

CO JE AKTUÁLNÍ NEJVÍC

Milý čtenáři, o novinách se říká, že není nic staršího než jejich včerejší vydání. Články v Ledovkách mají sice platnost delší, ale stihlo se toho udát tolik nového, že bychom je museli neustále dopisovat a dopisovat, až bychom Ledovky nevydali asi nikdy. Úvodník by aktuální dění aspoň trochu reflektovat měl, a tak si ho nechávám nakonec. Kdo mě trochu zná, mohl by mě podezřívát, že to je můj modus operandi (zdravím kolegy na sociální odbor Plzně!) a jen se vymlouvám. V tomhle případě vážně ne! Mám díky tomu širokou paletu témat, která zvednout, rád nad nimi přemýšlím a hledám, jak se s nimi popasovat. Jenže teď je jich fakt moc. A pak přijde taková pecka, které se nejde zbavit: „Máme se rádi.“ Tahle věta zazněla na setkání komunitních týmů a zdravotnických zařízení v Plzeňském kraji zapojených do projektu Multidisciplinarita Ministerstva zdravotnictví. Byla odpověď k otázce, co jsou největší posuny, které se v rámci spolupráce podařily. Nic lepšího už nevymyslím. Do tří slov koncentrované mnohaleté úsilí všech zapojených. Díky za to. Znamenají obrovský posun a dlouhou cestu, na kterou jsme se vydali s cílem společně podpořit lidi se zkušeností s duševním onemocněním, aby mohli žít život dle svých představ tam, kde chtějí, a tak, jak chtějí. Aby měli svůj život v rukou a po nějakou dobu vedle sebe partnery, kteří jim v tom pomohou. Duševnímu onemocnění navzdory.

Současný systém péče o duševní zdraví potřebuje ještě hodně pozornosti, rozšiřování komunitních služeb a především lidských kapacit, jak ve zdravotnictví, tak v sociálu. Ale když se máme rádi, tak se na tom lépe pracuje. Snáze se poslouchají vzájemné argumenty a pocity. Když se máte rádi, soustředíte se na silné stránky druhého spíše než na hledání toho, čím si potvrdíte, proč druhé rádi nemáte. Pak se můžeme konstruktivně bavit i o nedostatcích. Hodně tomu pomohly vzájemné stáže, kterými během jara prošly desítky pracovníků nemocnice v Dobřanech, stejně jako desítky pracovníků Ledovce a dalších týmů ze sousedních krajů. Díky všem, kteří do toho šli. Věřím, že se nám podaří vzájemnou otevřenost udržet a podobné stáže se stanou běžnou součástí interních vzdělávání a zaškolování nových pracovníků jak v komunitních službách, tak v nemocnicích. Moc bych si přál, aby podobnou chuť vystoupit z určité komfortní zóny vlastního názoru našlo co nejvíce lidí v rámci celé společnosti. Velice by to pomohlo tmelit rozdělenou společnost, ať už příkopy vedou na základě sociální situace, barvy pleti, národnosti nebo duševního zdraví. Mějme se rádi!

Petr Moravec



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



PLZEŇSKÝ KRAJ

Ledovky



www.ledovec.cz

2022

14. občasník Ledovce, z.s.



CELOLEDOVECKÉ SETKÁNÍ

Vrabci na střeše štěbetali o tom, že dne 22. dubna se mohli po dvouleté covidové pauze konečně slétnout všichni z Ledovce a všech jeho služeb na výroční celoledovecké setkání zvané Celoledo.

Bylo to velmi milé, návštěvník z venku by nepoznal, že všechno to švitoření nemá na svědomí hejno starých dobrých známých, ale že jde o pestré a čínorodé společenstvo, které se v poslední době rozrostlo o mnoho nových vlaštovek.

Vzhledem k „nabobtnání“ Ledovce, jsme potřebovali opravdu velké prostory. Podařilo se nám zahrnout do prostorů Církve Bratrské v Doudlevcích.

Ptačí slet zahájil nový vůdce hejna, Petr Moravec, a stejně jako jeho předchůdci má tah na branku, je to zkrátka tažný pták a všichni jsme ho na ptačí sněm ochotně následovali. A jelikož má ze své výšky největší rozhled na celé naše hejno i krajinu, shrnul pro nás, co všechno jsme za poslední rok zažili, jak

vypadají naše ptačí rodinky, kolik hnízd jsme pomohli vystavět našim ptačím přátelům, nebo kolik kilometrů jsme u toho nalétali. A protože taky daleko dohlédne, seznámil nás s výhledy pro naše další směřování.

Vzhledem k dvouleté pauze (když nám to bratři netopýři tak zavařili) bylo nezbytné, abychom se všichni seznámili a aby se představily jednotlivé ptačí týmy. Ty pojaly výzvu různorodě, s lehkostí a humorem Ledovci vlastním. Nechaly nás nakouknout pod pokličku své práce skrze videa, scénky nebo powerpointové prezentace. Sál se otřásl v základech. Jsme rádi, že jsme mezi námi mohli přivítat také naši novou posilu Yullii, psychologku, která přilétla až z dalekých (U)krajín.

Síly k odpolednímu programu jsme nabrali u výborného oběda (samozřejmě nechyběl ani sladký mls a zob a nezbytná káva), ale ještě víc nás po něm

posílila „hodnotová vzpruha“ – povídání o hodnotách práce na Ledovci od Martina Fojtíčka (to je taky pěkný ptáček).

Pomalu jsme se proklovávali ke konci programu, ale jako třeshňová pecička na dortu nás čekal ještě workshop. Samozřejmě šlo o týmovou práci a v každém ptačím kruhu byste i z velké výšky viděli naprostou soustředěnost a kreativního ducha. Stavěli jsme na našich pracovních zkušenostech, na destigmatizačním přístupu k lidem s duševním onemocněním a především zdůraznili, že věříme tomu, co děláme, a že to má smysl.

A pak ještě podívat se na dráhu letu, který nás čeká v dalších měsících – na naše cíle, vize, plány (je to lepší a bezpečnější, než se někam vrhat střemhlav).

Den utekl jako voda a my se mohli v povznesené náladě rozlétnout do svých hnízd. Zase za rok (aspoň doufám) na viděnou!

Petra Bernhardtová

Jsme hrdí, že Yullia je na Ledovci

Yullia Zahurska je psychologka z Ukrajiny. Pracovala u hasičů a také při podpoře lidí, kteří v roce 2014 utíkali z Donbasu. Do Čech přijela, aby přivezla svoji maminku do bezpečí před válkou. A nakonec tu zůstala. Od 1. května pracuje na Ledovci jako psychologka a podporuje ukrajinské běžence.

Yullia po příjezdu do Plzně zamířila do Krajského asistenčního centra, aby si vyřídila potřebné doklady. Situace na místě byla velmi náročná. Yullia neváhala a hned se zapojila do pomoci lidem prchajícím z Ukrajiny, začala dobrovolničit. V asistenčním centru se s Yullii poprvé setkal i Ledovec.

Ve spolupráci s Člověkem v tísní a s některými místními firmami se nám



podařilo sehnat peníze a Yullii v Ledovci zaměstnat. Díky městu získala byt.

Pomáhá a dává podporu lidem, kteří tíživou životní situaci těžce zvládají, jezdí za nimi do Stříbra, do Domažlic i jinde, kde je třeba. V úterý a čtvrtek můžete Yullii potkat v integračním centru v Dominikánské ulici.

V podpoře rodin se setkává s množstvím různých složitých situací. U dospívajících chlapců se setkává s výčitkami, pocity viny, úzkostmi, že opustili své otce, kteří bojují ve válce. Některé ženy nezvládají odloučení od zbytku rodiny a i přes přetrvávající konflikt se chtějí vrátit domů na Ukrajinu. Proti často převládající beznaději se Yullia snaží předat lidem alespoň trochu naděje a podpory.

Jsme hrdí, že Yullia na Ledovci pracuje, že tu je a pomáhá! (luc)

Chceme být u toho, to se ví!

V prosinci roku 2019 vznikl v ledoveckém CHRCu nový spolek – uživatelská sebeobhájcovská neziskovka Toseví, z.s.

Vznikla bez našeho přičinění, zároveň ji ale na Ledovci považujeme za příbuznou a moc si přejeme, aby prosperovala. Tak jsme vymysleli název „neteřiná“, aby nebyla úplně „dceřiná“, ale nebyla ani úplně cizí. Toseví prostě „patří do rodiny“.

