. Václav Sýkora

No a proč se psem? Protože jeden bez druhého nedá ani ránu!

● **Vašku, byl jsi počínaje rokem 2019 stále častěji vidět v prostorách Ledovce. Od 1. dubna je tomu tak pravidelně. Pověz těm, co Tě neznají, jaké je tu Tvoje místo - pozice, zkrátka - kdo je to ten „člověk se psem“.**

Jsem „člověk se psem“ a zároveň jednatel firmy Psychiatrie-ambulance s.r.o., která má s Ledovcem smlouvu o spolupráci. Všichni zdravotní pracovníci CDZ mají s námi uzavřené smlouvy.

Můj úkol je dělat veškerý servis pro zdravotní část Centra duševního zdraví. Naposledy jsem se například s chutí věnoval vybavení psychiatrické ambulance a zajištění zázemí pro naše klienty a kolegy. Moje funkce se správně jmenuje „speciálista CDZ“.

● **Jak jsi k psychiatrii přišel?**

Jsem vzděláním učitel tělocviku a občanů na druhém stupni. Učil jsem 4 roky na učilištích, ale brzy po revoluci jsem začal pracovat u farmaceutických firem. Při své práci jsem potkal svoji ženu v bílém plášti v parku Psychiatrické léčebny v Dobřanech a bylo to. Vydržel jsem 22 let u firem a v současnosti se plně věnuji již třetí rok provozu ambulancí. Tak asi taková je moje cesta k psychiatrii.

● **A jak jsi k Ledovci přišel?**

Ledovec přišel nejprve za námi. Bylo to tuším někdy v roce 2016, kdy se ozval



Václav Sýkora a jeho první dáma Kira (manželka nechtě promíne) archiv Václava Sýkory

Na můj vkus a akční život to bylo velmi rozvěklé, trochu mě to znervozňovalo, čekalo se dlouho na „manuál“ vzniku a vše se tvořilo „za pochodu“, když „noty“ dorazily, vše se rozjelo ve velkém. Klid a rozva-hu jsem čerpal z Petra Moravce a dalších členů týmu, bez toho by to nešlo. Mrzelo nás s Veronikou, že jsme nemohli být na slavnostním otevření 7. května, měli jsme dlouho naplánovanou dovolenou. Sledovali jsme to všechno s pýchou a radostí jen z povzdálí...

● **Co si pro CDZ přeješ? Na co se těšíš?**

Aby prospívalo, bylo hodně zdravé a aby nás všechny přežilo... aby to byla životaschopná věc... aby úsilí všech okolo nepřišlo nazmar. Věřím tomu, že je to správná, smysluplná cesta!

Děkuju za rozhovor!

Vrba

● **Jak hodnotíš zrození CDZ? Jaký byl jeho příchod na svět?**



Část týmu Centra duševního zdraví s panem ministrem (a vrbou - vetřelcem), foto: Jan Zeman

Václav Sýkora s Kirou u PRASTÁNKU Františka Skály. Foto: archiv Václava Sýkory



No a ostatní členové, bez nichž by CDZ nebylo CDZ? Tým je složený z psychiatričky a psychiatra, psychologa, 4 zdravotních sester se specializací v psychiatrii a jedné všeobecné, 3 sociálních pracovníků a je obohacen o kolegyni s vlastní zkušeností s duševním onemocněním (peer konzultantka) a také o specialistku, která se věnuje zaměstnávání lidí s duševním onemocněním (IPS specialista). Je tedy vskutku multidisciplinární a sestavený právě tak, aby zahrnoval pomoc v maximální šíři oblastí, se kterými se lidé s duševním onemocněním potýkají. A aby to nebylo úplně jednoduché, tak je třeba říct, že Centrum duševního zdraví Plzeň zajišťují dva samostatné subjekty. Jedním z nich je Ledovec jako garant a zaměstnavatel sociální části týmu a pak Psychiatrie-ambulace s.r.o. za část zdravotnickou. Kolegům, abych Vám je přiblížila, jsem pokládala následující čtyři otázky:

- ① Jak bys popsal/a svoji roli/ působení v týmu CDZ?
- ② V čem si myslíš, že jsi v týmu CDZ výjimečný/á?
- ③ Pokud bys byl/a člověk s duševním onemocněním, z jakého důvodu bys kontaktoval/a CDZ? V čem/ s čím si myslíš, že by Ti jeho pracovníci mohli pomoci?
- ④ Jak odpočíváš?



Bc. Kamila Kolaříková

Kamilu poznáte tak, že s sebou do práce nosí kabelku, ve které je většina vidět. Ano, a to, pěkně prosím, do práce na Ledovci, který má ve svém názvu Ledovec... většina není vidět. Jaký to rozpor, kontrast! Často ji má pak po dobu svojí přítomnosti položenou vedle sebe na pracovním stole... A já pokládám řečnickou otázku: Není tohle provokace? Nu pojdme se trochu podívat (když obsah její kabelky všichni známe), jaká je vlastně uvnitř ona sama... Prozradila mi, že chodila na gymnázium a pak (o pár let později) na Západočeskou univerzitu v Plzni. Vystudovala tu bakalářský obor všeobecná sestra. Má specializaci na ortopedii a psychiatrii. A pracovní zkušenosti jak z ortopedie, tak dále z chirurgie, interny, plicního a gastroenterologie. Rok pak pracovala ve Straubingu na kardiologii. Mluví docela dobře německy a francouzsky.

