

REFORMA V LEDOVCI A LEDOVEC V REFORMĚ

Bon jour! Tentokrát mi psaní této pravidelné rubriky vyšlo na pracovní cestu do francouzského Marseille. Díky projektu sociálního bydlení města Plzně mohu nahlédnout pod pokličku progresivního programu „housing first“, tedy něco jako bydlení na prvním místě. Již po prvních dvou dnech mám spoustu poznětů k přemýšlení a nápadů k realizaci, které by bylo moc fajn přenést i k nám. Podrobnosti z celé cesty se pokusím shrnout do nějakého článku v příštím čísle Ledovek, ale nyní se chci zastavit u jedné základní hodnoty, na které celý zdejší program stojí. Je to vlastní bydlení jako základní lidské právo, které společnost přijala. To mohou lidé uplatňovat vůči státu a místním samosprávám. Bydlení tedy není bráno jako něco navíc, co už si musí člověk nějak zajistit, ačkoli okolnosti to znemožňují. Aby reforma mohla být opravdu úspěšná, potřebujeme takovou změnu. Musíme umožnit každému by-



dlet. Je to důležitým milníkem na cestě k zotavení. Zde ve Francii to nepřišlo shůry z ministerstev. Byli to sami lidé, kteří začali tlačit na změnu sociální politiky, aby toto právo na bydlení zahrnula. Bez tlaku samotných lidí se zkušeností s duševním onemocněním, kteří často končili na ulici, a organizací jim pomáhajících by zde k této změně nedošlo. A tvrdá data z výzkumu ukazují, že na tom vydělají všichni. Zkrátka se délka hospitalizací a 80% lidí si bydlení dlouhodobě udrželo. Do poskytování bytů jsou ve velkém vtaženi soukromí majitelé. Pojďme to zkusit i u nás. V rámci reformy potřebujeme silné hnutí lidí s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, aby to slyšeli volení zástupci veřejné správy a samosprávy, potřebujeme odstranit předsudky ze strany společnosti vůči duševním onemocněním, aby se trh bytů otevřel i pro lidi se zkušeností s ním. My v Ledovci se pokusíme pro to udělat maximum. Ale sami to nezvládneme!

Petr Moravec



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



PLZEŇSKÝ KRAJ

Ledovky



www.ledovec.cz

2/2018

občasník Ledovce, z.s.

Děláme na kvalitě

foto: archiv Ledovce

Ani nám se nevyhnulo GDPR, tedy nařízení Evropské unie týkající se ochrany osobních údajů. Jsme rádi, že naším ředitelem je právník, který se v tom vyzná a který nás zaváděním tohoto nařízení do Ledovce citlivě a s nadhledem provedl. Nařízení nebereme na lehkou váhu, týká se ochrany osobních údajů, tedy zasahuje do práv lidí, a to je pro nás na Ledovci důležité téma. Nejsme ještě u konce, ale udělali jsme, co bylo v našich silách, a jsme hrdí, že jsme 25. 5. 2018 byli na účinnost nařízení připraveni.

Implementace GDPR byla dobrou příležitostí svolat zase po čase všechny zaměstnance Ledovce. Je nás už tolik, že jsme si pro společné setkání museli objednat báječné prostory v Moving Station.

Drahomíra Franzová



Dny pro duševní zdraví v Plzni

Je již skoro tradicí, že začátek října patří nějakým volbám a je tradicí úplnou, že patří také Dnům pro duševní zdraví! Letos připadají na 6. a 10. října a opět proběhnou v kulturním prostoru Moving Station. V sobotu 6. října se připravte na nabitý program plný workshopů, přednášek a kultury. Světový den duševního zdraví připadá na středu 10. října a to znamená, že tento den bude patřit odbornému setkání všech, kteří se v Plzeňském kraji motají kolem péče o duševní zdraví.

Zároveň na středu chystáme preventivní a destigmatizační semináře pro žáky a studenty a jejich pedagogy, odpoledne

pozveme k workshopům skupiny učitelů a všech těch, kteří pracují s dospívajícími. Mimo jiné se zaměříme na to, jak pracovat se třídou, ve které má někdo psychologické problémy, jak pracovat s konkrétním jedincem i sám se sebou, jak rozpoznat projevy duševní nepohody či duševního onemocnění u sebe sama i u dospívajících.

V podvečer nabídneme besedu s člověkem s vlastní zkušeností s duševním onemocněním. Ta bude určena zejména všem rodičům, kteří se o téma duševního zdraví a nemoci zajímají z jakéhokoli důvodu.

Těší nás, že již nyní Vám můžeme představit partnery letoš-

komentované prohlídky kostela a nemůže chybět ani tradiční vonička prostonárodních písní. Zkrátka se přijďte potěšit vůni venkova a pospolitostí, posedět a popovídat si ve stínu kaštanů, něco si vyzkoušet nebo nakoupit.

A pokud byste nám chtěli pomoc s přípravami poutě, nebo na pouti předvádět nějaké řemeslo a prodávat svoje rukodělné výrobky, ozvěte se Petře Bernhardtové na číslo 733 139 302.

Těšíme se na vás!

Petra Bernhardtová



vzpomínáme
na Jirku Bláhovce

strana 2-3

představujeme
naše peer
konzultanty

strana 4

chystáme
na léto...

strana 6

principálka
Petrusche

strana 8

Milí hosté,
dovolte mi, abych vás přivítal na malé literární oslavě prvních narozenin tohoto občasníku.

Pravda, slavíme trochu předčasně, protože první číslo Ledovek vyšlo dne 10. července 2017, ale co je jeden měsíc v životě lidském? Ostatně on ani ten rok, který uplynul od zrodu Ledovek, asi nebude každému z vás připadat jako doba, která stojí za řeč (a za oslavu). Čas je totiž velmi relativní veličina. Albert Einstein, tvůrce speciální teorie relativity, prý na toto téma kdysi prohlásil: „*Hodinka na klíně vašeho milého se zdá minutkou; minutka na horké peci se zdá hodinou.*“

A to je relativita.“

Člověk nemusí být zrovna Einstein, aby si všiml, že čas se někdy vleče a jindy letí jako splašený. Otázkou je, jestli v průměru máme na všechno (tedy hlavně na práci, na zábavu, na rodinu, na přátele a v neposlední řadě i na sebe) pořád stejně času. Obávám se, že nikoli.

Troufám si tvrdit, že všichni z vlastní zkušenosti víme, že každý kalendářní rok je o něco kratší, než byl ten předchozí. Nejlépe je toto zkracování času patrné při srovnání vzdálenějších časových úseků. Vezměte si třeba, jak dlouho trvalo období od Vánoc do Vánoc, když jsme byli malí, a o kolik kratší je totéž období dnes.

V této souvislosti si dovoluji učinit jednu osobní poznámku: Ledovky existují zhruba rok a shodou okolností přibližně stejně dlouho jsem ředitelem spolku Ledovec. Mohu vás ujistit, že to byl mimořádně krátký rok. Mnohem kratší, než jsem si na jeho začátku uměl představit. Neraď bych vyvolával paniku, ale zdá se mi, že zkracování času nabírá na obrátkách.

A teď už vážně: Rok stále trvá dvanáct měsíců a pořád je to doba, během které se dá stihnout spousta věcí. Snad vás o tom přesvědčí toto narozeninové číslo Ledovek.

15. června 2018, Petr Hubínek

NÁSTUPY – VÝSTUPY

V dubnu do Denního stacionáře v Leducích nastoupila nová kolegyně **Lenka Třísková**. Přejeme hezkou práci pod kašany! Po rodičovské dovolené se vrátila **Jana Nouzecká**, která rozšířila řady týmu Sociální rehabilitace jako sociální pracovnice a přijala roli zástupkyně vedoucí. Jano, jsme rádi, že jsi zpět! Naopak tým Sociální rehabilitace opouští **Hanka Krafková**. Děkujeme a přejeme, ať se Ti líbí v novém působišti Sdružení pěstounských rodin. Na mateřskou dovolenou odchází **Klára Nová**, která byla dlouholetou podporou týmu Sociální rehabilitace! Děkujeme, držíme palce a těšíme se na chlapečka, případně i na holčičku! Novou vedoucí služby Sociální rehabilitace se stala **Jana Holečková**, nejlepší ergoterapeutka, kterou známe! Držíme palce a doufáme, že vytrváš! V příštím čísle Ledovek se můžete těšit na rozhovor právě s Janou. Jana už se těší moc! (red)

OKÉNKO NADĚJE

Kdo by v Plzni neznal jméno Jiří Bláhovec? A co se snad rovnou nezeptat: Kdo by v Plzni neznal Jiřího Bláhovce?

Psychiatr Jiří Bláhovec byl rodilý Plzeňan a celý svůj život také v Plzni žil. Se svojí ženou a dvěma dětmi bydleli nejprve na Roudné, pak na Lochotíně. Plzeň měl rád a ani na chvíli nebydlel v jiném městě a to ani v době studií – Lékařskou fakultu UK vystudoval tady.

Bohužel, letos v dubnu tomu byl rok, kdy pan doktor odešel na věčnost a my na něj vzpomínali... A tak bychom mu rádi věnovali vzpomínku písemnou a obrázkovou právě v Okénku NADĚJE.

Vždyť taky nemálo naděje rozdál on sám lidem kolem sebe....

Průvodkyní vzpomínáním na tohoto doslova a do písmene velkého muže mi byla jeho dcera Štěpánka Bláhovcová. A moc rádi si na něj zavzpomínali i někteří další blízcí.

Pojďte si zavzpomínat, či se s ním seznámit spolu s námi...



Na dovolené v Jižních Čechách – maškarní. Štěpánka: „Už si nepamatuju, co to bylo za masku. Asi cvičil aerobik. Ten dres si koupil v secondhandu v Blatné.“
foto: Archiv Tomáše Vodňanského

jestli není čas se, vedle starání se o zdraví druhých, také začít starat o zdraví vlastní více, pojednává film jeho syna s názvem „V rekonstrukci“.

Co možná nevíte, je to, že na medicínu šel proto, jak už to tak bývá, že to chtěli jeho rodiče. Protože být doktorem je přeci pořádné zaměstnání! Psychiatrie byla pro Jirku Bláhovce „taková nejmiň doktořina“, a proto si ji vybral. Pochody mysli byly nejbližší tomu, co ho zajímalo, na rozdíl od klasické doktořiny. Jinak byl Jiří laděn spíše umělecky - maloval, fotil, hrál a zpíval....

Možná i Vy právě znáte Jirku Bláhovce jako malíře a muzikanta, co se kdy - jen tak jakoby nic - přidal k právě hrající skupině muzikantů. I my ho tak dobře známe, třeba z představení Cirkusu Paciento.

Uměleckou dráhu si alespoň užívají obě jeho děti. Bohdan absolvoval Katedru dokumentární tvorby pražské FAMU. Puště si třeba už zmíněný film o tátovi věnovaný přímo jeho „otci“ – „V rekOnsTrukCI“, nebo jeho film „O domě“, který je ale ve skutečnosti o mámě. Bohdan je také průkopníkem žánru Slam Poetry.

Štěpánka vystudovala ilustraci a grafický design. Dnes je na volné noze a spo-

Vzpomínka na Jiřího Bláhovce

Možná jste Jiřího Bláhovce znali jako člověka, který by se rozdál... a to nejen jako táta, manžel, dědeček, přítel, ale i jako kolega a psychiatr. Šel někdy i za hranice svých profesních kompetencí, děláním radosti ostatním byl podle slov jeho dcery téměř denní chleba. Známe ho, jak se zájmem nakupuje hodně moc věcí – potravin (a často netradičních) ve

slavení? Ten vždy našli rychle a bez problémů...

Možná znáte z vyprávění nebo z vlastní zkušenosti jeho nechvalně proslulou „zahulenou“ ordinaci. Ano, i tohle k Jirkovi Bláhovcovi patřilo. Jak říká Štěpánka: „Měl totiž rád život s přiznanejma neřestma a selháníma. Sám kouřil, nic s tím dělat nechtěl a hotovo... Což mohlo samozřejmě být hodně arogantní ke všem těm rodičům a pacientům, ale on tohle asi nedokázal domyslet. Míloval jídlo i to kouření a zároveň na tom všem byl závislej...“

Na druhou stranu byl nesmírně lidským profesionálem. Nikoho nesoudil. Sám neskrýval ani svoje slabosti, zároveň je ani nikde nevystavoval. Byl pokorný i poctivý k tomu, že každý svoje slabé i silné stránky prostě má. Možná i proto k němu inklinovali lidé s věcmi těžkými z těch nejtěžších. A když teď odešel, jakoby ztratili někoho ze své širší rodiny....

Všimli jste si někdy, jak se uměl ponořit do práce? Tak moc do hloubky, že z pěti minut, které sliboval k jejímu dokončení, byla najednou hodina? Prý byl hodně roztržitý a všude chodil na poslední chvíli, nic nestíhal...

Pro Plzeň duševně zdravou toho udělal moc. Nejen, že pracoval řadu let jako psychiatr v dobřanské léčebně a pak v Plzni jako dětský psychiatr na poliklinice a na konec své pracovní kariéry si pořídili se ženou soukromou praxi, ale byl spolu s Leošem Horákem (i jemu budiž země lehká) zakladatelem Regionálního institutu duševního zdraví, byl u rozběhu (dnes už tradičního každoročního) svátku na osla-

vu Světového dne duševního zdraví - Dnů pro duševního zdraví v Plzni, supervidoval sociální služby (také třeba službu Chráněného bydlení u nás na Ledovci), v roce 1997 byl u založení K-centra pro lidi s drogovou závislostí a několik let zasedal ve správní radě CPPT, o.p.s., vedl psychoterapeutické výcviky...