První rok spolek získal malý grant Plzeňského kraje (když žádost na rok 2020 podával, ještě oficiálně ani neexistoval, v registru se objevil až sedm dní po uzávěrce příjmu žádostí...) a v roce 2021 dotaci dostal taky. A taky už existoval dost dlouho na to, aby mohl požádat o větší, norský projekt pro uživatelské organizace. Ten jsme v roce 2021 napsali – a to je podstatné – taky ho dostali. Jmenuje se „Chceme být u toho, to se ví!“

Znamená to, že spolek Toseví, z.s. má na roky 2022 a 2023 nějaké (docela slušné) peníze na to, aby takzvané „posílil svoji kapacitu“, prostě aby hlas lidí s vlastní zkušeností byl v našem kraji víc slyšet.

V současnosti to konkrétně znamená, že se na nějaké akci možná potkáte s Martinou nebo Olgou z projektového týmu Toseví. Taky to znamená, že od února pracuje v Psychiatrické léčebně Lnáře na malý úvazek peer konzultantka Petra a od května na psychiatrickém oddělení Nemocnice Klatovy peer konzultantka Lenka. Denní stacionář na Psychiatrické klinice FN Plzeň se v květnu rozběhl s podporou peer konzultantek Lenky a taky Míši, která tam vede svépomocnou skupinu.

Kromě toho jsme během jara uspořádali po několika letech další běh Rychlokurzu pomáhání prostřednictvím vlastní zkušenosti s duševním onemocněním, kterému se kvůli kdysi námi vynalezenému slovu co-peer říká „kopírovací kurz“. Absolvovalo ho 16 účastníků! Pravda, asi tři se účastnili už téhož kurzu před pěti lety, nicméně síla té skupiny byla obrovská a báječných zážitků z těch pěti vzdělávacích odpolední mám do zásoby. Všechny výše jmenované dámy patří mezi absolventky kurzu! A ještě chci spiklenecky jmenovat Josefínu, ta je taky absolventka svého druhu! Všem absolventům kurzu držíme palce na jejich cestě pomáhání skrze vlastní zkušenost s nemocí!

V dalších měsících budete mít možnost navštívit v CHRCu (a nejspíš i někde mimo Plzeň) několik vzdělávacích seminářů vytvořených v modelu recovery college vždy jedním „expertem na zkušenost“ a jedním „expertem na teorii“. Některé (o nutkavých myšlenkách, o osamělosti, o welcomingu, ...) jsme už začali připravovat.

Důležitou aktivitou projektu je také podpora vzniku svépomocných skupin po celém kraji. Kromě skupin, které se scházejí v plzeňském CHRCu, chystá teď Toseví svépomocnou skupinu v Rokycanech. A nejspíš zkusíme ještě další města. Bude nás dost na skupinu v Domažlicích, v Klatovech, v Blovicích, v Tachově?

Když teď čtu po sobě, co jsem napsal, myslím, že je čas se přiznat: ano, jsem Ledovec, ale jsem taky členem Toseví. Dává mi to totiž smysl. Pravidlo lidí s vlastní zkušeností s duševním onemocněním je jasné: nic o nás bez nás. To se ví!

Martin Fojtíček

**Ledovecké rodičovské skupiny
v Plzni a v Klatovech
strana 5**

Ledovec, jedině Ledovec



Kristýna Miková, sociální pracovníce CDZ Plzeň, je na Ledovci poměrně „čerstvá“, nastoupila nedávno. Tak jsem si říkala, že by bylo fajn, kdyby o sobě do Ledovek něco řekla. Kristýna si vzala slovo a hned mi bylo jasné, že povídání bude snadné. Mluví s kadencí snad 1000 slov za minutu.

Co tě vedlo k tomu, že ses rozhodla pracovat v sociální sféře?

Tak já ti to zobecním. Jsem velmi společenský člověk a už od mala jsem mlela, mlela a mlela.

Vymyslela jsem si Hordovice, což byl vlastně náš barák, který jsme měli ještě k našemu bytu, a v něm bylo cosi ze zlata. Můj biologický otec byl v té době fotbalista ve Viktorce a vzhledem k tomu, že jsem působila vždy věrohodně, hodně lidí tomu tenkrát věřilo. Asi jsem od reality utíkala k fantazii.

Ať už na základce nebo střední jsem byla velmi společenská, snažila se pomáhat slabším a chránit je. Vždycky jsem chtěla pracovat s lidmi a dělat sociální práci. Věděla jsem přesně, za čím si jdu. Možná tomu napomohly určité situace v mém životě, ale to je spíš na kávu s terapeutem, než na článek v Ledovkách.

Po škole jsem pracovala 5 let v domově pro osoby se zdravotním postižením – má vysněná práce. Jenže časy se mění a díky určitým událostem v práci jsem se rozhodla pro změnu. Byla to obrovská zkušenost pro mé vnitřní já, ale ničeho nelituji. Hledala jsem, kam dál jít.

Jak ses o Ledovci dozvěděla?

Když jsem hledala zaměstnání, tak mé bývalé kolegyně z předchozí práce mi říkaly, že Ledovec je super! Prý úplně jiná dimenze. Tak jsem si vybrala Ledovec. Poslala jsem jeden jediný životopis, a to právě do Ledovce. Strašně moc jsem si přála, abych se sem dostala.

Když se blížil pohovor, tak jsem si „šprtala“ neustále dokola webové stránky Ledovce. Samozřejmě při pohovoru jsem byla tak nervózní, že když ze mě vypadlo při popisu mě samotné, že jsem tak trochu duhový člověk, tak jsem ani nepočítala, že byste mě mohli přijmout.

První pohovor, druhý pohovor, porada ... a stále žádná odpověď: přijata nebo ne? Říkala jsem si, že počkám a nikam žádný

životopis posílat nebudu, dokud neuslyším NE. Potom teprve budu hledat něco jiného. Až jednoho dne, po dlouhém čekání, jsem se dozvěděla, že ANO, a v listopadu minulého roku jsem do Ledovce nastoupila.

Tak to ti gratuluji! Jak se v Ledovci cítíš a co děláš?

Já ti řeknu, jak to tady vnímám. Jsme tu jeden multidisciplinární tým, což jsem nikdy předtím nezažila. Neskutečně se mi líbí, jak je klient podporován, a celkově ta komplexnost péče.

Všichni jsou tu tak nějak propojení. Člověk se nebojí říct komukoliv o pomoc a hlavně nebojí se tu víckrát zeptat na stejnou věc, dokud ji zkrátka nepochopí na 100% – což já někdy mám. Tímto děkuji všem mým kolegům a kolegyním! Náplň práce je opravdu široká, například již při hospitalizaci navazujeme se zájemcem kontakt a podporujeme ho. Především ho připravujeme na návrat do života po hospitalizaci. Můžu říct, že konečně tady poznávám, o čem je sociální práce, podpora klienta je tu na prvním místě.

Stalo se ti někdy, že by vztah mezi klientem a tebou přerostl ve více neformální, kamarádský?

Dovolím si říct, že vím, co můžu o sobě klientům prozradit a co ne. Jde především o to, že je třeba s klientem navázat důvěryhodný vztah, to je základ.

Ale s klienty si vykáme. Pokud bych cítila, že tykáni by mohlo pomoci k prohloubení větší důvěry mezi mnou a klientem, a tím i lepší podpoře z naší strany, rozhodně bych to probírala v týmu. Sama bych tuto situaci zatím určitě neřešila.

Stalo se ti někdy, že by sis práci nosila i domů, ve smyslu nějakého těžkého případu?

Ne, to určitě ne... mám to přesně oddělené. Domů si práci nenosím. Zvykla jsem si, poněvadž už dlouho „dobrovolničím“ a pohybuji se v tomto prostředí. Víím, že se můžu kdykoliv obrátit na kolegy/ně z týmu.

Co bys ráda, aby se ti v životě povedlo a splnilo?

Žiju teď a tady a nejvíce se raduji z maličkostí, jsem optimista a ve všem se snažím najít to pozitivní.

Letos mám spoustu plánů, mezi ty největší patří vypěstovat další zeleninu na mém slavném balkóně, pak taky běhat se psem – můj malý sen je zúčastnit se Dog race. Dále mě láká pustit se do anglického jazyka a taky do znakové řeči. Nechce se někdo přidat?

