

## REFORMA V LEDOVCI A LEDOVEC V REFORMĚ

*Petr Moravec – Vedoucí kanceláře ředitele, správce ledovecké kasy, fundraiser, IT specialista, sociální pracovník, věčně třetí cikuskusák Vincek. Ve volném čase rád pracuje pro Ledovec. V Ledovci je od roku 2008.*

Jedním z nejskloňovanějších slov v české psychiatrii, ale i u nás v Ledovci je již nějaký čas reforma. Ledovky jsme vymysleli i proto, abychom měli jak informovat o tom, co se děje kolem reformy a co to znamená pro Ledovec a tím i pro všechny, kteří se v Ledovci a kolem něj pohybují. S touto rubrikou se tedy v Ledovkách budete setkávat pravidelně.

Ledovec reformou psychiatrie žije a zároveň se sám v některých oblastech reformuje. Reforma psychiatrie se dotkne všech částí zdravotnického i sociálního systému, které v oblasti duševního zdraví působí. Celou reformu řídí Ministerstvo zdravotnictví, které připravuje podmínky pro jednotlivé projekty. Pro Ledovec je důležité, že se v současné době rozjíždí příprava vzniku úplně nového prvku systému - Center duševního zdraví (používá se zkratka CDZ). V první fázi pro lidi



s vážným duševním onemocněním, později i pro další skupiny lidí s jiným onemocněním. Do roku 2022 by jich mělo v ČR vzniknout třicet. V Plzeňském kraji jsou zatím předběžně naplánována dvě. My počítáme s tím, že již v příštím roce vznikne CDZ pro lidi s duševním onemocněním z Plzně. V CDZ budou pracovat tzv. multidisciplinární týmy, ve kterých budou úzce spolupracovat zdravotní sestry, sociální pracovníci, psychiatr, psycholog a další specialisté. V Ledovci se na tento způsob práce již nějaký čas připravujeme, zavádíme nové metody práce (například tzv. FACT model) a hledáme vhodné členy týmu pro zdravotnickou část CDZ, naši sociální pracovníci se vzdělávají. Zatím na Ministerstvu zdravotnictví připravují podmínky pro přihlášení jednotlivých poskytovatelů do projektů CDZ v místě svého působení. O tom jak přípravy pokračují, Vás budeme v Ledovkách pravidelně informovat.

S Ledovcem i reformou úzce souvisí i příprava regionální sítě péče. Tato síť má pomoci provázet všechny subjekty, které se zabývají duševním zdravím nebo s touto problematikou přicházejí častěji do styku. Tedy lékaře, zdravotnická zařízení, sociální služby, ale i odpovědné politiky či policie. Pro Plzeňský kraj se koordinátorem péče stal zakladatel a dnes již bývalý ředitel Ledovce Martin Fojtíček. Držíme nám všem palce, aby se mu v nové pozici dařilo.

### Poradenské centrum v létě

Během července a srpna bude kontaktní den pro individuální konzultace a schůzky bez předchozí domluvy v sociální rehabilitaci a poradenství v Poradenském centru Ledovec pouze každé pondělí od 8:30 do 17:00. Ostatní dny je možné domluvit si schůzku telefonicky (tel. 776 100 101). Ostatní služby a především Telefonická krizová pomoc budou fungovat jako jindy.

# Ledovky



www.ledovec.cz

1/2017

občasník Ledovce, z.s.



## Ledovec má nového ředitele!

Nový ředitel byl zvolen správní radou Ledovce na jejím zasedání v květnu. Ke dni 18. května 2017 se stal novým ředitelem jeden ze zakládajících členů Ledovce Mgr. Petr Hubínek, který vyměnil pozici předsedy správní rady právě za ředitelování. Sláva mu za to, že tuto nelehkou funkci na sebe vzal!

Martin Fojtíček vzal na sebe důležitou úlohu koordinátora regionální sítě péče o lidi s duševním onemocněním a aby se předešlo možným střetům zájmů, vzdal se místa ředitele Ledovce. Martin Fojtíček zůstal na částečný úvazek zaměstnancem Ledovce. Sláva mu za vše, co pro Ledovec jako ředitel udělal!

### Co že to je?

*Tak na jedné straně jsou to svépomocné aktivity vedené lidmi, kteří mají vlastní zkušenost s duševním onemocněním. Tyto aktivity tedy nejsou sociální službou.*

*Vedle toho, na straně druhé, je to název pracovní skupiny, která fungovala v rámci příprav Ledovce s.r.o.*

*Pracovní skupina si vzala za své právě rozlišit, které aktivity vedené pod službou Sociální rehabilitace Ledovec jsou ještě sociální službou a které patří mezi svépomocné aktivity. Víme totiž, že ne každý, kdo má zkušenost s duševním onemocněním potřebuje nepřetržitou podporu poskytovanou prostřednictvím sociální služby. Bez čeho se naopak většinou neobejde, je společnost, sdílení svých zkušeností, starostí a radostí, různých zájmů.... Pracovní skupině se během několika setkání v loňském i letošním roce podařilo tyto aktivity „pojmenovat“... A tady je výsledek:*

### Neslužbové aktivity na Ledovci

Pokud chce člověk docházet na neslužbové aktivity, nemusí být klientem sociál-

## Neslužbové aktivity

ních služeb Ledovce.

**Pojďme si hrát** – skupina, která se pravidelně schází ke hře společenských her. Aktivitu založil pan Stanislav Cvrk, Ledovec poskytuje prostory a půjčuje společenské hry. Skupina se schází 1x týdně v pondělí od 16h. a je otevřená novým členům.

**Sport** – tato skupina se schází také 1x týdně a to v úterý od 14h. Věnuje se různým skupinovým sportovním aktivitám, vychází přitom ze zájmů a možností svých členů – jedná se o cyklistiku, pěší turistiku, plavání, ping pong a jiné. Koordinátorem této aktivity je pan Jaroslav Červenka.

**Cesty k zotavení** - od listopadu loňského roku probíhá tato aktivita pod vedením dvou klientů služby sociální rehabilitace. Je inspirovaná stejnojmennou knihou a určena všem, kteří mají chuť se v životě někam posouvat, poznávat sami sebe a uskutečňovat si své sny. Skupina se

schází každý pátek od 10 do 12h.