① Jsem psychiatrická sestra, jsem zaměřená hodně přímo na chod a provoz ambulance v CDZ, hlídám, aby bylo vše tak, jak má být. Jsme na začátku, takže je to pro mě

i kolegy nové a mohu tu právě využít svoje předchozí profesní zkušenosti. Při práci v CDZ můžu využít klinickou zkušenost z oboru psychiatrie, pracovala jsem v PN v Dobřanech, ve FN v Plzni i v Privamedu na psychiatrické ambulanci.

② Řekla bych, že takovou tou akční energií, možná nejrychleji ze všech konám! A když někdo něco vypráví, rychle se mi objevuje řešení v hlavě. (Podotýkám, že je Kamila zřejmě výjimečná také díky své oblíbené průhledné kabelce... Přitakává – ano, odráží se tam taková, jaká je, a navíc se baví tím, jak ostatní zděšeně reagují).

③ Pochopení a respekt.

④ Aktivně! Tím, že něco vymejším a pak to realizuju. Hledám inspiraci, jak cokoli změnit, zlepšit... Jak dotáhnout určitý věc do konce. Jak udělat, jak mi to bude zítra slušet. A miluju přírodopisný věci na Zoo-mu. A mám ráda prostě design, módu a hadry a historii a rychle se učím jazyky....

(Pozn. redakce: Redakčním fotoaparátém jsme se pro vás pokoušeli zachytit onu kabelku a podělit se tak o zážitek. Představte si, na fotografii však kabelka nebyla vidět!! Její obsah se jevil jako volně vyskládaný na stole vedle notebooku... Některé věci se prostě nedají vyfotit, musíte sami vidět, že je nevidíte!)



Mgr. Jolana Matoušková

Jolanu už možná znáte také díky staršímu vydání Ledovek jako paralympijskou vítězku. Že ne? Mrkněte tedy do Okénka naděje 4. Ledovek. Mají číslo 1/2018. Dnes Vám na ni prozradíme, že vystudovala sociální práci na Filozofické fakultě Ostravské univerzity, pracuje také jako psychoterapeutka ve své soukromé praxi (má výcvik v psychodynamickém směru a výcvik v psychoterapii pomocí koní). Její předchozí pracovní zkušenosti zahrnují působení v nízkoprahovém centru (AD centrum), doléčovací centru Sananim a nakonec Latusu, který podporuje a doprovází rodiny v péči o děti.

① Pracuji na pozici sociální pracovníce, moje role je společně s klienty najít cestu k smysluplnému životu. Tato cesta mívá mnoho podob... Zahrnuje praktické kroky, ale také neodmyslitelně psychickou podporu atd.

② Výjimečná se úplně necítím, ale můj pohled sociálního pracovníka a psychoterapeuta v jednom přináší, myslím, někdy inspiraci.

③ V této situaci bych prvotně potřebovala pocit bezpečí, důvěry a respektu. V druhé řadě bych ocenila možnost čerpat podporu sociální a zdravotní na jednom místě.

④ Málo a to je moje velká slabina. Když se to povede, největším relaxem je pro mne kontakt s mým koněm, čas strávený s rodinou v přírodě a také punkové koncerty, kde se cítím neskutečně svobodně.



Bc. Simona Páníková

Simona je, myslím, úplně první přijatá zdravotní sestřička do Ledovce přímo právě na pozici zdravotní sestry. Nastoupila na své (jak mi prozradila) vysněné místo 1. června 2018. A aby to neměla tak jednoduché, hned třetí den si komplikovaně zlomila nohu a musela své těšení se do práce ještě o půlrok protáhnout. Právě díky tomu ji teď zpovídám po telefonu, neboť zotavení po úraze si vyžádalo také pobyt v láních. Simona má zdravotní školu, obor všeobecná sestra a pak vystudovala ještě stejný bakalářský obor, poté se věnovala specializačnímu studiu pro psychiatrické sestry. Absolvovala kurz Respektovat a být respektován, za ten je moc ráda a pyšná se jím. Před nástupem do Ledovce pracovala nejdéle v PN Dobřany a poslední její štačí bylo plicní oddělení FN v Plzni. Tam rok a půl „čekala“, než bude (papírově) možné, aby v komunitních službách Ledovce pracovala i zdravotní sestry.

① Na to se mi všichni od začátku ptají... (smích). No asi tam vnáším zdravotnický pohled z pozice psychiatrické sestry. Teď mi přijde, že se především ale sama učím.

② Tak to je ještě lepší otázka! Necítím se vůbec ničím výjimečná. Ráda pečuju, ale to si nemyslím, že je výjimečný. (Pozn. redakce: Simona pečuje opravdu výjimečně dobře (bezlepkově navíc!), často máme příležitost to při poradách ocenit. Díky!) Přijdu si dost podobná jako ostatní.