Ledovec mě neuvěřitelně nabíjí energií a slova jako DĚKUJI, PROSÍM, nebo OMLOUVÁM SE jsou tady normální a běžná. Jinde tomu tak není!

Chtěla bych poděkovat za příležitost a za to, že tu s vámi můžu být!

A když už veřejné poděkování, tak hlavně mému partnerovi za to, že to s mým elánem v životě zvládá, a za to, jakou mi je velkou oporou. Fence Lazy, že mi vrátila chuť ke sportu a samozřejmě protože je to nejlepší terapeut pod sluncem! No a zbytku rodiny, protože jsou tu pro mě!

Kristýno, já ti děkuji za bezva rozhovor a zase někdy na viděnou!

(luc)

Housing First je něčím jedinečný



Co je Housing First?

Je to projekt, jehož hlavním úkolem je pomáhat lidem s duševním onemocněním, kteří jsou dlouhodobě bez domova, nalézt stabilní bydlení. Součástí projektu je i dlouhodobá podpora orientovaná na udržení získaného bydlení. Projekt Housing First v Plzni (CZ.03.2.X/0.0/0.0/19_108/0015395) realizuje spolek Ledovec. Partnerem projektu je Statutární město Plzeň a je financován z prostředků EU – Evropského sociálního fondu.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Město Plzeň

Zuzka Slezáková, sociální pracovníce v Housing First, je taky jedna z čerstvých „Ledovčanek“ Když jsem ji požádala o rozhovor, nadšeně souhlasila.

Co tě vedlo a svedlo k sociální práci?

To je záležitost několika životních etap, první rozhodnutí padlo už při volbě vysoké školy, kdy jsem se intuitivně rozhodla studovat sociální práci a věděla jsem, že to je takhle správně. Po studiu jsem se sociální práci několik let věnovala, poté mě život nasměroval i do businessu, pracovala jsem v korporátech a dalších velkých firmách. Když jsem ale před pár měsíci po druhé mateřské dovolené hledala zaměstnání, byla má volba jasná – šla jsem po smyslu práce, po hodnotách, hledala jsem i jiné vztahy na pracovišti.

Ledovec jsi znala?

Znala, a to díky svým přátelům i spolužákům z vysoké školy – mnoho z nich o Le-

dovci dobře mluvilo nebo v něm přímo pracovali, proto jsem ho vždycky vnímala jako dobrou a profesionální neziskovku s opravdovým zájmem o své klienty. A tak když se jednoho dne na Jobs.cz objevil inzerát na pozici v projektu Housing First, bylo jasno. Hledala jsem navíc zkrácený úvazek, abych mohla co nejlépe vyvážit práci s rodinným životem. Všechno do sebe hezky zapadlo a jsem moc ráda, že to vyšlo!

Co ti Ledovec dává, kam tě posouvá?

Myslím, že to vidím skoro denně, jak se posouvám, a moc si toho cením. Jsem vděčná našim klientům za důvěru, s jakou mě ne-

chají nahlédnout do svých životů, je to pro mne velmi inspirující.

V Housing First travíme s klienty hodně času, pomáháme jim vyřizovat různé záležitosti, ale také si s nimi jen tak občas povídáme a vnímám, jak moc je to pro ně důležité. Častou těžkostí v jejich životě je totiž osamělost, kterou možná ještě více prohloubilo období pandemie. Věřím, že se nám podaří s klienty přestat dobu covidovou poměrně dobře, snažili jsme se je jako tým podpořit o to více, i když často jen po telefonu. Jsem vděčná za čas, který v týmu i s klienty trávím. Moc mi to dává!

Co by sis v životě přála, aby se splnilo tobě, jako Zuzce?

Přání a snů mám spoustu! Jsem teď především máma, takže mnohá má přání jsou vztahena k mým dětem. Hlavně ať jsou moji kluci v životě šťastní, ať jsou zdraví a ať se nám všem zeměkoule nerozpadne pod nohama! Další pracovní ambice mimo prostor sociální práce také mám, potichu si na nich pracuji v tom zbytku času, který pro sebe mám, ale ty si ještě chvíli nechám pro sebe a v ideálním případě bych je jednou ráda propojila i s aktivitami Ledovce. Také už nějakou dobu přemýšlím o psychoterapeutickém výcviku a práce v Housing First mě v téhle mé myšlence jen utvrzuje. Ptám se po smyslu lidského bytí, jeho naplnění, životě v souladu se sebou samým. Zkrátka žij tak, ať můžeš v klidu umřít.

Skvělý pokec, díky Zuzko!

(luc)

Ledovec se sdružuje

Proč je důležité se sdružovat s dalšími organizacemi?

Věříme, že když se přátelíme a společně se snažíme o to, aby péče o duševní zdraví v Česku vzkvétala, dokážeme lépe měnit systém k lepšímu.

Nejnovější střešní organizací, již jsme členem, je pro nás **Aliance center duševního zdraví** (ACDZ, www.acdz.cz). Posláním ACDZ je prostřednictvím rozvoje funkční sítě center duševního zdraví zlepšovat kvalitu a efektivitu péče o lidi s duševním onemocněním v ČR.

Aliance byla založena v roce 2021 a členy jsou provozovatelé zdravotní a/nebo sociální části center duševního zdraví. Je v ní sdruženo přes třicet organizací. Ledovec i Psychiatrie – ambulance jsou jejími členy. Jedním ze zvolených členů sociální sekce výboru aliance je Petr Moravec.

Mnohem déle pracuje **Asociace komunitních služeb v oblasti péče o duševní zdraví** (AKS, www.askos.cz).

AKS vznikla před 23 lety a my jsme jejími členy už více než deset let. Sdružuje více než čtyřicet organizací a angažuje se v propagaci a šíření komunitních služeb. V

probíhající reformě psychiatrie AKS spolupracovala s Ministerstvem zdravotnictví a měla svého zástupce i v Radě vlády pro duševní zdraví.

Třetí „střechou“, jejíž je Ledovec členem, je **Platforma pro sociální bydlení** (www.socialnibydeni.org/).

Platforma usiluje o to, aby lidé v nouzi měli šanci získat stabilní a bezpečné bydlení, které je zároveň propojené s kvalitní sociální prací. Jsme jednou z asi šedesáti členských organizací platformy od roku 2022. Cíle platformy naplňuje Ledovec zejména prostřednictvím služby Housing First.

Krátké zprávy

Kolegové z týmu Housing First měli v květnu konferenční žně. Na konferenci Teréní a nízkoprahové programy 2022, kterou pořádala České asociace streetwork, vystoupili s příspěvkem Zkušenosti s přístupem Housing First pro lidi s duševním onemocněním v Plzni. Pár dní na to převzali spolu s dalšími realizátory pilotních projektů Housing First ocenění od Ministerstva práce a sociálních věcí. Program konference obohatil Honza Mužík workshopem na téma využití finančního paušálu projektu ve prospěch zabydlených lidí.

Jsme otevření pro mezinárodní spolupráci. Společně s Platformou pro sociální bydlení jsme v dubnu na Ledovci přivítali kolegy z Varšavy, kteří se zajímali o systém sociálního bydlení v Plzni a o náš projekt Housing First. O komunitních a pobytových službách jsme v květnu hovořili s kolegy ze Slovinska, kteří kromě nás navštívili ještě Centrum sociálních služeb Stod.

Během května jsme vyjeli také na jednodenní stáž do Německa. Byli jsme se podívat na službu pro lidi s duální diagnózou (tj. se závislostí a dalším přidruženým duševním onemocněním) Therapiezentrum Maximilianshöhe ve Furth im Wald.

První setkání Duálních stolů v Plzeňském kraji se uskutečnilo 6. května na Ledovci. Setkání hostil tým sociální rehabilitace Plzeň – venkov ve svých nových prostorách ve Františkovské ulici č. 11. K jednomu stolu zasedli odborníci, kteří se věnují tématu práce s lidmi s duální diagnózou. Další setkání se uskuteční v září.

Ledovecký Cirkus Paciento (během zimy překřtěný na Pacirkus – www.pacirkus.cz) vyjel 11. června na svoji první letošní štaci. Společně s klienty a pracovníky Domova Na cestě vystoupil při otvírání koupaliště ve Skutči v Pardubickém kraji. V srpnu hrajeme v Hodoníně.

