

# psychē report

# no.28



PÉČE  
O DUŠEVNÍ  
ZDRAVÍ

editorial / hlasy z ředitelny  
novinky ze středisek  
medailonky / příběh  
dobré praxe / na závěr

# editorial

---

## Dávám židli do kruhu

Zapojili jsme se do kampaně „Dávám židli do kruhu“. Jedná se o projekt studentů Gymnázia Evolution Jižní město, kteří secvičují muzikál s názvem „Židle v kruhu“. Děj se z části odehrává v blázinci, kde skončil ředitel školy po vzpouře studentů. Aby na muzikál upozornili, vymysleli kampaň, kterou odborně zaštit'uje Národní ústav duševního zdraví. Zapojilo se mnoho známých osobností, ale i organizací. Tak někteří z nás na vánočním večírku vzali židli, která je vskutku originální, a svojí fotkou s ní vyjádřili podporu kampaně za duševní zdraví. Oním kruhem má být kruh terapeutický a my jsme do něho židli symbolicky přidali.

Leona Hovorková  
šéfredaktorka

# hlasy z ředitelny

---

**Organizace zažívá nejintenzivnější  
rozvoj od roku 2009.**

## **Rozjezd CDZ...**

Užší vedení organizace zrychlilo přípravy Center duševního zdraví a schází se na pravidelných projektových poradách. V první fázi připravujeme zavedení CDZ v Pardubicích a v Hradci Králové. Bude to obnášet 2 projekty v každém místě. Jednak projekt investiční: půjdeme nejjednodušší cestou a budeme rekonstruovat stávající prostory středisek. Ke stávajícím prostorám máme možnost v obou místech najmout další místnosti a už jednáme s architekty, jak je upravit. Druhý typ projektu obnáší samotné zavedení činnosti. Vedle projektových porad zahájil Petr diskusi s pardubickým týmem ohledně příprav na zavedení CDZ (s hradeckým týmem se setká 16. ledna).

## **Česká televize v PDZ...**

V září nám Pardubický kraj a Národní rada osob se zdravotním postižením Pardubického kraje udělili čestnou cenu „Duhové křídlo“ za činnost v sociálních službách a ve prospěch osob se zdravotním postižením v kategorii Poskytovatel

sociálních služeb. Z této skutečnosti plyne možnost být součástí televizního magazínu nejen pro zdravotně postižené „Klíč“. Naše první dny v novém roce budou ve znamení spolupráce s Českou televizí. Dle scénáře mají v plánu hovořit s Petrem, klientem v tréninkovém bytě a budou natáčet ve středisku Pardubice, chráněné šicí dílně s obchodem U soba a v chráněné kavárně Café Robinson.

## **Budeme ještě lepší...**

Projekt 3+7 se od srpna dostal do plných obrátek. S Honzou Kostečkou pracujeme na směřování organizace v příštích pěti letech. Jana Bíšková nám poskytuje podporu, jak řídit lidi. A Honza Syrový nám ukazuje, jak zpřehlednit vše, co se děje a jak poznat, že se to děje správně. Do konce ledna bychom měli mít jasnou představu, co chceme, aby se změnilo a jak to uděláme. Pak nám v UV a vedoucím středisek nastane doba práce a také podpory ze strany koučů, expertů a supervizorů. Držíme si palce, ať nám to všem prospěje!

# novinky ze středisek

---

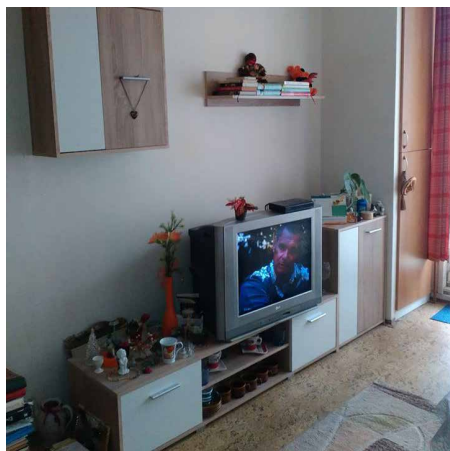
## pardubice



V červnu jsme na Burze filantropie získali dotaci na nový nábytek do sedmi tréninkových bytů. Ty mohly být vybaveny novým nábytkem, jako jsou postele, stoly, židle a obývací stěny. Původní vybavení jsme dali k dispozici potřebným klientům a nadále může posloužit. V nově vybavených tréninkových bytech proběhla návštěva. Jednalo se o zástupce jednoho z donátorů (firma Nedcon), který renovaci podpořil. Přišlo celkem šest lidí, které jsme přivítali v našem středisku. Promítali jsme jim fotografie, jak klienti sestavují nový nábytek. Následně jsme šli do dvou tréninkových bytů a po té do kavárny Café Robinson. Návštěva

v takovém rozsahu u nás byla poprvé a musíme uznat, že to bylo velmi příjemné. Ze strany zástupců firmy Nedcon byl znát zájem.