③ Chtěla bych, aby mě přijali, abych dostala pochopení, respekt. To mi přijde důležité. A pak by mě zajímaly zkušenosti odborníků, něco z praxe.

④ No teď jsem na posteli a ležím (zase chichotání). Ráda relaxuju, pohodičku ale i aktivní odpočinek – jezdím na kole, plavu a ráda se jenom tak válim..., čtu si.

Mgr. Vladimíra Křížová

Vladka vystudovala na Západočeské univerzitě obor sociální a kulturní antropologie. V Ledovci pracuje už podruhé. Poprvé

byla přítomna počátkům Ledoveckého konání, tehdy jako sociální pracovník v Terapeutickém centru v Ledcích. To se psal rok 2002 a bývalá fara v Ledcích byla jediným pracovištěm Ledovce. V současnosti již šestým rokem z pozice peer konzultantky podporuje (vedle samotných kolegů) klienty, kteří využívají služby Ledovce. Věnuje se individuálním rozhovorům, vede podpůrnou a svépomocnou skupinu, podílí se na preventivních a destigmatizačních programech o tématu duševního zdraví (nejen) pro studenty středních škol a pomáhá školit nové začínající kolegy peery (nejen pro Ledovec). Ve svém volném čase nesmírně ráda čte, toulá se krajinou, vychutnává si šálek kvalitního čaje a, je-li ta vzácná možnost, ráda naslouchá tichu. Pokud chcete vědět o Vladce více, přečtěte si rozhovor v 5. Ledovkách (2/2018).



① Pracuji na pozici peer konzultantka. Jsem tedy člověkem s vlastní zkušeností s psychickými obtížemi a svou zkušenost se zotavením se snažím využít k podpoře klientů naší služby. Hledáme společně zdroje naděje, radosti a dobrého životního pocitu.

② Odlišuji se svou profesní rolí. Oproti kolegům, kteří při své práci uplatňují zejména své profesní vzdělání, jdu mnohem víc s kůží na trh. Hovořím o sobě, o svých zkušenostech a o strategiích, které mi pomáhají překonávat duševní obtíže.

③ To by asi záleželo na tom, v jakých oblastech života bych si nevěděla rady. Ale umím si představit, že by mi hodně pomohla psychiatrická konzultace, psychologická podpora a možnost navštěvovat nějakou sdílelou skupinovou aktivitu.

④ Nejvíce si odpočinu v přítomnosti lidí, které mám ráda. Jindy mi ale zase prospívá chvíle naprosté samoty. Moje slabost pro knihy a šálek kvalitního čaje už je v mém okolí notoricky známá. Miluju ptáččí zpěv, šumění deště a pohled do korun listnatých stromů.

Mgr. Jana Eismanová

Janu je těžké dohonit. Podařilo se mi to až po uzavěrci Ledovek, a to dost nevhodně na její svatební cestě. Tady jsou odpovědi čerstvé novomanželky, které do telefonu doprovázelo drncání pražců (důdádůdádůdádů)... a nakonec s úctou k líbánkám i ztráta signálu... A tak doufejte, že se s Janou, která do služeb Ledovce nastoupila, už když se psal rok 2005, blíže seznámíme v některém z dalších vydání Ledovek.



① Jsem psychiatrická sestra, není to specificky jen role zdravotní sestry, ale patří sem celé případové vedení, ale pak se v týmu dělíme o jednotlivé „úkoly“, které je třeba vyřešit. Řekla bych, že jsem služebně nejstarší, tak to asi taky ovlivňuje moji roli.

② Asi právě v tom, že znám to prostředí, což může být zároveň výhodou i na obtíž. Jsem schopná zastávat víc rolí najednou, přestupovat mezi nimi (např. sociální práci nebo zaměstnávání), tak se ničemu nebráním.

③ Pochopení, respekt, podporu v mojí životní cestě, to co já chci a asi i odbornou radu v momentě, kdy bych tápala. A možná by byla důležitá dlouhodobost. To, že mohu přijít vícekrát. Ne jen jednou do jednorázové poradny.

④ S dětma... u knížky... s tancem... za bicíma... ve vlaku, když jsem po 4 letech bez dětí!



Lenka Chroustová

Za Lenkou jsem nemusela lézt pro odpovědi na komín, na kopec a ani nikam do studené vody. Naštěstí. Odpověděla hbitě na otázky e-mailem. Lenka je totiž natolik terénním člověkem nejen v osobním životě, ale i v tom pracovním, že ji jen stěží potkáte sedět v kanceláři. A když už tomu tak je a je u stolu sama, má telefon u ucha nebo prsty na klávesnici. Vlastně velmi podobně jako všichni kolegové v CDZ. Tak co se divím?

