

ŘEDITEL NA LEVOB(L)OKU!

Vážení čtenáři, příznivci Ledovce, když se vrhám do svého sloupku, vlastně pořád tápu, zda se ocitnu na „své“ tradiční levé straně úvodní stránky nebo mi sazeč určí ředitelský pravý sektor. Ono je to s těmito Ledovkami celé dobrodružné. Co se nám to z nich vlastně stalo? Jednoletník, ročník? Tak snad se nám napodruhé povede jejich

Petr Moravec



restart a dostaneme se zpět na čtvrtletník. Protože než vyjdou jedny Ledovky, stihneme v Ledovci dvakrát vyměnit ředitele. A přestože mi teprve před pár dní skončilo období sto dní „hájení“, mám občas pocit, že jsem ředitelem mnohem déle. Osobně si teda držím palce, ať do příštích Ledovek vydržím. Ono je to s tím časem v poslední době celé divoké. Covid slil dva roky do jednoho hůře ohraničeného období. Takový čas, který není ani cyklický ani lineární. Trochu bezčasí, které tu s námi prostě je. Všichni se snažíme zahlédnout jeho okraj, bezcovidovou budoucnost, kdy se svět a život vrátí do starých kolejí. Jenže on se asi úplně stejný nevrátí. A snad je to i dobře. Zakusili jsme hodně dříve nepředstavitelných věcí. Téměř až paralýzu veřejného života, zpomalení, omezení, spolupráci, soucit, obrovské ztráty. Jenže taky jsme prožili, jaké to je se v mezidobí pandemických vln nadechnout, prožít naději, že už je to za námi a máme definitivní lék. Já třeba na sobě pozoruji, že v některých oblastech života mi trvá, než se znovu pustím do situací, které pro mě byly úplně obyčejné. Je mnohem náročnější přimět se vyjet do zahraničí. A tím myslím třeba obyčejnou cestu do Německa na nákup a do bazény, kam jsem s dětmi pravidelně jezdil. Cítím se nesvůj na hromadných akcích. Těch situací je docela dost. Prostě potřebuju spoustu energie a úsilí, abych se normálně „rozžil“. A právě tyhle zkušenosti z posledních měsíců, dávají obrovskou příležitost trochu lépe porozumět tomu, co znamená zotavení z duševního onemocnění a že vlastně zotavení teď potřebujeme všichni. Ten okraj a konec doby covidové možná vůbec nepřijde. Pojďme to společně překonat! Lidé, kteří tuhle zkušenost se zotavením mají díky duševnímu onemocnění, nám mohou být dobrými učiteli.

Krásné Vánoce a novou cestu zotavení přeje Petr Moravec

Ledovky



www.ledovec.cz

2021

13. občasník Ledovce, z.s.

PF 2022



Ať jsou Vaše přání velká, modrá...



... a vánoční!



LEDOVEC SLAVIL V ROCE 2021 DVACETINY!

Ledovec vznikl oficiálně 22. ledna 2001. Dvacáté výročí jsme si díky pandemii nepřipomněli žádnou ledoveckou tancovačkou ani akademii (pamatujete tancovačky k desátým a patnáctým narozeninám, Akademii v Alfě 2016?). I výroční celoledovcová schůze byla jen online. Tak jsme si aspoň nadělili dvacetinový vizuál „20 let na cestě modrého koně“ – dopravní značku s modrým terstským koněm Marcem – a polepili si nálepkami s ní počítače, šano-



ny, auta, prostě, co se dalo. Dvě tyhle značky v životní velikosti jsme vztýčili, jednu v Ledcích a druhou před Poradenským centrem v Plzni. A dostali jsme narozeninový dort, jak jinak, zase s modrým koněm.

Jak to bylo s Marcem tenkrát v psychiatrické léčebně v Terstu, vypráví dojemně film Bylo jednou jedno město bláznů, který si můžete stáhnout na ledoveckém webu www.zotaveni.cz.

Výměna ředitelů 3.0

K 1. září se na Ledovci změnil ředitel. Já jsem ředitelem být přestal a stal se jím Petr Moravec. Když jsem přemýšlel, kdo by k tomu měl do Ledovek něco říct, vyšla mi jasně Drahuška.



Drahuško, dopoledne jsem Ti psal, že se tě večer zeptám, co přeješ nastupujícímu řediteli, co mně jako odcházejícímu řediteli, co sobě a co firmě. Můžu se tě na to teď zeptat?

Jojo, já jsem si udělala několik poznámek hned, jak jsi mi poslal tu smsku.

Tak prima, co tam máš, co nám a sobě přeješ?

Petrovi přeju, aby vydržel, neztrácel naději a díval se dopředu.

Tobě přeju, abys vydržel, neztrácel naději a díval se dopředu.

A firmě přeju, aby vydržela, neztrácela naději a dívala se dopředu.

... jo a sobě přeju, abych vydržela taky.

A mám ještě dvě věci, co přeju Ledovci jako firmě: abychom se nebáli změn a abychom se nestali institucí, která se utopí ve svých procesech.

Báječný, díky moc!

Martin Fojtíček

Na Ledovci se změnil ředitel zatím třikrát: nejdřív v roce 2017 vystřídal Martina Petr Hubínek, pak se Martin na skok vrátil 1. ledna 2021 a od 1. září 2021 je ředitelem Petr Moravec. Tak proto má tato výměna číslo 3.0.

Představuje se
CDZ Klatovy
strana 2

Kancelář
ředitele 2.0
strana 3

Garden Gang
strana 5



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



PLZEŇSKÝ KRAJ

PŘEDSTAVUJE SE CDZ KLATOVY

Tým Centra duševního zdraví (CDZ) Klatovy vznikl 1. ledna 2021 na základech, které svým dvouletým fungováním v Klatovech připravil dvouletý tým terénní sociální rehabilitace. (Obě kolegyně jsou teď na mateřské dovolené. Zdravíme vás tam!) Pojďme si teď představit současný tým, tedy aspoň „průřezově“. Tím „průřezově“ míním, že nepředstavíme všechny členy (větší část týmu nicméně vidíte na fotce), ale představíme jenom vedoucí a pak zástupce čtyř profesí týmu centra. Ty čtyři profese jsou psychiatrická, psychologka, zdravotní sestra a sociální pracovníce (ano, v klatovském týmu mnoho mužů nepracuje).