Ze střediska Pardubice přešly dvě naše kolegyně do střediska Výměník. Barbora Cinerová přijala pozici vedoucí sociálních služeb a Lucie Antes je sociální pracovnící v STD. Přejeme jim mnoho úspěchů a těšíme se na spolupráci.



# výměník

Kavárna Café Robinson v průběhu léta ožila dětmi ze dvou příměstských táborů, které tam docházely na jídlo. Zároveň proběhla výstava linorytů, které žáci vyrobili.

Kavárna pomalu, ale jistě finalizuje proces zavedení elektronické evidence tržeb.

V rámci TDZ se uskutečnilo několik vydařených akcí nazvaných "Na pódiu jako doma" nebo „Večer autorské tvorby: Třináctý vesmír“.

Účastnili jsme se společně (kavárna a obchod) festivalu Choltický deštník. V nabídce bylo vegetariánské a veganské občerstvení, Fair Trade káva a naše výrobky. Zároveň jsme prezentovali sociální služby.

Šicí dílně a obchodu U soba se vydařilo několik menších zakázek. Konkrétně dodání textilních tašek a smaltovaných lžiček do prodejny zdravé výživy v Hradci Králové. Nově můžete naše výrobky vidět také v Praze. A to v Galerii Sámovka, kde jsou vystaveny společně s výrobky z jiných chráněných dílen.

Aby toho nebylo málo, navázali jsme spolupráci s firmou Fine Gusto, pro kterou kompletujeme a lepíme obaly.

Sociální pracovníci kavárny a šicí dílny jeli do Fokus Labe na exkurzi, která pro nás byla velice inspirativní a přínosná. Děkujeme Fokusovi za možnost nahlédnout do jejich provozů.

Za sociálně terapeutickou dílnu (STD) můžeme zmínit účast klientů na TDZ, kde si vyzkoušeli roli zvědavých novinářů a reportérů a celou akci mapovali a psali krátké a výstižné reportáže. Klienti opět účinkovali s Divadélkem z košíku a představili pohádku "Láska ke zvířatům" studentům z VOŠ – obor sociální práce. Poté proběhla exkurze a beseda s pracovníky PDZ o celkové činnosti organizace.

V technické dílně stále probíhá zakázka Hansen (Bellinda) a zpracování zakázky od Linus.



# chrudim

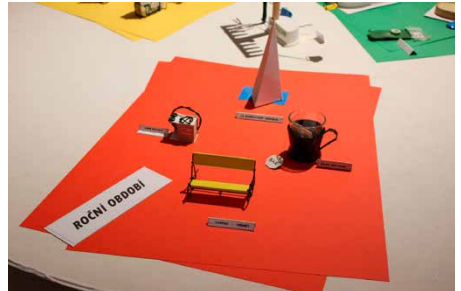
Podzim u nás byl ve znamení Týdnů pro duševní zdraví. Za naše středisko jsme uspořádali dvě akce. Velmi úspěšná byla Vernisáž výstavy klienta pana Mirka, která se odehrála v Regionálním muzeu v Chrudimi. Výstavu nazval: „Věci, které existují“, aneb pan Mirek tvoří z různých věcí, které nás obklopují. Pro jasnější představu přikládáme foto. Samotná vernisáž byla provázena hudebním doprovodem p. Židka.

Druhou akcí, kde jsme v rámci TDZ propagovali PDZ bylo Listování, které se odehrálo v místním Gymnáziu. Listování bylo zaměřeno na knihu Legenda Z+H, jejímiž autory jsou Jiří Hanzelka

a Miroslav Zikmund. Obě akce se nám vydařily, o čemž svědčí nejen poměrně hojná účast návštěvníků, ale i peněžní výdělek pro PDZ z Listování.