Lenku jste mohli potkat na Střední pedagogické škole J. H. Pestalozziho v Lito-měřicích, a poté se vrhla hnedka do práce. Nejprve pracovala v DOZP Kytlice jako aktivizační pracovníce a pracovníce přímé obslužné péče. Pak celých 7 let působila v neziskové organizaci Agentura Pondělí v Rumburku jako pracovníce v sociálních službách: v sociální rehabilitaci (v podpoře samostatného bydlení a v podporovaném zaměstnávání). No a pak láska hory přenes-

la a přinesla Lenku sem k nám do Plzně, kde si vyzkoušela práci v kavárně, osobní asistenci v Heweru a taky doručovala poštu na Doubravce.

① Do Ledovce jsem se s velkým nadšením dostala v listopadu 2016 a utvrdila se v tom, že jsem přesně tam, kde mám být. Děláním, co mě baví a mám tu spoustu příležitostí ke zdokonalování. Těší mě každý posun; každá drobnost, která se našim klientům podaří. Dává mi to smysl, pocit naplnění a chuť jít dál. V CDZ pracuji na pozici IPS specialistiky, tzn. člověka, který podporuje lidi s duševním onemocněním v hledání a udržení zaměstnání na trhu práce. Jsem často v terénu - a když ne, nalézám se různě po celém domě (vzhledem ke dvěma polovičním úvazkům v různých týmech). (Pozn. Redakce: Lenka pracuje také jako IPS specialista pro komunitní tým sociální rehabilitace Plzeň-věnkův.)

② To je správná recovery otázka! Troufám si neskromně tvrdit, že v energii, vyřetnosti a upřímnosti, které do práce vkládám každý den. Možná taky úsměv a přesvědčení, že se nic neděje náhodou a že každá zkušenost je k něčemu dobrá (i ta špatná). Mám ráda změny, přetavování slov v činy, vznik nových věcí a událostí...

③ Určitě bych očekávala neformální přijetí, vyslechnutí. Přála bych si slyšet nějaké návrhy možností, co bych v mojí situaci mohla dělat. Rozhodně by pro mě hrálo zásadní roli, aby mě nikdo nenutil do „správných rozhodnutí“, ale spíše mi ukazoval různé způsoby, cesty, kudy bych se mohla vydat.

④ Cestou z práce na koloběžce, v přírodě, na koncertech, při tanci, otužování, lezení... S přáteli a blízkými u dobrého piva, vína.



Petra Bernhardtová, DiS.

S Petrou, zvanou Petruše, jste se mohli seznámit v dlouhém rozhovoru v 5. Ledovkách (vyšly loni v červnu 2/2018). Pro toto vydání nám o sobě navíc prozradila:

Studovala jsem na Střední zdravotnické škole v Chrudimi, později pedagogiku na Vyšší odborné škole pedagogické ve Světlém Janu pod Skalou. Nedokončila jsem studium etiky na Teologické fakultě v Českých Budějovicích a nyní se to snažím napravit studiem pastorační a sociální práce na Evangelické teologické fakultě, což mi i víc sedne a hodí se to pro mou současnou práci. Rok jsem pracovala jako zdravotní sestra v Praze v Thomayerově nemocnici na neurologii, víc než rok jako osobní asistent-

ka dítěte s tzv. mentálním postižením a epilepsií v rodině i ve škole. Na Ledovci jsem 16 let a za tu dobu jsem si zde vyzkoušela leccos – od tkalcovského řemesla a vedení tkalcovské dílny, přes dojení, obchodování, cirkusování až po terénní sociální práci v týmech SR a CDZ. Malých kurzů, jsem absolvovala bezpočet, z větších kurzů na pracovníka v sociálních službách a kurz Rozhovor nástroj pomoci vycházející ze systematického přístupu.

① Dělá práci sociální pracovníce, ale není to sociální pracovník. Kdo je to? (Pracovnice v sociálních službách). Dělá práci zdravotní sestry v CDZ, ale není to psychiatrická sestra. Kdo je to? (Všeobecná sestra). Vypadá to, že jsem obojživelník, učím se pohybovat ve vodě i na souši a je to pěkné.

② Neřekla bych, že jsem v něčem výjimečná, ale určitě přináším do týmu něco svého – možná trochu tvůrčího chaosu, témata spirituality a hodnot.

③ Podporu šitou mě na míru – tedy čekala bych, že pracovníci nepojedou podle nějakých jasně daných šablon, ale že budou vnímat můj příběh a mou situaci a budou mi umět pružně nabídnout ze svých možností to, co by mohlo být pro mne. A co konkrétně, to neumím říct, to bych si teď musela vymyslet celý nový příběh.

④ Chodím na procházky, ráda se vracím domů z práce pěšky. Je pro mne důležitá hudba, také dost čtu a snažím se každý den najít chvíli, kdy „vypnu“.



Bc. Kateřina Chaloupková, DiS.

Po studiu gymnázia se Katka vydala na VOŠ, obor sociální práce, pak vystudovala sociální a charitativní práci na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Na Ledovci pracuje od roku 2005. Nejprve tu působila v Agentuře podporovaného zaměstnávání, pak v sociálním poradenství, sociální rehabilitaci a v chráněném bydlení, chvíli také v Prateč. Mezi tím vším a nástupem do CDZ si "odpočinula" (jak sama říká) na dvojitě rodičovské dovolené. Je jednou z mála držitelky ledoveckého ocenění "Stachanov měsíce".