A to jsme nedaly se Štěpánkou dohromady zdaleka jistě všechno...

Pohyboval se i v kruzích politických, zejména v době krátce po revoluci. Za dob primátorování Zdeňka Proska na Plzeňské radnici byl jejím radním.

To všechno by jistě nedokázal bez podpory své báječně pečující ženy Boženky. S ní se potkal už na gymnáziu a od šestnácti let byli jedním párem. Vzali se téměř až po deseti letech. Čtyři roky po svatbě se narodila dcera Štěpánka, za dva a půl roku syn Bohdan.

Důchodu si užíval Jiří stále aktivně - částečně v práci a také ve společnosti vnuka Matouše, kterého bral nejraději do lesa, na houby a k ohýnku. Jen jednou mu bylo dopřáno spatřit novorozenou vnučku Beátku...

Nová a neznámá místa jej znervózňovala a proto když někam jel, bylo to vždy

na místo, které znal a měl je rád. Tím se stalo prostředí Jižních Čech, kde od svých 30 let rok co rok trávil spolu se svou rodinou a přáteli část léta. Měl nejraději, když věci běžely stále nějakým stejným způsobem. Možná právě proto, že ho práce za-



Cekání na členy momentální kapely Cirkusu Paciento Moving Station, únor 2016
foto: AV

městnávala tolik, že mu nedopřávala další kapacity. V práci ho znali jako hodného a vlídného, ale doma už pak neměl z čeho brát... Místem pro odreagování se mu tak stala herna. Byl to začarovaný kruh. O překonávání závislosti Jirky Bláhovce, o přestavbě domu na Doubravce a o tom,



Se ženou Boženkou na dovolené v Jižních Čechách
foto: Archiv Tomáše Vodňanského

slevě a ty pak rozvází „potřebným“. Myslél jimi všechny, které měl rád, ať už to byli jednotliví přátelé, kolegové či celé organizace. Anebo z nich rovnou navařil...

Se svou ženou Boženkou neustále vymýšleli důvody k chystání večírků pro známé, to aby pak mohli s radostí chystat dobroty a ostatní pohostit. A důvod ke

lupracuje s lidmi a s institucemi, jejichž práce ji zajímá, líbí se jí a tím ji inspiruje.

V závěru našeho povídání nad šálkem výborného libanonského čaje Štěpánka už po několikáté zmiňuje: „Táta měl lidi prostě moc rád, což ho na druhou stanu i hodně vyčerpávalo...“

A dodává: „Já si říkám, jestli on na všechny ty lidi neumřel...“

A já si myslím...Umřít na lidi? A co je tohle za diagnózu ...

Alena Vrbová

OKÉNKO BEZNADĚJE

... a komu vadí, že je tentokrát prázdné?

Foto: redakce

JAK VZPOMÍNÁJÍ

Stanislav Kudrle

spolužák, kolega a kamarád

Na Jirku Bláhovce vzpomínám často. Hlavně v souvislosti s jeho velkou obrazotvorností a schopností naprosto všechno obrátit na ruby a nahlédnout z nečekaných úhlů. V tom byl pro mne hodně inspirující. Také tou neúpornou vnitřní poctivostí. A naději mi předal svým svědectvím, že „když už je nejhůř, objeví se Andělé ...“



Na dovolené v Jižních Čechách - U ohně s Vládou Mertou. „Ten kabát nosil táta k ohni po spoustu let...“ říká jeho dcera
foto: Archiv Tomáše Vodňanského

Vladimír Merta

blízký přítel, písničkář, publicista, esejista, fotograf, architekt, scenárista a filmový režisér

Zhubnul, díval se na nás přes opar kyslíkové masky. Sehnul jsem se k němu a zahrál mu do ouška co nejveseleji Krabičku od sirek. Do ní jsi uschovala slova dojetí, posílám ti zbytečnosti k pětadvaceti.

Jiří byl stále mlád. Všude ho bylo plno. Když odejel na pár dní z Hornosína, tábor se vyprázdnil. Mistr opékání různých masíček, tu více či méně překořeněných. Uměl si užít, odešel tiše, vyrovnaně, v péči nejbližších. Seděli jsme na zahradě, svět byl tak krásný, a my se navzájem obelhávali, že to určitě ještě nějak dá.

Mám po něm od Boženky šaty, nikdo tlustší se mezi kamarády asi nenašel. Je to dobře. Myslím na něj každý den. V zimě hřeje, v létě chladí. Komu z nás se to poštěstí? Neviděl jsem veselejší funus. Jiří je mezi námi v nejhezčí podobě, jakou si muž a manžel může přát. V podobě úžasných dětí.

Libuše Lovásová

dlouhodobá kolegyně a kamarádka

S Jiřím Bláhovcem mě pojí hodně vzpomínek za 24 let spolupráce a přátelství. Často jsou velmi úsměvné, některé však nejsou publikovatelné (odtlačení duševně nemocného a zdravotně postiženého pachatele z místa činu, což jsme v tu chvíli netušili). Pamatuji si ráno, byl Štědrý den, na pracovišti Linky důvěry a psychologické pomoci v Plzni Jiří sloužil noc z 23. 12., poskytoval pomoc a podporu pro volající, ale také vařil do rána rybí polévku — všude pach rybiny, nepořádek, ale také klid a pohoda.

Jako psychiatr se staral o různé typy pacientů, měl neskutečnou empatii, trpělivost, ale také lidskost, ti nejchudší často odcházeli i s penězi na doplatek za léky či jiné nezbytné nákupy. Velkoryse rozdával cigarety i jídlo. Pro něj reforma psychiatrie začala už dávno, jezdil za pacienty domů v krizových situacích, volal jim i byl k dispozici na telefonu do nočních hodin.

Jako kamarád byl oporou ve všech situ-



acích, rád a výborně vařil, rád hostil, rád nakupoval a o vše se dělil. Na mejdan do Ledovce mi před lety přivezl francouzské kuře z Makra, bylo v akci. V Ledovci zůstalo, darovala jsem ho dál samozřejmě s jeho souhlasem.

A co mně předal? Naději, že vše i nepatrná pomoc má smysl, že i těžce duševně nemocný člověk, může žít za určitých podmínek v přirozeném prostředí.

Marie Čechurová

kamarádka

Jirka byl mlsnej kocour.

Jirka mi dal k narozeninám misku a k tomu hrnec dršťkové polévky.

Jirka mi vysvětlil, aniž by to řekl, že nejsou duševní nemoci, ale jenom rozdílné životní stavy a abych se jich nebála.

A ze všeho nejvíc pro mě udělal, že byl první, kdo si rozuměl s mým blízkým a společně dokázali zvládnout tu velkou rychlost.

Představení Cirkusu Paciento se zahraničními účastníky projektu PROFINWBL, Moving Station, rok 2016
foto: AV



Marek Doubrava

hudebník a rodinný přítel

Jiřího Bláhovce jsem vídal pravidelně v létě na táboře v Hornosíně. Toto původně soustředění psychiatrů se postupně změnilo v letní “tábor” s dětmi, a když se tyto děti staly dospělými, přivedly si na tábor své partnery (což jsem byl také já) a postupně se akce stala třígenerační, když si bývalé děti přivázely děti své. Jiří byl jedním ze dvou nejdůležitějších

velmi čerstvá a tak ji nelze hrát bez dojetí. Nicméně se mi líbí, že se pro nás (mimo jiné) Jiří stal písní, která je živá a nikoliv kamenná.

Honza

student

S panem doktorem jsem se seznámil v březnu 2015, měl jsem v té době problém chodit ke své psychiatrice na pravidelné kontroly, opět jsem byl v remisi



Představení Cirkusu Paciento se zahraničními účastníky projektu PROFINWBL, Moving Station, rok 2016
foto: AV

více než dva roky a říkal jsem si, to bude všechno v pohodě, léky jsem samozřejmě už žádné nebral a brát jsem je měl. Když jsem k němu přišel poprvé, měl jsem představu, že mě bude přesvědčovat o tom, jak léky brát musím a že mi bude tak nějak po psychiatricku povídat, co bych měl a neměl dělat. Pan Bláhovec byl však naprosto jiný, vymykal se z mého pohledu psychiatrickému průměru, a že bych měl brát svoji bývalou medikaci, mi nenutil. Po pár měsících se mi to však vymstilo a skončil jsem opět na psychiatrickém oddělení. Naštěstí však jen na malou chvíli a pak jsem k němu opět začal chodit. K jeho ordinaci neodmyslitelně patřila zapálená cigareta a popelník. Umřel hodně náhle, ještě 14dní před jeho smrtí jsem byl u něj v ordinaci, viděl jsem, že se jeho zdraví trochu podlamuje, ale nikdy by mě nenapadlo, že za 14dní bude na nebesích. Zapůsobil na mne svým osobitým přístupem a hlubokým klidem v duši, který na mne při našich sezeních přecházel.

Ve vzpomínkách se vždy vracím k našim rozhovorům o Izraeli, který jsme oba navštívili.

Petr Moravec

Víncek z Cirkusu Paciento

Má vzpomínka na doktora Bláhovce není moc profesní. Jedno krásné období nás pan doktor v Ledovci navštěvoval cca dvakrát týdně s krabicí nejrůznějšího zlevněného jídla z Makra. Myslím, že to bylo dokonalé spojení jemu tři milých věcí. Nakupování, jídla a Ledovce. Vždy jsem se těšil na každou jeho návštěvu a s napětím čekal, co si pro nás připravil tentokrát. Nikdy totiž nezapomněl na to, že nejím maso. Díky němu jsem objevil čekanku, naložená vejce a také poprvé ochutnal tatarák z mořských řas. Vrcholem byly Dny Světla, na které nejen že na-

koupil, ale i navařil několik polévek a pak se ujal dohledu nad grilem. Jednoho dne jsem mu navrhl, že by mohl svých vášní využít pro hnutí Food not Bombs, které pravidelně vaří pro lidi bez domova. Neváhal a zapojil se. Sice jsme přišli o jeho pravidelné zásobování, ale pro dobrou věc, kde mohl pan doktor uplatnit své velké srdce. Dejte si čekanku, je bláhovcově dobrá...

Daniel

pracovník v zemědělství, básník

Vzpomínku na pana doktora mám, myslím, takovou netradiční...

Léčím se s paranoidní schizofrenií od svých dvaceti let, za tu dobu (22 let) jsem potkal spoustu různých psychiatrů. Pan doktor Bláhovec byl mým lékařem poslední tři roky a nezažil jsem lepšího... Když jsem se nacházel v krizové situaci, která se více než mě týkala mého okolí, uměl mi dát obrovskou podporu. Nelámal nade mnou hůl, nikdy mě nepodceňoval.

Konzultoval jsem s ním i vysazení léků. On mě v tom podpořil. Sice se to nepovedlo.... ale potěšilo mě, že měl ve mně tu důvěru, že mi prostě věřil. Viděl, že jsem stabilizovanej, kompenzovanej a tak se o mě moc „nestaral“, a to myslím v dobrém, neměl se mnou co řešit. Taky vzpomínám, že pokud jsem se ho na něco zeptal, vše mi vysvětlil. Třeba jsme dlouho a dlouho povídali o rozdílu mezi úzkostí a strachem.

Tým Chráněného bydlení Ledovec

Doktor Bláhovec tak, jak jsme ho znali... V oblaku cigaretového kouře, s šálkem kávy v ruce. Do culíku stažená dlouhá šedivá hříva. Expert bez hvězdných manýr.

Laskavý pohled, jemný humor. Přirozenost a až dojemná lidskost ve všem, co dělal, v každé myšlence, v každé větě. Jiskřivý úsudek, schopnost vcítit se do každého příběhu. Schopnost myslet v souvislostech, když jsme potřebovali nahlédnout na nejasnosti při práci s uživateli služby. Hluboký a opravdový soucit se strádajícími.

Zapálený Ledovčan, až do konce svých dnů.



foto: AV

Poprosila jsem své kolegy, zda by mi nevěnovali část jednoho květnového pátečního dopoledne, abychom dostáli svého slibu a představili je v Ledovkách... Rozhodli jsme se pro společný rozhovor a byl to výborný nápad! Nakonec jsme skončili ve větvích... I když hlavou dolů jsem se z toho všeho ocitla nakonec jen já. Jsem netopýr?

Pojďte se sami přesvědčit, jak celý rozhovor nakonec dopadl...

■ **Jaká byla vaše cesta k pozici peer konzultanta?**

VLAĐKA: Tak moje cesta je taková, že Markéta otěhotněla... (smích). Ty už to nahráváš? Jednoho dne na mě vyskočila zpráva na messengeru... od Martina Foj-

práci na školu, ale nestihala jsem to se zaměstnáním dohromady... Pak se naskytla možnost pracovat tu, i pokud nemám to pravé vzdělání. Takže mi dal Martin vědět... Odjela jsem do Holandska a začala jsem se připravovat na roli peera ...2013. Vrátila jsem se z Holandska a zjistila jsem, že jsem těhotná...

Takže místo mě nastoupila Vladka a já se teď vrátila... po čtyřech letech... v roce 2017 na kurz pro peery, tenkrát se na kurz přihlásilo hodně lidí, asi 12... Ale vybrána jsem byla až na začátku roku 2018... na základě vlastní zkušenosti

JOSEF: Tak jsem šel na konkurz, ale pak mi volal Martin, že mě nevezmou a to jsem byl tenkrát smutnej, ale za pár dní byla další schůzka a pak už jsem mohl nastoupit. Před tím jsem chodil několik měsíců jako dobrovolník. Takže jsem byl s tou

Představujeme vám:

naše PEER KONZULTANTY

MARKÉTA HOFMANOVÁ

Markéta je služebně nejmladším peerem na Ledovci, ač se o pozici jako první hlásila, pracuje tu od února letošního roku. Jak sama říká, je vystudovaná obchodnice se zaměřením na cestovní ruch, obor sociální práce na vyšší odborné škole nedostudovala, ale není všem studijním dnům konec, že? Markéta je vedle peer konzultantky také zejména maminkou, dcerou a vnučkou, profi fotografkou a paničkou a kamarádkou. Baví ji práce s lidmi a jízda autem, což je skvělá výbava pro pracovníka terénního týmu. Další příklad toho, že není nad to, když se vám práce stane koníčkem.