**Svépomocná skupina** – je vedena peer konzultantkou Vladkou Křížovou. Je v ní prostor pro sdílení zkušeností a podporu lidí s obtížemi z okruhu neurotických nebo depresivních poruch. Schází se každou středu od 16 do 17,30.

Máme radost, že od června můžeme lidem, scházejícím se na výše zmíněných aktivitách, poskytnout komfortnější prostory Frišovy vily.

### A ty službové?

Pod službou Sociální rehabilitace Ledovec zůstává i nadále výtvarka a dílny. Naším cílem ale není nahrazování běžně dostupných veřejných aktivit. Pokud máte chuť začít využívat služby ve Vašem okolí, ale potřebujete v tom podporu, obraťte se na nás, rádi Vás podpoříme.

## Ledovec, s. r. o.

V dubnu skončil norský projekt, který byl zaměřený na začlenění recovery přístupu do všeho, co v Ledovci děláme. Scházeli jsme se, debatovali a pracovali na tom, jak se to u nás s recovery má a co navíc ještě můžeme udělat, aby byl Le-

dovec s. r. o. – tedy „services recovery oriented“ (se společností s ručením omezením to nemá pranic společného). Tuto geniální zkratku vymyslela kolegyně Vladka Křížová v roce 2015, no a od té doby ří-



káme, že Ledovec, z. s. je na cestě přerodu na „Ledovec s. r. o.“ a myslíme tím Ledovec, jehož služby jsou zaměřené na recovery (zotavení).

Díky projektu také vznikl manuál „Jak vytváříme služby zaměřené na zotavení“, který si můžete stáhnout na [www.zotaveni.cz](http://www.zotaveni.cz).

### Strategické plánování a cvičná inspekce v Denním stacionáři Ledovec a Chráněném bydlení Ledovec

*Ještě jsme neměli tu čest v našem denním stacionáři a chráněném bydlení přivítat inspekci kvality, tak jsme si inspektory cvičně pozvali sami. V obou službách proběhnou cvičné inspekce během letních*

*prázdnin. Slibujeme si od nich nové podněty pro další zlepšování. Těšíme se na to!*

## DĚLÁME NA KVALITĚ

*V obou službách se také rozjíždí proces strategického plánování, který se zaměří na budoucí fungování a rozvoj těchto služeb. V chráněném bydlení již běží a má*

*první konkrétní cíle, které se pokusíme naplnit i díky připravovanému projektu. Zkvalitníme bydlení i personální kapacitu služby a připravíme se na možnost rozšiřování kapacity. V denním stacionáři se strategické plánování rozběhne v srpnu. O obou službách vás budeme dále v Ledovkách informovat.*



### Jsmo jinde. A to je dobře!

Před osmi lety jsem taky psal úvodník do nově vznikajícího ledoveckého občasníku. Bylo to v roce globální finanční krize, na Ledovci jsme neměli dost peněz ani na provoz do konce roku. Přesto to byl úvodník pozitivně laděný, psal jsem tam, že nemít peníze je sice blbě, ale už jsme to přežili víc-krát, a psal jsem tam taky, že blbě bude, až nám přestane dávat smysl to, co děláme. A to že zatím nehrozí. Byla v tom naděje. A my jsme ten rok (pokud se pamatuju, tak docela v pohodě) přežili.

Dneska, v době, kdy se na Ledovci často mluví o zotavení z duševního onemocnění, o naději pečujeme ještě pečlivěji. Víme, že ji k životu potřebujeme. Jsme v tom dál.

A pak jsem si při čtení toho starého občasníku ještě uvědomil, v čem dál nejdeme, v čem jsme úplně někde jinde: náš občasník z roku 2009 mířil k našim podporovatelům a potenciálním sponzorům. To je určitě užitečné, protože lidi, kteří naše snažení podporují finančně nebo jinak, potřebujeme. Nicméně teď si uvědomujeme (a zase myslím, že za to může naše setkání s fenoménem zotavení), že ti první, které máme o dění na Ledovci informovat a se kterými chceme ledovecké příběhy sdílet, jsou lidé, kteří udělali osobní zkušenost s duševním onemocněním, lidé, se kterými se na Ledovci potkáváme.

Ledovec už totiž není rodinná firma, kde se zná každý s každým a kde všichni jsou u toho, co se právě děje. Takže oběhu informací se už musí trochu pomáhat.

A navíc v ČR probíhá reforma péče o duševní zdraví. Nejvíce informací o ní mají mít právě lidé, kteří duševní onemocnění zažili na vlastní kůži. A jejich hlas má být také nejvíce slyšet. V malém – u nás na Ledovci – k tomu chceme přispět Ledovkami.

Přál bych si, aby další číslo občasníku vyšlo dřív než za osm let, a těším se, že v něm uslyším hlasy vás všech, kteří jste náš úvodník dočetli až sem!

*Martin Fojtíček*

letní aktivity  
na Ledovci

strana 2

jak práce a  
zaměstnání  
ovlivňují  
naš život

strana 3

krátké filmy  
o Ledovci

strana 5

foto  
soutěž

strana 6

## Letní aktivity

Tohle pro vás a s vámi plánujeme na prázdninové měsíce. Nabízené aktivity jsou přístupné lidem, kteří využívají sociální služby Ledovce. Oba celodenní

výlety jsou pak otevřené všem. Nepravděpodobně se něco může změnit, doporučujeme sledovat nástěnky, webové stránky a nebojte se zeptat pracovníků Poradenského centra. ▼