BNA čili Blázníš? No a!

Blázníš? No a!

Proč mluvit ve škole o duševním zdraví?

- ▶ Duševní onemocnění není vzácné! Podle evropských statistik až 20 % mladých lidí trpí duševními problémy
- ▶ Emocionální či duševní krize může v životě potkat každého a je důležité vědět, jak takovou situaci dobře prožít
- ▶ O psychických problémech se nemluví ve škole, ani ve společnosti a lidé s duševními problémy bývají často vyčleňováni
- ▶ V dospívání jsou mladí lidé zranitelní a řada duševních onemocnění začíná právě v tomto věku, aniž by byla rozpoznána
- ▶ Ze 100 lidí s duševním onemocněním jenom 26 osob podstoupí nějakou léčbu a ještě méně lidí vyhledá odbornou pomoc včas. Přitom právě faktor včasné léčby působí, že člověk se lépe a rychleji zotavuje
- ▶ Každý rok umírá v Evropě asi 58 tisíc lidí v důsledku sebevraždy nebo sebepoškození kvůli psychické krizi (pro srovnání: 51 tisíc lidí umírá v Evropě ročně při dopravních nehodách)

Mluvme o duševním zdraví. Týká se nás všech.

Cíle

- ▶ Podpora duševního zdraví, prevence v oblasti duševních onemocnění
- ▶ Zvýšení zájmu o duševní zdraví
- ▶ Dodání odvahy mluvit o problémech a říct si o pomoc
- ▶ Snížení stigmatizace a diskriminace lidí s duševním onemocněním

Informovat se o duševním zdraví, zabývat se situacemi, které vyvádějí lidi z duševní rovnováhy, a poznat lidi, kteří mají zkušenost s duševním onemocněním a jeho léčbou – to vše může působit proti obavám a předpoklům. Důležité je zaměřit pozornost na vlastní život a mimo jiné také podpořit tolerantní a zdravé klima ve třídě.

Strategie

- ▶ Společný zážitek a sdílení
- ▶ Vzdělávání a informace
- ▶ Osobní kontakt s lidmi, kteří mají vlastní zkušenost s duševním onemocněním a krizí

Projekt „Blázníš? No a!“ se opírá o výsledky moderního výzkumu stigmatizace: Edukace a kontakt s lidmi, kteří zažili psychické krize, vedou ke změně postojů, odbourávají myšlenkové stereotypy, strach a odstup.

Blázníš? No a! ...dodává mladým odvalu

- ▶ zabývat se komplexností lidského života
- ▶ přemýšlet a mluvit o sobě samém
- ▶ dozvědět se víc o psychickém zdraví
- ▶ zabývat se zdroji pro udržení zdraví nebo uzdravení
- ▶ chápat krizi i jako šanci a příležitost
- ▶ získat a mít kritický pohled na mediální obraz duševní nemoci
- ▶ vnímat předsudky, zkoumat je a lépe je chápat
- ▶ v mezilidských vztazích uplatňovat otevřenost, pochopení a toleranci
- ▶ učit se pro život

Blázníš? No a! ...konkrétně ve škole

- ▶ realizuje tým moderátorů a lidí, kteří zažili duševní onemocnění
- ▶ vychází z aktuálních potřeb mladých lidí
- ▶ zaměřuje se na mladé lidi od 15 do 25 let
- ▶ trvá jeden školní den (cca 6 hodin)
- ▶ koná se přímo ve škole
- ▶ je vhodný pro třídy a skupiny formované ze tříd
- ▶ má nekomplikovanou stavbu a strukturu
- ▶ sází na komplexní učení
- ▶ je zábavný
- ▶ mohou v něm pokračovat učitelé sami

Slovy současného studenta gymnázia: „Dneska člověk nepotřebuje svaly z oceli, ale nervy z gumy.“

Mluvíme-li na Ledovci o BNA, většinou tím myslíme obecně preventivní aktivity na školách – semináře pro studenty a pro učitele. Program „Blázníš? No a!“ je totiž jejich základem. Je určen pro mladé lidi cca od 15ti let a jeho smyslem je posilovat jejich životní kompetence v oblasti ochrany svého duševního zdraví.

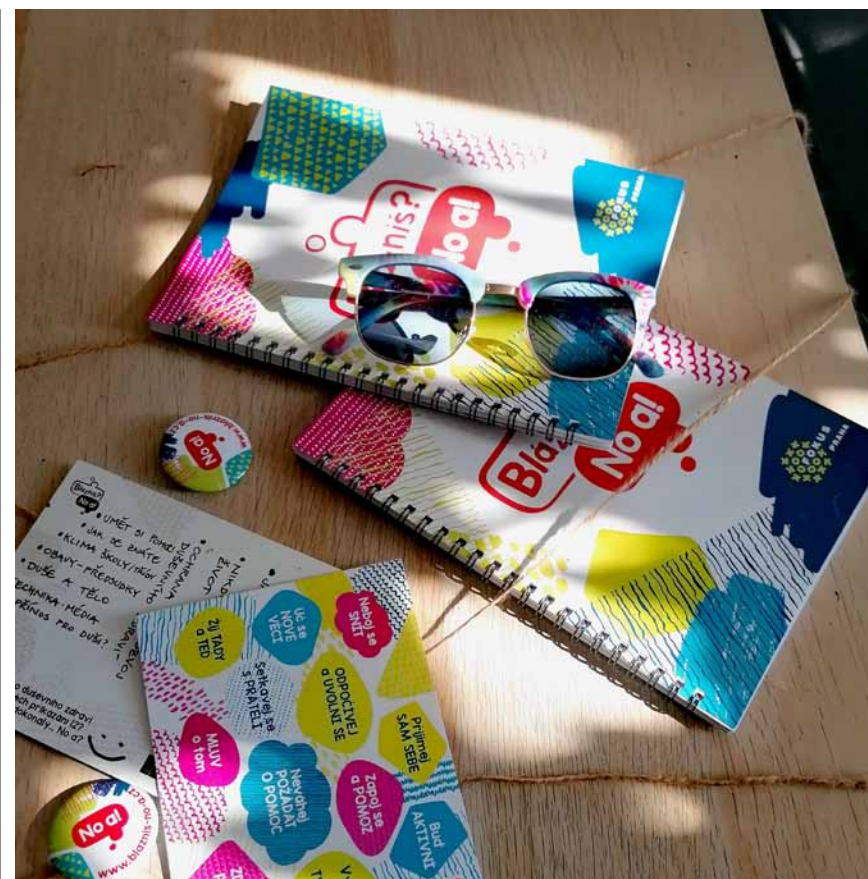
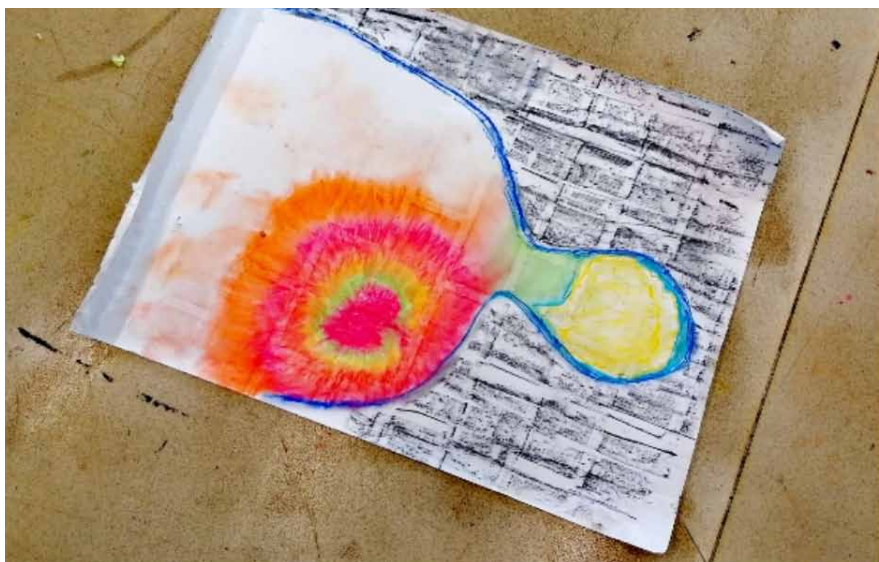
V dospívání jsou mladí lidé zranitelní, prožívají své první vztahové krize, jsou na ně kladeny vysoké nároky na školní výkonnost i sociální zdatnost, ve svém okolí se setkávají s duševními onemocněními. Řada z nich má již vlastní zkušenost s psychickou krizí. Mnohdy své stavy neumí pojmenovat, bojí se tu zkušenost sdílet. Často tápou, jak se v

