

O ODVAZE

Přiznám se, že jsem závislý na přítomnosti aktuálních informací. Svě oblíbené informační zdroje jsem schopný přečíst článek po článku. A vím, že to pro moje duševní zdraví není to nejlepší. Často narážím na doporučení o digitálním detoxu, my sami lidem doporučujeme, aby se vyhýbali permanentnímu sledování televize, sociálním sítím apod., aby se neprohluchovala úzkost, kterou třeba pocítují. Jak se s dnešní přesyceností informacemi vyrovnávat a pěstovat si větší psychickou pohodu, je samo obsáhlé téma. Začal jsem s tím ale z jiného důvodu.

Jsem fascinovaný odvahou, o které denně čtu, odvahou, kterou projevují vojáci i obyčejní obyvatelé Ukrajiny. A přiznám se, že mě to znejišťuje a nutí se zamýšlet nad tím, jak velké odvahy bych byl schopný já sám. Jsem nesmírně vděčný, že jsme podobných válečných tragédií a výzev k projevení vlastní odvahy ušetřeni. Kdo však před takovou výzvou stál a obstál jako nesmírně odvážný člověk, je naše bývalá kolegyně Yullia, která se vydala zpět domů, aby dělala to, co umí, v armádě ve prospěch své země a jejích obránců. Prosím, držte jí palce. A držte palce také sobě. Protože někdy je odvahou i vstát z postele, nebo postavit se nepříjemnému úkolu v práci. A odvahou je i říct si o pomoc navzdory předsudkům, které jsou leckdy s psychiatrií spojené.

Obrovskou odvahou mají lidé s vlastní zkušeností s duševním onemocněním! Nezapomínejme na to. Mají odvahou navzdory ne-moci hledat v sobě a v okolí zdroje, jak moc nad svým životem vrátit do svých rukou. Odvahou říct o tom, s čím se potýkají, kamarádům, v práci, partnerovi (dobrým průvodcem v takových situacích může být kniha, kterou doporučujeme v těchto Ledovkách). V Ledovci vidám samé odvážné lidi. Mé kolegy, kteří se nebojí zkoušet nové věci, jak vyřešit situace, které na první pohled vypadaly neřešitelné, a kteří se nebojí podporovat odvahou v lidech, se kterými spolupracují. A tak snad trochu odvahy projevují i já sám, když už víc než rok táhnu káru zvanou Ledovec vstříc dvacátému druhému roku jeho existence ve snaze dělat život lidem trochu lepší.

Petr Moravec, ředitel Ledovce



Ne každý den má pan ředitel dostatek odvahy čelit složitostem při řízení Ledovce. (Jsme vděční našim interventkám na telefonické krizové lince 739 055 555.)

Ledovky



www.ledovec.cz

2/2022

15. občasník Ledovce, z.s.



BYDLENÍ PŘEDEVŠÍM. DOMOV PŘEDPŘEDEVŠÍM!

Získávat stále a uspokojivější bydlení pro lidi s vážným duševním onemocněním, kteří jsou v dlouhodobé bytové nouzi, zlepšit tak jejich životní situaci a nastartovat proces zotavení (na který si v Ledovci potrpíme), to je hlavní poslání týmu Housing First. Jde o služebně nejmladší tým Ledovce. Vznikl díky pilotnímu projektu v roce 2019 a nyní, po třech letech, je projekt u konce. Překročili jsme stanovené indikátory a máme pozitivní výsledky „kontrol“. Nic však nenahradí naše hluboké osobní zážitky a skutečnou změnu v životě zapojených lidí. Chceme jít dál!

„Celé ty tři roky byly docela jízda. Vznikli jsme jako tým na zelené louce na počátku covidu. Improvizovali jsme, stavěli jsme postupy za běhu, poznávali jsme se navzájem a hledali, co jako tým dokážeme. Dostali jsme od začátku dobrou podporu napříč Ledovcem, takže jsme brzy po vzniku mohli začít

dělat to, k čemu jsme vznikli - pomáhat vytvářet nové domovy. Myslím, a ostatní v týmu by snad souhlasili, že jsme se za tu dobu profesně a jako lidi hodně naučili, právě od těch, kteří se zabydleli a dokázali ve svém životě velké změny. Mají v sobě velkou sílu,“ říká vedoucí týmu Honza Mužík.

Ukazuje se, že mít k dispozici vlastní domov je na cestě k zotavení hodně zásadní. Ve všech ledoveckých týmech a službách se opakovala pořád stejná zkušenost: problém s bydlením má velká část lidí, kteří se na Ledovec obrací. Jedná se o lidi, kteří často žijí v nevyhovujícím prostředí, na ubytovnách nebo zůstávají v psychiatrických nemocnicích z důvodu, že se nemají kam vrátit. Člověk potřebuje místo, kde je v bezpečí a nemusí být stále ve střehu. Místo, kde může nabrat síly, které jsou potřebné pro fungování a zotavování se.

(pokračování na straně 2)

Základní principy Housing First jsou: bydlení jako základní lidské právo; úcta, vřelost a soucit se všemi klienty; závazek pracovat s klienty tak dlouho, jak potřebují; rozptýlené bydlení, nezávislé byty; oddělení bydlení od služeb; klientova svobodná volba a jeho sebeurčení; zaměření na zotavení a harm reduction (minimalizace škod souvisejících s užíváním psychoaktivních látek).

Bydlení především neboli „Housing First“ je koncept, který vyvinul Dr. Sam Tsemberis v New Yorku na začátku devadesátých let. Cílovou skupinou přístupu Housing First jsou zejména lidé bez domova, kteří tzv. „propadávají“ síti sociálních služeb, mají špatný zdravotní stav, vážná duševní onemocnění, závislost na návykových látkách a další zdravotní omezení. Pro udržení bydlení zároveň potřebují velkou míru podpory ze strany sociálních pracovníků a dalších profesionálů.

