

## REFORMA V LEDOVCI A LEDOVEC V REFORMĚ

Vždy jsem trochu záviděl osobní zkušenost lidí, kteří byli během revolučních dní roku osmdesát devět v centru dění. Díky procesu reformy psychiatrické péče v ČR mám pocit, že si podobnou atmosféru můžeme v menším měřítku užít i v Ledovci. Atmosféra je plná naděje, přístupu zaměřeného na lidi a jejich práva, přestože se zrovna potýkají s duševním onemocněním. Na nejrůznějších společných setkáních řešíme hodnoty, o které se opírá naše práce, i to jak pracovat, aby se tyto hodnoty zhmotňovaly a lidé, kteří naše služby využívají, z toho měli užitek. Tak jako se měnilo uspořádání společnosti postavené na nových hodnotách osobní svobody a důvěry v sama sebe při přechodu k demokracii, tak se posouváme i my. Kolegové z týmu sociální rehabilitace zavedli FACT model práce, dvakrát týdně se společně setkávají, a domlouvají se, jak co nejlépe podpořit klienty, kteří zrovna jsou v nějaké složitější situaci. Od října budeme mít přímo v týmu psychiatri,



který jej obohatí o lékařskou odbornost. Stále se tedy více a více přibližujeme k multidisciplinárnímu týmu, který bude základem komunitní péče a podpory lidí s duševním onemocněním na jejich vlastní cestě zotavení.

Velkou nadějí a pocit, že jde o něco velkého, co nemění jen abstraktní systém, ale hlavně nás samotné, jsem si užil i na intenzivním třídním setkání s Johanem Pfeifferem, jedním z duchovních otců současné reformy. Kromě praktických dovedností, toho, jak se domluvat napříč různými profesemi a tvořit skutečný tým, jsem si odnesl především víru, že to půjde, protože tomu všemu společně věříme. A taky, že je celá ta změna vlastně dějinná nutnost.

Taky se těším na Dny pro duševní zdraví, jejichž součástí je i pracovní setkání k reformě v Plzeňském kraji. Společně zasednou poskytovatelé služeb sociálních i zdravotních, politici, úředníci a hlavně i zástupci organizací sdružujících lidi s duševním onemocněním. Protože nejdůležitější je, když lidé spolu mluví.

Ale největší radost a nadějí cítím, během malých setkání v CHRCu, když to tam žije. Člověk vidí, že vzniká něco nového, neseného energií lidí, o které v tom všem jde. Prostě krásná revoluční doba a jsem vděčný, že jsem tentokrát u toho.

**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.



# Ledovky



www.ledovec.cz  
2/2017  
občasník Ledovce, z.s.

## NOVÝ ŘEDITEL LEDOVCE SE PŘEDSTAVUJE

**Vaše jméno je s Ledovcem spjato od jeho samotného vzniku, jak se to stalo?**

S „duchovním otcem“ Ledovce Martinem Fojtíčkem jsem se průběžně vídal už v době vysokoškolských studií, jezdil jsem k němu na čaj na kolej do pražské Tróje, a mám dojem, že tam jsem se poprvé dozvěděl o jeho vizi komunitní péče o lidi s psychiatrickým postižením. V tu dobu se právě chystal do Anglie...

Tenkrát jsem také pochopil, že má Martin tyhle sklony a že matematiku, kterou vystudoval, asi dělat nebude. Pak jsme se znovu viděli, když se Martin z Anglie vrátil a řešil problém s bydlením a s vytvořením zázemí pro rodinu. Vyprávěl mi o svých zkušenostech z komunitního bydlení v Anglii. Tedy ono to nebylo jen o komunitním bydlení... Hledám teď správné

sloveso, které vyjadřuje, co taková komunita dělá... Zkrátka mi Martin vyprávěl o fungování komunity. A poprvé přišel s myšlenkou, že by bylo hezké tady ta



dříve předseda správní rady, dnes ředitel

komunitní centrum v okolí Plzně vytvořit. Zřejmě jsem se na něj netvářil jako na blázna a asi vnímal moje sympatie k němu i k té myšlence, protože se na mě později obrátil s prosbou o právní podporu, když měl připravený konkrétní

projekt nájmu ledecké fary a vytvoření komunitního centra. No a pak už přišla na řadu práce, založení občanského sdružení, příprava smluv a nastavení vnitřní struktury Ledovce.