souvisejících situacích chovat, zda a jak mohou podpořit sebe či druhé. 70 % duševních onemocnění se poprvé projeví v teenagerovském věku a přirozeným prostředím pro tuto věkovou skupinu je škola. Učitelé však mnohdy tápou také. Proto chodíme do škol my – na gymnázia, odborné střední školy, učiliště i do posledních ročníků základek – s celodenním zážitkovým seminářem, který má jasně strukturovanou a výzkumy podloženou metodiku. S mladými lidmi hovoříme o tom, jakými způsoby se lze vyrovnávat s obtížnými situacemi a změnami, které život přináší, sdílíme, co komu pomáhá, společně hledáme hranice mezi psychickou krizí a duševním

onemocněním, předáváme informace o duševních nemocech a kontakty na odbornou pomoc, když vlastní síly a přátelé už nestačí. Snažíme se bořit mýty a předsudky, které se s psychiatrií pojí, přinášíme pozitivní vzory. Vytváříme atmosféru otevřenosti, dáváme prostor k tomu, aby se spolužáci mezi sebou i s učiteli lépe poznali a mohli si být vzájemnou oporou. Zatím to vždy ocenili. Ač by se někomu mohlo zdát, že vzhledem k věkové skupině lektorů vstupují do jámy lvové, není tomu tak. Výsledkem bývá z 99 % skvělý pocit smysluplně odvedené práce.

(Klabra)

<https://www.blaznis-no-a.cz/>



Blázníš? No a! live

Do „jámy lvové“ se vydala naše stálá zpravodajka Lucka.

Poté co jsem se od kolegyně dozvěděla o existenci programu BNA, přišlo mi, že tento program má velký smysl a ráda bych jej jednou lektorovala. Proto jsem hledala možnost, jak se takového semináře zúčastnit. Příležitost přišla brzy a já se mohla společně s lektory vydat na nejmenovanou střední školu v Plzni.

Začátek byl trochu zvláštní: trhali jsme toaleták. Kolik čtverečků toaletáku jsme si utrhlí, tolik informací jsme o sobě museli říct. Všichni byli maličko rozpačití, ve třídě byl cítit určitý nesoulad a nervozita. Bylo vidno, že třída netáhne za jeden provaz. Tak, jak to ve třídách bývá, tenhle „ka“ s tímhle a tenhle zase „neka“ s nějakým jiným. Byla jsem moc zvědavá, jak ten den bude probíhat.

Celým dnem nás provedla zkušená lektorka Vrba, řízení situace se zhostila s profesionální lehkostí. Do hlubin štuťákovy duše je těžké se dostat a někdy je ještě těžší ji rozumět.

Den byl rozdělen do čtyř bloků. První blok byl pro žáky „ořukávací“. Nedůvěřivými pohledy si sdělovali trapnost okamžiku. Byli požádáni, aby se jednotlivě představili, sdělili svá očekávání, své pocity a taky, co si představí pod pojmem „blázen“. Výraznější jedinci se ujali slova, většina však s radostí mlčela.

Až pohybovou aktivitou, jakýmsi přemísťováním ze židle na jinou židli, se prolomily ledy. Cílem té hry bylo otevírání různých témat osobnějšího rázu: ten, který zůstal bez židle, musel vymyslet pro zbytek třídy otázku. Dalšími sbližovacími aktivitami se žáci víc a víc navzájem otevírali.

Pozvolna jsme přešli do druhého bloku. Žáci dostali různé úkoly na téma destigmatizace duševního zdraví. Společnými silami a vzájemnou komunikací je měli zpracovat a poté je prezentovat. Témata byla různá a sku-

pinky se úkolů zhostily velmi kreativně. Bylo vidno, že i ti, kteří spolu ze začátku nemluví, nyní bezostyšně hovořili a zjeté partičky oblíbenců tak nějak samovolně vymizely.

Najednou jakoby zjistili, že ten spolužák, který roky sedí vedle, je vlastně fajn.

Třetí část byla emočně silná. Byla věnovaná příběhu člověka, který má s duševním onemocněním vlastní zkušenost. Nenápadná mladá dívka z řad lektorů odvyprávěla svůj příběh s nemocí. Po skončení celého příběhu se ve třídě rozhostilo ticho. Trvalo možná několik minut. Pak se přidali další. Klobouk dolů, museli mít velkou odvalu, aby sdíleli se spolužáky své nejniternější pocity. Následoval potlesk, slzy dojetí, ...

Přiblížili jsme se k závěru. Seděli jsme v kruhu jako na začátku a každý řekl své dojmy. Něco řekl každý, i když to bylo třeba jen pár slov. Celkové vyznění bylo jasné: jsou tu jeden pro druhého, v dobrém i zlém.

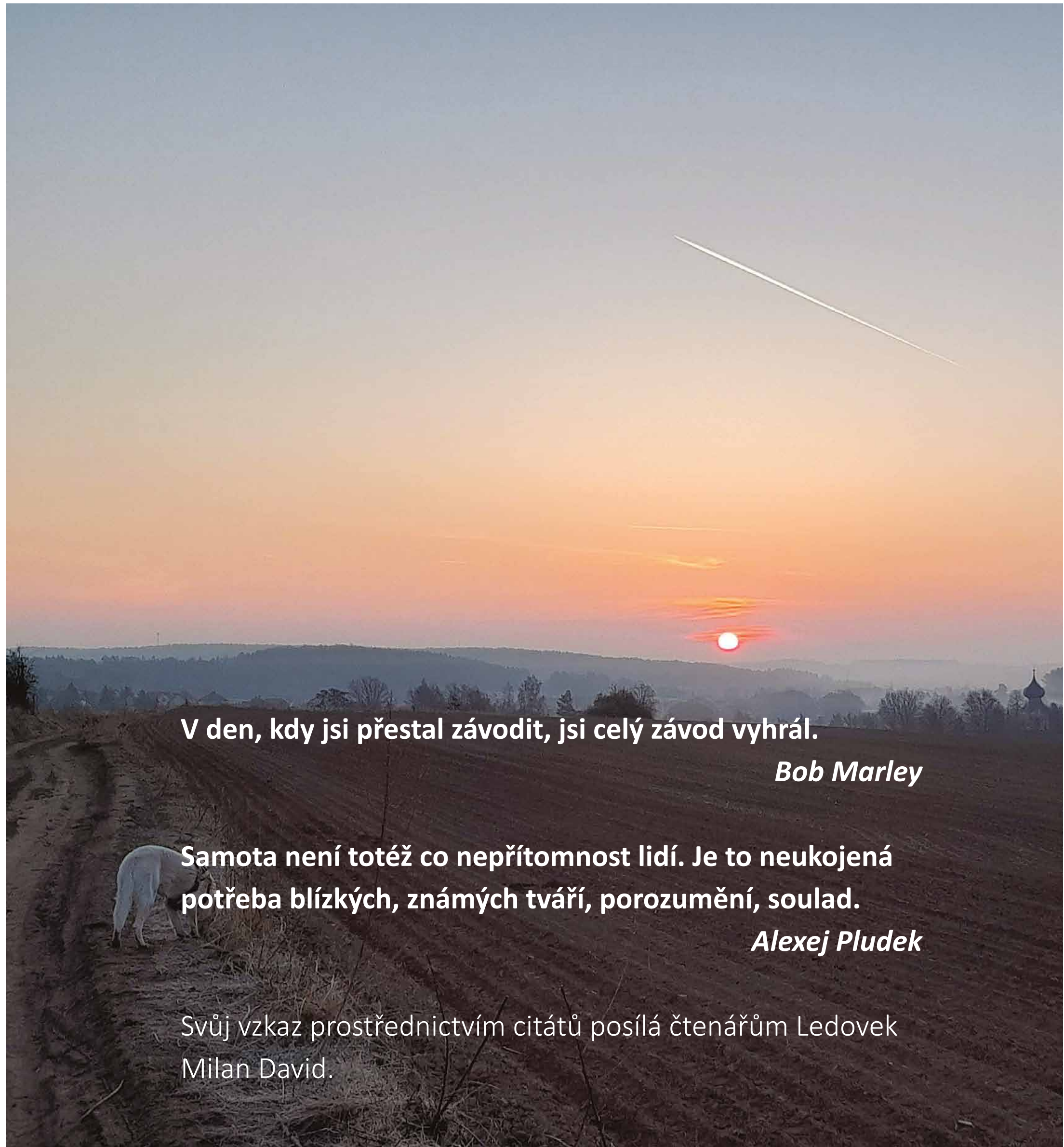
Báječně mi přišlo, že celého semináře se účastnil i třídní učitel. Podílel se na většině aktivit, a to zcela dobrovolně! Sdílet společně všechny ty emoce bylo podle mě pro obě strany hodně důležité.