① V CDZ pracuji jako sociální pracovníce - podporuji naše klienty v různých oblastech jejich života, ať už se to týká bydlení, práce, volnočasových aktivit, vztahů, úředních záležitostí atd. Snažím se k našim klientům přistupovat s trpělivostí a hlavně lidsky...tak, jak bych chtěla, aby jednou někdo přistupoval ke mně, až tu

pomoc budu také potřebovat. Snažím se do naší vzájemné spolupráce vnést víru a naději v to, že se se vším dá něco dělat.

② V čem myslím, že jsem v týmu výjimečná? Nevím. Asi že mám pro ostatní kolegy vždycky něco sladkého na obalení nervů.

③ Kdybych byla člověk s duševním onemocněním, tak bych zde hledala podporu založenou hlavně na "lidském", vřelém přístupu.

④ Jak odpočívám? Od vniku CDZ už nijak... No dobře...když se už k odpočinku dostanu, tak si nejlépe odpočívám v přírodě tak daleko, kde už nikoho nepotkám nebo u dobrého filmu.



Jana Kosová

Jana je nejčerstvějším pracovníkem CDZ. Teda co se nástupu týče – červen 2019. Vystudovala Střední zdravotnickou školu - obor všeobecná sestra, a k tomu pak ještě obor sestra pro psychiatrii. Pracovala jako sestra na Psychiatrické klinice FN Plzeň a dlouhá léta v médiích – mohli jste ji slyšet na Českém rozhlasu Plzeň.

① Stejně jako ostatní členové týmu CDZ budu jako psychiatrická sestra pomáhat klientům na cestě zotavení, mluvit s nimi, hledat řešení jejich problémů, aby žili spokojený plnohodnotný život.

② To v tuhle chvíli ještě netuším. (V době rozhovoru je Jana v CDZ jako nová zaměstnankyně doslova pár minut, ale i tak jsem na ni vyrukovala s otázkami... Nu což, však ať to, jako ostřílená redaktorka, zakusí také z druhé strany).

③ Záleželo by na typu onemocnění, ale každopádně bych očekávala psychickou vzpruhu a pomoc s řešením aktuálních problémů, ať už by to byla komunikace s okolím, hledání práce apod.

④ Kultura - divadlo, koncerty. Působení v Divadle MY - scénické čtení Čtení lidu. Knížky. Procházky. Plavání. Setkávání s přáteli.

MUDr. Maroš Hrinko

O Marošovi, jeho cestě ze Slovenska přes Anglii do Čech jste mohli číst v loňských jarních Ledovkách s číslem 1/2018. Na ty se také vylouval, aby se vyhnul další sebezprezentaci. Nakonec, jsem ho přece jen k doslova bleskovému interview umluvila. Nejdelší na něm byla cesta do klidnější kanceláře... Však si sami přečtete:

① Terénní psychiatr.

② Jsem Slovák. Nejsem výjimečný. (Říká



skromně. Právě kolemjdoucí Honza Zeman však zpoza jeho zad vykřikuje: "Je! Jak přistupuje k lidem, snaží se je pochopit! I ty jejich příběhy!" Totéž naopak tiše potvrzuje kolegyně Vladka Křížová: "No jasně, má spoustu zkušeností, je nadšenější pro věc, má nonkonformní přístupy, umí navazovat vztahy s klienty, je přátelské a bezprostřední".

③ Aktivní intervenci a intenzivnější nejen psychiatrickou péči.

④ S přítelkyní, s dětma a se psama.



Mgr. Jan Betlach

Psychologa Centra duševního zdraví, Honzu Betlacha, poznáte podle nejbarevnějších ponožek na jednom konci těla a podle nejvýše položené hlavy na konci druhém. U mě si vysloužil oslovení "prcku" a jako správný psycholog na něj reaguje bez emocí. Honza vystudoval psychologii na Filozofické fakultě Masarykovy univerzity v Brně. Má započatý psychoanalytický výcvik - v Brněnském institutu psychoterapie a také v České společnosti pro psychoanalytickou psychoterapii. V letech 2011-2018 působil jako psycholog v Psychiatrické nemocnici v Dobřanech. Od roku 2014 ho najdete také v soukromé psychologické praxi. V roce 2017 složil atestační zkoušku z klinické psychologie. Od ledna 2019 je našim kolegou v Ledovci.

① S lidmi, kteří využívají naše služby, se snažíme porozumět jejich potížím a starostem. Mým úkolem je jim potom nabídnout účinnou psychologickou pomoc a posílit jejich kompetence pro samostatné zvládnutí běžné zátěže. Někdy pracuji i s rodinami klientů. V našem týmu mám roli odborného konzultanta – kolegům pomáhám navrhnout vhodné intervence.

② 8 let jsem pracoval ve velké psychiatrické nemocnici. V minulosti jsem se nechal na několik týdnů hospitalizovat na psychi-

atrii. Dobře znám silné i slabé stránky lůžkové psychiatrie z pohledu zaměstnance i pacienta.