Od září jsme úspěšně rozjeli bydlení se zvýšenou mírou podpory, kde se našemu klientovi za podpory týmu daří zvládat samostatné bydlení.

Dále jsme také nově otevřeli tzv. Recovery skupinu, která se zaměřuje na „zotavení“. Jedná se o uzavřenou skupinu (6 lidí), vedení skupiny má na starosti Věrka s Michalem. O jejím úspěchu vás budeme informovat.



# hradec králové

Podle Čínského horoskopu je rok 2016 rokem Rudé Ohnivě Opice – rokem změn. To pro naše středisko platí na 100%. Konkrétně a v bodech. Do střediska nám přibýly další dvě kolegyně Tereza a Michaela.

Těhotné jsou Katka a Markéta – skoro to vypadá, že vypukla epidemie. Každopádně jsme rádi, že Michal nepůjde na mateřskou.

Máme nové auto – hurá! Velmi nám ulehčuje život.

Socioterapeutická skupina, kterou vede Jana s Lucií, je velmi produktivní.

Pavlína s Romanou na konci září uspořádaly pro klienty výlet na Hrádek u Nechanic. Počasí jim přálo a celá akce se velmi vydařila.

Poslední akcí, která stojí za zmínku, jsou Týdny pro duševní zdraví - ty se nám, myslím, povedly...



## náchod

Během uplynulých měsíců jsme se pravidelně účastnili případových konferencí na městských úřadech v Náchodě, Novém Městě nad Metují a Broumově, díky kterým se nám otevřela cesta k některým novým klientům. Také jsme navázali nové pracovní vztahy.

Slibně se rozvíjí spolupráce s Laxusem, kde jsme společně začali „prošlapávat“ terén v Broumově.

Podařilo se nám získat dobrovolnici. Je důchodového věku a bydlí v Jaroměři. Pokud byste měli mezi klienty zájemce o „paní na kus řeči“ z Jaroměře a okolí, ozvěte se.

V září jsme se zúčastnili Konference sociální práce na UHK s příspěvkem Lucie Pacovské o dobré praxi při spolupráci s obcemi v rámci případových konferencí.

V říjnu jsme spolu s dalšími sociálními službami Náchodska uspořádali v prostoru městské knihovny jednodenní Festival sociálních služeb. Lidé přišli, prošli, poptali se. Dobrou zkušenost

jsme udělali s prodejem výrobků Výměňku. Lidé se zastavovali, prohlíželi a my jim mohli odpovídat na zvědavé dotazy.

Na začátku listopadu prezentovala Lucie naši práci v rámci Týdne vzdělávání dospělých, který pořádá Úřad práce Náchod. Příspěvek pojednával o terénní komunitní práci s lidmi s duševním onemocněním a jejich návratu do běžné společnosti.

Docela pěkně se rozbíhají klubové aktivity, kde se snažíme předávat víc odpovědnosti za jejich přípravu a realizaci klientům. Tak jsme třeba měli společnou radost z přednášky jednoho našeho opravdu málomluvného klienta o užovkách, rysovi a divokých kočkách. Role přednášejícího se mu zalíbila natolik, že prezentaci zopakuje v rychnovském klubu a chystá další o krokodýlech. A my jen podporujeme, fandíme a zíráme.

# ústí nad orlicí

Podzim v našem středisku byl ve znamení TDZ. Jen krátké shrnutí za orlickoústecké středisko. Účastnili jsme se dvou veletrhů sociálních služeb v Ústí nad Orlicí a v Žamberku. Náš informační stánek vždy upoutá výrobky z obchodu U soba. Nejedem z návštěvníků zakoupí nějakou maličkost. Pochopitelně informujeme o našich službách a bouráme mýty o lidech s duševní nemocí. Mladé tradičně oslovíme výrobou masek.

Dále jsme uspořádali vzdělávací seminář. Tentokrát byla tématem deprese. Oslovili jsme výborného lektora Mgr. Bažanta a ukázalo se, že jsme vsadili na „dobrého koně“. Jeho výklad je poutavý a vtipný. Zkrátka zaujme a samá pochvalná hodnocení od účastníků to jen potvrzují. Občerstvovací pauzu nám zpříjemnil umělecky založený klient, který zahrál minirecítal na kontrabas. Třešničkou na dortu byl pak odpolední workshop, kde jsme se za pomoci uhlu a gumy přiblížili k prožitkům člověka zmítaného depresí. Osvětu jsme mohli rozšířit mezi více než 30 lidí, kteří se zúčastnili našeho vzdělávacího dne v prostorách ústecké knihovny.