Letem (ledoveckým) světem

Česká televize v říjnu představila nový dokumentární cyklus s názvem **Péče o duši**, který přibližuje realitu života s duševním onemocněním prostřednictvím příběhů lidí, kteří se s ním naučili žít. V díle 3/9 „O moci, bezmoci a rovnováze“ je možné natrefit i na tváře Ledovce. Pořad vznikl v Tvůrčí produkční skupině Aleny Müllerové. Všechny díly je možné zhlédnout zpětně v archivu ČT.

Díky podpoře projektu **Multidisciplinarita** (realizovaném MZ ČR) se mohla naše odborná vedoucí Drahuška Franzová společně s kolegy z Psychiatrické kliniky FN Plzeň, Psychiatrické nemocnice v Dobřanech a soc. odboru Kraj. úřadu Plzeňského kraje účastnit ve dnech 3. a 4. 8. stáže v jihoanglickém městě Plymouth. Navštívili organizaci Livewell, která zajišťuje psychiatrickou péči v Plymouthu. Viděli například místní centrum duševního zdraví, psychiatrickou nemocnici, krizovou linku a získali nové podněty k propojení a organizaci regionální sítě péče o duševní zdraví.

První setkání komunitních týmů a kolegů z **pedagogicko-psychologických** poraden z celého kraje proběhlo 5. 10. v Klatovech. Sdíleli jsme zkušenosti z práce s mladými lidmi, představili naše programy pro studenty a pedagogy a hledali cesty, jak spolupracovat a podpořit duševní zdraví studentů.



Ledovecký tým **Blázníš? No a!** uskutečnil v tomto roce 25 celodenních seminářů pro studenty (především středních škol). Poptávka po seminářích se po omezeních ve školách v souvislosti s epidemií covidu výrazně zvedla, evidujeme nárůst problémů studentů v oblasti psychického zdraví, kdy na každém semináři studenti využívají možnost individuální konzultace. Uskutečnily se také 4 semináře pro pedagogy. Část týmu se zúčastnila Celorepublikového sletu regionálních týmů, který se uskutečnil 10. 11. za účasti autorů programu z Německa.



Financováno
Evropskou unií

PLZEŇSKÝ KRAJ

O filmu **Autoportrét**
a poruchách příjmu
potraviny
strana 5

Housing First
na vlastní kůži,
rozhovor s Gabrielou
strana 2

Na rovinu – mýtus
strana 4

BYDLENÍ PŘEDEVŠÍM. DOMOV PŘEDPŘEDEVŠÍM!

(dokončení ze strany 1)

Pocit bezpečí nedělá jen prostor, ale i přítomná a dobře dostupná opora, která umožňuje si bydlení udržet a najít k němu vztah. To je úkol týmu Housing First.

Housing First v Plzni funguje za velké podpory města, které projektu poskytuje většinu bytů. Nicméně přibližně třetinu z celkového počtu bytů poskytli také soukromí pronajímatelé.

„Jsem vděčný kolegům, že do toho šli a uvedli v život něco, co jsem si usmyslel, že zkusit musíme. Šli jsme do v českém prostředí stále neprobá-

Ledovec rozšiřuje svůj tým zapojený do projektu Housing First a vyhlašuje výběrové řízení na pozici sociální pracovník/pracovnice v sociálních službách. Více k pozici na jobs.cz nebo [ledovec.cz](https://www.ledovec.cz).

daných vod. Ale když to funguje jinde, proč ne tady. A dokázali jsme, že se statistiky nemýlí a úspěšnost lidí udržet si bydlení je velmi vysoká. Těším se, že v tom budeme pokračovat i dále,” říká Petr Moravec, ředitel Ledovce.

Zuzana Lášková



Housing First na vlastní kůži, rozhovor s Gabrielou

Řekněte nám prosím něco o sobě.

Pocházím z Plzně a žiju tady celých 26 let. Mám jedno dítě, ale ne ve své péči. Studuju střední zdravotnickou školu, obor záchranář, konkrétně armádní záchranář. Byla jsem několikrát hospitalizovaná. Když mi bylo 17, pokusila jsem se o sebevraždu, skočila jsem z mostu. Ale ten andělíček nahoře se rozhodl, že tam ještě nepatřím, přežila jsem a nemám ani žádné následky. Žiju s maminkou v bytě 1+1, který nám zařídil Housing First. Bydlíme tu rok a půl, předtím jsme žily na ubytovně, což bylo hrozný, netekla tam skoro nikdy teplá voda, pořád se tam někdo hádal... Hodně se mi ulevilo, vnímám zlepšení i v mé nemoci, i když hospitalizace se opakují.

Jak jste se dostala ke službě Housing First?

Do služby jsem se dostala přes sociální pracovníci ve společnosti VIDA, na kterou jsem byla v těhotenství napojená. Informovala mě o zahájení projektu Housing First a za měsíc jsme měly byt. Lidé z Housing First nám zařídili úplně všechno, postele, skříň, stolečky, lampičky... Nenechali nás v tom samotné. Kvůli mým sebevražedným sklónům nám dokonce radši vyměnili byt, abychom byly v nižším patře.

A jak se vám teď žije?

Mám se vlnkovat. Nejvíce se mi líbí, že máme v bytě samotu, soukromí, že tam máme klid. Je to rozdíl oproti ubytovně, tam každý věděl o všech, pořád se tam všichni hádali a rvali. Ale někdy se cítím jako ve vězení kvůli mamince, pořád mě hlídá, říká mi, co smím, co nesmím, bojí se o mě. Je psychicky nemocná, tak je na mě hodně závislá, všude ji musím doprovázet. I když má taky svého sociálního pracovníka z Housing First. Baví mě škola a práce s Klárkou (pracovnice z Housing First, pozn. red.), momentálně spolu děláme osobní profil, vymýšlíme, kdo jsem, co jsem. To mě hodně baví. Nedokážu ležet v posteli, musím pořád něco dělat. Nic nedělat je pro mě zabíják, ráda nad něčím přemýšlím, proto chci taky studovat, co nejdříve to půjde, i když vím, že pak stejně nebudu moct pracovat. Každý den se vídám s kamarádkou, učím se, jdu za přítelem,

nebo vytáhnou mamku na vycházku, aby se dostala ven.