Marta ...



Jaké to je být vedoucí takové služby?

Na úvod náročná otázka, stejně jako funkce samotná. Pro mě osobně je to obrovská zodpovědnost, závazek, pocta a příležitost učit se novým věcem, kterým jsem otevřená. Přistupuji k tomu jako k dítěti – s láskou, veškerou pozorností, s radostí a oslavou každého malého úspěchu a s ponecháním potřebné autonomie. Jsem ráda, že i jako vedoucí neztrácím kontakt s klienty a mohu zastávat roli „klíčáka“. Moc mě také baví poznávat profesní a lidské kvality každého kolegy a těšit se tohoto „vnitřního bohatství“ týmu. Vážím si ochoty a odvahy kolegyně Štěpánky, která se stala mojí zástupkyní. Ve dvou se to lépe táhne ☺.

Kolik lidí vlastně v CDZ Klatovy nyní pracuje?

Ušli jsme během roku velký kus cesty, po které společně kráčíme již v 17 báječných lidech včetně specialisty Lukáše.

Co je v CDZ jinak oproti samotné sociální rehabilitaci, ve které jsi také pracovala?

V první řadě rozhodně počet pracovníků a to, že se tým skládá z mnoha odborností. To nám dovoluje nad situacemi diskutovat, vnášet různé pohledy, pružně reagovat na krizi atd. Za čisté sociální rehabilitace se spolupracovalo s cca 15 klienty, nyní se jedná o bezmála 100 lidí. V CDZ se také snažíme o podporu těch, kteří by sami službu nevyhledali nebo jí i odmítli. Velké plus shledávám i v uskutečňování různých skupinových setkání. Co se týče technické a materiální stránky, expandovali jsme v poliklinice i do 3. patra, předtím jsme si vystačili jen s 2. patrem.

Jaké momenty v prvním roce CDZ považuješ za nejdůležitější?

Neumím popsat konkrétní momenty, šlo spíše o postupné procesy. První rok to byla hodně divoká jízda od samého počátku až po konec. Když se za ním ohlédnu, vidím a cítím obrovské množství energie, času, chuti a odvahy budovat něco nového. Stejně

tak jako ve vlnách přícházeli Covid, přicházeli i noví pracovníci. Vzájemně jsme se poznávali a stále poznáváme. Dostali jsme během této doby pořádnou lekci díky karanténám apod., a přesto jsme to zvládli. Hodně času jsme věnovali i do zasíťování služby, onlajnovali jsme a jezdili představovat naši službu, dávali o sobě vědět, navazovali jsme cenné spolupráce, bez kterých bychom se nyní neobešli. Ráda vzpomínám i na vydařené Dny duševního zdraví v Klatovech.

Děje se nyní v CDZ něco důležitého?

V současné době se v týmu zaškolují 4 noví pracovníci. Věřím, že je práce nadchne, stejně jako ostatní, a rozhodnou se s námi kráčet dál. I my, služebně starší, neotálíme se vzděláváním a pracujeme na sobě a na zvyšování kvality služby – účastníme se různých workshopů, konferencí a kurzů. Jinak jsme již naladěni na adventní čas, máme krásnou vánoční výzdobu na naší základně a těšíme se na vánoční mejdan u naší psychologky Hanky, kde 1. rok působení CDZ řádně oslavíme. Musíme však posečkat, až se Covid zase trochu zklidní.

Čekají CDZ nějaké nové výzvy?

Asi nejdůležitější je příští rok v létě přechod do ostrého režimu. Určitě také brzy mezi sebe přivítáme nového kolegu/kolegyni na pozici peer konzultanta/tku. Dále hledání větších prostorů, naše současné zázemí začíná být vzhledem k rozrůstání týmu malé.

Co děláš pro své vlastní duševní zdraví?

Pracuji v práci, která mi dává smysl, moc mě baví, je pestrá a dynamická, stereotypu se vyhýbá obloukem, a to je pro mě důležité. Mimo práci se věnuji hlavně mé rodině, do které patří i naše adolescentní štěně Tobi. Občas ho můžete vidět se mnou v práci při velkém pracovním nasazení. Myslím, že bychom ho měli také zaměstnat, už párkrát zaznělo přání lidí, aby se Tobi stal jejich klíčovým pracovníkem ☺. Odpočíme a relax nalézám pobytem v přírodě, ráda cestuji, zabývám se módou, baví mě pečení, rozmazluji se, jsem k sobě laskavá, ale někdy i přísná při sportu, kdy mám ráda se fyzicky vyčerpat a vypnout myšlenky. Snažím se být pozitivní (uvědomuju si, že je to teď ošemetné slovo), a neztrácet naději a humor.

Co přeješ CDZ do nového roku?

CDZ přeju, aby i po novém roce služba pomohla spoustě dalším lidem a jejich blízkým, které trápí duševní nepohoda a problémy s tím spojené. Aby se podařilo poskytované služby dále rozvíjet (např. založení rodičovské skupiny aj.). Aby všichni kolegové dávali na sebe pozor, byli zdraví, zůstali stejně tak zapálení do práce, jako dosud, a byli si navzájem oporou. A aby přechod do ostrého režimu nebyl ostrý, ale co nejvíce hladký.



... a parta

Následuje pět otázek, které jsme položili čtyřem členům týmu, každému z jiné profese – psychiatrické, psychologce, zdravotní sestře a sociální pracovníci.

Odpovědi uvádíme anonymně. Schválně, poznáte, které profesi patří jaká odpověď? Znalci mohou hádat, i kdo konkrétně odpovídal. A pozor, u každé otázky je pořadí odpovídajících jiné!