Závěrečnou akcí v rámci TDZ byl minirecítal v domově pro seniory Ledax. Zde náš klient svou hrou na kontrabas oživil odpoledne místním obyvatelům. Začal krátkou přednáškou o hudebním nástroji, se kterým přichází a poté odehrál víc jak půlhodinové vystoupení. Posluchači byli z vystoupení nadšení a odměnou byl bouřlivý potlesk. Vzhledem k pozitivní zpětné vazbě jak ze strany klienta, tak ze strany domova, plánujeme i nadále v podobných akcích pokračovat.





## jičín

Jičínské středisko letošní rok pojalo oslavu Světového dne duševního zdraví netradičně. Slavilo se hudbou. Je totiž známo, že hudba léčí duši. V podvečer 10. 10. si všech 80 návštěvníků oslavy mohlo užít skladby Johanna Sebastiana Bacha v podání houslistky Jitky Koláčné. Během produkce měli možnost prohlédnout si výstavu obrazů, které vytvořili klienti PDZ a pacienti psychiatrického oddělení. V neposlední řadě byly servírovány lahůdky pro duševní pohodu. Byla to krásná, poetická oslava...



## rychnov nad kněžnou

Z prázdnin rovnou do „živelného“ podzimu a než jsme se rozkoukali, tak za okny leží sníh. U nás dokonce před Martinem. To však naše rychnovské středisko nezastaví. Pronajali jsme si nové prostory ve stejné budově na stejném patře i chodbě, takže jsme teď druhým největším pronajímatelem prostor v budově. Postupně je zařizujeme a rádi bychom, aby zde vznikla konzultovna pro naše porady apod. a velká konferenční místnost pro workshopy a volnočasové aktivity.

Ve spolupráci s Výměňíkem jsme uspořádali výstavu fotografií pana Michala, o které si můžete přečíst reportáž níže.

Dušan s Johanou se pustili do projektu Programu pro dobré zdraví a musíme říci, že program

se rozjel a začal ovlivňovat i naše přemýšlení o tom, kam půjdeme dnes na oběd.

Po delší době se nám přihlásil dobrovolník, který by se rád věnoval programu asistovaného přátelství a tak se těšíme, že se vše podaří a přátelé se najdou.

Plánujeme na červen rekondiční pobyt v Deštném v Orlických horách společně s orlickoústeckým střediskem.

Abychom jen nebudovali, také redukovujeme. Po létech jsme se rozhodli ukončit činnost klubu v Novém Městě nad Metují. Důvodem byla nízká a nepravidelná návštěvnost a také vznikl nově klub v Náchodě.

# noví zaměstnanci

---

Již v novinkách ze středisek jste se dočetli o příchodu nových pracovníků. Vítejte vás mezi námi, kolegové.

## Štěpánka Pluhařová (středisko Jičín)

Je mou milou povinností představit se všem PDZ pracovníkům. Jmenuji se Štěpánka Pluhařová a od června pracuji v jičínském středisku. Vystudovala jsem sociální práci v Brandýse nad Labem a hned po škole jsem nastoupila do nízkopraho-  
vého klubu pro děti a mládež v Jičíně. Má další pracovní zkušenost je s lidmi se zrakovým postižením v TyfloCentru na detašovaném pracovišti v Jičíně. Baví mě cestovat po naší vlasti a nejlépe strávený čas je s mou tříletou dcerkou.



## Michaela Formánková (středisko Hradec Králové)

Milé a milí! Mé jméno je Michaela a od října tohoto roku jsem členkou báječného hradeckého týmu. Pocházím z menšího západočeského městečka, na soutok mne vítr zavál před šesti lety. Na hradecké univerzitě jsem vystudovala obor Sociální práce. Doposud jsem získala pracovní zkušenosti z oblasti služeb pro uživatele drog, mladé lidi a rodiny ohrožené sociálním vyloučením. Energii mi dobíjí sport, dobré knihy, zelený čaj a kvalitní káva. Jsem kavárenský povaleč, hrdá majitelka divoké kočky a klidných želv, mám ráda divnou hudbu, kopretiny, čokoládu s chilli a svou práci. Těším se na setkávání s vámi!