(luc)

Projekt „Program prevence rozvoje vážných psychických problémů a duševních onemocnění na školách“ je realizován díky finanční podpoře Plzeňského kraje a městského obvodu Plzeň 1.

PLZEŇSKÝ KRAJ

Městský obvod Plzeň 1



V den, kdy jsi přestal závodit, jsi celý závod vyhrál.

Bob Marley

**Samota není totéž co nepřítomnost lidí. Je to neukojená
potřeba blízkých, známých tváří, porozumění, soulad.**

Alexej Pludek

Svůj vzkaz prostřednictvím citátů posílá čtenářům Ledovek
Milan David.

Na cestě naděje

Dám vám na úvod takovou „početní úlohu“:

Pacient A má nemoc, ze které se uzdraví s pravděpodobností 50 % (uzdraví se jeden ze dvou). Pacient B má nemoc, ze které se uzdraví s pravděpodobností 5 % (uzdraví se jeden z dvaceti). Oba ale mají naději, že se uzdraví.

Kdo z nich má naději větší?

- a) Pacient A
- b) Pacient B
- c) Mají oba stejnou
- d) Je to jinak ...

Touhle fiktivní úlohou vás zvu k přemýšlení.

Odvážil bych se tvrdit, že považovat za správnou odpověď a) zavání tím, že si myslíte, že naděje a pravděpodobnost je to samé. Já si myslím, že jsou to dvě různé věci. Ostatní varianty odpovědí mi nicméně přijdou všechny obhajitelné. Pojdme se na ně podrobněji podívat!

Variantha b) nabízí takovou hezkou jednoduchou nepřímou úměrnost: čím menší je pravděpodobnost na uzdravení, tím větší musí být ta naděje na uzdravení. Protaženo k pravděpodobnosti až mizivé dostáváme se k větě, kterou mi na otázku po naději odpověděl prof. Tavel: „naděje je tam, kde je bezvýchodnost“. Ale pozor, není taková naděje už „falešná“?

Otázka po tom, co je „falešná naděje“, je důležitá a odpověď na ni složitá. Obecně je falešná naděje naděje v něco, co nemůže nastat. Co ale nemůže nastat? V našem racionalistickém modelu reality (někdy se říká „vědeckém“) je to spousta věcí. Teď, když tohle píšu (kolem velikonoce 2022) mě napadají třeba tyhle dvě věci:

- 1) nikdo nemůže „vstát z mrtvých“ (jako se to říká o Ježíšovi)
- 2) malá Ukrajina nemůže vojensky vzdorovat velkému Rusku (jako to teď dělá)

Co to znamená? Německý křesťanský filosof Joseph Pieper píše, že naděje je „teologická ctnost“ nebo to není ctnost vůbec. Jiní autoři píší, že vlastností naděje je to, že věc, ve kterou doufáme, nezávisí jen na nás, ale i na něčem mimo nás (někteří dokonce říkají, že to mimo nás musí být i nějak dobré ...). A ať odkazů na autority není málo, tak Gandalf (!) v Pánovi prstenů říká, že pro misi Froda a Sama nikdy moc naděje nebylo, leda té „fools' hope“, naděje hlupáků, o které píše i Starý zákon (Př 26,12).

Vlastně jsem o tom mluvil už na konferenci v Jeseníku: mít nadě-

ji není racionální. Ale je to (aspoň podle mě) dobré. A mít naději, když nám nic jiného dobrého nekyne, to je snad nejvíc. Co jiného můžeme mít, ne? Nicméně, je to racionální? Není! Je to rozumné? Snad dokonce moudré? Možná...

Ok. Proto by b) mohlo být správně. Je ale naděje měřitelná? Dá se spočítat jako pravděpodobnost?

Kdyby to nešlo, byla by asi správně odpověď c), oba mají naději stejnou. Naděje je prostě naděje, nemá smysl ji měřit, kvantifikovat. Je to prostě ta síla, co tě nutí stejně ještě něco zkusit. Udělat cokoli, co může změnit tu situaci, ve které právě jsi ... Naděje je „stav ducha, který dává našemu životu smysl“, říká Václav Havel. „Naděje je příkaz“, píše židovský myslitel Emil Fackelbaum. Nejde měřit, buď ji máš anebo nic.

No, anebo d), čili „je to jinak“ ... ještě „víc jinak“. Diskurz naděje se od diskurzu pravděpodobnosti liší, liší se od všeho, co je „teď a tady“, od všeho, co jde namodelovat, předpovědět, odhadnout, spočíst. Pieper má naději za to, co z nás dělá poutníky, aktéry příběhu. Pro všechno v naději platí „ještě ne“, jsme pořád otevření pro nějaké pokračování, uvědomujeme si, že to, jak se příběh vyvíjí, nezáleží jenom na nás, ale taky na tom, nad čím my sami moc nemáme. Je třeba jít stále dál. Když sejdeme z cesty na jednu stranu, číhá na nás zoufalství, ono „to nemá cenu“. Sejdeme-li na druhou stranu cesty, zabředneme do falešné jistoty „to určitě dopadne takhle“.

Ani jedno z obojího nemá s nadějí nic společného. Příběh je otevřený. Pieper nám k naději doporučuje cesty dvě: pokoru („kdo jsem já, abych to zařídil?“) a velkorysost („cesty mohou být nejrůznější, důvěřujme, že si to svoji cestu najde ...“).

Nesejít z cesty svého životního příběhu může tedy znamenat žít nadějeplně. Neznamená to žít snadno, neznamená to ani vědět, jak dopadneme. Kdo se potkal s duševní nemocí, toho cesta není snadná a je mnohdy ještě víc nepředvídatelná. Naděje je to, co z ní dělá cestu pravou.

Na jedné straně cesty sedí ti, co jsou zoufalí, jít dál jim nedává smysl. Na druhé straně cesty sedí „ti, co vědí“ („na běžnou práci s touhle diagnózou nemám“, „po téhle atace už nesmím na normální život ani pomyslet“, „takhle nemocného mě za partnera/partnerku nikdo chtít nebude“, ...).

My, kteří naději máme, jdeme prostě pořád dál. (mar)

Pouť bude!

O víkendu 30. a 31. července bude v Ledcích svatojakubská pouť. Na dvoře Ledovce se můžete těšit na řemeslné stánky, občerstvení, knižní bazar i nějakou tu živou kulturu.

Kromě už dvacet let profláknuté směsi odrhovaček a sprostnárodních písní v podání Principálky, Mlhoše a pana lékárníka zazní i spirituály od kapely Jentet.

Ledovecké rodičovské skupiny v Plzni a v Klatovech

Duševní onemocnění zasahuje nejen nemocného člověka, ale i jeho okolí. A také jeho okolí má na zdárné zotavení z nemoci vliv větší než u nemoci somatických. Podpora rodinných příslušníků, „pečujících“ a blízkých je tím pádem také zájmem nás na Ledovci. Proto organizujeme rodičovské skupiny. Pojmenování rodičovských skupin je tradiční, ve skutečnosti mohou skupiny pomoci nejen rodičům lidí s vlastní zkušeností s duševní nemocí, ale všem jejich blízkým – partnerům, spolubydlícím, dospělým dětem...

Rodičovská skupina v Plzni bude brzy plnoletá

Nejen jaro klepe na dveře, ale také reportéři Ledovek klepou na pomyslné dveře do rodičovských skupin ... vrrr ... dveře se pootevírají a za nimi potkáváme Janu Eismanovou, která podporuje ledoveckou rodičovskou skupinu při Ledovci v Plzni.

Co je rodičovská skupina?