Co vám v celém tom procesu spolupráce s Ledovcem nejvíce pomohlo a pomáhá?

Největší úleva přišla, když nám Housing First vyjednal byt. Hodně mi pomáhá to, že Klárce můžu říct všechno, i to, co nemůžu říct mamě. Ví, že to nikomu neřekne. S pracovníky Housing First je to moc fajn, nechtěla bych o ně přijít. Starají se, i když nemusí. Občas zavolají jen tak, jak se máme. Setkáváme se na pravidelných schůzkách a tam můžeme probrat úplně všechno, děláme plány mých výjezdů a odchodů z bytu, zároveň mi to pomáhají vysvětlit mamě. Nastavili jsme společně nějaké hranice vztahu s maminkou, že už mě nehlídá tak jako dřív.

Co pro vás znamená domov?

Klid, péče a rodina.

Co je podle vás důležité proto, aby mohl být člověk šťastný?

Byt, peníze, jídlo a pro někoho možná ještě láska.

Čeho se v životě nejvíce bojíte?

Nejvíce se bojím ztráty bytu. Nedokážu si představit, co by se stalo, kdyby se projekt Housing First ukončil. Ubytovny jsou narvané a finančně bychom na tom byly mnohem hůř. Díky Housing First máme všechno, co potřebujeme.

Máte nějaký sen?

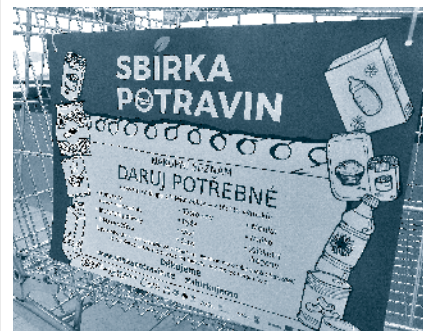
Můj sen už se splnil, jsem svobodná. To pro mě znamená třeba to, že jsem se naučila vařit, protože mám svůj sporák, a můžu si vařit, co chci.

Gabrielu, moc vám děkuji za vaši otevřenost a upřímnost.

Radši o svém stavu řeknu všechno pravdě. Mohla bych něco tajit, ale proč bych to dělala, když ta nemoc ke mně patří. Na svůj stav se nerada vmlouvám, říkám pravdu, každý ať ví, jak na tom člověk je. Neumím nic hrát. Chtěla bych ještě poděkovat celému týmu Housing First. Můžu se na ně kdykoliv obrátit, dokonce máme domluvu, že kdyby se něco dělo, okamžitě přijedou. Můžu se na ně spolehnout.

Zuzana Lášková

Letem (ledoveckým) světem



12. listopadu proběhla celonárodní **Sbírka potravin**. Ledovečtí dobrovolníci pomohli vybrat 338,2kg potravin a drogerie. Díky všem dobrovolníkům a dárcům!

Pomocná škola v letošním roce poskytla akreditované vzdělávání více než dvěma stovkám osob, účastníků našich kurzů. Nově jsme letos akreditovali tři kurzy: Destigmatizace, Rozhovor a Desatero. Více na www.pomocnaskola.cz.

O podzimních prázdninách, tedy 26. a 27. 11. se v budově gymnázia Jaroslava Vrchlického v Klatovech uskutečnil **seminář pro učitele**. Na semináři bylo 11 pedagogů, kteří se přihlásili, protože mají zájem o duševní zdraví svých studentů a jsou velmi empaticky a pomáhající zaměření. Na semináři byla skvělá atmosféra právě díky vysoké motivovanosti a aktivitě přítomných pedagogů. Věříme, že to není poslední seminář na této škole.

Cirkus Paciento se během roku stihl přejmenovat na **Pacirkus** a odehrát dvě představení: ve Skutči s Domovem na cestě a v Hodoníně s Domovem na Jarošce. www.pacirkus.cz

28. 6. přijeli již po několikáté na ledeckou faru **dobrovolníci** ze společnosti Shape Corp. Posekali, přeházeli, natřeli, uklidili, pomohli. Děkujeme!



Tým **Chráněného bydlení** navštívil v květnu 2022 německou organizaci Maximilianshöhe Furth im Wald. Kolegové z Německa přijeli 26. 10. na exkurzi k nám. Kromě obecných informací o Ledovci jsme je blíže seznámili s tím, jak podporujeme lidi v oblasti bydlení, tedy projektem Housing First a sociální službou Chráněné bydlení.

Realizátor programu Housing First

LEDOVEC

Místo realizace: Plzeň

Cílová skupina:
Lidé s duševním onemocněním

Počet zabydlených domácností: 15

Typ bydlení: 5 soukromých bytů, 10 obecních bytů

Celkový počet lidí v bytové nouzi v dané lokalitě: *1582 až 3415

Počet zabydlených osob: 17 dospělých

Doposud prodloužené smlouvy: 8

V jakém typu bytové nouze byli nájemci před zabydlením:

- 20 % bez střechy
- 67 % bez bytu
- 0 % z nevyhovujícího bydlení
- 13 % z nejistého bydlení

Jaké další potíže mají podporované osoby:**

- 27 % ústavní péče a VTOS
- 40 % alkohol a psychoaktivní látky
- 13 % problémy s fyzickým zdravím
- 100 % problémy s duševním zdravím

V čem byl program inspirativní:

- 1 Splnění indikátorů na více než 150 %.
- 2 Podpora cílové skupiny s vysokou mírou potřeby podpory.
- 3 Přizpůsobení podpory skutečným potřebám klientů.
- 4 Zajištění bytů od soukromých pronajímatelů pro klienty, kteří nedosáhli na obecní byty.
- 5 Dosáhl nejvyšší věrnosti principům Housing First z hodnocených programů.
- 6 Zřízení vlastní krizové linky.
- 7 Překonávání výpadků příjmů klientů pomocí paušálu.
- 8 Kladení velkého důrazu na „recovery“ a na „wellbeing“ klienta.
- 9 Multidisciplinární založení týmu.
- 10 Poskytnutí druhé šance klientům, kteří přišli o bydlení.