Červenec		
10. 7.	Program pro zdraví - výživový poradce	15:00 - 16:30
11. 7.	Výlet na zámek Manětín	celý den
12. 7.	Zahrada - volně přístupné, práce na zahradě nebo v domě dle počasí	9:00 - 12:00
13. 7.	Odpoledne s koňmi	13:30 - 16:30
13. 7.	Podpůrná skupina	13:00 - 14:30
19. 7.	Zahrada - volně přístupné, práce na zahradě nebo v domě dle počasí	9:00 - 12:00
20. 7.	Podpůrná skupina	13:00 - 14:30
Srpen		
2. 8.	biblioterapie - letní speciál	13:00 - 15:30
2. 8.	Zahrada - volně přístupné, práce na zahradě nebo v domě dle počasí	9:00 - 12:00
3. 8.	Podpůrná skupina	13:00 - 14:30
8. 8.	Výlet na hrad Krakovec	celý den
9. 8.	Zahrada - volně přístupné, práce na zahradě nebo v domě dle počasí	9:00 - 12:00
10. 8.	Podpůrná skupina	13:00 - 14:30
16. 8.	Biblioterapie - letní speciál	13:00 - 15:30
16. 8.	Zahrada - volně přístupné, práce na zahradě nebo v domě dle počasí	9:00 - 12:00
17. 8.	Podpůrná skupina	13:00 - 14:30
21. 8.	Program pro zdraví - o pečivu	14:00 - 15:30
22. 8.	Výlet Molochova stezka	půldenní výlet
23. 8.	Zahrada - volně přístupné, práce na zahradě nebo v domě dle počasí	9:00 - 12:00
23. 8.	PREDUKA	9:00 - 15:00
24. 8.	Odpoledne s koňmi <i>podrobnosti v letáku</i>	13:30 - 16:30
24. 8.	Beseda s peerem <i>o zotavení z duševního onemocnění</i>	9:30 - 12:00
24. 8.	Podpůrná skupina	13:00 - 14:30
30. 8.	Zahrada	9:00 - 12:00
31. 8.	Podpůrná skupina	13:00 - 14:30

Co chystáme nového:

## Co je CHRC?

CHRC je místo pro setkávání, sdílení a vzdělávání lidí, kterým jde o zotavení. CHRC je zkratka z clubhouse a recovery college. CHRC se rodí a záleží na nás všech, jak se narodí a jak vyrostě...



Sešlo se to jako obvykle náhodou, ale ne nadarmo se říká, že náhoda přeje připraveným. Měli jsme pocit, že řadě lidí je na Ledovci dobře, ale možná už nepotřebují zrovna podporu v nějaké sociální službě. A do toho se Foyovi, naši sousedé z vily v ulici Boženy Němcové, rozhodli odjet do Ameriky a přemýšleli, jak by prostory jejich historické vily mohly i bez nich užitečně sloužit. Tak jsme navrhli, že bychom některé místnosti mohli nabídnout právě těm lidem kolem Ledovce, kteří nepotřebují nějakou odbornou pomoc, ale spíš prostor, kde můžou společně být a podnikat něco smysluplného. V Americe se tohle děje v clubhousech – místech, která si spravují lidé s vlastní zkušeností s duševním onemocněním a využívají je pro svoje zotavení.



A protože se na Ledovci rádi necháme inspirovat zahraničím, přidali jsme k tomu ještě recovery college – jakousi školu zotavení, kde si semináře, přednášky a workshopy připravujeme všichni společně pro sebe navzájem.

Ledovec sehnal peníze na nájem zatím do konce roku 2017 a teď začínáme: páteční brigády, přes prázdniny střední „Bařkovy kavárny“ a další brigády, a když to dobře dopadne, tak od září by mohlo být otevřeno přes týden každé odpoledne a vila také nabídne prostor pro všechny skupiny, které se zatím mačkaly v Poradenském centru.

Program ale není nijak předepsaný, bude takový, jaký si uděláme – ne my jakožto zaměstnanci Ledovce, ale každý, kdo cítí, že by to mohlo být pro něj. To je to, čím se bude CHRC lišit od Poradenského centra. Takže je to i na vás a já vás k tomu zvů!

Napište mi nebo zavolejte, sledujte informace na nástěnkách a na webu Ledovce, přijďte na jakoukoli akci do CHRCu. Těším se jménem všech, co si to tam už zamilovali!

Martin Fojtíček,  
ledovec@ledovec.cz  
tel.: 777 019 834

foto: Milan David

## OKÉNKO NADĚJE

Co byste sem napsali Vy?

...a nechte se třeba inspirovat citátem dr. Jiřího Bláhovce:

„Všechno může být takové jako ještě nikdy.“

## OKÉNKO BEZNADĚJE



**D**obrý den! Teda jak pro koho, že jo? Už několik dní přemýšlím, proč bych vůbec něco měla psát do Okénka beznaděje, když jsem za a) totální nepsavec, za b) uctíváčka Naděje a za c) bez? No jistě, bez černý ten miluju, všude teď kvete, chtěla bych prchnout ven a naložit ho do láhve od okurek, přidat cukr a citron...

Dělala bych teď raději všechno jiné, nadějeplné, jen ne myslet na beznaděj či o ní dokonce něco psát!

Žijeme svoji skutečnost každý den. Každý sám za sebe.

Já někdy i s vámi, když se statečně rozhodnete zavolat na Linku důvěry a otevřít se cizímu hlasu a uchu a podaří

se mám společně najít Naději v i tom, že může být ještě hůř. Protože nejsme sami a protože to znamená, že máme sílu, trpělivost, pokoru a odhodlání ...

Něco mám já, něco vy, na chvíli jsme dali hlavy dohromady a Okénko Naděje v Okénku Beznaděje se otevírá. Tak teď přeji opravdu dobrý den.

(frod)

## Otvírací doba Bařkovy kavárny – Frišova vila



Chcete přinést ke kafi buchtu? Můžete ji upéct s podporou kolegyň (anebo bez) třeba v ergodílně v Poradenském centru – vždy před otevřením kavárny od 12 hodin.

Středa 12. července 14:30-16:30  
Středa 19. července 14:30-16:30  
Středa 26. července 14:30-16:30

Středa 2. srpna 14:30-16:30  
Středa 9. srpna 14:30-16:30  
Středa 16. srpna 14:30-16:30  
Středa 23. srpna 14:30-16:30  
Středa 30. srpna 14:30-16:30

# PRÁCE A ZAMĚSTNÁNÍ

Zaměstnání je důležitá věc pro každého člověka, ať je takzvaně zdravý či se potýká s duševním onemocněním. Mít práci a mít dobrou práci pak významně

ovlivňuje kvalitu života. Proto mu taky na Ledovci věnujeme patřičnou pozornost.

V rubrice práce a zaměstnání se chceme průběžně věnovat všem tématům, která

by vás ve spojitosti s prací a zaměstnáním mohla napadnout. Od prvotního přemýšlení o tom být někde zaměstnán, hledání a mapování nabídek, přes oslovování firem, chystání se na výběrová řízení až po rozhodování a nástup do práce.