③ Především bych čekal, že budu partnerem, který se může spolupodílet na dalším podpůrném nebo léčebném postupu. Očekával bych také, že multidisciplinární přístup zde nebude pouhou frází, ale bude skutečně uplatňován – že o tom, jak mi pomoci, nebude přemýšlet řada jednotlivců, ale tým složený z různých odborníků.

④ Málo.



MUDr. Veronika Sýkorová

Veronika vystudovala LF UK Plzeň, má atestaci z psychiatrie. Absolvovala výcvik v krizové intervenci, psychoanalytický výcvik v dynamické psychoterapii SUR, výcvik v rodinné psychoterapii a funkční specializaci v systematické psychoterapii a má Funkční specializaci v dynamické psychoterapii. Jako psychiatr pracovala v PN Dobřany, na Psychiatrické klinice FN Plzeň, jako zaměstnanec v psychiatrické ambulanci a na lůžkovém oddělení, od roku 2010 má soukromou praxi.

① Moje role v týmu CDZ? Jsem k dispozici klientům a týmu jako psychiatrická a psychoanalytická. Klienty CDZ vyšetřuji, předepisují jim léky, pokud je třeba, mluví s nimi o jejich psychickém stavu, reaguji na jeho změny. Umím komunikovat s jejich ambulantními psychiatry, můžu dopomoci vyjednat a obhájit invalidní důchod, pokud je třeba. Všechny návrhy, jednotlivé kroky a opatření se probírají na poradě v rámci týmu.

② Týmu jsem snad prospěšná svojí zkušeností. Tým je ale především prospěšný pro mě, to je nová situace a také největší přínos pro klienta. Snažím se každého z nich vnímat jako originál, nepředjímat, nespíchat, naslouchat. Taková práce je pro mě radost a baví mě. Všechny kroky se tvoří v rámci týmu, což velmi vítám, v mojí práci v soukromé ambulanci mi chybí názor někoho jiného, možnost vidět klienta jinýma očima.

③ Která forma podpory mi přijde jako zásadní? Rozhodně zájem a čas, který věnujeme klientovi, dát mu pocit, že je pro nás cenný člověk, že není na svoje tráble sám.

④ Jak odpočívám? Vůbec to neumím a plavu v tom. Nejlepší relax je pro mě být s rodinou na chalupě, to je moje vášeň, když jsme zdraví a spolu, všechno je v pořádku.

Zprávy z cest

Jak jistě víte, nebo od teď už určitě vědět budete, v přátelském a laskavém nájmu Ledovce ve vile sídlí nová služba. Je si velmi blízka s CDZ a když všechno klapne, za čas se vezmou. Čtyřčlenný tým, složený z psychiatra, psycholožky, sociálního pracovníka a zdravotní sestry, společně působí v rámci projektu VIZDOM, jehož realizátorem je Národní ústav duševního zdraví. Má za cíl být k dispozici mladým lidem nad 16 let z Plzně a okolí, u kterých se rozvíjí závažné duševní onemocnění, nabízí podporu jim a jejich blízkým v ambulanci i v terénu.

Ve stavangerské univerzitní nemocnici byl naším průvodcem, mentorem a informačním centrem. Vždycky ráno se při příchodu vyptal, jak se máme, a odpoledne nás hnal ven, užít sluníčko a poznávat město. Kromě toho byl ale především jedním z lektorů, kteří nás učili.

Krom Ingeho, který nám představil program včasné intervence tak, jak funguje u

městnávání nebo výzkumnice zabývající se duálními diagnózami. Z příspěvků bylo vidět, že za dvacet let fungování se místnímu týmu podařilo službu rozpracovat do komplexní podoby, nejenom co se týče způsobů práce s klienty a jejich blízkými, ale i v propagaci a informování o službě. Na oplátku jsme i my představili náš projekt, ačkoli tu hlavní část práce máme te-

Zápisky z Norska



Tým včasných intervencí Plzeň pracuje ve složení: Mgr. Anežka Fialková (psycholog), Bc. Pavla Zárybnická (zdravotní sestra), MUDr. Petr Lejško (psychiatr) a Mgr. Marek Rubricius (sociální pracovník). Můžete je kontaktovat na e-mailu: plzen@nudz.cz a telefonu +420 777 465 193. Bez předchozí domluvy zastihnete někoho z týmu na adrese K. Světlé 13 v Plzni na Lochotíně každou středu mezi 9. a 11. hodinou. www.vizdom.cz

Služba je v Česku nová a týmy, jako je Plzeňský, začaly působit od 1. 4. i v Praze 8 a v okrese Blansko. Spuštění služby předcházelo mnoho hodin učení a společné práce spousty lidí z NUDZ i přizvaných odborníků. A protože podobné služby fungují v jiných zemích už dlouho, byli u učení a vymýšlení i kolegové ze zahraničí. A tak se stalo, že členové všech tří týmů mohli vyrazit na zkušenou do Anglie, Švýcarska a Norska.