Začali jsme před mnoha, mnoha lety, myslím tak sedmnácti, když jsme otvírali Poradenské centrum v Plzni a dlouhodobě individuálně doprovázeli první klienty. Říkala jsem si, že sice podporujeme klienty s duševním onemocněním, ale nepodporujeme systém, ve kterém žijí. Konkrétně mikrosystém rodiny, který potřebuje podporu především.

Po hospitalizaci je člověk jiný. Mnohdy se stává, že rodina se jej snaží všemožně zapojit, ale neuvědomuje si, že člověk po hospitalizaci potřebuje čas. Návrat z nemocnice je obrovská změna a na zvládnutí je velmi náročná. Rozžití může trvat i několik měsíců. Rodiny zažívají šok, popření, naštvaní, poté snad i smíření, a to je hlavní důvod vzniku naší rodičovské skupiny.

Bohužel se často stává, že rodina složitou situaci nezvládne a rozpadá se. Většinou otcové neustojí novou realitu a odchází. Proto je nesmírně důležité s rodinou pracovat a zaměřit se na její „ošetření“.

A to byl hlavní důvod, proč jsme si řekli, že založíme rodičovskou skupinu. Uspořádáme setkání rodičů na dobrovolné bázi, kde mohou sdílet své zkušenosti.

Dodnes se jedná o svépomocnou skupinu, řízenou samotnými rodiči. My – Ledovec – do ní jen lehce vstupujeme, a to jen v případě organizačních potřeb, lehké intervence, nebo pokud zajišťujeme pozvání hosta. Pro zpeřčení se snažíme, abychom každý druhý měsíc pozvali někoho zajímavého se zkušeností s nemocí či bez, odborníka, či neobdobníka.

Skupinu většinou podporuje jedna z maminek, která je hlavní koordinátorkou celé skupiny a má o dění největší přehled. Nepostradatelnou spojku, součástí skupiny, ale i jejím členem je peer pečovatelka Mirka Ladmanová, kterou většina lidí zná z CHRCu. Mezi členy převažují maminky, ženy v roli matky.

Ve skupině je klíčové sdílení a to, že si každý měsíc mohou lidé s touto zkušeností popovídat s někým, kdo podobnou zkušenost má také. Důležité je ve skupi-

Rodičovská skupina

Jste rodičem nebo blízkým člověka se zkušeností s duševním onemocněním? Nevíte, jak o tom v rodině mluvit? A co teprve s lidmi mimo ní? Chybí Vám informace? Máte někdy pocit, že jste v tom úplně sami? Hledáte další lidi, kteří zažívají podobné situace? Pak právě Vám je určena svépomocná RODIČOVSKÁ SKUPINA. Setkávání lidí, kteří procházejí podobnými zkušenostmi jako Vy.

NA SETKÁNÍCH SE VĚNUJEME:

- sdílení vlastních zkušeností, strasti, ale i úspěchů
- vlastní psychohygieně
- cestě zotavení našich blízkých
- praktickým informacím a edukaci v oblasti duševního zdraví a onemocnění
- dobré atmosféře a pití kávy

K některým tématům zveme další odborníky nebo lidi s podobnou zkušeností.

Setkáváme se v „CHRCU“:
Boženy Němcové 30 v Plzni na Lochotíně

NEJBLIŽŠÍ TERMÍN
Setkáváme se každé první pondělí v měsíci od 17:00 do 18:30.
(v roce 2022 začínáme 14. 2.)

V případě zájmu o účast kontaktujte:
Lenka Pavlovová
lenka.pavlova@pvl.cz, 734 366 199
Mirka Ladmanová
mirka.ladmanova@ledovec.cz, 735 176 595

Těšíme se na Vás!

Rodičovská skupina v Plzni

Setkáváme se v prostorech CDZ Klatovy (Pod Nemocnicí 789, 2. patro)

NEJBLIŽŠÍ TERMÍN
Setkávat se budeme dle domluvy skupiny (první setkání proběhne již v úterý 5. 4. od 17.00)

V případě zájmu o účast kontaktujte CDZ Klatovy:
T: 603 111 542
E: cdzklatovy@ledovec.cz

Těšíme se na Vás!

Rodičovská skupina v Klatovech

ně mluvit, nebát se, nestydět se. Je to místo, kde nám inspirace může „nastavit zrcadlo“. Uvědomění přichází postupně a může tak vzniknout dlouhodobý efekt.

Kdy, kde a jak často se skupina potkává?

Rodičovská skupina je vždy první pondělí v měsíci od 17:00 v CHRCu, v Plzni v ulici Boženy Němcové 30.

Jano, děkuju za tohle vysvětlení a přejdu, ať naše rodičovská skupina pomůže všem, kteří to potřebují!

Pučení rodičovské skupiny v CDZ Klatovy

I Klatovy mají svoji rodičovskou skupinu. Už pučí! Psychiatrická ledoveckého centra duševního zdraví v Klatovech Viola Chvalová k tomu říká:

Chceme pořádat rodičovské skupiny pro blízké našich pacientů, ale také pro blízké těch, kteří našimi klienty nejsou, záleží na vývoji a zájmu. V plánu je zatím jednou za 3 měsíce. Ve vedení se budeme zatím střídat s kolegyní z CDZ MUDr. Věrou Boříkovou. (luc)

Vzpomínka na Lenku



Dne 8. prosince 2021 nám navždy odešla naše kolegyně **Lenka Meteláková Pekařová**.

Děkujeme ti, Lenko, že jsme na chvíli mohli být tvoji kolegové. Bylo to pro nás obohacující a jsi naší stálou součástí.

Krátké zprávy

S opadnutím covidové vlny se v březnu rozjely stáže v rámci reformního projektu Multidisciplinarita. Přes třicet kolegů z Dobřan mělo zájem si zkusit den v životě centra duševního zdraví a podívat se do chráněného bydlení. Na oplátku se přes dvacet kolegů a kolegyní z Ledovce vydalo strávit čas na vybraných odděleních v Dobřanech.

Prvního března jsme se na Moving Station zúčastnili Setkání na podporu Ukrajiny, konkrétně jsme se zapojili do diskuse na téma podpory duševního zdraví lidí, kteří k nám z Ukrajiny přicházejí.

Diskusi zahajoval přednosta psychiatrické kliniky (tenkrát ještě) docent Vevera. Honza Vevera byl v červnu jmenován profesorem. Gratulujeme!



Kontakty

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

Ledovky

Redakce: Ledovec
Tetris: Hynek Votýpka
červen 2022, číslo 14, náklad 500ks

Chcete nám do dalšího čísla přispět i Vy?
Napište nám na
ledovec@ledovec.cz
nebo se domluvte na telefonu
+420 605 791 357

PRÁCE A ZAMĚŠTNÁNÍ

Ledovec, z. s., nestátní nezisková organizace, vyhlašuje

VÝBĚROVÉ ŘÍZENÍ

na pozici: **VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ SESTRA / SESTRA SE SPECIALIZACÍ V PSYCHIATRII V CDZ PLZEŇ**

Popis pozice:

Ledovec podporuje lidi s duševním onemocněním na jejich cestě k zotavení.

Za tímto účelem provozuje mimo jiných služeb také Centrum duševního zdraví (CDZ), jehož cílovou skupinou jsou lidé s vážným psychiatrickým onemocněním. Smyslem práce CDZ je, aby jeho klienti zvládali život v běžném prostředí a zhoršení jejich zdravotního stavu se zachytilo včas a zvládlo, pokud možno, bez hospitalizace.

Všeobecná zdravotní sestra / sestra se specializací v psychiatrii pracuje v multidisciplinárním týmu Centra duševního zdraví společně s psychiatrem, psychologem, sociálními pracovníky, peer konzultantem a IPS pracovníkem.

Budete poskytovat podporu dospělým lidem s duševním onemocněním na jejich cestě zotavení jak ambulantně, tak v terénu – v přirozeném prostředí klienta. Jedná se o týmovou práci na plný či částečný úvazek. Místem výkonu práce je Plzeň a okolí.