A co se v ní dočtete dnes?

Zamyšlení nad tím, čím vším může práce nebo zaměstnání pro člověka být. Prostřednictvím řádek navštívíte jednu z plzeňských sociálních firem, jejíž majitel má bohaté zkušenosti se zaměstnáváním

lidí, kteří to na takzvaném trhu práce nemají úplně jednoduché. A na několik otázek jsme se zeptali také pana Antonína, který právě výše zmíněnou situaci sám prožívá...

## Lenka Chroustová

- nastoupila do Ledovce na začátku listopadu 2016 na pozici pracovníka sociální rehabilitace, který se specializuje právě na oblast zaměstnání. Po úvodním zapracování začala s lidmi s duševním onemocněním hledat jejich místo na pracovním trhu. Seznamovala se se zaměstnavateli, různými firmami a jejich pracovními podmínkami. A nebylo těžké si všimnout, že je do tématu doslova namočená až po uši. (A jak v redakci víme, Lenka má různá namáčení ráda. Prozradíme na ni, že je zapálenou otužilky a v době, kdy ostatní sedí v kanceláři zabalení do svetrů, vydává se koupat na Bolevák.) Lenka byla během svých prvních měsíců v Ledovci svědkem malých velkých zázraků. Pozorovala, jak se mění lidem život po nástupu do práce, sdílela s klienty jejich příběhy... a sama příběh nového zaměstnance také právě prožívala. Podělila se s námi o následující zamyšlení.

Nemělo by to být spíš o vnitřním poznání svých kvalit? Co mi jde nejlíp a čím mohu obohatit společnost? O talentu, co vězí v mém nitru... O zkušenostech, co jsem v průběhu života nasbírala... O mých přednostech, se kterými bych se mohla podělit s ostatními... O využití potenciálu, jež mám jakožto jedinečná osoba na téhle planetě zrovna já? A může jít o na první pohled drobné vlastnosti, jako je stálost, zodpovědnost, aktivita, komunikace, apod.

Když v sobě naleznou poznání sebe samotné a toho, co by mě bavilo dělat, pak je nalezení té správné práce pouhá záležitost času. Samozřejmě nemohu očekávat, že všechno půjde jednoduše a bez překážek. Většinou v životě člověk musí přijmout nějaký ten kompromis, sny se mu neplní podle očekávání. Ale pokud se zadaří alespoň náznak, že jsem na svém místě a dělám něco pro ostatní a baví mě to, heuréka! Většinou přichází velká odměna nejen v podobě peněz, ale hlavně nalezení nových lidí kolem sebe, smyslu

## Jak práce a zaměstnání ovlivňují náš život



Často se mi stává, že přemýšlím nad tím, jak moc zasahuje práce do toho, co právě prožíváme...

V průběhu života jsem pár zaměstnání vystřídala a zažila jsem i „nicedělání“ na úřadu práce. Mnohokrát jsem uvažovala nad tím, proč vlastně pracujeme? Je to jen pro to, abychom se uživilí? Aby si ostatní nemysleli, že jsme „nemakačkenky“ a měli jsme nadělanou do důchodu? Ze zkušeností z nezaměstnanosti nebo pracovní neschopnosti jsem pochopila, že to nebude jenom o tom. Toho psa zakopali určitě jinde. Napadaly mě otázky jako: Bude mě bavit si pořád dělat co chci a nemít žádnou povinnost? Budu pak umět opravdu využít svůj volný čas? Může mít pracovní proces nějaký hlubší přesah? Vždyť práce nemůže znamenat jen znechucení nad každodenním probouzením se otravným budíkem a pocitu „tak to tam teda dneska nějak přeťrpim“...

dne, pocitu užitečnosti, radosti. Existuje i řada odborných článků o tom, že práce zotavuje (pokud samozřejmě není zdrojem stresu) a já bych si dovolila citovat jednoho pána, jehož slova na toto téma se mi docela vryla do paměti:

„Víte, já jsem měl takovej blok, že nechci nebo nemůžu pracovat a měl jsem k tomu docela odpor, ale od doby, co jsem začal pracovat, je mi dobře. Jsem fit – psychicky i fyzicky, dělá mi to dobře. Ostatní si mysleli, že na to možná nemám, ale to se mýlili. Nemám s tím problém a práce mě baví.“

Můj podíl na trhu práce může být jedním zubem v ložisku, kapkou v moři, ale i ostrovem v oceánu nebo majákem v přístavu. Okoření mi práce život jako ty mián rybu nebo se z ní stane má každodenní sůl? Chce se mi vůbec pátrat, jaké druhy koření mi kolují v krvi?

**Přijdete-li na Dvůr Roudná, které je místem, kde sídlí stejnojmenná sociální firma, Svátu Čecha, jejího zakladatele a vlastníka, nepřehlédnete. Je to chlap jako hora, že by mohl stromy kácet... Však taky... Během rozhovoru nám prozradil, že právě rizikové kácení je jedním ze zaměstnání, které ho potkalo. Nás ale tentokrát zajímala jeho současná role, a to role zaměstnavatele lidí, kteří jsou na trhu práce zdravotně znevýhodnění.**

**Jaká byla Vaše cesta k tomu, co dnes všechno děláte... k farmě... k sociální firmě Dvůr Roudná?**

Už když jsem se sem odstěhoval, přivezl jsem si jednu kozu, pak další a další zvířata. Ovce, prasátka... Nápad zaměstnávat lidi s handicapem? Zakládal jsem s Martinem Pracovní sobotu, zakázky se pak překlápily. Pak se Sobota postavila na vlastní nohy a uvědomil jsem si, že mi tahle práce s lidma chybí.

**Byl jste sám někdy v roli zaměstnance?**

Byl jsem v roli zaměstnance. Dělal jsem strojevedoucího, ve stavební firmě, vedoucího plovárny, točil jsem pivo, lepil billboardy, prováděl rizikové kácení, nabírala se na to pak údržba zeleně atd. Už asi 24 let nejsem zaměstnanec. Od doby, co padli komunisti, jsem věděl, že nejsem typ zaměstnance.

**Na co nejraději vzpomínáte (jako zaměstnanec)?**

Na tu bezstarostnost...