**Co Vás to napadlo kývnout na ředitelování takové organizaci, jako je Ledovec?**

Neskromně považuju Ledovec už více než 16 let za své dítě, ačkoliv jsem až třetím rodičem v pořadí za Martinem a jeho ženou Janou. Takže mi osud Ledovce neustále leží na srdci, a když bylo třeba Martina ve funkci vystřídat, tak jsem samozřejmě zbystril, a poté, co se nepodařilo najít jiné lepší řešení, jsem se rozhodl ředitelskou funkci vykonávat.

**Není žádným tajemstvím, že jste advokát. Jak si myslíte, že si takhle profese stojí, co se týče duševního zdraví?**

Děkuji za optání, cítím se dobře. Ale je pravda, že díky své profesi přicházím často do kontaktu s lidmi, kteří, pokud jde o duševní zdraví, vykazují zřetelné odchylky od normálu. Jak mezi klienty, tak mezi kolegy. Jsem prostě zvyklý na to, že nejsme všichni stejní a že někteří jsme lépe adaptovaní na společnost, ve které žijeme, a někteří jsou na tom hůře. Potkávám spoustu zajímavých lidí. Respektuji každou abnormalitu, ale jako právníka mě zajímá, jestli je konkrétní člověk schopen právního jednání, tedy takového jednání, se kterým jsou spojeny nějaké právní následky.

**Co vás během posledních 4 měsíců v souvislosti s Ledovcem nejvíce překvapilo?**

Překvapilo mě, jak je Ledovec velikej a taky mě překvapilo, jak profesionálně si počínají jeho zaměstnanci. Tím, že jsem stál u zrodu Ledovce a zažil jsem amatérské a naivní začátky, tak dokážu rozpoznat a ocenit ten obrovský kus cesty, který Ledovec ušel.

**Myslíte si, že má Ledovec naději?**

Ledovec má naději zapsanou ve svém rodném listě. Kdyby nic nezbylo, tak naděje tady bude vždycky a je jenom třeba, aby se našlo pár lidí, kteří tu naději budou sdílet. Dokud tady ti lidé budou, tak bude i Ledovec.

**Ba.**

za rozhovor poděkovala Vrba



**Jedna, dva, tři.  
(Zkouška klávesnice.)**

Jště jeden hluboký nádech, dlouhý výdech a jde se na to. Začínám psát svůj první úvodník.

Moc rád bych hned v první větě vypálil nějakou verbální světlici, která by rozjasnila vaše obličej a zažehla plámenek zájmu a zvědavosti ve vašich myslích, ale jelikož jsem dosud neprošel nezbytným literárně-pyrotechnickým výcvikem, nebudu se prozatím pouštět do žádných větších akcí a pokusím se upoutat vaši pozornost běžnými jazykovými prostředky.

Je tomu zhruba týden, co jsem se dozvěděl, že k povinnostem ředitele spolku Ledovec patří i vypracování slohové práce na téma „Sto dní ve funkci“. Samozřejmě jsem si hned vzpomněl na rčení o ptáčkovi, kterému během odchytu krásně zpívají. Když jsem totiž po šestnácti letech opouštěl pohodlné a dobře vysezené křeslo předsedy správní rady našeho spolku, abych po svém věrném příteli Martinu Fojtíčkovi převzal ředitelské otěže a nastavil tvář větru a dešti nikdo (ano, ani Ty, Martine!) se slovem nezmínil, že bych jako statutární orgán spolku (tedy ten, kdo podle zákona má zastupovat spolek ve všech věcech) musel někdy napsat více slov, nežli své jméno a příjmení. A vida, sotva jsem si ve svém ředitelském diáři odškrtnl třetí měsíc bez nehody, přijde žádost o úvodník!

