



TISKOVÁ ZPRÁVA Péče o duševní zdraví, z. s.

Kontakt: Mgr. Magdalena Plivová /PR manažerka / 773 915 753/ magdalena.plivova@pdz.cz

3 příklady dobré práce z Péče o duševní zdraví – tým z Rychnova nad Kněžnou

Jsme přesvědčeni, že všichni lidé mají být přijímáni s respektem ke své jedinečnosti. A proto podporujeme lidi, kterým do života vstoupilo duševní onemocnění, aby mohli žít dle své volby, zodpovědně k sobě i ostatním. Jsme organizace Péče o duševní zdraví a jedno z našich středisek máme už od roku 2009 i v Rychnově nad Kněžnou.

Aktuálně náš tým tvoří psycholožka, sociální pracovníci a peer konzultant. Všichni podporují klienty z okresu Rychnov nad Kněžnou na jejich cestě zotavení. Jezdí za nimi domů či na jiné místo a společně vytváří podmínky pro život v komunitě, nikoliv za zdí nemocnice nebo jiného ústavu. Jak konkrétně ukazují krátké příklady z praxe.

Cesta za samostatným vařením

Klientova finanční situace nebyla příznivá. Nepřicházelo v úvahu, aby využíval dovážku jídla nebo chodil jíst do restaurace. Neuměl vařit a měl potíže s finančním hospodařením. Překážkou byla i snížená schopnost číst. Společný cíl pro sociální pracovníci a klienta byl jasný – vymyslet, jak by si mohl vařit doma sám.

Piktogramy jako jedinečné řešení

V Péči o duševní zdraví razíme heslo, že vše má své řešení a nebojíme se složitých výzev. I přes obtížný start se nám podařilo vytvořit plán, jak situaci efektivně zvládnout. Sociální pracovníce trénovala s klientem nakupování, poskytla rady ohledně vhodných potravin a varovala před těmi nevhodnými, pomohla i s plánováním rozpočtu. Nejtěžší bylo vymyslet, jak by si klient mohl vařit sám. A tady se ukázala tvořivost: Sociální pracovníce vytvořila pro klienta piktogramový návod na vaření, který obsahoval ilustrace postupu. Tím klient získal schopnost vařit kdykoli, nejen za její přítomnosti. Pro klienta to byl významný krok v jeho životě s duševním onemocněním.

Když je jet na výlet problém, pomáháme i skrze skupinu

Vyjet si na výlet je pro většinu lidí radost. Jenže když vám do života vstoupí duševní onemocnění, může radost vystřídat strach. Naplní vás obava z neznámého prostředí, ze setkání s cizími lidmi, z nákupu jízdenky, z jízdy vlakem, z toho, že se prostě ztratíte...I plánování cesty je potíží, někteří naši klienti neumí pracovat s internetem, virtuální prostředí je pro mnohé nějakým způsobem nebezpečné.



TISKOVÁ ZPRÁVA Péče o duševní zdraví, z. s.

Kontakt: Mgr. Magdalena Plivová /PR manažerka / 773 915 753/ magdalena.plivova@pdz.cz

Tyto bariéry se pokoušíme bořit při skupinových výletech. Strach se totiž stává snesitelnější a uchopitelnější, pokud je sdílený. Společně zážitky a následné vzpomínky nás propojují a můžeme z nich čerpat. A není to jen zábava, právě výlety odstraňují ze života našich klientů samotu a současně posilují jejich samostatnost i odvalu. Dávají také příležitost vytvářet přátelství, která přinášejí podporu a motivaci ke změně. Fotografie je z výletu do Galerie moderního umění v Hradci Králové, která nás okouzila a rozhodně doporučujeme návštěvu všem.

Umíme najít individuální řešení

Jedna z našich klientek má pod vlivem duševního onemocnění strach vyjít z bezpečí vlastního domova. Má obavy z velkého, bezbřehého prostoru, z cizích lidí i z vlastních reakcí. Přesto si přeje společnost lidí, současně by se ráda věnovala tvoření. Plně její potřeby respektujeme, současně se společně s ní snažíme najít řešení, které jí bude vyhovovat. A i to se povedlo.

Klientka projevila zájem o zapojení do Arte skupiny, a tak jsme to vyzkoušeli online. Je v bezpečí domova, přesto s námi ve společnosti. Může sdílet čas a prožívat stejné věci s ostatními, jako by byla na místě. Může mluvit pouze tehdy, když chce, a má plnou kontrolu nad tím, kdy se rozhodne opustit virtuální prostor, pokud by jí nebylo dobře.

Navíc nás to inspirovalo, abychom na skupině využívali internet a jeho možnosti ještě více. Pracujeme s klienty na tom, aby sami dokázali najít to, co potřebují, například inspiraci pro kreativní činnost. Klienti se učí využívat různé online platformy zaměřené na antistresové aktivity a sami přinášejí do skupiny témata pro další činnosti.

Cílená pomoc i v dalších okresech

Působíme ve 4 okresech Královéhradeckého kraje (Náchod, Hradec Králové, Rychnov nad Kněžnou a Jičín) a 3 okresech Pardubického kraje (Pardubice, Chrudim, Ústí nad Orlicí).

Nejčastěji klienty podporujeme při:

- zvládání projevů duševní nemoci v běžném životě,
- nácviku péče o vlastní osobu i domácnost,
- jednání na úřadech (např. vyřizování sociálních dávek),
- finančním hospodaření (plánování rozpočtu, řešení dluhů atd.),
- řešení krizových situací, jako je ztráta zaměstnání či bydlení aj.,
- aktivním trávením volného času a získávání společenských kontaktů.

Naše služby jsou určeny pro osoby starší 16 let, kteří se v životě potýkají s vážnou duševní nemocí, jako je například schizofrenie, afektivní poruchy aj., sociální pracovníci podporují také jejich blízké či rodinu.



**PÉČE
O DUŠEVNÍ
ZDRAVÍ**

www.pdz.cz

TISKOVÁ ZPRÁVA Péče o duševní zdraví, z. s.

Kontakt: Mgr. Magdalena Plivová /PR manažerka / 773 915 753/ magdalena.plivova@pdz.cz

V roce 2026 chceme středisko v Rychnově nad Kněžnou transformovat na centrum duševního zdraví a poskytovat i zdravotní služby.

Poskytování sociálních služeb ve Středisku Péče o duševní zdraví v Rychnově nad Kněžnou je spolufinancováno z projektu: **Služby sociální prevence v Královéhradeckém kraji VII** reg. č. CZ.03.02.01/00/22_003/0000078, který je podpořen z prostředků Evropského sociálního fondu z Operačního programu Zaměstnanost plus (OPZ plus).