**Máte i nějakou negativní zkušenost?**

Když jsem musel vstávat v půl čtvrtý ráno, abych jel jako strojevedoucí na šestihodinovou pracovní dobu se začátkem ve 4:32.

**Kolik zaměstnáváte v současné době lidí?**

Devět lidí s handicapem, jednoho bez zdravotního znevýhodnění. Pro práci se zvířaty mám dvě volná místa ihned. Další dva zaměstnance budeme potřebovat do farmářského obchodu, který se právě dodělává. Do budoucna chceme vyrábět více výrobků z vlastních surovin a následně je pak prodávat ve farmářském obchůdku.

**Na jakých pozicích je možné být u Vás zaměstnán?**

V kuchyni (mytí nádobí, příprava pro kuchaře) a pak se zvířaty. Jedná se hlavně o úklid a krmení (koně, slepice, kozy, prasata, ovce). Fyzická práce venku se zvířaty funguje zároveň jako výborná terapie.

## Zeptali jsme se...

**Je u vás ve firmě jasné, „kdo je kdo“? Myslím si, že to zásadně poznat není.**

**Jak je možné, že se nebojíte zaměstnávat lidi s duševním onemocněním?**

S těma lidma je děsná pohoda! Denně potkáváme tisíce bláznů, který „to“ ne-

časí. Při změnách v počasí přijde prostě míň lidí do práce...

**Co byste poradil člověku se zkušeností s duševním onemocněním, který zvažuje znovu pracovat? Na co by se měl připravit? Co k tomu potřebuje,**



mají diagnostikovaný. Ty nediodiagnostikovaný mi připadají mnohem víc nebezpečný než diagnostikovaný (třeba na silnici).

**V Ledovci používáme koncept oboustranné sociální rehabilitace – vnímáte této princip ve Vaší práci, aktivitách...?**

Když vidím některé klienty a posloučím je, občas mě napadne, že to je oboustranná sociální rehabilitace...

**Co vám přineslo zaměstnávání lidí se znevýhodněním? Zažil jste díky němu nějakou změnu ve svém životě?**

Zažíváme si tu občas spoustu srandy, někdy je to náročný, občas zase máme krizovky. Někdo funguje naprosto samostatně, někdo potřebuje víc poradit. Uvědomuju si díky tomu, jak si vážím toho, že mi funguje mozek. Když má člověk duševní chorobu, je to horší než lidi bez ruky nebo bez nohy. Ti jdou večer spát a ráno vzbudí a je to stejné...

S duševní chorobu jde člověk spát a neví, s čím se ráno probudí. Po zkušenostech už víme, jak moc lidí ovlivňuje po-

**aby mohl být dobrým zaměstnancem?**

Důležitý je se odhodlat, nemít strach. Musí mít zájem a chuť pracovat. Různý lidi zařazujeme na různý pozice, podle jejich individuálních zkušeností a dovedností.

**Zaznamenali jste posun u někoho, kdo je tu dlouho? Z čeho máte největší radost jako zaměstnavatel?**

Určitě, minimálně u dvou zaměstnanců znatelně. V jednom případě se člověk, který se velmi stranil ostatních, posunul k tomu, že přestože stále rád pracuje samostatně, strach z lidí je, řekl bych, pryč a naopak si s lidmi povídá.

Jeden z našich kreativních kolegů nejenom, že kreslí obrázky do provozu, ale výrazně se zlepšilo jeho pracovní nasazení i tempo. Do práce chodí spolehlivě a nezaznamenali jsme vlastně žádné absence.

**Děkujeme za rozhovor!**

**V**této úvaze bych se chtěl krátce zamyslet nad tím, proč, kde a za jakých okolností se nechat zaměstnat. Výsledkem by mělo být rozhodnutí, jak celou záležitost související s mým onemocněním vyložit a prezentovat budoucímu zaměstnavateli.

Bez větších problémů jsem vychodil základní školu, dosahoval spíše lepších než horších výsledků. Na základě dosažených známek a dle svých zájmů jsem se rozhodl pokračovat ve svém vzdělávání na středním odborném učilišti ENERGETICKÉM – obor: mechanik silnoproudých zařízení. Bez větších problémů se mi podařilo studium dokončit a stal jsem se tak SILNOPROUDÝM ELEKTROMECHANIKEM s MATURITOU.

Po úspěšném dokončení studia jsem nastoupil do prvního zaměstnání, kde jsem pracoval v oboru domovních a prů-

myslových elektroinstalací. Po zhruba dvouletém působení na této pozici a narůstající praxi, jsem byl pověřován stále složitějšími úkoly, které jsem poměrně zvládal. Nicméně úkoly přibývaly a tlak se zvyšoval... V té chvíli jsem prvně pocítil, že pod velkým tlakem začínám „my-

## Proč se navzdory duševnímu onemocnění nechat zaměstnat

slet nějak divně“ – tenkrát jsem ještě netušil – o co jde... Celou situaci jsem řešil výpovědí a našel si jiné zaměstnání.

Práce v druhém zaměstnání byla profesně o něco složitější, což mi nevadilo, ba skoro až naopak. Naučil jsem se spoustu nových věcí a dostal se více k oboru automatizace. Tři roky jsem pracoval víceméně vždy s někým zkušenějším. Poté ve firmě došlo ke změnám a nejkz-

šenější kolegové dali výpověď a odešli. A co zase nepřišlo? Teda spíš se tak plíživě objevilo... Zvyšující se nároky, které měly předcházet zastávání vedoucí pozice – stres, tlak, („divné přemýšlení“) – a první hospitalizace na psychiatrické klinice!!! Podařilo se mi zkompenzovat se

do uspokojivého stavu a dokonce jsem ještě rok pracoval ve stejné firmě.

Pro třetí zaměstnání jsem se rozhodl s příslibem lepšího finančního ohodnocení, což se potvrdilo. Následujících 10 let jsem žil vcelku plnohodnotný život, aniž bych se setkal s nějakou další atakou. Pravidelně jsem navštěvoval psychiatra a konzultoval s ním, jak se mi daří. Nic nenavědčovalo tomu, že by se mé onemoc-

nění mělo vrátit. Přesto, po nějaké době, přišlo období, kdy odešli externí spolupracovníci. Spousta úkolů se tak přenesla na mě. Stres, tlak „divné přemýšlení“ a došlo opět na změnu zaměstnání.