1. Co tě nejvíce motivuje k práci v CDZ?

a) K práci v CDZ mě nejvíce motivují sami klienti. Možnost s nimi pracovat a pomáhat jim v jejich každodenních problémech mě naplňuje. O to víc, pokud se nám daří jejich problémy řešit a posouvat jejich životní podmínky dál, než by se sami dostali.

b) Motivací je snaha pomoci zapojit nový druh psychiatrické péče do běžné praxe a obohatit i svůj profesní život o jiný model práce.

c) Ta revoluce! Jsem nadšená za prvé, že můžu být u toho, co lidé i přes nepřzeň osudu dokážou, za druhé, že se můžu podílet na společenských změnách vedoucích ke změně k lepšímu. Práce tady má smysl a poslání, má přesah.

d) Nejvíce mě na mé práci motivuje asi to, že vnímám, že to má smysl. Že se můžeme postarat o lidi, kteří by jinak snadno propadli sítem služeb, protože tak nějak nepatří „tam, ani tam“. Hodně mě vždycky povzbudí, když vidím, jak se nějakému našemu klientovi zlepšil jeho život, že on sám svůj život považuje za smysluplný, cítí se být platným členem společnosti a má v ní své místo.

2. Co je podstatou tvé práce v kontaktu s klienty CDZ?

a) Uvažuji, zda sem vypsát několik hezky znějících termínů jako krizová intervence, psychoterapeutická setkání, skupinová psychoterapie apod. Spíše se mi ale líbí biblický verš „Radujte se s radujícími, plačte s plačícími“ (Ř 12:15), který dává tušit, co považuji za hrozně moc důležité – naladění se na člověka přede mnou. Dá se tedy říci, že v mé práci jde vždy hlavně o lidské setkání obohacené o odborný po-

hled na situaci z hlediska fungování psychiky.

b) Být sama sebou a umožnit, aby naši klienti také mohli být sami sebou. Když to takhle po sobě čtu, tak to zní jako hrozná fráze.

c) Podstata mé práce v kontaktu s klienty CDZ je kromě recovery přístupu také holistický – bio-psycho-sociální přístup.

d) Jsem psychiatr, co říct víc?

3. V čem je práce v CDZ pro tebe zajímavá, jiná? Co se ti nejvíce na CDZ líbí?

a) Jiný a nový je pro mě přístup orientovaný na zotavení – pořád se učím to nějak dobře pochopit a uchopit a začlenit do své práce. Líbí se mi tady také atmosféra a kamarádský kolektiv. A nejvíce se mi líbí znovu: ta revoluce!

b) Na rozdíl od práce běžného ambulantního psychiatra – zde pracuji v kolektivu, terénu a místy se i zasměji a mluvím o něčem jiném, než je duševní zdraví.

c) Na práci v CDZ se mi líbí ta týmovost – o klienty pečujeme komplexně (a to nemyslím jen z odborného hlediska, kdy každý zastává jinou pozici, ale i lidsky – každý jsme jiný osobnostně a vztahem s námi přinášíme i do sociálního světa klientů větší rozmanitost). A týmovost vnímám nejen ve vztahu ke klientům, ale i v týmu k sobě navzájem. A taky úžasná lidskost – je jedno, jestli jednáte s uklízečkou, dobrovolníkem nebo s ředitelem, všichni jsou stejně pokorní a pohodoví a jednají s vámi jako rovný s rovným.

d) Práce v CDZ je pro mě zajímavá a líbí se mi. Nejvíce zajímavá je pro mne práce z hlediska psychologického. Jako všeobecná sestra jsem řešila psychický stav svých pacientů jen minimálně a okrajově. Další vzdělání, jehož se mi v CDZ dostalo, mi otevřelo další pohled na mé pacienty-klienty. Největší radost mám, když u svých klientů vidím, díky naší práci posun v jejich problémech, nebo jejich řešení. To mi přináší velké zadostiučinění.

4. Co děláš pro své vlastní duševní zdraví?

a) Poté, co jsem tento rok nastoupila do tohoto zaměstnání, jsem si uvědomila důležitost mého osobního duševního zdraví. Uvědomila jsem si, že spolupráce v našem kolektivu a zejména přístup k našim klientům vyžaduje větší osobní zapo-

jení, než práce, kterou jsem do té doby znala. Proto si svůj volný čas plánuji tak, abych byla schopná vyčistit si hlavu a byla schopná soustředit se na důležité věci, které má práce přináší. V této náročné době, kdy vnímám všeobecný tlak na mě a všechny v mém okolí, se více věnuji sama sobě a svým pocitům. Daleko častěji podrobuji své názory a myšlenky kritickému způsobu myšlení a hledám odpovědi. Víc než dřív si uvědomuji důležitost tohoto jednání a snažím se myslet pozitivně.

b) Piju hodně kafe, nestíhám se najíst, ponocuji, nakládám si co nejvíce práce. Vypadá to, že když nejsem vyřízená, nejsem asi šťastná ☺. Pak mě ještě dobíjí a vybijí zároveň děti, hory, koně, sport a legrace.

c) Snažím se vyvážit pracovní a soukromý život, být pozitivně naladěná a hledat v lidech i v životě to hezké. Pro své duševní zdraví dělám někdy to, že vyhledávám lidi – „spřízněné duše“ a jsem v jejich společnosti a někdy naopak dělám to, že prchám od všech lidí ☺ – nejlépe někam do lesa, do přírody, kde můžu být v kontaktu s něčím, co mě přesahuje. Čímž se dostávám k hlavní síle mého duševního zdraví, ke zdroji sil a nekončící studnici osobnostního růstu, a to je má víra v Boha.

d) Ve volném čase, pokud možno, se nezabývám duševním zdravím svých kamarádů a blízkých a trávím co nejvíce času se zvířaty, kterým maximálně povídám něco já...

5. Co přeješ CDZ do nového roku?

a) Abychom dokázali podpořit kohokoli, kdo to bude potřebovat, a neztráceli přitom na energii. Abychom se nebáli jít za svými sny, malými i velkými.

b) Hodně spokojených klientů a zaměstnanců, kterým zůstane síla a optimismus.

c) CDZ přeji, jak jinak, vše nejlepší. Přeji mu stále tak kvalitní zaměstnance, jaké má, a stále více a více spokojených klientů, jaké má. Přeji mu, aby se úroveň poskytovaných služeb klientům stále zvyšovala, aby se stále zvyšovala kvalifikace jeho zaměstnanců. Přeji mu do nového roku co nejmíň problémů s přechodem na ostrý provoz.

d) Aby zůstalo pořád takové, jaké je. Aby nezpychlo, ale bylo pořád oázou klidu a přjetí obyčejných lidí obyčejnými lidmi.