Zhodnocení projektu MPSV, zdroj: socialnibydeni.mpsv.cz



Den pro Housing First, 15. 11. 2022



V Ledvíčích roste kaple Sv. Dymny, patronky komunitní psychiatrie. Tedy spíš „kaple“ v uvozovkách – Martin tam z nalezeného materiálu ve volném čase buduje letní azyl pro svatojakubské poutníky, zašívárnu pro návštěvy a trucovnu pro sebe... Zatímco Katolickému týdeníku jsme fotografii „kaple“ ve stylu „vlaštkově lepeného punku“ raději zatajili, se čtenáři Ledovec aktuální stav zazimované rozestavené kaple sdílíme.

Střípky ze služeb

Tak jako každé léto se **management Ledovce** sešel k výjezdové dvoudenní poradě, tentokrát byla tématem péče o zaměstnance. Vymysleli jsme toho spoustu a doufáme, že aspoň něco z toho budou moci naši kolegové zažít už brzy na vlastní kůži, tedy v následujícím roce. Těšíme se!

V **Centru duševního zdraví Plzeň** fungujeme už třetím rokem v ostrém provozu a protože rosteme a rosteme (na podzim jsme přivítali psychologku, sestřičku a dvě sociální pracovnice), rozhodli jsme se vnitřně rozdělit na dva



Část týmu Sociální rehabilitace Plzeň – venkov

menší subtýmy. Modrý a červený. Slibujeme si od toho větší efektivitu, pružnost, méně času na poradách, více s klienty a mnoho dalšího.

To tým **Sociální rehabilitace Plzeň – venkov** už jsme vnitřně rozdělili dávno,

na jižní a severní, jak my říkáme „SÚP-tým“. Od září jsme se rozrostli o 4 nové kolegyně a kolegu a ještě bychom se s koncem roku rádi rozrostli o zdravotní sestru.

Centrum duševního zdraví Klatovy dospělo a překulilo se do ostrého režimu. Začít ostrý režim na začátku letních prázdnin není zrovna výhra, ale držíme se statečně a ještě nás to pořád baví. A důležité pro nás také je, že máme nově v týmu peer konzultanta!

Ve službě **Linky důvěry** často a opakovaně sdílíme s volajícími hodně bolesti. Věříme, že společně nesená bolest je snesitelná. I díky hovorům s těžkými tématy jsme stabilní a soudržný tým, ve kterém se spoléháme na sebe navzájem.

Malý tým **Odborného poradenství** se od září po příchodu nové kolegyně sehrává. Vzájemně se inspirujeme, hledáme nové cesty a chceme být našim klientům dobrými průvodci při malých i větších krocích k samostatnějšímu a spokojenějšímu životu.

V **Chráněném bydlení** jsme přestěhovali jeden z bytů, všechny pokoje už máme jednolůžkové a jeden byt je dokonce garsonka. Těšíme se na nového vedoucího nebo vedoucí.

V **Housing First** jsme úspěšně ukončili prvotní pilotní projekt a míříme vzhůru (nebo dále) do druhého. Však je tomu věnováno speciální místo v těchto Ledovkách.

Hledají se sekači a parkaři

Mezi dobré zprávy z naší sociální firmy Garden Gang patří to, že jsme v minulém roce konečně koupili pozemek, na kterém by v budoucnu měla být základna naší firmy. Pozemek leží na kraji městské části Plzeň-Lhota a nás čekají nejprve terénní úpravy pozemku, výstavba plotu a vyhloubení vrtu na vodu.

Další dobrou zprávou je, že již dnes máme náš pracovní kalendář do konce května příštího roku plný a i v následujících měsících letní sezóny je domluveno několik zakázek.

No a pro ty, kteří hledají práci a jsou zdravotně hendikepovaní může být dobrou zprávou i to, že od jara 2023 rádi přijmeme do našeho týmu „parkaře“ a „sekače“. Náplní práce „parkařů“ je úklid odpadků v plzeňských parcích, což je možné dělat na zkrácený úvazek – jednou až třikrát týdně po pěti hodinách. „Sekáči“ pak pečují o travní porosty soukromých zahrad či firemních areálů, přičemž používají motorovou sekačku či křovinořez. „Sekáče“ zaměstnáme také na zkrácený úvazek – jeden až pět dní v týdnu po pěti hodinách. Pokud tedy hledáte práci a rádi byste dělali venku, spojte se s námi telefonicky (731 950 560) nebo emailem (info@gardengang.cz).

Jitka Stočesová z GG



NEDÁVEJTE VĚCEM DOČASNÁ JMÉNA. ZŮSTANOU JIMI!

Před více než pěti lety, na jaře 2017, jsme na Ledovci zakládali CHRC, přesněji chtěli jsme založit něco, co by byl trochu **clubhouse** (klubový prostor, jehož činnost si řídí výhradně sami lidé s vlastní zkušeností s duševním onemocněním) a trochu **recovery college** (vzdělávací instituce, která pořádá semináře, kurzy a skupiny věnované tématu duševního zdraví se studenty i lektory „napříč stavy“, tj. s lidmi s vlastní zkušeností s duševní nemocí, s pomáhajícími profesionály, s rodinnými příslušníky i se zájemci z široké veřejnosti).

Ono se nám to povedlo. Otevřeli jsme takový prostor ve Frišově vile nedaleko Poradenského centra Ledovec. Nepovedlo se nám ale pro tenhle prostor/

ternetové vyhledavače, protože se takhle nic jiného nejmenuje ani v jiných jazycích. Možná to jméno vede návštěvníky k dalšímu doptávání a usnadňuje nám tak rychlé představení hlavních principů CHRCu. Ale na druhou stranu: to slovo jako takové nic neznamená, respektive připomíná maximálně citoslovce související se stříkající tekutinou. Nebo ještě upřímněji, víte, co od Brna dál na východ znamená „grcat“?