„Divné přemýšlení“ se přeneslo do nové práce, následovala hospitalizace,

propuštění z práce a spousta dalších problémů. Celkem jsem byl 5x hospitalizován. Jedenkrát pokus o sebevraždu...

Abych vše zkrátil – „divné přemýšlení“ = začátek psychotického stavu, do kterého se mohu dostat. Abych se do tohoto stavu nedostával, přešel jsem z práce elektrikáře na méně náročnou práci ve výrobě a byl mi přiznán invalidní důchod stupeň 1. Osmihodinová práce mi přesto

nedělala dobře a byl mi přiznán invalidní důchod stupeň 3. V současné době se cítím plně kompenzován a sebevražedné úmysly nemám.

Přes výše zmíněné peripetie se cítím dobře a jsem přesvědčen, že na zkrácený úvazek bych pracovat mohl a být tak přínosem pro nového zaměstnavatele. Mělo by se jednat nejspíš o manuální práci, při které se něco vyrábí a zároveň při ní nejsou nastaveny moc velké normy. Jsem ochoten uvažovat o jakékoli práci – dle možností. Svůj zdravotní stav hodnotím jako uspokojivý a zaměstnáním by se dle mého názoru, mohl ještě zlepšit. První kontakt se zaměstnavatelem by mohl asi uskutečnit pracovník Ledovce, zbytek bych zařizoval sám.

Jako svoje přednosti bych uvedl spolehlivost a zodpovědnost.

Antonín

# PRACOVNÍ MOŽNOSTI A PŘÍLEŽITOSTI

## DVŮR ROUDNÁ

Práce se zvířaty  
(krmení, úklid prostor)

Prodej ve  
farmářském obchodě

Jedná se o práci na zkrácený úvazek (4 hodiny) dle domluvy - pro OZP. Možná práce na zkoušku.

Kontakt:

Svatopluk Čech - 602 730 330

Adresa:

Dvorní 70/9, Plzeň – Roudná

www.cernaovce.cz

## DOHROMADY, S.R.O.

### řezání folií

práce vestoje, ve dvojici, na směny: 7-11, 11-15, 15-19  
možná práce na zkoušku, zaučení koučem  
příjemné prostředí, neklade se důraz na rychlost a výkon

Adresa: Keramická 1220, 330 11 Třemošná

Kontakt: Karolína Detková, tel. 777 309 557

## Bageterie Boulevard

### práce v kuchyni mytí nádobí úklid

- nově otevřená restaurace - Rondel, více poboček po Plzni
- práce na částečný úvazek dle domluvy (ráno, přes den i večer), možná práce na zkoušku
- kontakt poskytne Lenka Chroustová – 777 344 510

## Úklid – POPELKY, s.r.o.

úklid domácností,  
kanceláří,  
společných prostor  
v bytových domech,  
zajišťování nákupů

Nárazové úklidy, většinou v časných ranních hodinách (6-8 hod.) nebo ve večerních.

Stabilně možný úklid 1x týdně na 2–4 hodiny, ideálně pro méně zkušené zaměstnance (v prostorách Sdružení Ty a já)

Adresa:

Resslova 14, Plzeň

Kontaktní osoba:

Jitka Vachulková  
Tel.: 608 824 624

## KFC Olympia

### Pomocné práce v kuchyni

Marinace kuřat v ranních hodinách

Úklid ve večerních hodinách

Mytí nádobí ve večerních hodinách

Servis příprava baget, hranolek

### Práce na pokladně

Pracovní doba individuálně dle domluvy (ranní od 8:15, večerní max. do 23:00) a podle druhu práce.

Možnost zaměstnání na HPP – plný nebo poloviční úvazek, DPP, DPČ.

Mzdy ve výši cca 70,- až 80,- Kč/hod.

#### Bonusy a výhody:

Sleva 25 % na produkty KFC, Starbucks, Tagliateli, Burger King

Slevy na svačtinu

Uniforma, zaměstnanec má své černé kalhoty a boty s černou podrážkou

Na konci měsíce odměna v hotovosti (dýška)

#### Požadavky pro uchazeče:

Potravinářský průkaz

Čistý trestný rejstřík

Po nástupu vstupní prohlídka (KFC neproplácí), vyplnění osobního dotazníku

Kontakt:

e-mail: czkfcplzen.olympiafc@amrest.eu

Tel. 724 611 065, kontaktní osoba: pí Zitová, pí Urbanová

A zase jsme se zeptali...

... tentokrát pana Antonína, autora předchozího článku.

► Měl jste nějaký impulz, který Vás „nakopl“ znovu zkoušet pracovat?

Uvědomil jsem si, jak jsem byl dlouhodobě nemocný, že to nikam nevede. Zavíral jsem se doma, a to mojí mysl to spíš rozkládalo, než že by to pro mě bylo přínosem. Největší motivací bylo tenhle stav změnit. Ze začátku mi nepřišlo ani na mysl, že bych mohl pracovat. Pak jsem ale pravidelně začal chodit k psychiatrovi, kde jsme po čase došli k tomu, že by bylo fajn začít něco dělat. Požádal jsem o důchod, ale zároveň zůstat aktivní. Odpočinul jsem si po čase od pracovního stresu a došel jsem časem sám do fáze chtít zase něco dělat.

► Jaké bylo přemýšlení o Vašich silných stránkách?

Už předtím jsem nad tím uvažoval díky předchozím zaměstnáním, takže to pro mě nebylo nové. V jednom zaměstnání se mě dokonce ptali na dvě silné stránky a jednu špatnou. Dát to dohromady nebylo určitě jednoduché. V rozhovorech na Ledovci se mi to pak ještě ujasnilo.

► Jaká je Vaše motivace proč být zaměstnán?

Aby byl život smysluplnější... Víc naplněný, než jen bezbřehým flákáním – to je utopie, nikam to nevede. Taky abych byl v kontaktu mezi lidmi, bez nich je to strašná izolace. Díky nemoci mám tendenci se izolovat, práce člověka vytáhne ven. I peníze jsou moje motivace. Mám v plánu si časem zrekonstruovat byt.

► Děkujeme za rozhovor!

## Pozvánka na pouť

Zveme Vás na tradiční Svatojakubské pouťové veselí na Ledovci!