Nás sedm kolegů se jelo učit do Norska, konkrétně do univerzitní nemocnice ve Stavangeru v kraji Rogaland a do komunitního centra v blízkém městě Sandnes. Tady proběhla reforma psychiatrické péče už před 20 lety a památkou úspěšného přechodu je i chátrající psychiatrická nemocnice za městem. Součástí reformy je i program TIPS (zkratka znamená Včasná detekce a léčba psychózy), s jehož pracovníky jsme se na stáži potkali.

První dojem: Inge, jež nás má ráno čekat v recepci hotelu a ujmout se nás, není žena. Tady jsme se pěkně potkali se svými předsudky, jistě pěstěnými četbou a koukáním na filmy. Byl to vedoucí centra včasné pomoci pro lidi s psychózou. Sympaták.

nich v univerzitní nemocnici, nám přednášel například i profesor Jan Olav Johannesen zodpovědný za evaluaci TIPSu, rodinná terapeutka, specialista na informační kampaň, pracovnice podporovaného za-

prve před sebou.

Mimochodem, náš hotel byl propojený s nemocnicí a bydleli tam turisté, příbuzní pacientů a pacienti, kteří čekali na zákrok a nechtěli být v nemocnici, a ráno při snída-



ni tlačili maminky a tatínkové v plastových vozíčkách novorozeňátka. Lidé v Norsku tak vůbec vypadali nastavení na to dělat si život a svět kolem sebe co nejpříjemněji. Což není automaticky lehčí, jak se to, zdá se, někdy chápá u nás. Možná je inspiruje krásná a drsná příroda, kterou očividně milují a chrání. Bylo to vidět ve městě i na venkově, dokonce i na uspořádání psychiatrické nemocnice, kterou nám místní kolegové ukázali.

Celou stáž jsme pozorně naslouchali norským kolegům a dívali se. A bylo co poslouchat a co vidět a co se učit. Bylo by fajn, mít ve věku některých z těch, kdo se nám věnovali, jejich jasnou mysl, energii, zaujetí a pokoru. Kolegové ze Stavangeru se zajímali, jak se nám daří službu rozjíždět. A mluvili otevřeně o chybách, které

dělali, o úskalích, se kterými se potkávali. A přáli nám, abychom to měli líp. Sdíleli jsme, co šlo a ono to i přes jazykovou bariéru šlo. Všichni nabídli kdykoli s čímkoli poradit a cokoli konzultovat, třeba po mailu. Bylo jasné, že nám fandí a trollové jakbysmet.

Fin sommer!

Přejí

Pavla Zárybnická z plzeňského týmu a Broňa Farkač z týmu výzkumníků NUDZ

Projekt „Včasné intervence u závažných duševních onemocnění“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009304 je spolufinancován z Evropského sociálního fondu a Státního rozpočtu ČR prostřednictvím Operačního programu Zaměstnanost.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Letní soutěž pro lidi s triky pro reformu!



Ledovec... většina není vidět... vyhlašuje letní soutěž, kde je to vidět!

Jste na dovolené, na procházce, na nákupu, máte na sobě některé z trik z naší kolekce „pro reformu“ a tiše si říkáte (nebo dokonce nahlas křičíte) věty podobné následujícím?

Moje triko a já jsme vidět!
To je to, o čem se píše na mém triku!
Moje triko je tam, kde je to, co je na něm napsáno.
Tady jsem správně, protože to, co mam na triku, to se tu děje, to tu je...!
Apod.?

Neváhejte! Nechte sebe nebo svoje triko vyfotit a fotky s názvem a krátkým doprovodným textem pošlete na recovery@ledovec.cz do 15. září 2019. Těšíme se! (red)



Kontakty
www.ledovec.cz
www.zotaveni.cz
www.cirkuspaciento.cz
www.pomocnaskola.cz
www.normalnestuduju.cz
www.gardengang.cz
www.facebook.com/ledovec

Ledovky

Redakce: Ledovec
Tetris: Honza Příhoda
červen 2019, číslo 9, náklad 500ks
Chcete nám do dalšího čísla přispět i Vy?
Napište Vrbě na recovery@ledovec.cz
nebo se domluvte na telefonu
+420 735 75 12 55

PRÁCE A ZAMĚSTNÁNÍ

Do naší pravidelné rubriky *Práce a zaměstnání* dnes přidáváme tip na jednu brožurku, která by mohla být vám nebo vašim blízkým prospěšná, chystáte-li se do práce nebo se na práci právě připravujete ve škole.

Říct nebo neříct ...

Skoro filosofická otázka, že?, dalo by se nadhodit s odkazem na Shakespeara, pokud by se netýkala každodenní reality lidí s duševním onemocněním. Zda a koho o svém onemocnění informovat, v jakých situacích svůj hendikep přiznat, jak sdělení podat a vybrat správnou chvíli, aby byl výsledný efekt přínosem, zda vůbec o své nemoci v dané situaci hovořit a jak se připravit na nenadálé momenty rozebírá příručka Liese Korevaara *Říct nebo neříct*, kterou pro potřeby českých uživatelů přeložil, upravil a vydal Ledovec za podpory Ministerstva zdravotnictví a Plzeňského kraje na konci loňského roku.

