

# Listopadové semináře Toseví v Plzni

V rámci projektu „Chceme být u toho, to se ví!“, podpořeného z norských fondů, jsme pro vás připravili semináře na rozličná témata, která se dotýkají života s duševním onemocněním. Inspirovali jsme se anglickými „recovery colleges“ v tom, že jsou to semináře zaměřené na zotavení („jak byl to šlo“ místo „proč to nepůjde“) a lektori mají k tématu blízko buď odborně nebo vlastní zkušeností.

Seminář jsou otevřené pro každého a jsou zdarma. Konkrétně vás zveme na:

**Čtvrtek 3. listopadu 2022 v 16:00 v CHRCu, Boženy Němcové 30**

## Welcoming – co, kdo a jak vítá

„Welcome“ nemusí být jen slovo na rohožce. Může to být i prožitek, zážitek, zkušenost. Kde se cítíme vítáni a čím to je? K čemu je to dobré?

Jak můžeme pocit „vítejte“ podpořit? A jaký ten pocit vlastně je? Budeme společně zkoumat, debatovat i z(a)koušet.

Lektorky:

Anne-Francoise Josephová

Člověk hledající a fluktuující mezi různými profesemi a zájmy, které jako pelmel promítá do všeho, co dělá. V Ledovci působí a také vítá lidi, zážitky, příležitosti a inspiraci. Moc ráda o tom přemýšlí a někdy pak i něco činí.

Mirka Ladmanová

Peer-pečovatelka Ledovce, bývalá „vítačka“ v CHRCu.

**Čtvrtek 10. listopadu 2022 v 16:00 v CHRCu, Boženy Němcové 30**

## Sociální izolace mladistvých/Hikikomori

Vyčerpanost, nezájem, šikana, internet a sociální sítě, proč se v moderní době „ztrácíme v davu“?

Jak může dojít k sociální izolaci - Hikikomori, tj. k dlouhodobému vyhýbání se lidem, nevycházení.

Základní symptomy, příčiny a hlavně zotavení, tj. "jak se z toho dostat ven".

Lektoři:

Mgr. Namiko Sakamoto

Japonka žijící v Česku s bohatou zkušeností v podnikání v automobilovém průmyslu. Bývalá soudní tlumočnice českého a japonského jazyka. Klade důraz na mezikulturní komunikaci a duševní zdraví. Interní doktorandka Institutu sociálního zdraví Univerzity Palackého v Olomouci.

Marek Herman

Student, který žil v izolaci víc než 5 let a našel si cestu zotavení. Nyní by rád sdílel své zkušenosti s těmi, kteří se nacházejí v izolaci či v obdobné situaci.

Úterý 22. listopadu 2022 v 16:00 v CHRCu, Boženy Němcové 30

## O sebe-vědomí a seznamování

Jak naše sebe-vědomí ovlivňuje naši schopnost seznamovat se s ostatními lidmi.

Lektoři

Lenka Mirovská

Peerka Toseví, která při své práci sebedůvěru a seznamování vnímá jako silné téma a ráda by lidem dodala odvalu si věřit a svůj strach ze seznamování povolit.

Jan Voves

Muzikant, manažer a kavárník. Lektor Mužské cesty v Lize otevřených mužů.

Čtvrtek 24. listopadu 2022 v 16:00 ve sboru ECM Maranatha, Husova 14

## O spiritualitě a duševním onemocněním

Jak pro jedno nezametat pod koberec to druhé. Seminář z příležitostného cyklu „Blázen pro Krista nebo křesťan s duševním onemocněním?“

Hranice mezi spirituálními prožitky a projevy některých duševních onemocnění není ostrá. Někdy se v tom ztratíme sami, někdy se v tom ztratí pomáhající profesionálové nebo naši přátelé. Protože je zdravá spiritualita spíš žádoucí a duševní onemocnění spíš nežádoucí, je dobré zkusit se v nepřehledném hraničním terénu co nejlépe orientovat, abychom „nevyšli s vaničkou i dítě“.

Lektoři:

Bc. Eva Lukešová

Vystudovala germanistiku a veřejnou správu na Univerzitě Heidelberg. Je křesťanka, její konverzi následovala psychiatrická hospitalizace. Sice se dnes profesně věnuje zejména zahraničnímu obchodu, ve volných chvílích však ráda čte a dále se vzdělává. V posledním roce navštívila na teologickém semináři ETS v Praze kurzy Pastoračních směrů a zajímá se zejména o to, jak víra může prakticky pomoci v duševních potížích.

Mgr. Mgr. Martin Fojtíček

Zakladatel a sociální pracovník Ledovce, inicioval a spolumoderoval skupinu Jak mi spiritualita může pomoci v zotavení v ledoveckém clubhousu CHRC. Kdysi učil filosofii a religionistiku mj. na Církevním gymnáziu v Plzni. Studuje a vyučuje na Institutu sociálního zdraví Univerzity Palackého v Olomouci.

Těšíme se na Vás! Za celé Toseví

*Martina Šilhánková, předsedkyně Toseví*