Dělala jsem všechno možný, v reklamce, v dopravě, jako asistentka, na kase v obchodě, jako hosteska na promo akcích, živila jsem se vždycky „hubou“ nebo jako „kancelářská krysa“.

Myslela jsem, že to budu dělat celej život, ale nikdy mě to nenaplnovalo... Jsem vystudovanej obchodník, prodávání, tah na branku.... Při mateřský jsem začala fotit... kamarádky, kamarádky kamarádek... a najednou z toho mám kšeft, takže se tím i teď živím. Hlavně lidi, to mě baví... a psi... Půl den sem peer a půl den fotograf a pak do toho ještě matka...Tak to mám takový různorodý, ale jsem za to ráda.

VLAĐKA: Když slyším kolegy, tak se stydím, že mám mnohem míň pracovních zkušeností, ačkoliv jsem už stará páka... Po střední škole jsem pracovala několik let jako dopravní referentka. V téhle kan-

celářské práci jsem ale fakt dost hynula. Pak už se to ubíralo lepším směrem. Živila jsem se jako průvodkyně v historických objektech, poté jsem pracovala v čajovně a po vysoké škole jsem nastoupila do Ledovce a dva roky jsem pracovala ve stacionáři na faře v Ledcích jako sociální terapeut v dílně zahrada a hospodářství... Moje práce spočívala v dojení koz a v zatápění v kamnech. Pak jsem žila v klášteře jako poustevnická řeholní sestra, poté jsem pracovala v knihkupectví Portál v Brně... No a pak mi Martin hodil to lano na peer konzultantství v Ledovci.

■ **Co máte na práci peer konzultanta nejraději?**

MARKÉTA: Se budeme opičit, když jeden začne...

JOSEF: Tak já začnu. Můžu se potkávat s lidma, nějakým způsobem se zúčastit ty měsíce v léčebnách, je to prostě satisfakce.

VLAĐKA: Já na své práci mám nejraději to, že prožívám obrovský komfort toho, že můžu trávit s lidma tak poklidný čas v rozhovoru a naslouchání. A taky radost být součástí těch malejch zázraků, který se lidem v životě dějí a být svědkem změn k lepšímu. Mít možnost být přítomna věcem, který jsou těžký. Naučit se z nich neuhýbat a ustát i tu velkou tíhu obtížné životní situace společně s druhým člověkem.

MARKÉTA: Vladko, ty napiš nějakou knížku... ty tak hezky mluvíš... já bych tě po-

JOSEF MAREK

Pracuji v týmu sociální služby Chráněné bydlení Ledovec.

Nepoužívám sociální síť.

Kreslím nejraději modrou propiskou.

Bydlím sám ve velkém bytě.

Těším se, až přistanou.



foto: AV

slouchala 20 hodin v kuse. Nebo namluv nějakou audio knihu... To má vždycky smysl, když ona mluví...

JOSEF: Já to mám taky rád.

VLAĐKA: Ještě mám na své práci ráda to, že se každý den těším na své kolegy a na skvělý tým a příjemnou atmosféru, která na pracovišti je. To je pro mě vlastně skoro důležitější, než co konkrétně dělám. Díky tomu, jak svobodnou roli tu mám, nemusím nasazovat žádný masky, můžu tu být sama za sebe.

MARKÉTA: Jo... je to pravda...to jsem chtěla zmínit taky, jako hlavní věc... Todle se jen tak někde nevidí, když děláte v zaměstnání, kde si házou lidé klacky pod nohy. To jsem zažila třeba při zaučování tady, mohla jsem se zeptat na cokoli, nebála jsem se. Podpora týmu je úžasná. Už stačí jen otevřít dveře do Ledovce... Mám pocit, že kolegové, co nejsou peeři, jsou vlastně taky všichni peeři, protože oni se otvírají a dávají ti nahlídnout taky do

VLADIMÍRA KŘÍŽOVÁ

Vladka pracuje na pozici peer konzultanta v Ledovci již pátým rokem. Vystudovala na Západočeské univerzitě obor sociální a kulturní antropologie. V rámci své profesní role se věnuje individuálním rozhovorům s klienty, vede podpůrnou a svépomocnou skupinu, podílí se na preventivních programech o tématu duševního zdraví pro studenty středních škol a pomáhá školit nové začínající kolegy peery. Svou práci peera vnímá jako vzácnou možnost být u toho, když se ze zoufalství rodí nová naděje, když se uprostřed smutku klube hluboká radost a v úzkostném nepokoji vyplouvají na povrch ostrůvky klidu a harmonie. Ve svém volném čase nesmírně ráda čte, toulá se krajinou, vychutnává si šálek kvalitního čaje a je-li ta vzácná možnost, ráda naslouchá tichu.

svých osobních příběhů. V jiný práci jsem tohle nezažila.

VLAĐKA: Myslím si, že v Ledovci je součástí firemní kultury, že se nestydíme za vlastní slabosti.

MARKÉTA: Ještě jsem chtěla říct, že je to lidský, možná se může to tempo zdát pomalý, ale ty příběhy....

To co jsme si prožili.....

JOSEF: Ano, já vím, že když sem jdu, tak nemusím přemýšlet nad tím, abych měl úsměv od ucha k uchu.

■ **Co je pro vás jako peer konzultanty nejtěžší?**

MARKÉTA: Najít vhodná slova sama pro sebe, když se setkávám s lidma, který jsou něčím moc nadaný, jsou šikovný, ale nemoc je brzdí v tom, aby dělali to, co je baví, co jim jde, co chtějí... Nedělají to, protože mají nízký sebevědomí... Nemoc jim to znepřijemňuje, vnitřně s tím bojujete. To je nejtěžší.

VLAĐKA: Co je pro mě nejtěžší? Možná odpovědět na tuhle otázku? (smích) Hrozně těžký pro mě je, když mluvím s lidma, kteří jsou nemocný dlouho, chronicky a jsou lapení v systému. Ta „neprůstředná těžká diagnóza“. Když mluvíme o tématu zotavení, vidím ten strach v jejich očích. Protože když by se jim udělalo líp, tak by přišli o ty „jistoty“, které plynou z jejich životní role pacienta a které je drží nad vodou...Tak to je pro mě hodně těžký, protože jim to podráždí nohy. Je to něco, co je pochopitelný a umím se vžít do jejich situace, ale je mi to moc líto... To, že s nima nikdo nemluvil dřív..., když měli ještě odvahu jít do určitého rizika. Když měli ještě bližší, autentičtější kontakt se

PEEŘI nejsou upíři. A netopýři?

foto: MUDr. Maroš Hirinko
To nám to zase letos na jaře vykvělo...

tíčka: “Hele, hledáme někoho na pozici peer konzultanta, nechtěla bys to vzít?” Já jsem tehdy vůbec nevěděla, kdo to peer konzultant je. Ale hned jsem věděla, že to chci vzít, protože mi to nabízí Martin a protože je to z Ledovce.

Ledovec pro mě nebyl neznámá organizace, protože jsem v něm pár let zpátky na jiné pozici pracovala. A kdo to je ten peer konzultant jsem si „vygooglovala“ a přišlo mi to zajímavý.

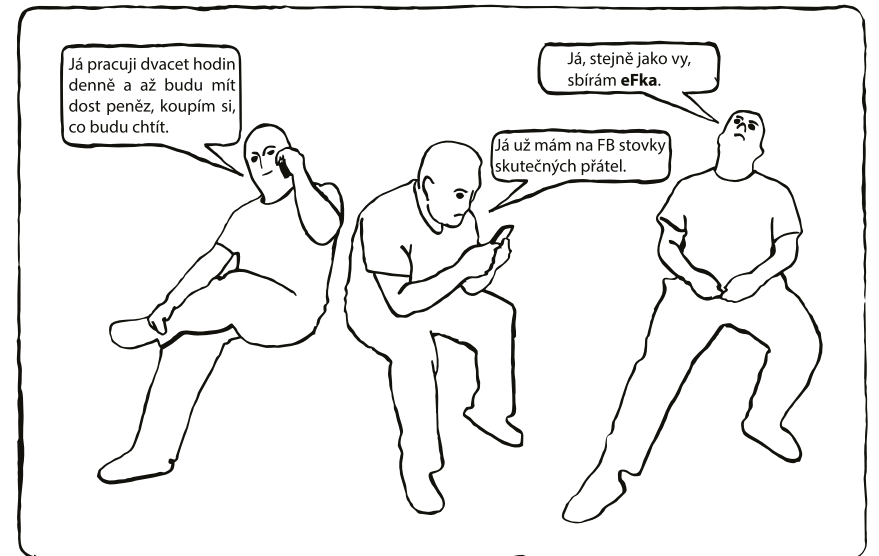
MARKÉTA: Tak já jsem otěhotněla:-))). (Zase smích.) Já jsem taky chtěla nastoupit, myslím, že mně taky napsal Martin. Já jsem totiž do Ledovce chtěla jít dávno dávno před peerem a šla jsem na sociální

práci už vlastně seznámen. Pak jsem tedy nastoupil po splnění kurzu v srpnu 2017.

■ **A vaše předchozí pracovní zkušenosti?**

JOSEF: Pracoval jsem převážně jako grafik, ale kromě toho jsem si zkusil práci i v továrně, na kase, jako prodáváč knih, v dřevodílně... Bylo toho dost. Hlavně, když se stále stěhujete jako já, začínáte znova a znova. Když jsem zjistil, že už to nedávám, tak jsem začal pracovat ve dvou polohách, napůl grafik a napůl v Městské charitě. A tak to mám i dneska... k peer konzultantství dělám ještě grafiku. Je to všechno o tom, že už nemám tolik energie.

MARKÉTA: Mám to podobně jako Pepa.



ilustrace: Petr Marek

svým zdravým já.

JOSEF: Já si ještě uvědomuju, že je pro mě pořád možná nejtěžší jakýkoli druh stigmatizace, ...ať už s jakou se setkávám já osobně nebo ostatní... Nebo takový to setkání, když někomu říkáte, že máte nějakou tu nemoc, a na tobě není nic vidět, jsi v pohodě. Když slyším, že někdo někomu řekne, že si to vymýšlí, že si na něco hraje. Ty lidi vůbec netuší, o čem mluví ... Ta stigmatizace mi vadí obecně...

■ Z čeho jste měli největší radost jako peer konzultanti?

MARKÉTA: Když mi někdo řekne, že to dává smysl, že mi může věřit.

JOSEF: Vždycky mám velkou radost, když si někdo o moji službu řekne.

Když vznikne taková blízkost, že to jednou pro mě není o práci, ale vnímám to jako určitý druh přátelství.

VLAĐKA: Největší radost mám, když mi klienti říkají, že po setkání se mnou v sobě cítí klid, radost, naději. Že je schůzky se mnou nějakým způsobem proměňují. A že v nich něco zůstává, co si odnáší domů. To jsem si vždycky přála, šířit okolo sebe klid a harmonii... a tohle je hluboce lidský a smysluplný způsob, jak se to aspoň dílčím způsobem může uskutečňovat.

JOSEF: To se ti daří, opravdu!

■ Kde berete jako peer konzultanti sílu, oporu, podporu...? Bez čeho by to nešlo?

VLAĐKA: Bez chvilky samoty, možnosti čerpat z vnitřních zdrojů, bezpochyby mít oporu v osobním životě, blízkých vztazích, ve svých zálibách, jsou to klišé, ale je to tak....

MARKÉTA: Potřebuju občas ticho, samotu... prostě vypnout....

JOSEF: Mám to úplně opačně... Je pro mě důležitý, s kým se tady setkám. Pro mě je oporou práce samotná. Vybral sem si ji proto, abych nebyl pořád sám doma u počítače s grafickými programy... Protože mě tady lidi berou a klienti si o mě říkají. Že si tady můžu vyměnit s někým nějaký svý osobní věci...

MARKÉTA: Třeba céčka?

VLAĐKA: Ne! Efka.

■ Máte nějaký osobní motto?

MARKÉTA: Cesta je cíl.

VLAĐKA: Ráda mám citát z Ernesta Psi-chariho: „Jakmile člověk jen o krok povystoupí z průměrnosti, je zachráněn.“

JOSEF: To nemohu říct, to by mě hospitalizovalo.

Za rozhovor ve větvích poděkovala Vrba

Nabídka práce:



Zahradnická firma
Garden Gang s.r.o.
hledá pracovníka pro realizaci sezónních zakázek.
Řidičský průkaz a zkušenost práce se zahradnickou technikou výhodou.
Kontaktní osoba:
Jitka Stočesová, tel.: 731 950 560
Adresa: K. Světlé 13, 323 00 Plzeň

Ledovky

PRÁCE A ZAMĚSTNÁNÍ

V tomto čísle Ledovek uzavíráme náš „pracovní seriál“, ve kterém jsme se věnovali různým fázím pracovního procesu. Nejprve tématům „přemýšlím o tom, být někde zaměstnán“ a „proč se nechat zaměstnat“, které byly hlavně o motivacích a chuti do práce nastoupit. V druhé fázi

Přinášíme rozhovor s Martinem, který nastoupil po delší pracovní pauze do kavárny Knihomol, kde obsluhuje převážně návštěvníky vědecké knihovny. Nejen, že vám tam připraví různé variace kávy, ale nabízí také vynikající polévky, těstoviny a různé sladké dezerty. Kavárna je otevřena od 9 do 19 hodin a poskytuje možnost pracovního uplatnění pro osoby se zdravotním znevýhodněním, zřizovatelem je o.p.s. Možnosti tu jsou. S Martinem jsem si povídala lež o tom, jak se mu na pozici kavárníka líbí.