Lucie Šmuclerová

Housing first na 150 %

Že bydlení patří mezi základní lidská práva, začíná být v Evropě slyšet stále častěji. Housing first je přístup, který toto právo naplňuje. V rámci pilotního projektu Program Housing First pro lidi s vážným duševním onemocněním od podzimu 2019 tuhle podporu lidem, kteří by jinak neměli kde bydlet, poskytujeme i na Ledovci.

A týmu, který kolem projektu vznikl, se to daří. I díky vstřícnosti města Plzeň podporuje nyní v životě ve jejich nájemním bydlení 15 osob. Tím jsou indikátory projektu splněny už na 150 %!

Úspěšnost podpory formou Housing first se v západní Evropě pohybuje kolem 80 %, tzn. bydlení si ani s podporou služby neudrží zhruba jeden člověk z pěti.

Se vši opatrností a pokorou konstatujeme, že proti Evropě máme úspěšnost více než dvakrát vyšší! To je teda jeden z „marketingových triků“ našeho „PR oddělení“: správně bychom měli říkat, že máme neúspěšnost víc než dvakrát menší. Jinak by úspěšnost housing first na Ledovci byla 160 % a to je blbost. Znamená to nicméně, že bydlení s podporou týmu si dosud neudrželo méně osob, než jeden člověk z deseti (fakticky zatím jeden ze všech).

Máme z toho velkou radost, ledoveckému týmu Housing first moc děkujeme a ve věci bezpečného a dostupného bydlení držíme palce všem!



Dny pro duševní zdraví společně

Po roce, v tradičním čase přelomu září a října jsme v Plzni opět pořádali Dny pro duševní zdraví. Obvyklý tandem organizátorů — Ledovec a Epoché — jsme se letos snažili rozšířit o další organizace, které se péčí o duševní zdraví v regionu nějak věnují. Připojilo se jich k nám několik (tolik, že se raději předem omlouváme, kdybychom na nějaké zapomněli). Akce v Plzni během zářijových a říjnových týdnů připravily organizace Kryształ, Centrum protidrogové prevence a terapie, Ulice, Toseví, VIDA a LOM, zapojila se také FN Plzeň a Západočeská univerzita. V Klatovech byl společně s námi aktivní spolek Křístál.

Pro duševní zdraví zahrála v Papírně v září známá dámská kapela Zubí nehty a v říjnu kulturní kapela Garage.

Celý program dnů pro duševní zdraví zakončila akce v Klatovech U Jednorozce.

Tak zase napřesrok!

Lucie Šmuclerová

Kancelář ředitele 2.0

Kancelář ředitele (KŘ) zajišťuje provozní záležitosti vedoucí ke zdárnému chodu spolku, aby všichni společně mohli co nejvíce energie věnovat naplňování poslání Ledovce — vytvářet prostředí, které pomáhá lidem zejména s duševním onemocněním na jejich cestě zotavení.

Ředitel Ledovce má po boku Drahušku jako odbornou ředitelku a mě (prostého pobíječe much). Kancelář ředitele tvoří ekonomická manažerka, projektářka, účetní a personalistka, občas ještě někdo na PR.

S růstem Ledovce roste i jeho kancelář ředitele. Loni jsme konstatovali, že jedna místnost o rozloze 16 metrů čtverečních je pro sedm lidí fakt málo, a rozhodli se přestěhovat. Abychom ušetřili,

rozhodli jsme se obydlet sklepní prostory pod jednou střechou s CHRCem (tj. Club House a Recovery College Ledovce) v ulici Boženy Němcové. Vypadalo to, že dvě kanceláře s chodbičkou pro nás znamenají výrazné zlepšení.

Jenomže do toho se tým rozrostl o soft HR manažera, PR pracovníka, IT podporu a o Aničku.

„Soft HR manažer“ (to jsme si vymysleli sami!) je člověk, který se stará o blaho všech zaměstnanců.

PR pracovník se stará o to, „jak se jevíme zvenku“.

IT podpora se stará o počítače, telefony, internet na pracovištích a tak. Při tolika kolezích má náš ajťák těch počítačů a telefonů v péči už hodně. A musí

taky někde ten hardware (různé počítače a jejich kusy, tiskárny, monitory, routery a další krabice a krabičky ...) mít. Díky prostorové nouzi jsme v nových prostorech objevili pěkný (téměř potterovský) přístěnek pod schody. Tam se něco z krabic a krabiček vešlo, nevešel se tam už ale náš ajťák. Tak teď sedí ve sprše.

No s potom Anička. Na otázku, co že to Anička v KŘ a Poradenském centru dělá, odpovídá: „sekretářuju, dispečeruju a vítám“.

Tahle parta tedy teď tvoří kancelář ředitele. A stejnými dveřmi jako do kanceláře ředitele se vchází i do CHRCu. Tak tady tak společně jsme. Přejeme si, abychom pro vás byli užiteční.

Martin Fojtíček



Jedna z manažerských limuzín před generálním ředitelstvím Ledovce



Anička se představuje lampě před generálním ředitelstvím Ledovce



Jana Bystřická 2021: Modrý kůň

Prostě láska.



Už několik let mám na různých seminářích a při všelijakých diskusích pocit, že bych svůj pohled na věc vysvětlil nejlíp, kdybych zařval „Láska, prostě láska!“. Nikdy jsem si to netroufl udělat. Snad jsem tohle puzení zmínil aspoň v těch několika málo nejdůvěrnějších debatách o pomáhání v užším kruhu, ale stejně nejspíš „z bezpečnostních důvodů“ až někdy později v noci, u skleničky vína. Používat to při vzdělávacích seminářích by mi neprošlo jen tak, kdekdo by asi řekl, že to je nějaký moc svatouškovský, nasládlý, zastydle hipizácký nebo jaký, prostě celkově neprofesionální. To takhle respekt, budování vztahu, zaměření na silné stránky, soustředění na potřeby, zplnomocňování, otvírání nadějeplných vizí... to jo, to je v pořádku. Ale láska?