**Tereza Hušáková**  
**(středisko Hradec Králové)**

Ahojda všem. Jmenuji se Tereza Hušáková a bydlím v menší vesničce poblíž Hradce Králové. Vystudovala jsem obor Sociální patologie a prevence a nyní dokončuji magisterský obor Sociální pedagogika. Od září jsem novou posilou týmu PDZ v Hradci Králové. A proč právě Péče o duševní zdraví? V rámci praxe při škole jsem se zapojila do dobrovolnického programu „Asistované přátelství“, kde jsem působila 3 roky. Za tu dobu jsem se seznámila s celým týmem a s fungováním střediska a „všechno bylo jasné“! Díky tomu, jsem totiž poznala, jaká práce by mě opravdu bavila a naplňovala. Svůj volný čas trávím nejraději s rodinou, přítelem a kamarády. Mezi mé zájmy patří jízda na kole, filmy, cestování a procházky v přírodě s naší labradorkou. Vzhledem k tomu, že jsem dobrovolnou hasičkou, ráda hasím žízeň dobrým vínem, nejlépe ve společnosti milých lidí. Těším se na spolupráci s Vámi!

# cestou necestou

## Výstava fotografií

Pan Michal rád fotí. A mimochodem je i uživatelem služeb PDZ, a to již od roku 2009. Proč vám o tom chceme vyprávět? Protože do příprav byl zapojen sám Michal. Třeba vás inspirujeme. Výstava proběhla v kavárně Café Robinson. Dva měsíce před akcí jsme s Michalem vybrali dvacet fotografií. Michal jim vymyslel poetické názvy jako Oblačná odrazka nebo Chobotnatka kořenová. Zároveň Michal připravil krátké informace o sobě a o výstavě samotné, které si mohli návštěvníci přečíst v jejím průběhu. Pak přišla samotná instalace. Jeli jsme do kavárny, kde nás přivítala Romana. Provedla nás a ukázala, kde budou rámy s fotografiemi rozmístěny. Michal si sám rozhodl, kde bude jaká fotografie. Sám si je nalepil do ráků, leštil skla a rozmisťoval v prostoru. Po dobře odvedené práci jsme si dali společně oběd. Podle Romany měla výstava pozitivní ohlasy. Velmi pozitivně to hodnotí i pan Michal, podle vlastních slov si to velmi užil a zároveň se naučil i něco nového. Dokonce ani nevěděl, že by toho mohl tolik zvládnout a nyní nepochybuje, že by dokázal výstavu uspořádat sám. A tak plánuje další výlety a procházky, aby mohl dál předávat krásu, kterou kolem sebe vidí a zachycuje ji pro nás do svých fotografií.

Nejen pro Michala byla celá příprava a instalace výstavy zážitkem; kolik z nás někdy něco takového dělalo?! Ono, když přijdeme k hotovému, není práce a námaha za tím nikdy moc vidět a o to víc si ceníme toho, že se do toho Michal s námi pustil.



# příběh dobré praxe

---

**Životní cesta slečny, řekněme jí Anežka, se poprvé protнула s PDZ v roce 2013, kdy naši organizaci zkontaktovala její maminka.**

**Hledala pomoc pro svou dceru, která je údajně apatická, nekomunikuje a matka vlastně moc neví, co s ní - potřebuje se v její situaci a možnostech zorientovat. Anežce bylo v té době 34 let.**

Mamince se podařilo konečně ji vypátrat po dlouhých letech, poté co v 18 odešla z domu. Žila několik let jako bezdomovkyně, potulovala se po hlavním městě, několikrát si odpykávala trest odnětí svobody, žila ze dne na den a nevěděla, co se svým životem. Mamka pátrala v rodném městě, doptávala se i v okolí... Až se jednoho dne zadařilo a přišel tip, kde by se dcera mohla zdržovat. Oslovila sociální pracovníci daného města, která potvrdila, že se Anežka mezi bezdomovci pohybuje a zároveň matku upozornila, že její dcera je aktivní uživatelkou drog. Maminka nelenila a vydala se pro ni. Dceru dovezla do nového domova a zakrátko domluvila hospitalizaci v PNHB, kde Anežka nakonec strávila 2 měsíce a kde jí byla diagnostikována paranoidní schizofrenie. Po návratu Anežky z hospitalizace nás maminka oslovila. Referovala o dceři, která postrádá emoce, je celé dny zavřená v pokoji, s matkou občas komu-