♦ Kdy jste do Knihomola nastoupil?

Na začátku února 2018, teď jsem akorát po tříměsíční zkušební době.

♦ Co všechno takový kavárník musí umět?

Hlavně udělat dobrý kafe. Samozřejmě nemáme jenom kávu, děláme i horkou čokoládu, čaje. Ohříváme quiche, nabízíme polévku z Kačaby a pečené dezerty.

Z občerstvení nabízíme sendviče, saláty, jogurty, bagety – vydáváme je již zabalené

jsume poodkryli, jak to chodí s hledáním práce, procházením výběrových řízení a pohovory u zaměstnavatele. V předchozích Ledovkách jsme věnovali prostor tomu, jaké to před nástupem do zaměstnání je a na co se mohou zájemci o práci připravit. A tentokrát vám spolu s panem Martinem

PRACUJU!

z lednice.

♦ Máte nějakou předchozí praxi z kavárenského prostředí?

Ne, ale mám praxi z čajovnického prostředí. Chvilku jsem pracoval v čajovně V Perlovce – tam to byla větší makačka. Neměli jsme myčku, takže jsme všechno myli ručně. Ale to už k tomu patří – podávání čaje by se mělo obejít bez saponátů. Pracoval jsem tam krátce, ale byla to zajímavá a příjemná zkušenost. Kafe jsem se učil od základu až tady.

♦ Jaká je Vaše pracovní doba?

Pracovní doba je rozdělena na dvě služby – ranní a odpolední. Ranní začíná v půl devátý – připravujeme se na otevření – pracujeme do jedné hodiny a pak navazuje odpolední, která je do sedmi. V létě se pracovní doba bude měnit – bude pouze do pěti.

♦ Býváte po práci unavený?

novinářů to znamenalo ztrátu zaměstnání a nutnost hledat si novou obživu. Pierre Miette a Francoise Beurre, pracující do té doby v malé redakci deníku „JOURNAL D’HIER“, přijali práci v nedalekém pekař-

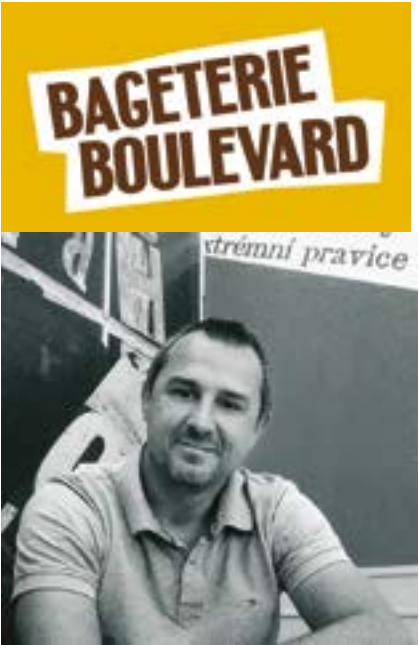


foto:PK
Petr Kubát, provozní ředitel BB

ství. Tomu se odjakživa říkalo Boulangerie Boulevard. Původní povolání v sobě ale novináři nezapřeli. Se zájmem poslouchali, o čem si zákazníci ve frontě na čerstvé pečivo mezi sebou povídali a Pierra a Francoise napadlo, že by odposlechnuté zprávičky mohli tisknout na papír, do kterého balí pečivo. A tak, zatímco přes den v krámku prodávali, přes noc sepisovali a tiskli to, co za celý den pochytili za pultem od zákazníků. Sestrojili si primitivní tiskařský strojek, který sestával z vaničky na inkoust a jednotlivých slov. Lidé si jejich jednoduchý styl oblíbili a obaly baget se tak staly jediným necenzurovaným zdrojem informací pro místní lidi. Po válce si Perre a Francoise otevřeli vlastní redakci a

přiblížíme, jaké to je, nebo může být, přímo po nástupu do zaměstnání. Povídali jsme si spolu nejen o tom, jak prožíval proces zaučování, ale poodhalil nám i zákoutí svojí práce v kavárně.

A proč jsme to tu vlastně všechno po pět vydání Ledovek tak vědomě rozptívali?

Občas jo, někdy to zalomím hned po práci – dám si pauzu a schrupnu si. Ale když se nadopuju čajem, tak jsem pak ještě schopen něco podnikat. Docela často vyrazíme s kamarády – projít se nebo vyjet na kole. ♦ **Co Vás v práci baví nejvíc?** Nejvíc mě baví kontakt s lidma – často mluvím i anglicky. Udržuju si díky tomu úroveň angličtiny. Baví mě, když přijde někdo, kdo chce udělat něco speciálního, např. dneska paní chtěla něco bez kofeinu, tak jsme jí nabídli cascaru, což je horký nápoj ze slupek kávových zrn – ve slupkách žádný kofein není. Anebo je taky dobrý rooibos – má v sobě hodně minerálů.

♦ Bylo těžké se zaučit?

Ze začátku toho bylo hodně, současní kolegové už to umí, takže mi předávali, co umí. Za to jsem jim velmi vděčný, že mě přijali do party. Ze začátku jsem byl unavenější víc, soustředit se a udržet ten nápor... Teď už jsem živější, nebývám tak unavený a podnikám něco i po práci.

♦ Setkal jste se někdy s nepříjemnou si-

1. ledna 1946 vyšlo první číslo jejich jednostránkového plátku. Ten byl pro svůj neobvyklý formát, nadměrné velikosti nadpisů a zaměření na místní aférky považován za prvního představitele nového žánru. Ne náhodou dostal jméno po pekařství, kde to všechno začalo. A tak vznikl první bulvár.

▲ **Tak teď je mi jasné, odkud pochází inspirace jak názvu firmy, tak obalů, do kterých bagety balíte. Kolik zaměstnanců Vaše firma celkem zaměstnává?** Sto.

▲ **Na jakých pozicích je u Vás možné pracovat? Sháníte v současné době nové zaměstnance?**

Každý nový zaměstnanec nastupuje na pozici řadového zaměstnance. Na základě postupně nasbíraných zkušeností a certifikací se může během pár měsíců dostat do pozice VEDOUCÍHO ÚSEKU, VEDOUCÍHO SMĚNY I VEDOUCÍHO RESTAURACE.

▲ Jaké formy úvazku nabízíte?

Plný úvazek, zkrácený úvazek, dohoda o provedení práce.

▲ Pozná se u Vás, kdo je kdo (zdraví/zdravotně znevýhodnění)?

Nepozná se to s první pohled. Snažíme se zaměstnancům s OZP dávat na začátku takovou práci, kterou jsou schopni plnit. Většinou je to příprava surovin, dezertů a salátů. Po nějaké době, kdy nasbírají zkušenosti, mohou plnit i náročnější úkoly, ale vždy je to s ohledem na jejich možnosti.

▲ **Máte dlouhodobé zaměstnance nebo zaměstnáváte lidi spíš na přechodnou dobu?** Máme dlouhodobé zaměstnance, protože vzhledem k námi podávanému tréninku, který nás stojí nemalé finanční prostředky, dáváme přednost dlouhodobější spolupráci, a to ve všech úvazcích.

▲ **Co Vám přineslo zaměstnávání lidí se znevýhodněním? Zažil jste díky němu nějakou změnu ve svém životě?**

Každý by měl mít možnost se začlenit do

Nu, zkrátka nás napadlo, že by to mohlo zajímat ty, kteří dlouho nebo nikdy nepracovali. A ti ostatní si možná na některé momenty spolu s námi rádi zavzpomínají...

tuací, co se zákazníka týče?

Ani ne... Spíš kolegové mi říkali o situacích, kdy třeba někomu nechutnala polévka a nechtěl zaplatit. Já sám jsem se s tím zatím nesetkal. Jsem tam zatím krátce, tak je to možná i tím.

♦ Neláká Vás po práci zajít do knihovny a pobýt?

Přiznám se, že dřív jsem do knihovny chodil hodně, na internet nebo si přečíst komix, knížku. Teď jediné významnější čtení, co provozuji, je čtení brachovi před spaním – pohádky nebo zrovna včera jsme četli Tři veterány. Spíš mě po práci láká jít ven na vzduch.

Závěrečný Martinův dodatek: Moc spolupráci s Možnosti tu jsou doporučuji – setkal jsem se tu s příjemnými lidmi, jsou vstřícní a kolegiální. Získání práce bylo pro mě vytržením trnu z paty – zalepilo to díru v mém programu. Jsem za to opravdu rád.

Ptala se a za rozhovor poděkovala Lenka Chroustová

nějakého týmu, jak pracovního, tak ve svém okolí. U nás se snažíme o ten pracovní a i naši zaměstnanci, myslím, to tak cítí.

▲ Na co nejraději vzpomínáte jako zaměstnanec?

Na kolektiv, ve kterém jsem pracoval. Mám pocit, že vždy byla práce spojená i s nějakým příběhem na směně. Někdy zábavná, jindy méně, ale vždy to bylo něco jiného. Možná je to tím, že se stanoviště v práci střídají a tím nenastává ten stereotyp, který vás po čase přestane bavit, a hledáte změnu.

▲ Zaměstnáváte i lidi s handicapem – čím to je, že z toho nemáte obavy?

Ano zaměstnáváme – pokud je to možné a pracovní podmínky to dovolí, tak s tímto nemáme problém. Obavy z toho nemáme, je důležité si uvědomit, že i člověk s handicapem může dělat práci zodpovědně a být loajální k zaměstnavateli. Mít takové zaměstnance chce každý.

▲ Setkáváte se někdy s potížemi u zaměstnanců?

Ano, ale to je to, co jsem říkal na začátku, každodenní práce s lidmi zahrnuje vše od radosti až po problémy, které se snažíme řešit.

▲ Z čeho máte největší radost jakožto zaměstnavatel?

Když je zaměstnanec spokojený, protože tím bude i spokojený zákazník a potom nastává ta naše radost.

▲ Zaznamenali jste nějaký výrazný posun u někoho, kdo byl Vaším zaměstnancem?

V našich restauracích se vlastně každý nějakým způsobem posune, každá zkušenost je cenná, ale to je v každém zaměstnání.

▲ Někaké plány s firmou do budoucna?

Nadále provozovat naše restaurace, a pokud přijde nabídka na zajímavé a smysluplné místo, kde další pobočku otevřít, rádi se rozrosteme.

▲ Ať se Vám daří, děkujeme za rozhovor!

Ptala se Lenka Chroustová

Nabídka práce jaro - podzim 2018

LEDOVEC NABÍZÍ
PRACOVNÍ
ZKUŠENOST

prostřednictvím projektu

Půda pro život, život pro půdu
– do toho „pudu“

V sezoně 2018 probíhá v Ledcích u Plzně projekt zaměřený na rozvoj pracovní zkušenosti formou krátkodobého zaměstnání (brigády) při údržbě zahrad, sadů a chovatelských zařízení.

Pro koho je projekt určen?

- pro lidi, kteří chtějí a potřebují získat pracovní zkušenost s prací
- a třeba i žádnou zkušenost s prací nemají
- a kteří mají vlastní zkušenost s duševním onemocněním a/nebo s mentálním handicapem a v důsledku toho potřebují pravidelnou a dlouhodobou podporu v rozvíjení schopností a dovedností při získávání pracovní zkušenosti.

Co nabízíme?

- pracovní zkušenost
- v pracovním právním vztahu
- zkusit si „co je to práce“
- po všech stránkách
- rozvíjet své pracovní dovednosti
- práci venku- na záhonech, loukách, pastvinách, v sadě
- individuální podporu pracovníka projektu

Forma pracovního poměru

- DPP (Dohoda o provedení práce),
- v první fázi na 40h
- mzda- 75,- Kč za hodinu
- možnost pracovat 1 – 2x týdně (út a čt)
- po dobu 2,5 hod denně (tj. max. 5h týdně)
- výplatní termíny jsou měsíční
- s možností týdenních záloh

Další užitečné informace:

- Zájemce o práci seznámíme s projektem i s prostředím výkonu práce během vstupních pohovorů zaměřených na jejich přání a potřeby, na podmínky projektu a stanovení cílů pracovní zkušenosti. Můžeme se jet společně podívat do Ledec.
- Kromě menšího přivýdělku účast v projektu nabízí příležitost naučit se nové věci, pracovat v menším kolektivu, seznámit se s možnostmi dalšího pracovního uplatnění.
- Nabízené časy výkonu práce navazují na časy příjezdů a odjezdů autobusů v Ledcích; preferujeme samostatnou dopravu do Ledec i z Ledec, avšak v případě obtíží s dopravou se s Vámi budeme domlouvat na možnostech jejího zajištění.

V případě zájmu

prosím kontaktujte pracovníky:

Alena Horová- tel.: 737545904
nebo
Karel Frouz- tel.: 735173045

Zapojte se! Těšíme se na Vás!

CHRC

Z LITERÁRNÍHO KLUBU

Od svého vzniku jsme se sešli v Literárním klubu již po třicáté čtvrté! Tváře návštěvníků se obměňují, objevují se nové, nám neznámé, jiné prolétnou jak hvězda na obloze. Jsou ovšem i stálíci – dáváme jim pohádková jména – čaroděj dobroděj, víla vytrvalka, všeználek, plyšový medvídek, moudrá sova... Za každou přezdívkou (samo-zřejmě tajnou), je skrytý člověk, který našim slovům dychtivě naslouchá, reaguje, glosuje, diskutuje, soutěží a vyhrává a pro kterého je nám ctí literární setkání připravovat. Společný zájem, v magických prostorách Frišovy vily, nás sbližuje a povídání se často přesouvá do osobní roviny.