Každopádně tohle všechno taky znamená, že CHRC má svůj jedinečný příběh. A že je díky svému divnému jménu do jisté míry stigmatizovaný. Takže na sobě samotném ukazuje dva důležité principy podporující CHRCovo motto: „jde tu o zotavení“.



Seminář v CHRCu

projekt najít vhodný název. Tak jsme pro jeho pojmenování narychlo vymysleli zkratkové slovo z prvních písmen slov clubhouse a recovery college (ano, u prvního slova to navíc trochu kulhá). A mysleli jsme si, že jméno CHRC používáme pouze prozatím. Že brzy na nějaké „stakeholderské“ (tak jsme říkali pravidelným chrcovým setkáním lidí, pro které CHRC něco znamenal) vymyslíme název lepší.

Prdlajs! Nikdy jsme nic lepšího nevymysleli!

Tím ale vůbec neříkám, že jméno CHRC je nějak dobré! Fajn, možná je jedinečné, anžto takhle pitomý název by pro slušný projekt asi nikdo jiný nevymyslel. Možná nás rychle najdou in-

A protože o zotavení nám jde na celém Ledovci, moc vás do CHRCu zvou. Děje se tu teď řada pravidelných setkání i nárazových seminářů, které stojí za to. Náš program najdete na www.facebook.com/chrcplzen nebo na www.ledovec.cz.

Přijďte! Kdyby nám to už dřív nevystačil Kaufland, napsal bych, že v CHRCu pro každého platí, že „tady jsem správně!“

Poznámka: Původně zvažovaný název článku byl „CHRC PRC“, kde PRC značí Public Relation Confusion neboli „zmatek v PR“ nebo doslova „ve vztahu k veřejnosti“. Ale sprostáren je tam už i takhle dost...“

Martin Fojtíček



chci být

chci být lunou
navždy malá
jen to oko v noci bdící

chtěla bych být
sněhem, který země se nedotýká
tout vločkou v mých ústech

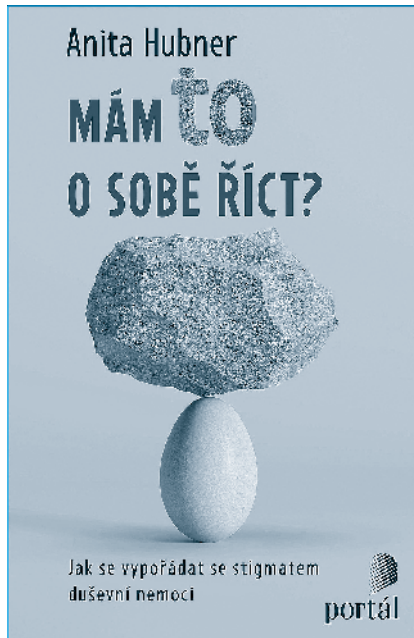
chci být štěstím na tvé dlani
tím tichem, co klopytá bez ustání

chtěla bych prachem být
a zabít nudnou chvíli
vyvěrající pramen tvého těla

(z básnické sbírky *Kamarádka na setkání*,
Jana Bystřická)

Tip na knihu: Mám to o sobě říct?

Stigma je nežádoucí znamení. Někdy nám ho dá společnost, jindy my sami. Tato kniha je určená všem, kteří nesou stigma duševní nemoci, ale i jejich blízkým a také profesionálům, kteří s nimi pracují. Každá část knihy je obohacena o pasáže „Jak je to v České republice“, které vytvořili odborníci z iniciativy Na rovinu.



Autorka knihy *Mám to o sobě říct?* nizozemská psycholožka Anita Hubner byla sama třikrát hospitalizována kvůli psychóze. „Zotavení trvalo dlouho. Těžší pro mě však byl návrat do běžného života: vrátit se ke studiu, nebo si najít zaměstnání? A vybudovat si nové kontakty? Já jsem měla pocit, jako by tam stálo: „Měla jsem psychózu.“ Toto přesvědčení může být zakořeněné natolik hluboko, že už se neodvážíte něco podniknout. Lidé, kteří sami nemají zkušenost s duševní nemocí, si tohle těžko dovedou představit, avšak lidé, jichž se to týká, hned pochopí, co mám na mysli.“ Nedala se odradit konstatováním psychiatra, že se už nikdy neuzdraví a stala se uznávanou odbornicí na téma stigma duševní nemoci. Její kniha dává praktické rady, v jaké míře o své nemoci hovořit na první schůzce nebo při pracovním pohovoru a jak se vypořádat se sebestigmatizací a tabuizací ze strany společnosti. Pro české vydání jsme se spojili s týmem odborníků z iniciativy Na rovinu, kteří jednotlivé kapitoly doplnili o části „Jak je to v České republice“.

(www.nakladatelstvi.portal.cz)

Nezotavují se nemoci.

Zotavují se lidé.

Pat Deegan

<https://www.commongroundprogram.com>

NA ROVINU: Z duševního onemocnění se lze zotavit. MÝTUS: Z duševního onemocnění se nelze uzdravit.