Aby nedošlo k omylu: Durdím se jen na oko a rozhodně nehodlám z výše popsané kauzy vyvozovat žádné personální důsledky, protože být ředitelem Ledovce je jako snít nejkrásnější manažerský sen. Všichni moji spolupracovníci jsou úžasní, přesně vědí, co mají dělat, a dělají to skvěle a - považte - vždy s chutí a s radostí! Díky tomu také celý Ledovec funguje jako dobře promazaný stroj (promiňte mi to klišé, ale jak jsem již zmínil, literárně-pyrotechnický výcvik mě teprve čeká, takže lepší metafory v tuto chvíli nejsem schopen). Mou výsostnou ředitelskou kompetencí tak zůstává (pomínu-li výše propíraný úvodník) podepisování nezanedbatelného množství papírů. A občas někdy „bouchnu“ ředitelské razítko. Do dalších dnů ve funkci si proto přeji jediné: Neprobudit se!

Petr Hubínek

## Ohlédnutí za létem

**K**do jste se objevil některou středu na Letní Batkově kavárně v našich nových prostorách ve Frišově vile v ulici Boženy Němcové (asi 100 metrů od Poradenského centra Ledovce), už asi tušíte, o čem chci psát: chci se rozdělit o to, jakým směrem se ubírá projekt, kterému (zatím pořád) říkáme CHRC, a pozvat vás k dění v něm.

## Nejprve ale malé opakování po prázdninách:

CHRC je prostor, kde jde o zotavení. CHRC jsou dvě velké místnosti na adrese Boženy Němcové 9, ve kterých vzniká clubhouse – prostor pro setkávání, sdílení a vzdělávání lidí, kteří se setkávají nebo setkali s duševním onemocněním. CHRC je zkratka z anglických pojmů clubhouse (to je – aspoň pro nás teda – to setkávání a sdílení) a recovery college (to je to vzdělávání zaměřené na zotavení). V CHRCu jsme zkrájela léta napřed brigádníčili a připravili prostor a přes léto jsme v něm každou středu otvírali Letní Batkovu kavárnu, ve které jsme při kafi (z nově pořízené kávové mašiny) snili a plánovali, co všechno tu můžeme dělat.

## Ohlédnutí za létem

## Z koně

**V červenci a srpnu se uskutečnila dvě zajímavá setkání koní a lidí. Lidé z Ledovce přijeli na okraj malé vesnice na jihu Plzeňska, aby prožili odpoledne v přítomnosti koní. Zajímá vás, jak se lidé s koňmi měli? Na to se musíte zeptat lidí z Ledovce.**

**Ale z pohledu koně k nám do redakce došlo pár informací!**



Ahoj jmenuji se Zarjad, ale moje panička mi říká Zigi, prý se jí tak na mě lépe haleká, když jsem daleko na pastvě. Dneska cítím v kostech, že nebudu mít celý den volno s kámošema na pastvě. No já to říkal, už se ke mně hrne panička s úsměvem od ucha k uchu a myslí si, že mě oblbne. Nasazuje mi ohlávku a já se pomalu začínám smířovat s tím, že budu muset pracovat.

Ale co to vidí moje oko? Skupinku lidí, kteří stojí nesměle za ohradou a pokukují, jak se tady máme. Koukám, že v tom nebudu sám, moje kámoška, kobylna Clea, byla také vyvolená na dnešní koňskou

## A teď, co je nového:

CHRC se otevřel v pilotním provozu, zve vás k návštěvám (zatím) od pondělí do čtvrtka mezi 13:30 a 17:00. V tomto čase se můžete zastavit, dát si kávu nebo čaj, posedět a promluvit s lidmi, kteří tam jsou, případně můžete i s něčím pomoci (vařit kávu, upéct nějakou buchtu, poklízet, vylepšovat prostor, vymýšlet nové aktivity). Tým, který má provoz na starost, tmelí Míša s Hankou, jednu z nich tam určitě pokaždé najdete.