Na co již vzpomínáme?

Uplynulá posezení nad knížkou byla víceméně úspěšná, měreno návštěvností a ohlasy přítomných, které zaujala Jarmila Loukotková a historické příběhy, Plzeň v pověstech a legendách, dále Síla a kouzlo přírody – viděno očima bylinkářů, vědců, filosofů, básníků... „Les hraje krásně, i když je v něm ticho“... - téma nevyčerpatelné a oblíbené. V nejbližší době zařazujeme besedu Příroda, jako zdroj inspirace v povídkářské tvorbě.

Léto v CHRCu

Pátého června jsme uspořádali „velké setkání CHRCu k plánování prázdninových a podzimních aktivit clubhousu“. Díky tomu máme čerstvé zprávy o tom, jak se CHRC chystá přezít prázdniny.

CHRC v létě nezavírá, jede, i když jeho provozní doba bude nejspíš trochu upravená. Některé skupiny se během prázdnin scházet nebudou, některé méně často, ale řada z nich bude rytmus týdenních setkání držet. Chystáme ale i aktivity ryze prázdninové.

Protože největší rozhodovací pravomoc v CHRCu má „schůze stakeholderů“ (to jsou vedoucí jednotlivých aktivit a skupin a pak dva lidi z týmů Ledovce), přesný program se domluví až na téhle schůzi po uzávěrce tohoto čísla. Nicméně už teď vás můžeme lá-



foto: Martin Fojtíček
Beseda na téma Jarmila Loukotková, historické příběhy, kroniky a pověsti od českých autorů.

Položíme Vám otázku, už jste se potkali ve Frišově kouzelné zahradě s poustevníkem? Že ne a že poustevníci dávno nejsou? - tak Vám radíme, pozorně se rozhlédněte, kdo ví, jestli tam někde ve stínu stromů nesedí...

Nabízíme náruč poprázdňinových témat, z kterých si, doufáme, vyberete podle svého zájmu a chuti: Sport a literatura ruku v ruce, Toulky českou minulostí, Doktoři píšou, Zlatý věk fantasy, Muzeum v knize, Orientální litera-

tura, Překladařelé a ilustrátoři atd.

Příslib Literárního klubu na závěr:

Chceme Vás inspirovat, chceme Vás bavit a těšit, hledat nové formy, obměňovat zaběhlé, snažit se o to, aby náš literární rybníček nezarůstal řasami, naopak, aby jím protékal pramen čisté vody a přinášel dobré nápady a radost nám všem.

Na viděnou se těší Váš Literární klub
Plzeň pod patronátem Vratislava Ebra.
Arnoštka Rojťová a Hanka Nováková

klub – pátrání po poustevníkovi v zahradě CHRCu. Zpívaná bude v červenci také, nejspíš s ohýnkem na zahradě. Jednou se pokusíme uspořádat setkání s ukázkami z filmů a povídáním o nich, počítáme samozřejmě s filmy, které se točí kolem duševní nemoci a duševního zdraví. No a jeden den v červenci přijede do CHRCu náčelník Velký Úklid (takhle jsme pojmenovali den, kdy musíme posekat a shrabat zahradu, zamést, vysát, vytřít a umýt, co se dá, prostě uklízení den).

Není vyloučeno, že v červenci svoláme setkání s autorským čtením z nové monografie o Dr. Sommer Batkovi, slavném obyvateli vily Poradenského centra Ledovec, který zde žil v letech 1907-1910.

Proto a také jako připomínku loňského léta počítáme s Batkovou kavárnou, jedním odpolednem týdně, kdy se v CHRCu potkáme na kafi (nebo nad jiným nealkoholickým nápojem, pro-

kat a představit červencový program aspoň v hrubých obrysech. Protože se chceme držet hesla, že moudrý nedělá stejnou chybu podruhé, může se srpnový program ještě trochu měnit. Měsíční programy najdete jako obvykle na webu Ledovce (www.ledovec.cz/chrc), na nástěnkách v CHRCu a v Poradenském centru Ledovec.

Tak tedy i v červenci se můžete těšit na pravidelné každotýdenní setkávání skupiny Cesty k zotavení v úterý a sportu ve středu (prázdninový bonus je výlet ledoveckou dodávkou – nebo možná i dodávkami, když bude účastníků víc - na Skryjská jezírka).

Další skupiny se budou setkávat méně pravidelně. Svépomocná skupina se bude domlouvat operativně, ale počítá se s tím, že setkání budou, jen někdy třeba ne v CHRCu, ale třeba někde jinde. Výtvarný workshop bude v červenci nejméně dvakrát.

Jednorázovou akci chystá literární

S peerem o zotavení
z duševního onemocnění

Toto setkání proběhne 23. 8. od 10 do 12 v Poradenském centru Ledovec s Vladkou Křížovou. Tématem setkání bude povídání o procesu zotavení se z duševních obtíží: Jak se to dělá? Co pomáhá? Je zotavení pro každého? Přijďte naslouchat i diskutovat. Na aktivitu se není třeba předem hlásit.

Zahrada

Některé prázdninové úterky od 13 do 15 hodin, a to přesně 3. a 10. července a 14., 21. a 28. srpna bude otevřená zahrada Poradenského centra. Pojďme se postarat o skalku či bylinky nebo jen tak posedět v zeleni... Kontaktní telefon na Ivetu Pohořelou je 733 139 304 a je nejlepší nahlásit se den dopředu, anebo nejpозději ten den ráno.

chystáme...

skupinu SLYŠENÍ HLASŮ

Slyšení hlasů (angl. hearing voices) je hnutí, které poskytuje podporu lidem, kteří slyší hlasy.

Filozofie hnutí je založena na alternativním přístupu ke slyšení hlasů, které nepovažují nutně za projev psychického onemocnění, nýbrž za neobvyklý prožitek, který má určitý význam, lze jej pochopit a je součástí jedinečné zkušenosti daného člověka. Slyšení hlasů tedy samo o sobě není chápáno jako problém. Za podstatný se naopak v přístupu k hlasům považuje vztah, který k nim daná osoba má, a způsob, jakým se s nimi vyrovnává a zvládá žít běžný život.

První Hearing Voices Network založil v roce 1987 psychiatr Marius Romme v Holandsku. O rok později byla založena Hearing Voices Network ve Velké Británii.

V současné době existuje na třicet organizací Hearing Voices Networks po celém světě. V České republice v současné době fungují dvě skupiny v Brně a v Praze.

Na Ledovci ji pro vás otevřeme na podzim 2018.

Bližší informace najdete na webech

www.ledovec.cz

a www.zotaveni.cz

a také v dalším čísle Ledovek.

Text převzat z www.slysenihlasu.cz.

tože doktor Batěk byl - kromě mnoha jiných věcí - velký propagátor abstinence).

Nepochybuji, že do začátku prázdnin ještě někdo přijde s dalšími nápady. Ví-táme je a jsme jim otevření! Dejte nám vědět!

Po prázdninách se CHRC otevře zase v pravidelném režimu a chystají se na Vás nové skupiny a programy, které si díky podpoře Ministerstva zdravotnictví a Magistrátu města Plzně můžeme dovolit nabídnout. Těšte se s námi na září, ale hlavně NA VIDĚNOU V CHRCu v červenci a v srpnu!

Za všechny zve a těší se na vás

Martin

A my už víme, že Opékání buřtů se zpívanou, proběhne 27. srpna na zahradě Frišovy vily od 15 hodin a je otevřeno všem. Nějakou dobrotu na oheň si vezměte s sebou a vlastněte-li hudební nástroj, tak ten taky!

(red)

Letní aktivity pro klienty Sociální rehabilitace Ledovec

Už se pomalu stává tradicí, že Ledovec nabízí v letním období několik speciálních aktivit, navíc anebo místo aktivit těch, které si vzaly dovolenou. Zde je jejich přehled a základní informace – nechte se nalákat!

Odpoledne s koňmi

Program, během kterého se můžete přiblížit ke koním, třeba se i projet, na

závěr posedět u ohně je připraven na 12. 7. a 16. 8. Kapacita je omezena, hlase se předem Janě Matouškové – tel. 735 751 807.

Šicí dílna

Chcete-li si něco malého ušít, opravit apod., můžete 22. 8. od 14.30 do 16.30. Kapacita je omezena, hlase se předem Ivetě Pohořelé – tel. 733 139 304.

Tipovali byste, že ta Iveta, kterou jste na Ledovci měli možnost všechna léta potkávat nejčastěji pokapanou voskem, oblečenou z toho důvodu do různých originálních slušivých (i méně slušivých) oblečků;-), případně s rukama od barev, kterými se navíc v každé volné (či těžké) chvíli hrabala v hlíně na zahradě kolem vily, je původně strojařka – technoložka? Já tedy ne! To je tedy hlína! Navíc hlína, zejména keramická, Ivetu provází celý život... Však se pojdte seznámit a počtete si v tom, co o sobě Iveta naprášila!

Vystudovala jsem Střední průmyslovou školu strojnickou v Plzni - obor technologie. Maturovala jsem v přelomovém roce 1989. Po maturitě jsem nastoupila do Škodovky, kde jsem pracovala na několika technických místech. To mě sice bavilo, ale zároveň jsem si nedokázala představit, že ve Škodovce strávím celý svůj život. Po třech letech jsem dala výpověď a tím začalo desetileté období hledání: co bych měla dělat, kam patřím, v čem jsem dobrá, jak chci žít... Během těch let jsem vystřídala nejrůznější zaměstnání, od dělnických po specializované odborné profese, až jsem zakotvila v plzeňském Hospicu svatého Lazara coby sanitářka. A právě tady mi bylo jasné, že jsem se konečně našla a chci pracovat v sociálních službách. V té době jsem se seznámila se vznikajícím Ledovcem - tehdy ještě byl doslova v plenkách :-)) a spolu s Martinou Voráčkovou jsme pro Ledovec založily zmiňovanou výtvarku. Zjistila jsem, že potřebuji dosytit také svou humanitně zaměřenou složku a dálkově jsem vystudovala Vyšší odbornou školu pedagogickou v Svatém Janu Pod Skalou. Po sedmi letech práce v Hospicu, která mě inspirovala, naplňovala, obohacovala a nasměrovala můj život, jsem dostala nabídku vést v Ledovci svíčkařskou dílnu na plný úvazek. Protože jsem už Ledovec znala, práci jsem přijala a tím se ještě víc rozšířilo mé dobrodružství, které pokračuje doteď :-). Ve volném čase si ráda půjčuji děti a psy svých přátel.

Ivetu dnes už tak často zacákanou voskem nepotkáte, ani tak špinavou od barev. Náš rozhovor byl totiž vlastně na rozloučenou s vedením výtvarky v Denním stacionáři. Iveta celým svým úvazkem posílila tým Sociální rehabilitace a potkáte ji teď hlavně v terénu... Ale ke tvoření nám, myslím, bude utíkat, kdykoli jen to bude možné...

Iveta je totiž tvor. Tvoří, z čeho může – z hlíny, vos-

ku, rozličných materiálů, barev, látek, z hlasu i not ... že vy jste ještě neslyšeli a neviděli její punkovou kapelu Zeneveš?!

♦ **Iveto, jak se to stalo, že ses stala Ledoveckou lektorkou výtvarky? Jaké byly začátky?**

Seznámila jsem se s Martinem a Janou Fojtíčkovými a „pozorovala“ jsem tenkrát, co dělají, to bylo na samém začátku, tedy ještě než vznikl Ledovec... Tehdy přemýšleli a „hledali“, jak bude Ledovec vypadat. Zhruba po roce jsme se spojili s Martinou Voráčkovou a vytvořily jsme společně výtvarnej prostor – klub - dílnu? A to tehdy byla smíšená skupina lidí se zkušeností s duševním one-mocněním a lidí s mentálním hendikepem.

♦ **To znamená, že jsi výtvarku vedla více než 15 let...**

Ano... Teda... To jsem zaskočena. Napřed jsme vedli s Martinou Voráčkovou smíšenou dílnu a pak jsme se rozdělily, ona dělala kreslení, malování a já výhradně s hlínou, modelování.

Když pak vešel v platnost Zákon o sociálních službách (2006), bylo nutné výtvarku rozdělit na dvě skupiny - pro klienty sociální rehabilitace a denního stacionáře. Od začátku jsme s oběma výtvarkami ale byli v prostorách ZUŠ U Jam, asi protože tam Martina pracovala... V Terapeutickém centru v Ledcích se občas dělaly výtvarně zaměřené projektové dny, které nebyly jen pro tu úzkou skupinu lidí, co chodí na výtvarku. Tehdy se mohli ještě úplně všichni klienti Ledovce sejít v jedné místnosti, ano, tehdy to ještě šlo. Bylo nás málo a všichni jsme se vzájemně znali.

♦ **Co za tu dobu považuješ za svůj největší úspěch?** (Smích) Co za tu dobu je můj největší úspěch?

♦ **Nebo z čeho máš největší radost? Co Tě napadá za tu dlouhou dobu?**

Vidím hlavně jednotlivé příběhy lidí a jak se tím, co vytvářeli, posouvali vpřed. To mě prostě uchvacuje. Je jedno, jestli malovali, trhali, rozbíjeli nebo stavěli z hlíny, všechno to jim pomáhalo porozumět vlastnímu životnímu příběhu, najít svoje kompetence...