Proběhne v neděli 30. července v Ledcích na faře v Terapeutickém centru Ledovec.

Přijďte posedět a popovídat si ve stínu kaštanů, dát si něco dobrého na zub, potěšit se zručností řemeslníků, nakoupit něco z jejich výtvorů, něco si i vyzkoušet,

prohlédnout si ledecký kostel za doprovodu výřečného průvodce nebo se osvěžit voničkou prstonárodních písní.

Program začíná v 10:00 mší svatou. A pak i něco svěštějšího: pivo bude, klobásky jakbysmet... a možná i střelnice.

K prodeji budou výrobky řemeslníků a výrobky z našich dílen.

Těšíme se na vás.



*V březnu spatřila světlo světa krátká videa, která měla za úkol přiblížit všechny sociální služby Ledovce. A lidé je mohli spatřit při veřejném promítání letos v březnu. Nestihli jste to? Naleznete je na u jednotlivých služeb našem webu nebo se na ně můžete podívat na adrese [www.youtube.com/Ledovecos](http://www.youtube.com/Ledovecos).*

*A teď se k nim vracíme prostřednictvím následujících textů:*

## Návrat ke krátkým filmům o Ledovci

Ahoj, jaký byl víkend? - Jasně, taky mi volal. Viděl zatím dvě a je nadšený. - Ať se určitě podívá i na další. - Ano, papíry už jsou podepsány. - Terezu nejvíc oslovily Chráněné bydlení a Linka důvěry. - Také se ozval Zdeněk, děkoval za skvělý přístup nám i Jirkovi Zahradníkovi, který videa dělal. - Ano, semináře jsou zařízené. - V dílnách, na zahradě i v kuchyni se o ničem jiném nemluví, dnes je den filmových hvězd. - Co vaříte k obědu? - Všichni se chtějí vidět znovu a znovu. Díl o stacionáři pouštíme už popáté. - Ano, vím, že zlobí dodávka, za chvíli jede do servisu. - Dnes ráno volala paní z malé vesničky u Plzně. Viděla díl věnovaný sociálnímu poradenství, řeší stejný problém s dcerou. Bojí se, že to nezvládne...

Všední květnový den, obyčejné rozhovory, běžné povinnosti, nové radosti. Před pár dny jsme vypustili do světa videa propagující naše služby v několika příbězích. Už během natáčení Ledovec ožil nečekanou energií a premiérová nálada by si zasloužila červený koberec. Pro

každého z nás, bez výjimky, to byla bonusová terapie.

Prosím tě, volá znovu ta paní... Pustila video dceři a chtějí si domluvit schůzku. Můžeme se pustit do dalšího všedního dne, obyčejných rozhovorů a běžných povinností. S velkou radostí.



### Napsali jste nám...

Po zveřejnění filmů se k nám dostal ne jeden ohlas. A jeden z nich došel i písemně – emailem. Děkujeme!

z kamarádů a spolužáků však přišel pouze jeden. Pokud jsem ji k nějakému výletu přemluvila, brala to jako trest.

## Ne, není to jedno!

Jmenuji se Lenka, jsem sama s dcerou Magdou, které bylo letos 17 let. S Magdou nikdy nebyly problémy, dobře se učila, hrála volejbal. Vlastně ani přesně nevím, co se stalo a kdy. Nejdříve přestala chodit na tréninky s tím, že potřebuje více času na školu. Pak přestala chodit ven a zjistila jsem, že už k nám nezajde ani její nejlepší kamarádka. Kdykoli jsem nahlédla do pokoje, ležela v posteli, na uších sluchátka a v ruce mobil. Za mnou do kuchyně nebo obývacího pokoje přišla jen na oběd nebo večeři. Ale ani tehdy téměř nemluví. Navíc se začala zhoršovat ve škole. A co bylo na celé situaci nejzoufalejší? Vše jí BYLO JEDNO.

Zkoušela jsem všechno. Nejdříve jsem se obrátila na výchovnou poradkyni ve škole, ale moc mi nepomohla. Snažila jsem se s Magdou pravidelně mluvit, sama jsem k nám začala zvat její spolužáky a kamarádky z volejbalu. Na víkendy jsem naplánovala kino nebo malý výlet. Každý

Pomoc přišla od dětské lékařky, kde jsme byly s Magdou na pravidelné prohlídce. Navečer mi volala, že bych se měla zkusit obrátit na Ledovec. Má prý zkušenost z minulosti. Hledala jsem na internetu a narazila i na video o sociálním poradenství. To snad bylo natočené přímo o Magdě!

Hned druhý den jsem volala do Ledovce a domluvila si schůzku. První bez Magdy, protože jsem ani nevěděla, jak jí vše říct. Bála jsem se, aby se ještě více neuzavřela. Probraly jsme tam s terapeutkou různé varianty a výsledek? Trvalo to, ale nakonec se Magda na video podívala. Dva dny neříkala vůbec nic a pak mi u večeře oznámila, že to zkusí...

Vyplatí se bojovat za věci, které prostě NEJSOU JEDNO.

Lenka N., Plzeňsko

## Průlet Ledovcem aneb pohledem zahradníka (pardon Zahradníka)



Volá mi Martin Fojtíček, že jsem vyhrál výběrové řízení a budu točit pro Ledovec video. Skvělé, těším se. Ledovec znám. Pracuje pro něj řada mých kamarádů, příležitostně se ochomýtám na jeho akcích a počítám se mezi fanoušky Cirkusu Paciento.

První schůzka. Stohy letáček a papírů s poznámkami, změt mně neznámých zkratkou popisujících služby a další aktivity. Během schůzky mi dochází, že videí bude nakonec celá série a oproti prvotnímu zadání půjde o malé ledovcové

filmy, z nichž každý prezentuje vlastní příběh. Budeme se věnovat dennímu stacionáři, poradenství a lince důvěry, poté sociální rehabilitaci a chráněnému bydlení. Fajn, to všechno beru. Najdeme ale odvážlivce, kteří se nebudou bát postavit před kameru? Alena mě uklidňuje a má pravdu. Zároveň ale netuší, že právě z koordinátorky povyšuje na asistentku režie, zvukařku, držák mikrofonu a sousedku ve vedlejší roli.