Profesní požadavky:

- kvalifikace všeobecné zdravotní sestry
- ochota doplnit si specializaci ošetřovatelská péče v psychiatrii
- zralá osobnost, schopnost samostatné i týmové práce, ochota učit se
- flexibilita

Výhodu:

- specializace ošetřovatelská péče v psychiatrii
- zkušenost v práci s cílovou skupinou
- absolvované výcviky a kurzy
- pokročilejší užívání počítače
- řidičský průkaz – aktivní řidič

Nabízíme:

- profesionální, tvůrčí a zodpovědnou práci v přívětivé organizaci
- péči o osobní a kvalifikační růst, pravidelnou supervizi
- notebook a mobilní telefon i k soukromým účelům
- 25 dní dovolené; indispoziční volno
- možnost aktivně se podílet na reformě péče o duševní zdraví

Předpokládaný termín nástupu: ihned nebo dle domluvy

Pokud Vás práce v CDZ zajímá, zašlete prosím na adresu martina.podlipna@ledovec.cz

- strukturovaný životopis
- kontaktní údaje (telefon a e-mail)

Vybraní zájemci budou pozváni k osobnímu pohovoru.

Do životopisu vložte prosím následující text:
Poskytnutím svých osobních údajů v rozsahu podkladů pro přihlášení do výběrového řízení (obecné údaje) dávám souhlas k jejich zpracování ve smyslu nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů (GDPR).

Ledovec, z. s., nestátní nezisková organizace, vyhlašuje

VÝBĚROVÉ ŘÍZENÍ

na pozici: **KLINICKÝ PSYCHOLOG V CDZ PLZEŇ**

Popis pozice:

Ledovec podporuje lidi s duševním onemocněním na jejich cestě k zotavení.

Za tímto účelem provozuje mimo jiných služeb také Centrum duševního zdraví (CDZ), jehož cílovou skupinou jsou lidé s vážným psychiatrickým onemocněním. Smyslem práce CDZ je, aby jeho klienti zvládali život v běžném prostředí a zhoršení jejich zdravotního stavu se zachytilo včas a zvládlo, pokud možno, bez hospitalizace.

Psycholog pracuje v multidisciplinárním týmu Centra duševního zdraví společně se zdravotními sestrami, psychiatrem, sociálními pracovníky, peer konzultantem a IPS pracovníkem. Poskytuje diagnostickou a terapeutickou činnost jak ambulantně, tak v terénu – v přirozeném prostředí klienta, dále poskytuje konzultace a podporu ostatním členům týmu.

Co očekáváme:

- vysokoškolské vzdělání v oboru psychologie a atestaci v oboru klinická psychologie
- psychoterapeutické i psychodiagnostické dovednosti
- schopnost pracovat samostatně i v týmu
- ochotu pracovat s klienty s vážným psychiatrickým onemocněním (F2, F3)
- respektující přístup ke klientům
- výhodou je řidičský průkaz.

Co nabízíme:

- možnost práce na plný i zkrácený úvazek (0,5 – 1,0)
- flexibilní pracovní dobu, jednosměnný provoz bez přesčasů
- skvělý a podporující kolektiv
- pravidelnou supervizi vedenou externistou
- nadstandardní mzdové ohodnocení
- notebook a mobilní telefon i k soukromým účelům
- 25 dní dovolené
- podporu dalšího vzdělávání
- možnost aktivně se podílet na reformě péče o duševní zdraví

Předpokládaný nástup: nejpozději od ledna 2023

Pokud Vás práce v CDZ zajímá, zašlete prosím **strukturovaný životopis** na adresu martina.podlipna@ledovec.cz

Do životopisu vložte prosím následující text:

Poskytnutím svých osobních údajů v rozsahu podkladů pro přihlášení do výběrového řízení (obecné údaje) dávám souhlas k jejich zpracování ve smyslu nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů (GDPR).

Ledovec, z. s., nestátní nezisková organizace, vyhlašuje

VÝBĚROVÉ ŘÍZENÍ

na pozici: **SOCIÁLNÍ PRACOVNÍK / PRACOVNÍK V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH PLZEŇ A OKOLÍ**

Popis pozice:

Ledovec podporuje lidi s duševním onemocněním na jejich cestě k zotavení.

Budete pracovat v sociální službě Sociální rehabilitace Ledovec. Budete členem buď multidisciplinárního Komunitního týmu sociální rehabilitace Plzeň-venkov nebo multidisciplinárního týmu Centra duševního zdraví Plzeň.

Budete poskytovat podporu dospělým lidem s duševním onemocněním na jejich cestě zotavení jak ambulantně, tak v terénu – v přirozeném prostředí klienta. Jedná se o týmovou práci. Upřednostňujeme plný úvazek.

Místem výkonu práce je Plzeň a okolí. Komunitní tým sociální rehabilitace Plzeň-venkov poskytuje služby v obcích s rozšířenou působností Rokycany, Blovice, Nýřany, Kralovice, Nepomuk a Stříbro.

Požadavky na pracovníky:

- kvalifikace dle zákona o sociálních službách č. 108/2006 Sb. – sociální pracovník, pracovník v sociálních službách
- zralá osobnost, schopnost týmové práce, ochota učit se
- flexibilita
- řidičský průkaz – aktivní řidič

Výhodu:

- zkušenost v práci s cílovou skupinou
- absolvované výcviky a kurzy
- pokročilejší užívání počítače, angličtina

Nabízíme:

- profesionální, tvůrčí a zodpovědnou práci v přívětivé organizaci
- péči o osobní a kvalifikační růst, pravidelnou supervizi
- 25 dní dovolené
- možnost aktivně se podílet na reformě péče o duševní zdraví

Nástup: v září 2022 nebo dle dohody

Máte-li zájem o tuto pozici, zašlete prosím na adresu martina.podlipna@ledovec.cz

- **strukturovaný životopis**
- motivační dopis na téma „**Co dává pomáhání mně, čím pomáhám jiným já?**“ (do rozsahu 1 strana A4)
- kontaktní údaje (telefon a e-mail)

Vybraní zájemci budou pozváni k osobnímu pohovoru.

Do životopisu vložte prosím následující text:

Poskytnutím svých osobních údajů v rozsahu podkladů pro přihlášení do výběrového řízení (obecné údaje) dávám souhlas k jejich zpracování ve smyslu nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů (GDPR).

Ledovec, z. s., nestátní nezisková organizace, vyhlašuje

VÝBĚROVÉ ŘÍZENÍ

na pozici: **SOCIÁLNÍ PRACOVNÍK / PRACOVNÍK V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH V CDZ KLATOVY**

Popis pozice:

Ledovec podporuje lidi s duševním onemocněním na jejich cestě k zotavení.

Za tímto účelem provozuje mimo jiných služeb také Centrum duševního zdraví (CDZ). Sociální pracovník je v rámci sociální služby Sociální rehabilitace Ledovec součástí multidisciplinárního týmu CDZ a spolupracuje se zdravotními sestrami, psychiatrem, psychologem a peer konzultantem.

Budete poskytovat podporu dospělým lidem s duševním onemocněním na jejich cestě zotavení jak ambulantně, tak v terénu – v přirozeném prostředí klienta. Jedná se o týmovou práci na plný úvazek.

Místem výkonu práce jsou Klatovy a okolí.

Požadavky na pracovníky:

- kvalifikace dle zákona o sociálních službách č. 108/2006 Sb. – sociální pracovník, pracovník v sociálních službách
- zralá osobnost, schopnost samostatné i týmové práce, ochota učit se
- flexibilita
- řidičský průkaz – aktivní řidič

Výhodu:

- zkušenost v práci s cílovou skupinou
- absolvované výcviky a kurzy
- pokročilejší užívání počítače, angličtina

Nabízíme:

- profesionální, tvůrčí a zodpovědnou práci v přívětivé organizaci
- péči o osobní a kvalifikační růst, pravidelnou supervizi
- 25 dní dovolené
- možnost aktivně se podílet na reformě péče o duševní zdraví

Nástup: v září 2022

Máte-li zájem o tuto pozici, zašlete prosím na adresu martina.podlipna@ledovec.cz

- **strukturovaný životopis**
- motivační dopis na téma „**Co dává pomáhání mně, čím pomáhám jiným já?**“ (do rozsahu 1 strana A4)
- kontaktní údaje (telefon a e-mail)

Vybraní zájemci budou pozváni k osobnímu pohovoru.

Do životopisu vložte prosím následující text:

Poskytnutím svých osobních údajů v rozsahu podkladů pro přihlášení do výběrového řízení (obecné údaje) dávám souhlas k jejich zpracování ve smyslu nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů (GDPR).

Dnes je první den zbytku tvého života. Anne Wilson Schaefer