Vidím, jak může člověk skrze stavění z hlíny pocítit, že na to má, něco zvládne a přenést tuto zkušenost do „normálního“ života.

♦ **Vzpomínáš na nějakou velkou legraci?**

To zažíváme pořád. Máme rádi absurdní humor, který spolu tvoříme. S tou skupinou lidí, která je na výtvarce teď, je největší legrace to, když jsme pochopili, že se můžeme pohádat a štvát se a vynadat

si a zároveň se máme pořád rádi a můžeme si říkat, že se máme rádi a že nám na nás záleží... už to umíme si to říkat. A to, že už si to umíme říkat, to mně přijde veliký!

Zažili jsme toho spolu hodně moc...

♦ **Co bylo za ty roky nejtěžší?**

Nejtěžší je, když se nedaří, aby se člověk vyjádřil, když chce a nejde mu to. To je frustrující pro něj i pro mě. To je těžký. Představa, pocit, emoce jsou uvnitř a nejdou dát ven.

POVÍDÁNÍ O VÝTVARCE ...jak to bylo, je a bude v DENNÍM STACIONÁŘI

♦ **Jaká je současná skupina lidí na výtvarce.**

Ted' je nás šest lidí.

Dřív jsme na skupinu byli dva, teď už jsem sama. Vždy jsem k sobě měla zahraničního dobrovolníka, který na rok posiloval tým Denního stacionáře, namátkou si vzpomínám na Beatu, Richarda, Marion, Lucy, Annemie, Ann... Poslední dva roky, než jsme se rozdělili, jsem měla oporu v kolegovi Štěpánovi.

Při tvoření máme hodně prostoru povídat si, co kdo zažil, můžeme si povídat o vztazích, o důležitých věcech, o přátelství, o lásce... můžeme se hádat a udobřovat. S některými se snažíme i kreativně vyjádřit pocity – to je to trhání nebo muchláni papíru, házení hlíny... je to bezpečný...

♦ **Posunula ses výtvarně i Ty?**

Jo, já jsem se naučila strašně moc věcí.

♦ **A co třeba?**

Naučila jsem se vnímat to, že věci mají být pro-

Naučila jsem se hodně třeba od klientky, která se nemohla pořádně hýbat (ovládat pohyb). Ona měla ideu, věděla přesně, co chce. Namalovala mi ji, nebo mi ji říkala a já jsem modelovala... ona byla ten, kdo tvořil, ten tvůrce a já jsem byla ty ruce. Ona si to pak třeba dohladila, to jí šlo, ale já jsem stavěla ten základní tvar. To byl pro mě hodně zajímavý zážitek. Naučila jsem se dělat na papírovém kopytu. Lidi si namuchlají základní tvary na zvířata - kouli jako tělo, kouli jako hlavu a pak to potáhnou hlínou a spojí jed-



foto: Petra Krstičová

notlivé části – koule, válečky a je z toho zvíře. Nej dřív to vypadá, že to nemůže fungovat, že to prostě jako zvíře nebude vypadat a ono to tak pak ale je. Je to to zvíře! To mě uchvacuje. Kdybych to dělala já, tak bych tam hledala ty proporce.

Krása není v dokonalosti, krása je v originalitě a v tom, že to udělám já sám, za sebe, s téma možnostma, jaký mám. Byť to nesplňuje třeba funkčnost



foto: Petra Krstičová

středky k něčemu. Taky je to pro mě hodně o tom, že to může dopadnout jinak, než je představa. A taky unést svůj rukopis... často je to tak, že když chci něco napodobit, tak z toho vznikne vždycky stejně originál a velmi nepodobný...

- miska může téct - vyrobil jsem ji ale já, je moje, a tím je nádherná!

Naučila jsem se dovolit si to, že každé má sebevyjádření jiný, který je odlišný od nějakých obecných zákonitostí, „norem“ ... fu-j :-), strašný slovo.

...jak to bylo v rámci sociální služby SOCIÁLNÍ REHABILITACE...a jak tomu bude v CHRCu

Štěpán Strýček

■ **Štěpáne, patříš také mezi ledovecké výtvarníky, jak jsi k vedení těchto dílen na Ledovci přišel?**

Po mém nástupu do Ledovce, konkrétně do Denního stacionáře v Ledcích, jsem začal spolu s Ivetou Pohořelou působit právě na výtvarce určené klientům denního stacionáře. To bylo v roce 2010. Po nějaké době jsem však převzal skupinu spadající pod službu Sociální rehabilitace, to když odcházela Martina Voráčková, která ji vedla v Ledovci od samého počátku. To pro mě to byla zajímavá situace, protože jsem k Martině chodil jako malý žáček do ZUŠ. A myslím si, že je opravdu moc dobrá v tom, co dělá! A já měl najednou pokračovat v její práci! Wow!

■ **Jak to tedy s výtvarkou v rámci sociální**

rehabilitace bylo?

Výtvarka celou tu dobu probíhala na ZUŠ U Jam v Plzni na Košutce. Pro nás toto místo bylo úžasnou výhodou, protože skýtá skvělé zázemí a inspiraci pro různé výtvarné využití (keramika s možností hrnčířského kruhu, keramická pec, pomůcky pro různé kreslířské a malířské techniky, nebo různé tiskařské techniky). Scházeli jsme se zde každý čtvrtek dopoledne a tvořili. A pokud jsme právě nedělali skupinovout činnost s tematickým zadáním, každý se věnoval sám svému samostatné-

mu dílu. Pro individuální tvorbu si každý mohl přinést své téma a vybrat si techniku, kterou chce tvořit. Anebo jsme vymýšleli něco společně.

■ **Čím vším tvoření může být?**

Podle mě si člověk musí co nejlépe osvojit a pochopit danou výtvarnou techniku, se kterou pracuje. Je to důležité, aby měl co největší možnost se vyjádřit a nesvazovala ho neznalost výtvarné techniky a strach, protože člověk do té činnosti (práce) přenáší sám sebe. Proto většinou jde o cyklus prací, při kterém se



Štěpán Strýček je vystudovaný speciální pedagog, na Ledovci je s námi od roku 2010. Baví ho výtvarno. Naději bere v lidech.

Sebevyjádření je moc důležitý, je neuvěřitelný, co z nás „leze“ ... spoustu se toho můžu dozvědět...

Skrze to, co člověk dělá, se dá odečíst i to, jakou má náladu.

A baví mě, když jsou v tom lidi naplno a je jedno jestli hodinu nebo pět minut, jsou zabraní, jak se kolem nich udělá bublina, člověk najednou zkrásní a odpočívá...

Jsou krásný!

♦ **Nevyčerpává tě to?**

Už ne. Ted' už ne. Někdy je to náročný. Totiž... Je to moc hezký...

Je to o mně, já jsem se naučila si ty věci nebrat osobně, ... nebrat se tak vážně, nechťt mít ten svůj řád, nebýt se říct, co si myslím, nebát se toho, když je na mě někdo naštvanej...

Je to hodně intenzivní a hluchej čas. Chceme si to prostě všechno říct najednou, což s sebou nese i ty konflikty...

♦ **Kde čerpáš sílu a energii, naději?**

Vím já? Někde ve mně je, každý ráno se s ní probudím a večer jdu spát. Řekla bych, že je to dar.

♦ **Co bude dál?**

Za mě je to velký rozloučení s touhle skupinou a opravdu mně po nich bude smutno. Nebudeme se tolik potkávat, a když tak při jiných příležitostech.

Iveto, přeju Ti, ať je takových příležitostí co nejvíce! **Děkuju za rozhovor!**

A jak to bude s výtvarkou Denního stacionáře dál, jsem se zeptala vedoucí této služby Štěpánky Syrovátkové.

Výtvarka probíhala pravidelně každý čtvrtek, a tak se v souvislosti s jejím „ukončením“ nabízí otázka, co nově ve čtvrtek bude. V tento den budeme nabízet pravidelné aktivity denního stacionáře v Ledcích - tedy podobný program, který se zde odehrává i v jiné dny v týdnu. Do Ledce přeneseme i některé „výtvarkové prvky“ - budeme více nabízet v rámci denního programu možnost výtvarných činností, a to nejen ve čtvrtek.

Zcela ovšem končí možnost pracovat s hlínou. Proto jsme klientům, kteří mají o tento druh tvoření zájem, zprostředkovali kontakty na jiné organizace nabízející výtvarnou práci s hlínou. To zároveň vnímáme i jako nabídku „posunutí“ - tedy možnost získávat zkušenost v jiných (více veřejnosti otevřených) zájmových aktivitách. Jsme připraveni - v případě zájmu klientů - poskytnout jim na přechodnou dobu doprovod, aby se v novém prostředí mohli zorientovat a navázat nové kontakty. **Děkujeme!**

vajícími prostory a opouštíme zázemí ZUŠ. Výtvarná dílna tady bude fungovat už jen do konce tohoto června. Ale tím možnost výtvarných aktivit nekončí! A to mi dělá velkou radost! Už nějakou dobu se nám totiž daří pravidelně pořádat tematické výtvarné workshopy v prostorách CHRCu ve Frišově vile, které budou probíhat i během letních prázdnin a měly by fungovat i po nich.

■ **Pro koho tyto tematické výtvarné workshopy budou?**

Právě! Pro všechny! Nejen tedy pro lidi, kteří využívají službu sociální rehabilitace, což mně osobně přijde skvělé... Dále bych byl hrozně rád, kdyby se nám povedlo v CHRCu vybudovat zázemí tak, aby si člověk mohl kdykoli svobodně přijít a mohl si sám něco výtvarně tvořit a radovat se z tvorby. Snad se nám to povede a bude to lidi zajímat.

■ **Držím všem výtvarným duším palce a díky za rozhovor!**

Představujeme vám...

... PRINCIPÁLKU CIRKUSU PACIENTO...

Petra Bernhardtová

Pracovnice v sociálních službách co má za sebou krátké zastávky ve zdravotnictví a pedagogice a dlouhé jízdy v tkalcovském řemesle, obchodu s řemeslnými výrobky a v sociálním cirkusu. Na Ledovci už je inventář, kromě prvních dvou let existence s ním zažila skoro všechno. Dříve jste ji mohli potkat hlavně v terapeutické tkalcovně v Ledcích, v současné době čím dál tím víc zapouští kořeny v týmu sociální rehabilitace a v sociální práci. Baví ji chodit mezi lidi a střídat to se samotou. Nabízí ji procházky, jízda na koloběžce a muzika, zvláště když ji může na něco hrát. Má naději, že v životě nezáleží na tom, kolik toho stihneme, umíme a máme, ale jestli věci děláme a na svět koukáme s laskavou pozorností.



Petrusche na šířku foto: Jirka Pasz

JAK TY JSI K CIRKUSU PŘIŠLA?

Jak jsem přišla k cirkusu? Chi! To je taková ta votřepaná historka, o který často mluvím i Martin, jak se jedny Vánoce stalo, že on dostal monocykl a já dostala žongléřský míčky...

Vždycky mě fascinovalo pouliční a alternativní divadlo, někde ve mně byla touha se kolem tohoto světa motat. No a pak přišly ty Vánoce, kdy já jsem dostala míčky a Martin monocykl...

No, a že jsme bydleli v jednom baráku (Terapeutické centrum Ledce – pozn. red.), tak jsme se tak potkávali na chodbách, jak trénujeme. Martin

PRINCIPÁLKA I PETRUSCHE JSOU ŠÍŘKAŘKY

moct využít při destigmatizačních a kulturních akcích a různých kampaních. Spoj tyhle všechny věci dohromady a vyjde ti z toho pěkný cirkus.

Pilotně proběhl první cirkus v Psychiatrické léčebně Petrohrad s podporou zdravotní klaunky, sestry Svíčkové (Mirka Vydrová), kde jsme ho zkusili adaptovat pro dospělé a pro prostřední psychiatrických nemocnic (zdravotní klauni dělají cirkus s dětmi). Osvědčilo se to.

K míčkům a monocyklům se pak začaly přidávat poiky a kuželky a další rekvizity, a protože se zdálo, že to dává smysl lidem v nemocnicích i nám, tak jsme v tom pokračovali... a teď už jedeme devátou sezónu.

A JAK SE TO STALO, ŽE SES STALA HNED PRINCIPÁLKOU?

Hned v Petrohradě se ukázalo, že bude dobrý, když na sebe s Martinem vezmeme antirole. To je role, kdy děláš něco, co ti není úplně vlastní. Martin je přirozený vůdce a já se zase držela víc zpátky, takže jsme si ty role zkusili obrátit a už nám to zůstalo. Tedy jenom na cirkusech. Způsobuje to větší, nadneseně řečeno, dramatické napětí na jevišti..., celý je to pro nás pak větší výzva. Ale tuhle jsme se shodli, že když jsme unavení, sklouzáváme do svých přirozených rolí. Martin pak představení víc moderuje a já se stáhnou někam k muzice a zvukům.

Brzy přišel do týmu ještě Vínček, no a mě baví, že můžu párkrát do roka vystoupit z té podřízené role, ve které na Ledovci jsem a hrát si na to, že jim šéfuju. To je vůbec zajímavější archetyp pojíci se k cirkusu a klaunství – „hlupák“, co chce všemu rozumět a všem poroučet. Hm, tady se asi sluší říct, že ale nejsme klauni, tohle umění

bohužel neovládáme a někdy i bohdík, protože si myslíme, že na cirkusu máme být víc sami za sebe, abychom byli pro lidi, se kterými se během toho celého procesu setkáváme, autentičtí. Ty role jsou pro nás spíš takové koření, co přináší hravost a víc si je necháváme až na představení.