Láska jako princip poskytování sociální služby, to zní fakt debilně. I Hippokratova přísaha se bez lásky obejde, tak co. Jestli se nepletu, nepíše se o lásce ani v Ústavě a v zákonech. Veřejně prospěšná služba Ledovce se teda — zdá se — bez lásky obejde.

Já ne! Já se bez lásky neobejdu. A nemyslím tím já jako Fojtíček, ve svém životě, to je (asi) jasný, že ne (a myslím, že je nás takových víc!). Myslím tím já jako Fojtíček v mé práci, v pomáhající profesi.

Loni na jedné konferenci v Praze mluvil pan doktor Libra a já a on potom moc hezky říkal: „to byl jinej žánr, já jsem byl próza a to vaše, to byla poezie!“.

Staří Řekové neměli dvojici „poezie“ a „próza“, ale „poiésis“ a „techné“. Ta „poiésis“ byla něco jako tvorba něčeho jedinečného a opravdového, a „techné“, to byla sice užitečná, ale víceméně stereotypní nádeničina.

Jak jezdím po vlastech českých, někdy navštívím zařízení, ve kterém si fakt říkám, že by na ceduli u dveří místo nápisu „Sociální služby města X“ název „Technické služby města X“ klidně mít mohli. Tak se tam totiž o tom, co dělají, mluví. Takhle to, s čím lidem pomáhají, chápou. Řeší se tam „technické“ věci ...

Ale my jsme založili Ledovec s chutí tvořit! Tvořit s lidmi nové věci, věci, které předem neznáme ani my sami. A už dvacet let jsem fascinovaný tím, co vzniká. A moc za to děkuju vám všem!

Takže teď, odbřemeněný od zodpovědnosti ředitele, ale s osobním zájmem jednoho z „otců zakladatelů“, si to už můžu dovolit zařvat ... aspoň teda na papíře: „Láska, prostě láska!“

*Martin Fojtíček,
jeden ze zakladatelů Ledovce, manažer
pro hodnoty a bývalý ředitel*



Nezotavují se nemoci, zotavují se lidé.

Pat Deegan

Musel jsem se po každé hospitalizaci vždycky znovu rozžít.

František Egermajer

Tři královny podpory zaměstnávání na Ledovci

Lenka Chroustová, ledovecká senior IPS konzultantka, neboli báječná pracovní konzultantka, která vám najde práci na míru, píše:



Se vzkříšením Ledovek souvisí i znovuzrození kapitoly týkající se zaměstnání. Poslední článek věnovaný tomuto tématu Ledovky zveřejnily před dvěma lety. Za tu dobu se ve věci podpory zaměstnání na Ledovci odehrála spousta změn. Co můžeme o letech 2020 a 2021 říct?

Máme za sebou lockdown, izolace, setkávání online, zavřené provozy. S klienty jsme zažívali události smutnější i radostnější. Smutek ze ztráty zaměstnání často převážila radost z práce nové (a leckdy i lepší). Některým lidem, které jsme podporovali, naopak vyhovovalo, že si odpočinou a jen tak se schovají do své ulity. Jiné jsme za zoufalé situace na trhu práce podporovali v tom, aby se nevzdávali, zkoušeli jsme pracovní pohovory po telefonu, přes Skype, objevovali jsme nové dotace pro zaměstnance a celkově věřili, že bude líp.

Možná někoho napadá, proč pořád píšu v množném čísle? Že by si ta Lenka začala vykat? Ale kdeže, až tolik zase neblázním! Jen se pokouším připravit prostor pro další pracovní konzultantky Ledovce, jsme totiž teď už tři. A přesně tím pro tuto chvíli končím a předávám slovo kolegyním Jitkám.



Další text už píšou naše junior IPS konzultantky Jitky:

Již od nepaměti se mezi lidmi, kteří na Ledovec chodí, šíří nakažlivá epidemie v podobě touhy nechat se za-

městnat, vykonávat smysluplnou pracovní činnost a dostávat za ni finanční odměnu. Pro naše klienty se to jeví jako jeden z nejsilnějších motorů na cestě k zotavení.

Podporu zaměstnávání dělá Ledovec od roku 2004, ale novou energii do této služby přinesla v roce 2016 Lenka Chroustová – pracovní konzultantka, která svým elánem a šarmem dokáže v oblasti zaměstnávání dělat zázraky. A to nejen osobní podporou klientů Ledovce při získání pracovního místa na otevřeném či chráněném trhu práce, ale i ve vyjednávání o pracovních příležitostech se zaměstnavateli v celém plzeňském regionu.

I my, Lenčiny kolegyně, jsme se jejím entuziasmem nakazily a již celý rok kráčíme v jejích stopách. Tým Centra duševního zdraví Plzeň (CDZ) byl posílen o pracovní konzultantku Bc. Jitku Kylišovou (aby se Jitky nepletly, dostala



hned při nástupu přezdívku Kyli). V CDZ pracuje jen na malý úvazek, protože je zaměstnaná ještě v další neziskovce a sem tam si odskočí i na Úřad Plzeňského kraje. Baví ji dobrá muzika, ráda si dá do těla na delších horských túrách a zcela ji pohltila jízda na motorce.

Na podobně malý úvazek pracuje v komunitním týmu Sociální rehabilitace Plzeň – venkov pracovní konzultantka Mgr. Jitka Křemenáková (té zatím žádná přezdívka přiřknuta nebyla). Rovněž má ještě další zaměstnání – věnuje se oblasti sociálního podnikání. Ráda chodí do přírody, cestuje po tuzemsku i zahraničí, cvičí jógu, hraje na piano a zpívá.

Naším společným cílem v oblasti zaměstnávání je, aby lidé, kteří pracovat chtějí, mohli co nejdříve do práce nastoupit, a to do práce, kterou si sami zvolí. Chceme ukazovat našim kolegům, že nástup do práce může být často řešením mnoha potíží i v dalších oblastech života našich klientů. A v neposlední řadě chceme destigmatizovat oblast duševního onemocnění a bourat předsudky zaměstnavatelů na otevřeném trhu práce v Plzni a okolí.

Takže práci zdar!

Lenka, Kyli a Jitka



Garden Gang – hrábě proklatě nízko i v roce 2021

Poslední rozhovor s Jitkou Stočesovou, ředitelkou Garden Gangu jsme otiskli v Ledovkách v roce 2017. Nejvyšší čas zjistit, co je v téhle sociální zahradnické a úklidové firmě při Ledovci nového!