Příručka má dvě podoby. Jedna je určena studentům a věnuje se situacím v prostředí školy, druhá pak oblasti za-

městnání. Poskytuje konkrétní návody a pracovní listy, přehledně shrnuje, co všechno je vhodné zvážit před vystavením se potenciálně ohrožující situaci. Každá situace, zapojená osoba, chvíle, forma sdělení přináší svá pro i proti. Metodickou příručku mohou využít jak sami lidé s duševním onemocněním, tak jejich podpůrné osoby či profesionálové v oblasti duševního zdraví a s trochou obecného nadhledu lze její návody použít i v dalších životních výzvách, než jsou právě studium a zaměstnání.

Příručka je k dispozici v Poradenském centru Ledovec a také ke stažení v rubrice "Sáhněte do knihovny" na webu ZOTAVENÍ (www.zotaveni.cz).

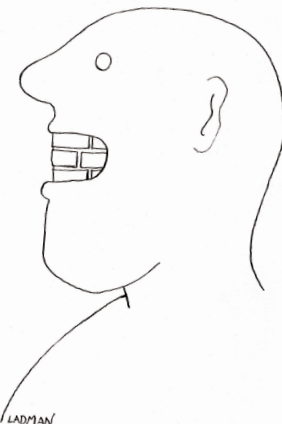
Klára Bratřovská

říctnebo neříct



Liese Korevaar
Kdy, jak a komu přiznat své duševní onemocnění v prostředí zaměstnání

říctnebo neříct



Liese Korevaar
Kdy, jak a komu přiznat své duševní onemocnění v prostředí školy

svatojakubské poutové veselí

28. července 2019
na Ledovci



v deset hodin poutní mše svatá,
komentované prohlídky kostela,
Kožlanské šikulky,
paní řezbářka Sidorjaková z Plas,
trčková dílna pro děti, tesař s širočinou,
knížkový bazar, kruh hrnčírův,
& tradiční vonička prstonárodních písní...
a Vrba vám přepere v neckách na valše...

www.ledovec.cz

CO SE CHYSTÁ

Poutové veselí na Ledovci - dvůr Domu Ledce - neděle 28. července 2019
Dny pro duševní zdraví 2019 v Klatovech - od pátku 20. do úterý 24. září

2019 - Café Jednorozec
Dny pro duševní zdraví 2019 v Plzni - čtvrtek 10. října, pátek 11. října a sobota 12. října – Moving Station

Konference o recovery
Plzeň, 11. až 12. února 2020
Druhá první česká mezinárodní

REGISTRUJTE SE! - www.zotaveni.cz



ilustrace: Josef Marek

Nezvládli jste si objednat triko(y) pro reformu (a moc rádi byste se zúčastnili letní soutěže pro lidi s trikem)? Nevadí! Protože toto je rubrika právě pro Vás! Máme tu jeden trik, jak být vlastníkem trik(a)!

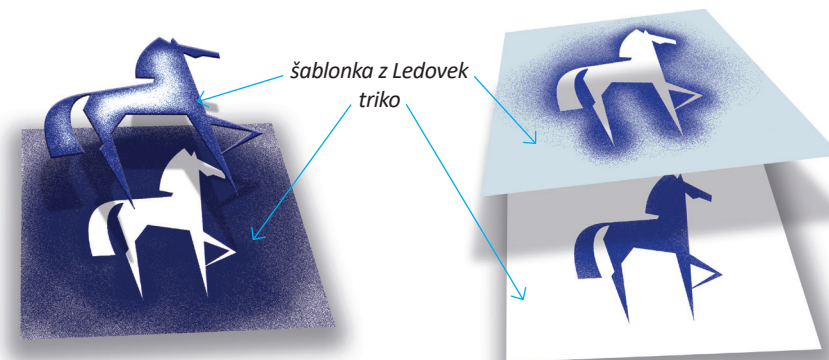
Potřebujete: nůžky, oboustrannou pásku, barvy... Máte možnost zvolit metodu *vystřížení* nebo *prostřížení* (ta je obtížnější).

Nejprve podlepíme oboustrannou páskou obrys koně, který naleznete v textu tohoto čísla Ledovek. Pak buď opatrně vystříhnete nebo prostříhnete. Pomocí oboustranné pásky přilepíte na

VYSTŘIHOVÁNKA – ALTERNATIVNÍ TRIKO

požadované místo na triku (pozor, dobře přimáčkněte okraje) a pokryjte barvou. Například ve spreji. Po zaschnutí šablonu odlepte a radujete se z výsledku. Pokud Vám barva takzvaně podtekla pod okraje šablony, máte hned dvě možnosti. První je, že se z výsledku radovat nebudete. Druhou možností je prohlásit chybu za záměr, případně ji kreativně rozpracovat.

Pro výrobce alternativních trik pro reformu, kteří se zúčastní naší letní soutěže, připravujeme speciální ocenění. (HP)



1 VYSTŘIŽENÍ (obtížnost 1)

2 PROSTŘIŽENÍ (obtížnost 2-3)