VZPOMÍNÁŠ SI NA ZMIŇOVANÉ PRVNÍ PŘEDSTAVENÍ CIRKUSU PACIENTO V PETROHRADĚ, KDY JSTE MĚLI JEŠTĚ REKVIZITY PROPŮJČENÉ OD ZDRAVOTNÍHO KLAUNA? S CIRKUSEM PACIENTO JSTE OD TÉ DOBY NAVŠTÍVILI TÉMĚŘ VŠECHNY PSYCHIATRICKÉ NEMOCNICE A LÉČEBNY U NÁS A DOKONCE JSTE BYLI I NA SLOVENSKU... CHYBĚLA JSI NĚKDE? CO TO VLASTNĚ S TÝMEM UDĚLÁ, POKUD JE JEDEN Z VÁS INDISPONOVÁN?

Jasně že si vzpomínám, to bylo nezapomenutelné. Všechno pro nás bylo nové. Žasli jsme nad každým jednoduchým kouzlem, které nám Mirka uká-



foto: Jan Voběrek

zala, zkoumali jsme, co lidi baví, jaký typ humoru je zde nosný, jak to celé zorganizovat a jak vystavět a moderovat představení. Den potom jsem prospala.

Chyběla jsem jen na jednom představení ve Stodě (když mluvíme o cirkusech v nemocnicích a jiných zaříze-

ních), jinak jsem „držák“. A co to s námi udělá, když jeden z nás chybí? Jéje... zkusím hloupou zkratku: když chybí Vínček, určitě mnohem dýl couváme a parkujeme a taky není tolik dobře připravených kouzel, drezúr a vtipností a v zákulisí to dost pokulhává. Když není Martin, hraje se víc na flašinet, protože chybí dobrý muzikant, ubude trochu té námi tolik oblíbené trapnosti, no a taky vždycky zjistíme, že jsme přišli o mapu (Martin má výborný smysl pro orientaci) a encyklopedický a filosofický slovník... a když chybím já, to by řekli kluci. Každopádně je to tak, že máme nějaké zajaté cestičky, a když jeden z nás chybí, hned víc pocítíme, v čem jsou jeho silné stránky a co tu chybí spolu s ním. No a není to jenom kvůli těm chybějícím dovednostem, taky se rádi vidíme.

V CIRKUSU JSI JMENOVÁNA DO POSTU PRINCIPÁLKY. JAK BYS TUHLE POZICI PŘÍBLÍŽILA NEZAINTERESOVANÝM?

Principálka je ta, co se tváří, že se tváří, že je vždycky nejchytřejší, všechno to zorganizovala, o všem ví a všechno umí. Každopádně se mi tohle všechno daří čím dál tím hůř předstírat. Současně té „hry“ je, že když Mlhoš a Vínček jednají, tak vždycky zastupují mě.

Je to něco, co v rámci Cirkusu Paciento baví hlavně nás tři a dodává mu hravost.

(Něco jiného by potom bylo mluvit o tom, kým jsem na cirkusu já sama za sebe. Asi bych odpovídala něco o snaze být tam s lidmi a pro lidi naplno... co třeba takhle: Petrusche je ta, která se na ty lidi na cirkusu snaží naladit a podporuje je v tom, aby uvěřili ve vlastní potenciál. Líbil se mi včera

příklad, který použila jedna kolegyně v Ledovci – pouštět do toho, co se děje, bublinky. Jsou měkké, vzdušné, pružné, čechrající...).

MÁ PRINCIPÁLKA ZVLÁŠTNÍ PRÁVA ČI POVINNOSTI?

Principálka nebo Petra?

PRINCIPÁLKA...

Má právo vybírat parfém do auta...

K ČEMU PARFÉM?

Na oslavu zajímavého čísla na tachometru cirkusového auta. Kluci mají nejraději palindromatická čísla. (pozn. redakce: V matematice existují palindromatická čísla, tj. čísla, jejichž hodnota se nezmění, pokud číslice napíšeme v opačném pořadí - triviální: 666, netriviální: 82128.) Slavíme navoněním a zpěvem „Živijó, živijó, živijó!“ Často jezdíme i na daleké štače;-).

CO JE TVOJE NEJVÍC PARÁDNÍ ČÍSLO? NA CO JSI HRDÁ, ŽE UMÍŠ? NEBO – CO SE NEJVÍC Povedlo?

Nejvíc povedlo? Totiž - někdy jsi hrdá na to, co se povedlo, ale nemůžeš říct, že něco umíš. Ty jo, ty mě týráš!!! Je málo věcí, o kterých bych řekla, že je opravdu umím.

Jsem asi hrdá na to, že jsem šířkařka, to znamená, že umím od spousty věcí trochu a že mám kam sáhnout – od muziky, přes kouzla až po žonglování a dovednost být s lidmi a podpořit je. Jsem hrdá na to, že jsem se naučila trochu jezdit na monocyklu. To byla velká výzva. A že jsem se kvůli cirkusu aspoň trochu naučila na harmoniku. A moje nejparádnější číslo je to s mým zlomeným nosem.

COŽE, COŽE?

Já bych to nechala v rovině zvědavosti...

TAKŽE MÁME MOŽNOST HO VIDĚT? OPAKUJEŠ JEJ PRAVIDELNĚ?

Neopakují ho pravidelně, jen ve výjimečných situacích či na přání nadšených diváků.

Prosím tě, chtěla bys ty odpovědi nějak jinak?

NE!
A PROSÍM TĚ, MÁM SE JÁ PTÁT NĚJAK JINAK?
Ne!

CO MÁŠ NA CIRKUSU NEJRADĚJI?

Atmosféru. Přemýšlím, jak bych ji charakterizovala... když to tak jakoby jiskří a všichni jsme zvědaví, co přijde. Pak mě baví, že je to pro nás i po těch letech výzva - aby mohl vzniknout prostor pro něco nového, tvůrčího, aby se mohlo něco udát, aby lidi mohli něco zažít – na place nebo se sebou.

Často tam pro lidi, co jsou hospitalizováni, vneseme něco nového. Pro někoho je nové třeba to žonglování, pro jiného to, že se tam objeví někdo nezátížený tolik těmi stereotypy spojenými s psychiatrií a institučním provozem



(někdo, s kým se dá mluvit), pro někoho zase to, že si může najednou svobodně zabláznit a má to požehnaný... Pro spoustu lidí s duševním onemocněním je také nové, že je někdo zve k tomu, aby překonali nějaké své hrance nebo obavy. Většinou totiž mají zkušenost, že jim všichni doporučují, aby se šetřili a vyhýbali rizikům, a to často vede k tomu, že Ti lidé toho moc nezažívají. Mnohdy jsme byli svědky malých proměn lidí z ustaraných a zavřených v lidi s jiskrou. Škoda jen, že nevíme, jestli a jak moc jim byla tahle zkušenost užitečná dál.

Taky mě baví sledovat, jak si s cirkusem poradí zaměstnanci nemocnic, jejich rozpaky, když se jim nedaří něco, co už jejich pacienti umí nebo když přemýšlí, jestli si mohou dovolit vystoupit ze své role a spontánně si hrát. A taky sledovat co se stane, když si to dovolí. (Nemyslím, že by to byla škodolibost, spíš mě těší pozorovat, jakou novou dynamiku cirkus do nemocnice přináší a co se děje ve zdejších lidech a mezi lidmi).

No a nakonec mne občas dojímají malé cirkusové příběhy lidí, co s námi do toho jdou. Někdy je na tom člověku opravdu vidět, že se v něm něco odehrálo, nebo nám třeba řekne, že se rozhodl vrátit se k nějakému koníčku nebo vyzkoušet po letech život mimo zdi nemocnice. Občas nám to poví třeba lékař – tento člověk normálně nevychází z pokoje a teď po dlouhé době chodí ven a něco ho baví.

Baví mě i práce s tempem. Člověk někdy potřebuje vytvořit takovej ten drive, aby lidi vtáhl do dění a jindy je třeba naopak zpomalit! Vzpomínám na jednoho pána, který byl v katatonním stavu, jen seděl a díval se před sebe. Při workshopu s talířema všichni říkali: To nemá smysl, principálko, ten ani nezareaguje! Tak jsem si před něj sedla, nabídla mu točící talíř na prst a čekala. Po minutě pán začal pomaličku zvedat prst, trvalo mu to asi další dvě minuty. Poté jsem mu na ten prst položila ten roztočený talíř a on na něj zaostřil a díval se. To bylo jediné, co se stalo. Ale pro mě to byla velká věc, a říkala jsem si, jak často se asi tomu člověku stane, že na něj někdo takhle dlouho počká, aby mohl něco zažít, i něco takhle malýho. Jo, vytvářet ten prostor, aby mohli lidi něco zažít, to mě těší.

A samozřejmě mě baví všechno to žonglování a muzika, hemžení před představením, když už se to všechno chystá a lidi jsou naladěni na sebe. A taky potkávání se se Zdravotníma klaunama, (oni jsou takové střely neřízené, oni každou situaci posunou ještě dál do humoru), baví mě cestování a večere s Vinckem a Milhošem.....

(Odpověď na otázku „ Co máš na cirkusu nejraději“ byla redakčně krácena. Následující dodatek krátit nelze:)

Cirkus mě nabíjí i vysiluje, nedá se to dělat úplně často, ideální je jedna štače za měsíc. Je třeba se na lidi na-

ladit, vyžaduje to hodně otevřenosti a vnímavosti a zároveň velké množství energie vynaložené na podporu lidí, aby si dovolili uvěřit tomu, že jsou v něčem dobrý a že to dokážou, aby zapojili svoje síly. V tomhle modu nejde fungovat pořád. Často se kolem nás lidi motají ani ne tak kvůli těm „cirkusovým věcem“, ale protože si chtějí povídat.

CO NA NĚM MÁŠ NAOPAK RÁDA NEJMÉNĚ?

Tu bezmoc, co někdy zažívám, když někdy vlezu na oddělení pro lidi s chronickým onemocněním.

Když je zmatek těsně před představením... A když se mi rozmaže rtěnka kolem pusy... tedy, dostala jsem služební rtěnku! No to tam ale nepiš, to by pak chtěli všichni...

Když musím něco hledat v naloženém autě.

Smrad laciných parfémů z našeho auta...

(redakčně dlužno)

TVŮJ NEJSILNĚJŠÍ ZÁŽITEK?

Silných bylo....

Zmíním zážitek, kdy na zkoušku přišel nenápadný, nejistě hovořící pán v šedé teplákovce s igelitkou a na podium pak při představení vstoupil jako odhodlaný muž v obleku s kloboukem a kytarou a vyšvihl tam Just Can't Get Enough od Depeche Mode s takovou jistotou a charismatem, že to všem v sále div nevyrazilo dech. Takové situace jsou vždycky velmi dojemné, když člověk ukáže, co v něm dříme. Drsné



foto: AV

bylo vidět pak odcházet zase toho muže v šedé teplákovce, se shrbenými rameny.

Není cirkusu bez silného zážitku a bez setkání s člověkem, který má silný příběh.

JAK VNÍMAŠ ROLI CIRKUSU PACIENTO V PRÁVĚ PROBÁHAJÍCÍ REFORMĚ PSYCHIATRICKÉ PÉČE?

Vidím v něm potenciál, který se právě snažíme pojmenovat a využít jej. Chceme cirkusem přispět k tomu, co vnímáme jako důležité - k deinstitucionalizaci péče o duševní zdraví, k destigmatizaci duševního onemocnění, k otevírání tématu duševního zdraví ve veřejném prostoru a k propagaci principu zotavení. Seznamujeme s tím nemocnice, kterým cirkus letos nabízíme, a počítáme s tím, že budeme spolupracovat s koordinátory reformy a destigmatizace v krajích,

kde bude cirkus probíhat. Snad se společně podaří víc vytěžit potenciál zajímavosti cirkusu pro média, rádi bychom, aby představení probíhala na veřejných místech a zapojil se do nich širší okruh lidí kolem nemocnice, ze strany pacientů, komunitních služeb i veřejnosti. Zkoušíme také nabídnout pestřejší program – besedy a semináře, cirkusové výstavy, workshopy nebo třeba „psychobudku“.

NA CO BYS NÁS POZVALA? KAM SE TEĎ V NEJBLIŽŠÍ DOBĚ CHYSTÁTE?

V srpnu se chystáme do Horních Beřkovic, v září do Žamberka a do Prahy a v říjnu nás čeká cesta do Brna.

V TOMTO ČÍSLE LEDOVEK VZPOMÍNÁME NA JIŘÍHO BLÁHOVCE, JAKÁ VZPOMÍNKA S NÍM POJÍ TEBE?

Moc ráda jsem s ním dělala muziku, výborně hrál na housličky, velmi citlivě.

Předloni s námi jel do Uherského Hradiště, kde jsme bydleli u jedné známé a mě vám tam přepadla nějaká nepěkná žaludeční viróza, či co. Představte si tu situaci – jedna místnost, čtyři matrace, tři chlapi a jedna stydlivá Petrusche, co by si ze všeho nejím přála blinkat v takové společnosti, zvláště ne před panem doktorem (důsledně jsme

ohlížíme se za fotosoutěží

KDYŽ SI MOJE NEMOC VZALA DOVOLENOU...

Na začátku letošní léta se vracíme k fotosoutěži léta loňského... To jsme vyhlásili fotosoutěž na téma „KDYŽ SI MOJE NEMOC VZALA DOVOLENOU“. O rozhovor jsem v rámci předávání výhry – trička ZOTAVENÍ, požádala Reného, který byl mezi čtveřicí vítězů...

Jak se jmenuje ta Tvoje fotka?

Tak moje fotka se jmenuje... a to vím úplně přesně: „Radost ze života!“

Radost ze života???

No, možná že ne, já nevím....?