Jak to všechno vzniklo?

Milan Sobota, člen Ledovce, opustil někdy kolem roku 2007 svoje zaměstnání a jako OSVČ si k sobě vzal pár kluků – bývalých klientů Ledovce – na lehké zahradnické práce. V roce 2010 se z tohoto drobného podnikání stala díky projektu podpořenému fondy EU firma Pracovní Sobota s.r.o. A z té časem vznikl Garden Gang s.r.o.

Naše firma je jako každá jiná až na jeden nepatrný detail – máme status zaměstnavatele na chráněném trhu práce, což znamená zaměstnávat nejméně 50 % lidí ze zdravotním postižením. My jich teda máme přes 70 %.

Co všechno se událo a stalo za poslední dobu?

Jen za poslední rok se stalo mnoho změn. Sama nejvíc pociťuji růst firmy. Nyní firma zaměstnává 37 lidí, z toho je 33 s různým postižením. Nejméně polovina z nich je nějakým způsobem spjata s Ledovcem.

Příležitost u nás dostávají i lidé, kteří si tu práci chtějí jen zkusit, dlouho nepracovali a my jim dáme příležitost. Zaměstnáme je i jen na velmi malé úvazky.

V posledním roce nabrali několik nových úklidových zakázek, takže naše úklidová sekce se rozrostla o nové kolegy.

A novinkou také je, že Garden Gang vlastní nemovitosti! Koupili jsme dvě garáže na Borských polích, abychom měli kam dát naše stroje.

Jaké máte místo v Garden Gangu vy, Jitka Stočesová?

Jitka vyhlíží z okna

Kdyby dnes nepřešlo, tak budu určitě na zahradě. Na něčí, na vlastní ne...

Pracuji s klukama, mám pracovní oblečení, teď máme všichni teplý rukavice a společně manuálně pracujeme. Je to vlastně moc hezký...

Jenže dnes prší, tak to využiji na dodělaní mezd pro paní účetní a připravuji papíry k výběrovému řízení na úklidy městských parků. Prakticky dělám kancelářskou, zahradnickou i úklidovou práci. Přijímám nové zaměstnance, řeším s nimi jejich sociální potíže, připravuji mzdy, naceňuji nové zakázky, fakturuju, zkrátka papíruju, ale také hrabu listí, vyměřuju pozemky, vybírám, kupuju a sázím rostliny, luxuju, myju okna a podlahy.

Kde Garden Gang získává nejvíce zakázek, od města Plzeň nebo od soukromých osob?

Město je pro nás důležitý zadavatel, máme od něj celoroční zakázku. Pak máme každý rok ještě jednu velkou zakázku od nějakého soukromníka. Právě dnes jsem tam měla být.

Letos to je velká zahrada u novostavby, kterou budeme sami realizovat. Poprvé v takovémhle rozsahu.

Aktuálně děláme terénní úpravy a připravujeme si ji na jaro pro výsadbu.



Je možné u vás zaměstnance proškolit či zaučit tak, aby mohli vykonávat odbornější typ práce?

K zaučení dochází téměř vždy, byť bylo i pár případů, kdy to potřeba nebylo a lidé již zkušenost se zahradnickými nebo úklidovými pracemi měli. Ale pokud je někdo, kdo má touhu a chce se naučit něco nového, tak tu příležitost u nás dostane. Několik lidí se u nás naučilo zacházet s křovinořezem, dobře a hezky posekat sekačkou, umýt a vyleštit okna, vytírat mopem.

Ono i vyvézt samotné kolečko není jen tak, je k tomu potřeba zručnost.

To by mě teda nenapadlo!

Možná kdybyste si ho vzala, taky vám řeknu, že to děláte blbě. Když budete už po dvou hodinách práce zmordovaná a přesto budete chtít dál vykládat to kolečko svým nevhodným způsobem...

Zkrátka se snažíme, aby se ti naši zaměstnanci, u kterých předpokládáme, že se budou i nadále žít rukama, naučili s lopatou, rýčem, vědrem vody a mopem. A uměli to tak, aby se neseseděli, dělali to dobře a popřípadě se mohli uplatnit i jinde.

Mohou se na Vás zákazníci obrátit o radu s realizací zahrady?

Ano, možné to je. Zákazník od nás k tomu dostane dokonce speciální dotazník. Ptáme se ho, jaké rostliny má rád, co se mu líbí, zkrátka celkově na jeho představu. Pak to s ním následně probíráme a docházíme k nějaké společné představě o jeho budoucí zahradě. Následně tu představu realizujeme – upravujeme terén, nakupujeme potřebný materiál (obruby, rostliny, substrát, mulč...), sázíme, zaléváme...

Kde jste se to všechno naučila, máte nějaký „zahradnický background“?

Jitka se směje

Nee! Jsem sociální pracovník a sociolog. Postupně se učím až tady v Garden Gangu. Bylo to a stále je zkrátka nutné. Chtěli jsme se někde posunout a ne pořád jen sbírat odpadky. Tím ale nechci říct, že je to špatná práce!

Co nejčastěji děláte, zahradnické nebo spíš úklidové práce?

Jsou to spíš zahradnické práce, tím i Pracovní Sobota začínala. Pro nás jsou z jistého pohledu i jednodušší. Když ráno nepřijde do práce jeden kolega – zahradník, tak se nic zásadního neděje. Je to sice nepříjemné, ale zahradnická parta na zakázku stejně vyrazí. Když však nedorazí pracovník úklidu, je třeba za něj rychle sehnat náhradu. A takovou pružnost disponujeme jen pro malou část zakázek.

Máte i své skalní zaměstnance?

Jitka probírá papíry a počítá

Joo. Tři ze současných zaměstnanců jsou tu úplně od zrodu firmy. Jinak máme několik dalších kolegů už od roku 2013, resp. 2015.

Kde hledáte nové zaměstnance?