## Tvořte CHRCs námi!



V CHRCu se schází každý týden svépomocná skupina, skupina Cesty k zotavení, skupinka Pojďte si hrát a jednou měsíčně lidé, kteří chodí společně sportovat. Od října pobeží pravidelně ve čtvrtek

párty. Koukáme na sebe koňským okem a jsme fakt zvědaví, co z toho dneska bude. Nejdřív probíhá seznamování. Nesměle se ke mně přibližují lidé, cítím jejich respekt a zároveň velkou křehkost. Sám jsem překvapený, jak je mi v jejich přítomnosti fajn. Nechávám se od lidí vyčíst a musím vám říct – to byly lázně! Takovou jemnost jsem v péči o srst nezažil už dlouho, báječný! Potom mě panička nasedlala, což už takový lázně nebyly...

Společně jdeme všichni na jízďárnu, kde je pro nás připravená dráha z kuželů a kavalet (to jsou takový ty barevný



klacky, co přes ně skáče). No tohle fakt miluju, zase do toho určitě brknou kopytem. A už je to tady, panička ukazuje ostatním, jak se vodí kůň – to jako já, jak projít dráhu s kuželkami, abych nic nesrazil, potom překážka v podobě kavalety na zemi... Tak jestli tohle je ta dnešní práce, jsem v klidu. Zase z těch lidí z Ledovce cítím velký respekt, ale zároveň už i trochu důvěry. Myslím, že už se mě nebojí a můžeme spolu couvat, chodit, zastavovat... vlastně je moc rád následují a užívám si tu pohodičku s nimi. Ale pozor! Všechno má svoje hranice, nejsem, panové a dámy, přece pes!

odpoledne literární klub. Program doplní různé semináře, debaty a setkání. Budeme to dávat vědět včas na webu Ledovce, na nástěnkách v Poradenském centru i jinak.

## Ale hlavně:

Vytváříme klub – společenství lidí, kteří se setkali s duševním onemocněním (osobně, v rodině, profesně, ...) a kteří chtějí společně zkoumat, jak to je s tím zotavením, pomáhat si navzájem a – pokud to jen trochu půjde – i přispět ke změně systému péče o duševní zdraví u nás. Jak bude klub přesně vypadat, to záleží na nás. Zatím to probíráme „v kuloárech“ při různých příležitostech. Ale nejspíš už v říjnu na tohle svoláme nějaké pořádné společné setkání.

Nebojte se, CHRC je a bude otevřený všem, nejen členům nějakého klubu. Vítán je každý. Přijďte se kdykoli podívat!

Za CHRC  
Martin Fojtíček,  
ledovec@ledovec.cz  
tel.: 777 019 834  
foto: Martina Košanová

Parta z Ledovce se domlouvá, kdo půjde první do sedla. Samozřejmě na můj hřbet, kámoška Clea totiž nevozí. Tak to vypadá, že se domluvili. Zpočátku se trochu obávám, aby všichni zůstali tam, kde mají, tedy v sedle, že... Jsem opatrný a cítím, jak lidé na mém hřbetě zažívají různé věci, někdo má obavy z výšky a pak se uvolní, někdo zažívá ihned radost, někdo sotva si dosedne, řeší, jak ze mě zase pak sleze dolů. Myslím ale, že nakonec se všichni většinou uvolnili až po nějaké době na mém hřbetě. Prostě jsme si začali nějak věřit. Tak to prostě mezi námi koňmi a lidmi chodí. Dokonce jsem slyšel něco o kovbojích a indiánech! Došla se mi ulevilo, když jsme chodili stále v kroku. Kdybychom to totiž rozpálili jako po prérii, asi by to byla teda trochu legrace. Ale já tyhle lidi mám rád a nerad bych koukal na to, jak letí k zemi. Musím ocenit, že všechny dnešní naše návštěvníky zajímá, jak se mám já - kůň při práci s nimi a všichni mi dokonce poděkovali! To napojení, které společně vnímáme, je fajn a to nerozumím lidské řeči. Mám pocit, že na sebe bereme ohled. Lidé z Ledovce pochopili, že pokud je má kůň respektovat, musí být srozumitelní a situaci s koněm vzít do svých rukou.

Po práci odměna – jupí! Na to jsem myslel celou dobu – chroupu granule, mrkev a lidi něco pečou na ohni, což mně teda dvakrát nevoní. Tak, přátelé z Ledovce, příští léto vás zase s Cleou čekáme!