Já žiju přítomným okamžikem, takže jestli jsem ji nějak pojmenoval a teď už si to nepamatuju... Ale když si na ni vzpomenu, tak mám prostě radost ze života.

Odkud ta fotka je?

Je z Indie.

Chtěl jsem tam z lidských těl vytvořit nápis Viktoria Plzeň... Protože v té době zrovna Viktoria hrála evropské poháry a já to sledoval i na druhé straně zeměkoule... aha... to je asi reklama na Viktoru... tak pozor!!! (nevěřím Renému a předkládám mu číslo Ledovek, ve kterém byly zveřejněny výsledky.... Čte název své fotky...) „Nakazím na dovolené všechny... dobrou náladou...“ No to je pravda! Dobrou náladou se mi je nakonec nakazit podařilo!

Proč ses rozhodl poslat tuhle fotku do soutěže webu ZOTAVENÍ?

Protože mi připadalo, že jsou prostě všichni zapšklí a zamračen a já si přeju, aby měli lidi dobrou náladu, život si užívali a radovali se z každodenních maličkostí. A ta fotka vznikla na pláži v Indii, kde jsem chtěl vytvořit a vyfotit ten nápis VIKTORIA, ale neměl jsem tam dost kamarádů,

se titulovali „pane doktor“ a „paní principálko“). A pan doktor se staral téměř dojemně – čas od času vstal, aby vyhodnotil stav pacientky, lil do mě zaručeně léčivou ořechovici, zkoušel vymyslet všechno možné a když to nebralo konce, udělal mi reflexní ma-

ohlížíme se za...



Potěšte se fotografií, kterou nám do soutěže o nejlepší velikonoční dekoraci poslala paní Jana. Gratulujeme jí k výhře a těšíme se, že i ona se už brzy bude moct radovat ze své výhry – trička ZOTAVENÍ

sáž. Vínec s Milhošem u toho hlasitě chrápali. Takhle nějak si představuji, že dříve mohli pracovat rodinní lékaři.

Bylo to milé a nakonec jsem se i přestala stydět.

DĚKUJI ZA ROZHOVOR!

av

Letošní Dny Světla v rámci Evropského dne sousedů byly v duchu cirkusovém. Stihli jsme premiéru i derniéru jedinečného kusu Varieté Světla. A bylo narváno za oponou i před ní! Taky jste si mohli zahrát deskovky, občerstvit se u Potravinové banky, svést se na vozíku Festiny Lente a poslechnout, jak to hraje Rezatým rake-tám. Grilovalo se, pilo, do tmy sousedsky hovořilo. Dobře bylo! Petr Moravec



„naživo“ (trička jsou totiž právě ve výrobě). Stejně tak jako se radujeme my z doručené dekorace „live“ přímo na stůl redakce Ledovek! Děkujeme!

(red)



tričko, co budeš říkat?

Tak, aby bylo vidět! To znamená tam, kde bude nejvíc lidí!

Za prvý se pochlubím! Budu říkat, že jsem to vyhrál v soutěži, která byla nabitá nádhernými fotkami, a kde porota vybrala skutečně tu nejlepší! Takový tričko má obrovskou cenu, to není tričko, který je na prodej. Jestli budu mít ještě někdy syna, tak ho po mně zdědí...

Ukazuju Renému v Ledovkách možnost objednáni stejného trička: To si můžeš i koupit!

Aha, tak to jsem ale netušil! Tak to já ho asi prodám, v tom případě.... :-)



foto: AV

Kam to naše tričko budeš nosit? A co když se Tě bude někdo ptát, co to máš za

Připravujeme pro vás...

Kurz Muzikoterapie v procesu zotavení z duševního onemocnění

Chtěla bych pozvat všechny zájemce na akreditovaný kurz Muzikoterapie v procesu zotavení z duševního onemocnění, který proběhne 8. a 9. listopadu 2018, tentokrát v Praze v prostorách Centra vzdělávacího.

ni Fokusu, z. s. Během dvou dnů se s vámi podělím o to, jak terapie hudbou může pomoci lidem se zkušeností s duševním onemocněním. Hudba a zvuky a hlas jsou terapeutickým prostředkem k navázání vztahu, důvěře, propojení skupiny, setkání se se svými emocemi, vitalitou, podvědomím. Kurz poskytuje odpovědi na to, co je a není muzikoterapie, jakým způsobem můžeme používat hudbu při skupinové práci a jaká jsou rizika pro lidi

s duševním onemocněním. Bude doprovázen mnoha praktickými ukázkami muzikoterapeutické práce se skupinou a kazuistikami z mé praxe. Sami zažijete skupinovou muzikoterapii ve 4 hodinách a mnoho malých praktických ukázek muzikoterapie.

Vybírám pro vás něco málo z hodnocení účastníků kursů minulých: „Kurz mi přinesl dobrý pocit ze sebe, převoditelnost do praxe, dostatek teo-



foto: Jolana Matoušková

zdokonalovat a přinést klientům ještě něco nového...“

„Kurz mi přinesl nový vítr do plachet.“

„Během dvou dnů se ukázalo, že každý z nás je nějak jinak zajímavý a ačkoliv zcela jiný, dokázali jsme společně spolupracovat a užít si to, hodně jsme se sblížili a poznali...“

„Kurz mně prospěl hlavně sebezpoznáním...“ Jana Fojtíková

Denní stacionář Ledovec



Místa je tu dost!

Součástí Ledovce je i Denní stacionář Ledovec, který se nachází ve vesnici Ledce na bývalé faře. Stacionář je určen dospělým lidem s mentálním postižením (popřípadě v kombinaci s psychickým onemocněním) z Plzně a okolí.

Zaměřujeme se na rozvoj a/nebo udržení schopností v oblasti praktických a sociálních dovedností, a dovedností v oblasti mezilidských a partnerských vztahů, a to prostřednictvím společné

zodpovědnosti za chod tréninkové domácnosti venkovského typu. Zajišťujeme možnost praktického zapojení se do péče o domácnost, zahradu a drobné zvířectvo. Vedle toho nabízíme činnosti podporující rozvoj individuálních zájmů a schopnosti vlastního sebevyjádření. Ve stacionáři pracujeme v první řadě se vzájemným vztahem, dále s otevřeností k životním příběhům, s úctou k jedinečnosti každého člověka, k jeho jedinečným schopnostem a dovednostem a s důvěrou ve schopnost přejímání odpovědnosti za vlastní život.

V současné době máme volná místa! Rádi přivítáme nové klienty, které naše nabídka zaujala a rádi by si u nás vyzkoušeli některé z nabízených aktivit.

Zájemci se mohou více informovat na telefonním čísle: 775 725 337 či na mailové adrese: ds@ledovec.cz

přiznání grafika

Honza Příhoda, grafik, taky ledovkový...

■ Jak jsi k Ledovkám přišel?

Ledovky spíš přišly ke mně. Spolu pracuji s Martinem Fojtíčkem od vzniku Ledovce a čas od času se na mě obrátí s prosbou o nějakou grafiku.

■ Co máš na Ledovkách rád?

Že mi do jejich vzhledu nikdo moc nekecá. Měl jsem jen úvodní zadání, aby to co nejvíc připomínalo normální noviny. A taky že je to jednou za čas dva týdny stresu a pak dlouho pohoda. To mám rád.

■ Co na nich máš rád málo?

Že jsou to jednou za čas dva týdny stresu. To nemám rád.

■ Kde jsme Tě mohli a můžeme ještě graficky potkávat?

Těžká otázka. Dělam spoustu grafiky, ale nemyslím si, že by mě bylo nějak moc vidět. Ale jo, možná by čtenáři mohli znát grafický styl sociální firmy Secondhelp, pod kterým jsem podepsaný společně s jejím šéfem Edou Řezníčkem. Zejména jsme pyšní na kolekci našich hypervtipných plakátů a na pojízdnou prodejnu.

Mám na triku i pár známějších věcí, dělal jsem první logo pro Hannah a dlouho se podílel na jeho vizuálním stylu. Dělal jsem logo Trimm (outdoor vybavení), Canard (funkční prádlo), Pilsner Fest. Krom toho jsem pracoval

pro Nakladatelství Fraus, ČEZ, Lufthansu, National Geographic, Stabla... je toho od doby, kdy jsem začínal jako nástěnkář, víc.

■ Kde Tě můžeme potkávat jinak (co Tě krom práce baví, čím ještě krom grafiky jsi)?

Napadá mě historka z dob, kdy byly moje děti malé. Říkávaly: „Tati, nemůžeš mít nějaké normální povolání? Třeba řidič nebo pekař?“ Já na to: „Proč?“ „No bavili jsme se ve škole o tom, co



dělají naši rodiče a paní učitelka nám nevěří.“ Takže: krom grafiky jsem kameraman, fotograf, střiháč, animátor, učitel, produkční, ředitel filmového festivalu...

A ve volném čase? Nemám volný čas a jsem za to rád. Občas udělám nějaký linoryt, suchou jehlu nebo lept, někdy užitou keramiku, odliju sem tam něco z kovu, zkroučím nějaké sklo, mám pár realizací soch, performancí, jednou za uherský rok hraju s nějakou kapelou, někdy divadlo, spíš loutkové. Práce a koníčky mám spojené v jedno.

Ale jednoho koníčka přece jen asi mám. Jsem gurmán, gastronom, co není líný se pořádně nažrat. Často si to ale musím sám připravit, takže rád vařím. Nebojím se ničeho.

Taky rád cestuju. Tohle číslo dělám u moře, kde s Animání točíme film.

■ Jménem našich čtenářů se ještě ptám:

Proč některé fotky v Ledovkách nejsou barevné?

Původní koncept je, že žádný nebudou barevné, aby to, jak jsem už říkal, vypadalo jako solidní noviny.

A proč jsou některé fotky větší než jiné?

Protože „lámat“ (sestavovat, sázet) noviny nebo časopis je jako hrát Tetris. Musí to nějak vyjít.

Proč nejsou tyhle noviny fakt na novinovém papíře?

To, co známe jako „novinový“ papír lze použít jen při tzv. rotačním tisku, kde jsou mnohatisícové náklady. Je to speciální technologie, která je rychlá, ale finančně se vyplatí jen ve velkých nákladech. Ledovky se tisknou malonákladově, digitálním tiskem. Toho bohdá nebude. I když...?

■ **Honzo, děkujeme za rozhovor, jsme moc rádi, že ses k našemu plátku konečně, po roce, veřejně a takto oficiálně a s láskou přiznal. Nechť Ti radost z práce na Ledovkách vydrží až na věky...**

av



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
grafika: Honza Příhoda
červen 2018

Chcete nám do dalšího čísla přispět i Vy?
Napište Vrbě na
recovery@ledovec.cz
nebo se domluvte na telefonu
+420 735 75 12 55

VYTRHÁVANKA

Dočetli jste Ledovky až sem? A ne-našli jste nic užitečného? A dokonce jste ani neobjevili svoji diagnózu? Ne-zoufejte a pojdte si vlastní eFko vytrhat společně s námi!

Na pracovní postup jsme se zeptali ergoterapeutky Jany Holečkové. Ochotně nám pro Ledovky, ve kterých jsme na tomto místě doposud jednoduše skládali a vystřihovali, poskytla následující instrukce a rady ...

Jano, co pro vytrhávání potřebujeme?

Potřebujeme mít Ledovky, obě ruce, pokud máme jednu ruku, je třeba ergoterapeuta, alespoň na poprvé.

Při vytrhávání zaměstnáme nejen ruce. Na své si přijdou i schopnost plánovat, rozhodovat se, využijeme svoji pozornost i postřeh. Potřebujeme mít také dobrou představivost, můžeme využít jistou dávku kreativity. Nesmí-

me zapomenout na koordinaci obou rukou, orientaci v prostoru a mnoho dalších našich často využívaných schopností a dovedností, o kterých mnohdy netušíme, že je máme, ovládneme a zvládneme.



Pokud si nejsme jisti, můžeme potřebovat tužku či nějakou psací potřebu, abychom si vytrhávaný „obraz“ předem načrtli....

Jak tedy na to?

Uchopíme papír do pravé i levé ruky mezi ukazováčky a palce. Úchop mezi prsty je velmi pevný. Zahájíme proces trhání — směr pohybu rukou je protilehlý, tzn., že pravou rukou taháte k sobě a levou rukou taháte od sebe. Síla tahu záleží na každém z nás, když škubnu hodně, papír si roztrhnu a budu muset začít znova. Doporučuji tedy postupovat s menšími tahy, a prsty postupně posouvat po směru trhání papíru.

Obtížná část přichází při otáčení papíru a sledování čáry, podle které máme vytrhávat. Malá pacička eFka už se vytrhává daleko obtížněji. Ovšem i v trhání se můžeme zdokonalovat.

Vytrhávat můžeme vsedě, ve stoje, vleže, vleže na břiše (toto je dost těžké, vyzkoušejte!). Každá poloha sama o sobě určuje obtížnost vytrhávání (či jakékoli jiné činnosti).

Nezapomeňme, že záleží také na síle papíru a na velikosti vytrhávaného písme, čím menší a silnější, tím obtížnější.

Děkujeme!

A co k tomu dodat? Trhání je senzáční věc na uvolnění negativní energie, na zbavení se negativních pocitů... Někdy může trhání spouštět emoce, ale to bývá zapotřebí trhat více...

Pokud jste si neuvědomili, co si takovýmto vytrháváním můžete způsobit, pokud jste náhle nešťastní, že máte svoje eFko... Ne-zoufejte! Však i takové zmuchlání a vhození do koše nepatří mezi obtížné činnosti. Zkuste to!

A vězte, že když přidáte jednu čárku a dolepíte ji k hotovému eFku, máte Éčko! Jak na lepení se podíváme s Janou zase někdy příště...

(red)