Tak různě, někteří jsou spjati s Ledovcem, jiní přijdou přes inzerát z Úřadu práce, od opatrovníků a tak. Ono je obecně sehnat nové zaměstnance problém. Spousta lidí nechce manuálně pracovat, někomu taky může vadit oranžová vesta, kterou si musí obléknout. Sice už je to lepší, inženýr na stavbě ji musí nosit taky, ale stále je to spojeno s něčím podřadným, něco, k čemu nemáme mít úctu. Pozitivní je, že manuální práce začíná být lépe ceněna a zákazníci nás taky začínají vnímat jinak. Jsou rádi, že jim doma uklidíme, poněvadž jim to ulehčí život. Jsem moc ráda, že tohle můžeme zažívat.

Mám poslední dotaz, co byste si pro Garden Gang přála?

Pozemek! To už je příběh na knížku! Mohla by se jmenovat Má cesta k pozemku od města Plzně. A vlastně nevím, zda by byla humoristická nebo by šlo spíš o smutný příběh plný dlouhých pasáží, kde se vůbec nic neděje.

Pozemek potřebujeme pro sídlo firmy, protože jsme „nabobtnali“ personálně i strojově. Navíc naše firma do vilové čtvrti nepatří. Každé ráno, když nastartujeme Avii, mají sousedé svaté právo si stěžovat, že tady „smrdákujeme“.

Takže největším přáním je tu vaši firmu nějak centralizovat...

Největším naším přáním je být zdraví! A aby příroda fungovala a my mohli pracovat.

Tak vám to zdraví ze srdce přeju! Moc děkuji za rozhovor!

Triky pro reformu



Trika s modrým koněm, značkou „20 let na cestě modrého koně“, nápisem RECOVERY nebo s logem Ledovce jsou stále k mání. Neváhejte si je objednat!

Zapamatovatelná adresa, kde najdete přehled modelů a objednávkový formulář, je nově na www.ledovec.cz/trika.

Vyhrála Viktorka i Ledovec



Dne 24.10. 2021 se konal v Plzni ligový zápas mezi Viktorkou a Jabloncem, Viktorka vyhrála 5:0. Sláva!

A vyhrálo i třináct lidí z Ledovce (většina byla z chráněného bydlení), protože lístky na fotbal dostali Ledovčani od Viktorky jako dárek. Sláva podruhé! Góly, atmosféra na stadiónu, ale taky pivo a sekaná pomohly dotvořit optimální fanouškovské rozpoložení všech. Díky za to!

Správné řešení kvízu ze strany 2

Na otázky odpovídaly: sociální pracovnice Simona, psychiatrická Viola, psychologka Hanka a zdravotní sestřička Radka.

A přesně v tomhle pořadí odpověděly na otázku číslo 3.



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
 prosinec 2021, číslo 13, náklad 500ks

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

www.koledovec.cz



**Obnovili náš koledovací web www.koledovec.cz.
 Nezapomeňte se podívat!**

Zotavení je cesta na celý život

Rozhovor s paní Barborou Bláhovou

1) Jak se vám daří, co děláte?

Momentálně jsem navázala spolupráci s NUDZem a mám za sebou první přednášku na téma destigmatizace duševního onemocnění, další mě čekají. To mě velmi baví a naplňuje. Byla bych moc ráda, kdyby se z tohoto přivýdělku stala časem práce na plný úvazek. Chtěla bych pracovat jako peerka (*pozn. red.: peer je pomáhající profesionál, který pomáhá prostřednictvím vlastní zkušenosti s duševním onemocněním a se zotavením z něj*).

2) Jaký je stav post-covidové duše v ČR?

To je ošemetná otázka. Řekla bych, že různý. Jsou lidé, kterých se covidová doba nedotkla vůbec, ale těch je opravdu hrstka. Na většinu lidí covidová doba dopad měla a mezi nimi jsem i já.

Ze začátku covidové doby jsem se cítila fajn, protože se prakticky nikam nemohlo. Tím jsem přizívovala svoje sociální úzkosti a návrat do „reality“ byl o to těžší. Samozřejmě jsem si prošla i strachem z nemoci jako takové. Trvalo ale opravdu jen pár týdnů, než jsem pochopila, že média nejsou pro mě ten pravý zdroj informací, a že místo zvyšování mé informovanosti zvyšují spíš moje úzkosti a strach.

V dnešní době jsem prakticky smířená s tím, že roušky, rozestupy, testování a zakazy tu s námi ještě nějakou dobu budou, a díky tomu má moje duše v tomto ohledu klid.

3) Kdy začalo „něco“ a vy jste cítila, že je to jinak, než by mělo být, a jak dlouhá byla cesta k dnešku?

Začalo to v mých devatenácti letech, kdy jsem otěhotněla a začaly moje velmi časté panické ataky (dnes už si to umím takhle pojmenovat). Hodně jsem při nich zvracela, takže to lékaři často zaměřovali za obvyčejné těhotenské nevolnosti. Bohužel, pravda byla jiná.

Začala jsem se všech svým přátel stranit, měla jsem strach vycházet z domova, aby náhodou zase nepřišla ataka a já se někde neznemožnila. Tehdy mi začalo postupně docházet, že něco není v pořádku. Ale přijmout to a smířit se s tím, to byl běh na několik let. Cesta k dnešku byla velmi náročná. Několikrát jsem si doslova sáhla na dno a pak se z toho vzpamatovávala v nemocnici. Často jsem se cítila beznadějně, na konci,

s pocitem, že to nikdy neskončí. Ale víte co? Vždycky to skončilo. Někdy po delší době, někdy po pár dnech, či hodinách.

Podobně jako výše mi pomohlo určité smíření se. Smíření s tím, že nemoc už bude navždy moje součástí a že není potřeba s ní bojovat, ale naučit se s ní pracovat. Jen to je cesta z toho bludného kruhu duševních onemocnění ven.

4) Může se člověk s duševním onemocněním stát zcela zotaveným, nebo je na neustálé cestě za zotavením?

Myslím si, že je určitě možné se zotavit zcela. Několik lidí, které jsem díky svému duševnímu onemocnění poznala, je toho důkazem. Ale přesto si myslím, že je to práce na celý život. Většinou to není o tom, že na sobě člověk rok maká a má navždy klid. Je to fakt na celý život. Zotavení je důležité si udržovat.

5) Pokud se člověk se zkušeností s duševním onemocněním má znovu začlenit do nových kolektivů, je bezpečné o sobě mluvit?