Jo a jedna bulvární informace ze stáda. Na jaře čeká Clea hříbě, takže nás tady v létě bude o jednoho víc!

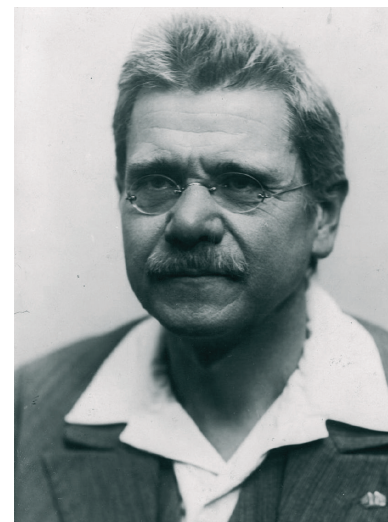
(Zigi)

## OKÉNKO NADĚJE

## Doktor Sommer – Batěk a Ledovec

**31. srpna 2017 to bylo přesně 110 let, kdy se do tehdejší takzvané Krausovy vily, ve které je dnes Poradenské centrum Ledovec, nastěhoval Dr. Alexandr Sommer – Batěk, pro řadu z nás vzor resilience a inspirátor zotavení.**

odmítání společností (šikana ve škole, odmítnutí profesury, jeho změna chemického názvosloví byla dlouho odmítána a nakonec nenese jeho jméno, jeho patentní kryt na potraviny se neprosadil, jeho nové znakové písmo nebylo přijato, jako veřejně známá osobnost byl terčem posměchu, ...).



Doktor Sommer – Batěk (1874 – 1944), „český chemik a propagátor všeho dobrého na světě“, byl významným českým vzdělavcem a populárním učitelem a také neúnavným agitátorem a propagátorem zdravého životního stylu a občanské a obecně lidské angažovanosti. Zapsal se do dějin české chemie, skautingu, otužilectví, přirozeného náboženství, esperantismu, abstinentismu i svobodného zednářství.

Pro nás na Ledovci je významný předně pro svoji resilienci – schopnost s neutuchajícím optimismem zvládnout velké životní změny (stálá stěhování, smrt syna, těžké nemoci,...) a

Na druhém místě je pro nás inspirativní jeho zotavení z onemocnění tyfem (s halucinacemi a bludy), se kterým bojoval mnoho týdnů právě v našem poradenském centru. Velice progresivní bylo i to, jak s touto zkušeností následně veřejně pracoval (byl vlastně určitým průkopníkem peer worku).

Skutečnost, že se Ledovec zcela náhodou přestěhoval do prostor, ve kterých před lety žil tento velký muž, nás k inspiraci jeho odkazem silně motivuje.

Víc o Dr. Sommer – Batěku najdete na webu [www.zotaveni.cz](http://www.zotaveni.cz) nebo na [cs.wikipedia.org](http://cs.wikipedia.org). (mek)

## OKÉNKO BEZNADEJE

## Zelená Hora

Zámek Zelená Hora u Nepomuka

Milá maminko umíráme tady žít asi brzy spáchám sebevraždu jsem vyčerpaná a když nespáchám sebevraždu tak tady ašychcipnu je tu strašný vedro a pečeme se tu jako škravky jsou tu hnusní komáři! Tvá Rozárka

Foto © Agentura MIKRA, Milan Demela, [www.agenturamikra.cz](http://www.agenturamikra.cz)

V roce 2004 vydal Městský úřad Nepomuk ve spolupráci s Mikroregionem Nepomucko [www.nepomuk.cz](http://www.nepomuk.cz), [www.nepomucko.cz](http://www.nepomucko.cz)

# PŘEDSTAVUJEME VÁM CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ LEDOVEC

Velká část tohoto čísla našeho občasníku je věnována bydlení. Přesněji chráněnému bydlení, což je také jedna ze sociálních služeb, kterou Ledovec poskytuje.

Bydlení je věc důležitá. To jak, kde a s kým bydlíme, má bezpochyby vliv na kvalitu života, naši spokojenost i pocity bezpečí. Pokud nebydlíme úplně podle

svých představ, může se tato situace odrážet na naší psychické pohodě, duševním zdraví. No, a pokud se s duševním onemocněním už třeba potýkáme, a je

jedno v jaké míře, je pro nás otázka bydlení tou stěžejní a zásadní.