nikuje, ale pouze prostřednictvím psa (sdělení, které chce říci mamce, vykládá psovi). Postupem času, kdy se PDZ pravidelně objevuje v rodině, se Anežka rozmluví, ale prozatím komunikuje pouze s matkou. Dalším velkým progresem je její účast na schůzkách pracovníka s mamkou. Zprvu jen chvíli, často odbíhá kouřit, odchází do jiného pokoje, je viditelně nervózní. Čas, který je schopna strávit na schůzce, se postupně prodlužuje, až dokáže být přítomna celému jednání. Tehdy uzrál čas, aby do spolupráce naskočil další pracovník, jehož úkolem bylo navázání vztahu se slečnou Anežkou. Zaměřovaly jsme se na její oblíbené činnosti, kterým jsme se věnovaly na schůzkách – např. procházky se psem, během kterých jsme se vzájemně poznávaly a prohlubovaly náš vztah. Časem se ukázalo, že se Anežka na naše společné venčení těší a na přítomnost další „cizí“ osoby ve svém životě si přivykla.

Nastal čas pro učinění dalšího kroku – převzetí více samostatnosti a zodpovědnosti za svůj život. Začaly jsme se věnovat nácviku používání mobilu, nácvikům vaření a péče o domácnost. Klientka je dnes schopna každý den pro svou rodinu uvařit a ráda jim také upeče něco sladkého k odpolední kávě. Sama si dobrotu nedá, ale má potěšení z toho, že může být ostatním prospěšná. Souběžně po celou dobu probíhala spolupráce druhého pracovníka s maminkou, která se sama dlouhodobě potýká se závažnou duševní nemocí. Gró jejich práce se však týkalo hlavně dcery. Vynořovalo se velké množství dluhů a černých míst z Anežčiny minulosti, které bylo třeba řešit. Sama však o ničem nechtěla příliš slyšet a nebyla schopna tomu věnovat pozornost. Až v poslední době se sama začíná doptávat, co vše je ještě zapotřebí vyřídit a pokouší se v zapeklité spleti dluhů a exekucí sama zorientovat. V tuto chvíli už mohl druhý pracovník ze spolupráce „vycouvat“ a nyní bude mít Anežka se svým klíčovým pracovníkem hlavní roli ve hře zvané „Vypořádání s minulostí“. Největším pokrokem Anežky je fakt, že je také schopna vyřizovat si dávky. Zprvu za ni vše vykonávala matka s otčímem, postupem času, jak se Anežka stávala kompetentnější, začala absolvovat jednání na úřadech s dopomocí pracovníka. Sama se nevyjadřovala. Dnes už je pracovník přítomen většínou jen jako tichá podpora klientky. Ona sama se již dokáže doptat na potřebné věci a vyřídit si žádosti samostatně. Během cest na úřady se učí používat hromadnou dopravu, protože s rodinou bydlí v malé vesnici a při cestě na úřad musí využít dva různé dopravní prostředky, přeseďat, orientovat se na nádražích, v jízdních řádech... Je zřejmé, že je ještě spoustu práce před námi, ale zároveň nás také těší vědomí, že Anežka kráčí po své cestě životem už mnohem sebejistějším krokem než před několika a lety.



**Nyní se ještě krátce vrátíme na začátek našeho příběhu – klientka sama říká, že drogy nikdy nebrala.**

**Přemýšlíme proto, jak toto vyjádření interpretovat.**

**Je to jen její zpracování temného období, které chce vymazat ze své paměti? Nebo je opravdu nikdy neužívala a šlo jen o mylnou interpretaci nezaléčených projevů psychózy?**

# na rozloučenou

## Redakční text

Ano, je to konec 28. čísla Psyché reportu a také roku 2016. Jak bylo zmíněno výše, byl to rok změn. Těch u nás v Péči o duševní zdraví proběhlo více než hodně. Ráda bych vám všem popřá-

la, abyste si svátky vánoční užili v co nejpříjemnější pohodě a v kruhu těch nejbližších. Určitě si tento rok zaslouží, abychom se s ním se vši parádou rozloučili a vyrazili do roku 2017. Užijte si to.



© Péče o duševní zdraví / prosinec 2016

[www.pdz.cz](http://www.pdz.cz)