Dlouhodobé studie ukazují, že díky správné pomoci vykazuje většina lidí s duševním onemocněním skutečné zlepšení a může vést kvalitní a produktivní život. Pokud dostanou adekvátní péči, chodí běžně do školy či do práce, zakládají rodiny a vychovávají děti. Zásadní roli v tomto směru hraje ochota a vůle vyhledat včas odbornou pomoc, ale také sociální zázemí a podpora ze strany rodiny či přátel. (Na rovinu)

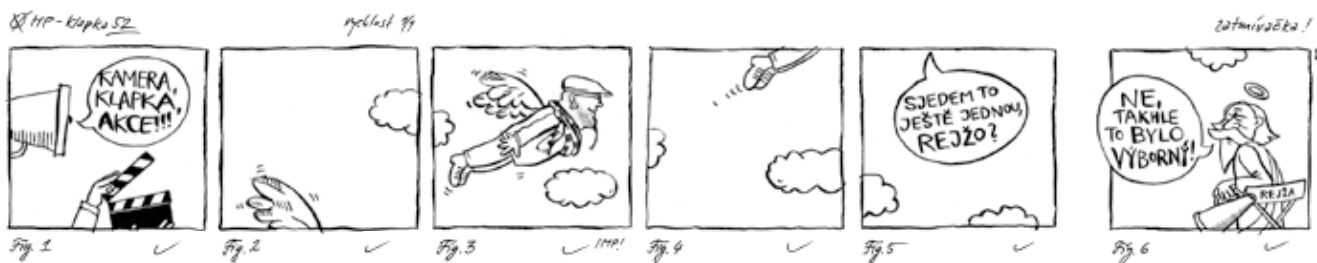
Mluvit na Ledovci o tom, že zotavení je možné, mi přijde jako nošení dříví do lesa. Jeden aspekt tohohle postoje ale potřebuju okomentovat víc. Je to vztah zotavení a diagnózy nemoci.

Ukažme si to například na popisu schizofrenie. Představa o schizofrenii jako o neléčitelném onemocnění, při kterém se stav pacienta vždy jenom postupně zhoršuje, je spojovaná se jmény Emila Kraepelina (1856–1926) a Emila Bleulera (1857–1939). Jakkoli jsme dnes ohledně prognóz psychotických onemocnění významně opatrnější, v praxi se s takovou představou o schizofrenii můžeme pořád potkat nejen u široké veřejnosti, ale i u profesionálů. Jistě ale také existuje druhá skupina odborníků s názorem „modernějším“, sice takovým, že uzdravení ze schizofrenie možné (v různé míře) je.

Představme si nyní pacienta, který se po první nebo druhé epizodě psychózy „uzdraví“. Zatímco druhá skupina odborníků považuje toto uzdravení za důkaz pravdivosti svého „moderního“ pohledu na schizofrenii, první skupina obvykle kontruje argumentem, že právě „uzdravení“ pacienta je důkazem toho, že „opravdovou“ schizofrenii nikdy neměl, že prostě „nebyl dobře diagnostikován“. Tohle dohadování se pak může rozvíjet do nekonečna (jestli „nemoc má, akorát se jenom dočasně neprojevuje“, případně jestli se „doopravdy uzdravil“ atd.).

Chci tady zdůraznit, že tahle hádka se fakticky vůbec netýká pacienta samotného a jeho zotavení. Týká se pouze představ o nemoci, jakou mají profesionálové. Moc bych si přál, abychom tohle uměli dobře rozlišit. Abychom se věnovali svému zotavení a spory o diagnózu nechali těm, pro které jsou (reálně nebo možná jen zdánlivě) podstatné. Abychom pochopili – jak by řekla teta Kateřina ze Saturnina – že „psí štěkot na měsíček neplatí“. Jak se píše na plakátu Patricie Deegan, „nezotavují se nemoci, zotavují se lidé“.

Martin Fojtíček



S lítostí oznamujeme, že dne 13. srpna 2022 nás po těžké nemoci ve věku nedožitých 52 let opustil

Honza Příhoda

Smuteční obřad proběhne v úzkém rodinném kruhu.

„Nebudte smutní.“

O filmu Autoportrét a poruchách příjmu potravy s ledoveckým konzultujícím psychiatriem MUDr. Michaelem Krsem

V jakém vnitřním utrpení a rozpolcení se musí člověk nacházet, aby přestal přijímat potravu, přestože racionálně ví, že to není správné?

Pro běžnou populaci je nemožné si představit všechna úskalí této nemoci a vcítit se do člověka, který ji má. Nejist znamená ocitnout se na cestě pomalé sebevraždy. To pacienti vědí a dostává je to do ještě větší zoufalosti, protože si svoji smrt nepřejí a nechtějí ubližovat ani svému okolí. „Proč se nenajíš? Vždyť na tom není nic těžkého,“ je klasická reakce okolí. Ale v daný okamžik neexistuje možnost volby. Stejně tak, jako se ráno neprobudím a neřeknu si: stanu se alkoholikem nebo pořídím si depresi. Možnost volby ale existuje v tom, jestli si nechám pomoci.

Včera jsem ještě jednou zhlédl celý film, dokument o Lene Marii Fossen, která ve svých deseti letech přestala jíst a trpěla tak nemocí zvanou z dnešního pohledu mentální anorexie. Jejím velkým koníčkem, životní náplní je fotografování. Nechce být viděna jen jako nemocná, ale jako člověk, jako umělkyně. Tvůrci filmu ji doprovází několik let, během nichž se Lene podaří své fotografie dostat k významnému norskému fotografovi a s jeho pomocí uspořádat výstavu. Tématem fotografií jsou ze začátku portréty jiných lidí, postupně fotografuje především sebe v prostorách polorozpadlého leprosária v Řecku. Kromě komentářů samotné Leny film obsahuje také svědectví jejích rodičů a fotografa Mortena Krogvalda.

Film není pouze pohledem na tělesnou schránku Leny, ale i pohledem do jejího nitra, a odkrývá řadu aspektů typických pro dané onemocnění: strach z dospělosti a snahu o to, aby tělo neprošlo žádnou fyzickou změnou, která by mohla dospělost naznačit; strach ze závislosti; strach ze ztráty kontroly (např. při nutné hospitalizaci); zásadní ztrátu kontroly nad nemocí, která určuje – stejně jako jiné závislosti – podmínky života. Nemoc – kontrola nad jídlem – začne paradoxně poskytovat pocit jistoty v jinak velmi nejistém světě. Lene se postupně začíná točit ve svém myšlenkovém cyklu úzkosti a strachu z jídla. Uvědomuje si, že je na tom všem něco špatného a že je nemocná, ale už je na to tak zvyklá, že se to pro ni stává jakousi přirozeností a komfortní zónou.