Seznamuji se s Míšou a Zdeňkem, lidmi, kterým Ledovec pomohl. Obdivuju

je, jsou ochotni veřejně převyprávět své trable. Máme tedy hlavní hrdiny příběhů o sociální rehabilitaci a chráněném bydlení. Složitější je to s obsazením dalších rolí. Po krátkém přemlouvání a intenzivním slibování podléhá manželka i syn a souhlasí se zapojením se do natáčení. Casting na zbylé role probíhá formou lovu.

Teď ještě vytipovat exteriéry a interiéry, kde se bude točit. Prostory Ledovce musím doplnit byty, ordinací, nemocnicí, školou... Jedna z voleb padá pochopitelně na náš byt, kde se natáčí příběh poradenský, kde si zahráje syn i manželka. Synovi svěřuji roli apatického mladíka. Při natáčení pochybuji, zda vůbec něco hraje, protože se povaluje v posteli jako kterýkoli jiný den a se svojí mámou komunikuje stejně úsporně. Ženu však musím pochválit, je rozený naturščik. Zvládá nejen přesvědčivě zoufat si nad naším potomkem, ale s rostoucím hereckým sebevědomím bere i roli psychiatricky v dalším z příběhů.

Druhý byt pro minifilm o sociální rehabilitaci nám půjčuje kamarád Pavel Botka, který Ledovec zásobuje grafikou. Má jedinou podmínku, nepřeje si být viděn. Nakonec ho uprosíme, ať alespoň zpoza rohu pohne záclonou a simuluje tak

zvědavého souseda. Samotné natáčení začínáme otevřením schránky přeplněné poštou a letáky. Kontroluji, zda všichni splnili domácí úkol a donesli obálky a reklamní tiskoviny. Po odemčení schránky však zjišťuji, že to bylo zbytečné, protože Pavel si z pošty vybírá jen to nejdůležitější a vše ostatní tam ponechává. Neptám se proč a sahám do hromady letáků pro ty nevhodnější. Na řadu přichází pracná

montáž konstrukce pro kamerovou jízdu v 3. patře. Jsem nadšený z pořízených plynulých záběrů a těším se, co tomu řeknou ostatní, až video uvidí. O pár dnů později už vím – neřeknou vůbec nic, protože si jednoduše nevšimnou ...

Stále nám chybí hrdina pro příběh o lince důvěry. Zafunguje nomen omen a Alena okamžitě přiděluje roli terapeutce a svíčkařce Ivetě Pohořelé. Dobrá volba,

Iveta ani na chvíli nezaváhá a roli zvládá s přehledem.

Největší porci energie však vyžaduje průlet Ledovcem dokumentující hemžení denního stacionáře v jediném plynulém záběru. Příprava scénáře je inspirována známými verzemi „lip dub“ videí. Hezky se plánuje, hůře točí. Je mi předem jasné, že se události asi dají do pohybu jiným směrem, než si scénář maluje. Spolu

s Honzou Příhodou rozdělujeme úkoly všem z Ledovce a snažíme se vymyslet systém, jak v určenou chvíli vpouštět jednotlivé postavy do děje. Ve správnou chvíli, na správném místě, ve správném směru a se správnými proprietami. S každým dalším pokusem se lepšime. Vyrovnáváme se i s ovci, která se při jakémkoli náznaku přiblížení pokouší sežrat kameru. Některé z chyb a omylů hbitě za-

pracováváme do scénáře. Jedeme, stále jedeme, všichni vzorně připraveni, prolétáme kuchyní, dílnami, zahradou... Konec, hotovo.

Škoda, že někdo netočí zákulisní nadšení a profesionální přístup všech zúčastněných. Vám všem patří velký dík a můj obdiv!

Jiří Zahradník, GardenCinema

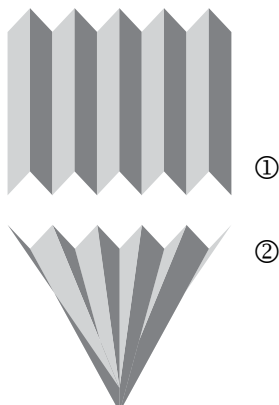


### Kontakty

www.ledovec.cz  
www.zotaveni.cz  
www.cirkuspaciento.cz  
www.pomocnaskola.cz  
www.normalnestuduju.cz  
www.gardengang.cz  
www.facebook.com/ledovec



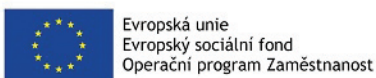
Dočetli jste až sem? Nenašli jste nic užitečného? Složte si z Ledovek vějíř, ten se bude v parném létě hodit!



# Ledovky

Redakce: Ledovec  
Červen 2017

Chcete nám do dalšího čísla  
přispět i Vy?  
Napište Vrbě na  
recovery@ledovec.cz  
nebo se domluvte na telefonu  
+420 735 75 12 55



Baví vás fotografovat a chtěli byste, aby měly vaše fotky svůj další život, trávíte právě svoji dovolenou na zotavenou či jste odjeli na prázdniny?

www.zotaveni.cz

vyhlašuje letní FOTO soutěž s názvem  
**Když si moje nemoc vzala dovolenou**

... příležitost otevřená pro každého občasného fotografa, fotoamatéra ale i profesionála  
... výzva pro každého, kdo přemýšlí, zda, s kým a s čím ne/ pojede na dovolenou  
... přemýšlení pro všechny, kteří už na dovolené byli, a právě se probírají stovkami svých fotek

Našli jste něco objeveného?

Podělte se o to! Pošlete nám obrázky, které je škoda nechávat si jen pro sebe a svoje digitální médium.

Doba trvání soutěže: **1. 7. 2017 – 30. 9. 2017**

Vstupem do soutěže se můžete zároveň stát fotopřispěvatelem webu a vyhrát originální tričko s logem ZOTAVENÍ.

#### Podmínky:

Fotografie pošlete na e-mail [recovery@ledovec.cz](mailto:recovery@ledovec.cz).  
Do předmětu e-mailu uveďte: „Na dovolené“  
Do textu e-mailu napište: název fotografie a je-li třeba, připojte popis fotografie do velikosti 140 znaků.  
Odesláním fotografie souhlasíte se zveřejněním zasláné fotografie a křestního jména (přezdívký) na webu a fot.zotaveni.cz.



#zotaveni  
recovery