Já si myslím, že je to bezpečné do určité míry. Osobně bych před zaměstnavatelem byla naprosto otevřená, už kvůli riziku, že ataka může přijít kdykoliv a vedení pak snáze pochopí, proč případně nemůžete dojít do práce nebo z ní naopak potřebujete akutně odejít, protože vám není ok. Co se týče ostatních zaměstnanců, nejdříve bych si zkusila vytvořit nějaké, byť jen „kolegiální“ pouto a pak se danému člověku svěřila. Určitě bych to na první dobrou neříčela na všechny zaměstnance, které první den v práci potkám. Stigma je v ohledu duševních onemocnění stále velké a podle mě není potřeba na sebe hned masivně upozorňovat, ale spíše postupně odkrývat pravdu.

Moc vám děkuju za otevřenost a sdílení. Držte se!

Více o tom, jestli, co, kdy a jak říct o svém duševním onemocnění, můžete najít v brožurách Říct nebo neříct, které jsme v posledních letech vydali. Jsou vám teď k dispozici tři: Říct nebo neříct ve škole, v práci a při seznamování. Dostanete je zdarma v našich střediscích nebo je najdete na webu www.zotaveni.cz, konkrétně na <https://www.zotaveni.cz/zotaveni-na-zivo/177-riect-nebo-neriect>.

PRÁCE A ZAMĚŠTNÁNÍ

Ledovec, z. s., nestátní nezisková organizace, hledá **vedoucí/-ho pro tým sociální služby Chráněné bydlení Ledovec**. Vyhláší tedy

VÝBĚROVÉ ŘÍZENÍ

na pozici: **vedoucí služby Chráněné bydlení Ledovec**

Popis pozice:

Ledovec podporuje lidi s duševním onemocněním na jejich cestě zotavení.

Posláním služby Chráněné bydlení Ledovec je poskytnout lidem s vážným duševním onemocněním bezpečné bydlení a podporu v rozvoji, posílení a udržení dovedností pro co nejvíce samostatný a zodpovědný život podle jejich představ.

Vedoucí této služby je zodpovědný/-á za koordinaci a kvalitu poskytované péče, za vedení pětičlenného týmu; podílí se na vytváření a naplňování strategie služby chráněné bydlení, stejně jako na samotném poskytování služby. Součástí této pozice jsou pracovní pohotovosti a víkendové služby.

Očekáváme:

- zaměření na rozvoj služby, koncepční myšlení;
- dovednost identifikovat, zavádět a řídit změny;
- dovednost budovat a vést tým;
- zralou osobnost, pokročilé komunikační dovednosti;
- ochotu učit se a časovou flexibilitu s ohledem na potřeby klientů;
- znalost zákona o sociálních službách, včetně standardů kvality sociálních služeb, občanského zákoníku aj.;
- řidičský průkaz – aktivní řízení.

Výhodou:

Kvalifikace sociálního pracovníka dle zákona o sociálních službách č. 108/2006 Sb., zkušenost v sociální práci s cílovou skupinou, absolvované výcviky a kurzy, angličtina.

Nabízíme:

Smysluplnou, tvůrčí a zodpovědnou práci, podporu v osobním a kvalifikačním růstu, pravidelnou supervizi. Příležitost podílet se na reformě péče o duševní zdraví.

Předpokládaný nástup: jaro 2022

Pokud Vás spolupráce s Ledovcem na této pozici zajímá, zašlete prosím na adresu martina.podlipna@ledovec.cz

- strukturovaný životopis,
- motivační text na téma „Chráněné bydlení v procesu změny systému péče o duševní zdraví.“ (do rozsahu 1 strana A4)

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).

Vybraní zájemci a zájemkyně budou průběžně zváni k osobnímu pohovoru.

Ledovec, z. s., nestátní nezisková organizace hledá **spolupracovníky nebo spolupracovnice do týmu Centra duševního zdraví v Klatovech**. Vyhláší tedy

VÝBĚROVÉ ŘÍZENÍ

na pozici: **Peer konzultant/-ka s vlastní zkušeností s duševním onemocněním**

Popis pozice:

Při práci s klientem sdílí peer konzultant/-ka svou zkušenost se zotavováním. Využitím vlastního příběhu či osobních příběhů jiných lidí dodává druhým naději, motivaci a podporu, snaží se spolu s nimi hledat a zdůrazňovat jejich silné stránky, podporuje je v nezávislosti a v samostatném rozhodování, podněcuje je v přijetí vlastní zodpovědnosti na cestě k zotavení. Do práce týmu vnáší peer konzultant/-ka podněty, názory a pohled lidí se zkušeností s duševním onemocněním, poskytuje zpětnou vazbu s využitím vlastní zkušenosti.

Budete členem multidisciplinárního týmu Centra duševního zdraví Klatovy. Jedná se o týmovou práci na částečný úvazek (0,5).

Místem výkonu práce jsou Klatovy, ale pracovat budete v celém regionu CDZ – Klatovsko, Domažlicko, Horšovskotýnsko.

Očekáváme:

- Zprostředkování vlastního pohledu na potřeby klientů.
- Respekt ke klientům a jejich vlastnímu životnímu příběhu.
- Schopnost zvládat zátěž a znalost sama sebe a svých limitů.
- Schopnost a ochotu pracovat v týmu, spolehlivost.
- Dobré komunikační dovednosti, schopnost navazovat vztahy.
- Ochotu učit se novým věcem.
- Motivaci pomáhat druhým, empatii.

Výhodou:

Kurz pro pracovníky v sociálních službách. Řidičský průkaz skupiny B – aktivní řidič/-ka

Nabízíme:

Smysluplnou, tvůrčí a zodpovědnou práci, podporu v osobním a kvalifikačním růstu, pravidelnou supervizi. Příležitost být u posilování vlivu lidí se zkušeností na podobu péče o duševní zdraví.

Nástup dle domluvy (nejpozději 1. 5. 2022).

Pokud Vás spolupráce s Ledovcem na této pozici zajímá, zašlete prosím nejpozději do 31. ledna 2022 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)

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).

Vybraní zájemci a zájemkyně budou pozváni k osobnímu pohovoru.