Bez odborné pomoci je těžké se z tohoto cyklu dostat. Vědět o svém strachu neznamená automaticky jeho vyřešení. Během terapeutických sezení klientky/klienti nemají problém s racionálním hodnocením situace („vím, že bych měla jíst“, „musím jíst“, „chci příbrat“, „takhle to není žádný život“), ale v okamžiku, kdy je jídlo naservírováno na talíři, nebo si ho mají vybrat v lednici, mozek se úplně vypne.

Varovné aspekty neboli kdy zpozornět
Ztráta hmotnosti, ztráta menstruační, neadekvátní úzkost z přibírání, při podvázce, zakázané potraviny, dělení



Kam se ještě podívat

Ukázky fotografií Lene Marii Fossen: www.lenemariiefossen.com
Informace k poruchám příjmu potravy a kontakty: www.idealni.cz, www.anabell.cz

potravin na zdravé a nezdravé, časté vážení nebo naopak odmítání se vážit, váha – resp. číslo na váze určuje, jak se cítím, spojování váhy s pocitem celkové duševní pohody, neúčast na společném jídle v rámci rodiny, schované svačiny, sociální stažení, nemožnost účastnit se akcí, kde se jí (setkání v restauraci), podrážděnost, výkyvy nálady, odcházení na záchod po jídle, i po minimálním množství jídla nepříjemné pocity v břišní dutině, sebepoškozování... to jsou signály, které nám velí zpozornět.

Problémy s příjmem potravy se často vyskytují u dětí, jejichž rodiče mají sklony k perfekcionismu, jsou ambiciózní a na výkon zaměřeni, vyžadují dobré školní výsledky. Často se zde také vyskytuje přehnaně úzký vztah dítěte a matky – neodpoutání se.

Uzdravení

Uzdravení z mentální anorexie je v podstatě možné pouze přijetím a ochotou postavit se nepříjemným pocitům, jako jsou například výčitky, pocity viny nebo sebenenávisť, ale i fyzickým projevům, jako je tlak či bolest v břiše apod. Podporu v tomto složitém procesu může poskytnout terapie. Uzdravení nicméně předpokládá zvýšení hmotnosti, není možné se vyléčit a zároveň hladovět.

U motivovaných pacientů je prvním krokem ambulantní léčba. Často je nutná hospitalizace, protože bezpodmínečnou součástí terapie je i změna jídelního chování. Při nízké váze je navíc riziko somatických komplikací, až smrti, hospitalizace je tak nejbezpečnější variantou. K tomu se pak zahajuje rodinná terapie.

Z praxe se zdá, že v předcházení problémů s příjmem potravy pomáhá také společné stravování v rámci rodiny, konstruktivní pohled na váhu, figuru a obezitu v rámci rodiny, respekt pro (údajně) nedokonalosti a hlavně také posilování sebedůvěry, sebejistoty a vlastní hodnoty nejen na základě výkonu a kontroly.

MUDr. Michael Krs



Dny pro duševní zdraví – kamínek do mozaiky otevřené komunikace o duševním zdraví

Dny pro duševní zdraví u nás v Plzni odstartovaly připomenutím Mezinárodního dne duševního zdraví, 10. října 2022. Moc nás potěšilo, že zájem o téma duševního zdraví byl velký. Díky všem, kdo jste dorazili na některou z akcí, besedy s peery a psycho-terapeuty, konferenci o nových službách v oblasti duševního zdraví, promítání filmu Autoportrét, divadlo MY a inscenaci Svatá hlava, koncert skupiny Už jsme doma nebo šli prostě náhodou kolem a zůstali. Velký dík patří také Ministerstvu kultury ČR, městu Plzeň a Městskému obvodu Plzeň 3, díky nimž jsme mohli zajistit vstup zdarma na všechny programy.

Dozvěděli jsme se, že nové zdravotní a sociální služby v oblasti péče o duševního zdraví v Plzeňském kraji fungují naplno, multidisciplinární spolupráce přináší nové možnosti v péči a zvyšuje kvalitu života lidí s duševním onemocněním. Dozvěděli jsme se, že problémy s duševním zdravím nemusí být překážkou pro tvůrčí a smysluplný život, že zotavení je možné. Dozvěděli jsme se, že výzkum po první covidové vlně ukázal nárůst obtíží v oblasti duševního zdraví o téměř 10% a že vyhledat odbornou pomoc včas může

být v rozvoji našeho duševního zdraví klíčové.

Dny pro duševní zdraví se pořádají každý rok v rámci celorepublikové destigmatizační kampaně Týdny pro duševní zdraví. Jejich cílem je přiblížit veřejnosti témata spojená s duševním zdravím, zkušenosti lidí s duševním onemocněním, možné způsoby prevence vzniku duševních onemocnění i aktivity organizací působících v sociálně-zdravotní oblasti.

Témata spojená s duševním zdravím a nemocemi byly v naší



společnosti dlouho na okraji veřejného zájmu. I dnes jsou stále zatížena mnoha mylnými představami či předsudky a pro mnohé je velmi těžké svěřit se se svým psychickým problémem i svým

Proč má smysl mluvit o duševním zdraví?

Závažné potíže s duševním zdravím má jeden z pěti dospělých Čechů a s nějakým duševním problémem se za svůj život setká skoro polovina lidí. Jeden z průzkumů ukázal, že 57% lidí by se stydělo, pokud by jejich přátelé věděli, že vyhledali odbornou pomoc týkající se duševního zdraví (Na rovinu, NUDZ) a 59% lidí v ČR by nechtělo mít za souseda člověka s psychickým onemocněním (CVVM, 2020). Pro zlepšení postojů veřejnosti k této problematice je nutné o duševním zdraví a nemoci častěji hovořit v médiích i mezi sebou.

Na viděnou na Dnech pro duševní zdraví v Plzni 2023! V kalendáři si na to rezervujeme dny od 9. do 13. října 2023.

nejbližším. Situace se ale mění. V poslední době vychází kvalitní mediální výstupy např. dokumentární cyklus na ČT2 Péče o duši, v Deníku N seriál o duševním zdraví, podcast Radia Wave Diagnóza F, na Seznamu Výdech apod. I na Dnech pro duševní zdraví byl patrný velký zájem o setkání s peery (lidmi s osobní zkušeností s duševním onemocněním, kterou následně využívají ve prospěch druhých) a otevřené diskuse. I pro nás je to signál a taky závazek tématu týkající se duševního zdraví ve společnosti otevírat nejen během jednoho říjnového týdne.

Zuzana Lášková

Pozvánky

Oslava 22. narozenin Ledovce 21. ledna 2023



Svatojanské pouťové veselí na Ledovci v Ledcích 30. července 2023

Dny pro duševní zdraví 9.–13. října 2023

#GIVINGTUESDAY

Světový den štědrosti a dobrých skutků letos připadl na 29. listopadu. Pod názvem **Giving Tuesday** se pořádá každý rok, vždy první úterý po Dni díkůvzdání. V tento den se stovky milionů lidí napříč všemi kontinenty spojí, aby inspirovaly ke štědrosti a konaly dobro. My ale slavíme štědrost a konání dobra 365 dní v roce. Kdybyste se chtěli kdykoliv přidat, možnost poskytnout dar Ledovci je na tomto účtu: 78-1584620207/0100. Ze srdce děkujeme.



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 2022, číslo 15, náklad 500 ks

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

PF 2023

Šťastný postup do dalšího kola při zachování plného duševního zdraví
Vám přeje



jeden

úbor

zcizen

buben

květák

s červem

zřízenec

shrben

zuří

říje

psychopád

našinec

2024

Informativní okénko pro lepší pochopení PF: Pac-Man je plošinová počítačová hra. Poprvé byla uvedena v Japonsku 22. května 1980. Brzy se stala velice populární, až kultovní hrou, již je dodnes. Stala se symbolem všech počítačových her a předlohou pro mnoho mutací,



populárních písniček i televizní seriál. V době vzniku této hry byla většina her střilečky nebo se podobaly Pongu. Pac-Man vytvořil zcela nový typ hry. Jeho tvůrce Tóru Iwatani, podle jehož názoru bylo v té době většina her příliš násilných, chtěl udělat hru, která by násilí postrádala a byla by tak při-

jatelná i pro ženy. Hráč ovládá žluté kolečko s ústy (kruhová výseč), Pac-Mana, v bludišti vyplněném tečkami, které má Pac-Man za úkol všechny sníst. V bludišti se také pohybují čtyři barevní duchové, kteří se povětšinou snaží Pac-Mana dohonit, každý svým vlastním způsobem. (Wikipedia)

Ledovky k zakousnutí

Pokud jste se Ledovkami „prokousali“ až sem a patříte k těm, kteří v nich rádi „přechroustávají“ a „přežvýkávají“ každé slovo, snad vás potěší možnost posunout smyslový požitek ze čtení ještě na trochu vyšší úroveň. Udělejte si ke čtení Ledovek i hrnek horké kávy nebo čaje a sladké ledovky dle tradičního vánočního receptu.

me potravinovou folií, aby se netvořil škrálop). Šleháme máslo s cukrem do pěny a postupně po lžičkách přidáváme kaši.



Suroviny

Těsto

500 g hladká mouka
300 g tuk
200 g cukr
100 g oříšky mleté
0,50 ks citron
1 špetka skořice
1 špetka jedlá soda

Krém

250 ml mléko
50 g hrubá mouka
1 balíček vanilkový cukr
200 g máslo

200 g moučkový cukr

Poleva

moučkový cukr
citronová šťáva

Postup přípravy receptu

1. Smícháme přísady na těsto a vyválíme na cca 3 mm. Vykrajujeme kolečka a pečeme v troubě do růžova cca 10 minut.

2. Krém: Nejdříve uvaříme kaši z mouky, mléka a vanilkového cukru a necháme úplně vychladnout (přikryje-

3. Kolečka slepujeme krémem (dáme vyšší vrstvu) a vršek potíráme polevou z moučkového cukru a citronové šťávy (do cukru přidáváme šťávu, poleva musí být dost hustá, aby dobře schla). Po zaschnutí polevy dáváme do krabice a skladujeme na chladném místě nebo v lednici.

Vystřihovánka



Možná vám už několik vydání chyběla na poslední straně Ledovek rubrika „co dělat s Ledovkami, když už je nechcete číst“. Nám taky! Čím víc se toho s Ledovkami dá udělat, tím líp! Dneska vám tedy nabízíme tuto výzvu/soutěž/taškařici:

Taky jste si jako děti zkoušeli, jestli a jak se dá prolézt stránkou z notýsku, případně pohlednicí? Vzpomínáte si, jak bylo třeba stránku nastříhat tak, aby se dala roztáhnout na co nejdelší nepřerušovaný papírový pásek? A jak veliký by byl takový papírový pásek z dvoustrany Ledovek? Kolik lidí (případně keřů, soch, domů, zahrad...) by se do něj vešlo? Pohrajte si s nůžkami a udělejte rekord! Nastříhejte dvoustranu buď podle na-

značeného vzoru, nebo vlastním lepším způsobem, natáhněte Ledovky na to největší, co najdete, a pošlete nám fotku! Tři nejlepší fotky odměníme a (po domluvě) zveřejníme. Proužek musí být jen z jedné dvoustrany Ledovek a nepřerušovaný (když se náhodou při natahování přetrhne, můžete ho znovu slepit, to jo, ale nastavovat jiným materiálem se nesmí).

Fotky pošlete do 22. ledna 2023 (to jsou narozeniny Ledovce) na ledovec@ledovec.cz! Vítěze zveřejníme v prvním čísle Ledovek 2023.

... ale přečtěte z Ledovek aspoň něco! Jak je jednou rozstříháte, už se to čte blbě!

Martin Fojtíček