Pojďte si přečíst něco o tom, jak to v chráněném bydlení chodí, jaké výhody či ne-

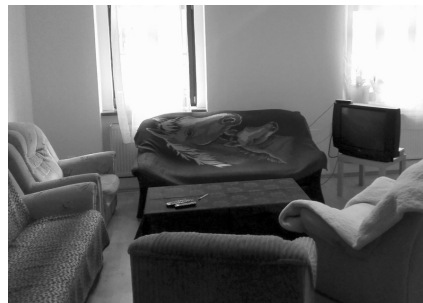
výhody skýtá spolubydlení, seznámte se s manažerem této sociální služby, anebo se začtěte do informací, které jsme sesbírali prostřednictvím rozhovoru s garantkou projektu takzvaného sociálního bydlení v Plzni...



*Pro koho chráněné bydlení je, co nabízí, kde je, kdo tam pracuje... Tyto informace najdete v letáčku nebo na webových stránkách Ledovce.*

Ale v následujících řádcích shrnu a prozradím také něco, co se tam nedočtete. Chráněné bydlení je pobytová sociální služba pro dospělé lidi, kteří se z důvodu (či v důsledku?) duševního onemocnění dostali do obtížné životní situace a na přechodnou dobu potřebují mít střechu nad hlavou a podporu sociálních pracovníků. Prostě potřebují nebyť v nemocnici nebo na ulici nebo řekněme v „blbých“ podmínkách a potřebují se naučit zvládat různé životní situace, řešit problémy, komunikovat s ostatními, najít si nové přátele, mít bezpečné místo k zotavení...

V současné době nabízíme osmnáct míst pro muže i ženy, většinou ve dvouložkových pokojích ve čtyřech vybavených bytech v blízkosti centra Plzně. Na



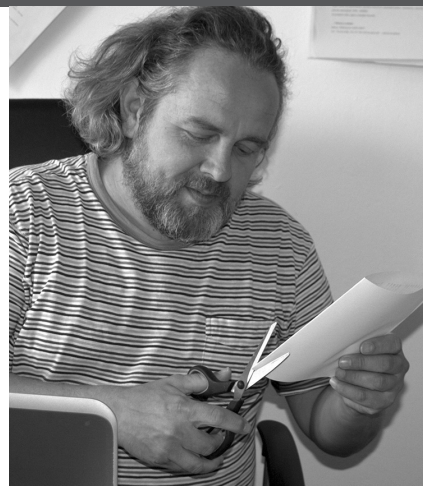
podporu v sociální oblasti v pracovních dnech jsme tři pracovníci, pardon čtyři – nově také peer konzultant, náš kolega mající vlastní zkušenost s duševním onemocněním. A možná nás bude dokonce pět. Rádi bychom totiž náš malý tým rozšířili, aby námi poskytované služby byly ještě vstřícnější. S tím právě také souvisí vize naší služby, a tou je možnost v budoucnosti nabídnout všem uživatelům ubytování v jedolůžkových pokojích, nebo dokonce v garsonkách, a to tak, aby prostředí bylo co nejvíce podobné samostatnému vlastnímu bydlení. A také poskytnout podporu i mimo současné limity pracovní doby. A možná jednou také poskytovat tyto služby více lidem než dosud.

Že to zní jako sen? Paulo Coelho v Alchymistovi říká: „Když jdeš za svým snem, celý vesmír se s Tebou spojí, abys k němu mohl dojít“. A my jsme na cestě...

(óm)

## Představuje se vám:

Jmenuji se **Oleg Maischeider**. Od poloviny roku 2016 pracuji na Ledovci, jsem manažerem pobytové sociální služby Chráněné bydlení pro lidi s duševním onemocněním. Do té doby jsem mnoho let pracoval s lidmi, kteří měli problém se závislostí na návykových látkách v terénu, v kontaktním poradenském centru a také v terapeutické komunitě pro léčbu závislosti.



Proč jsem se vlastně rozhodl pro práci v tak odlišné sociální službě? Možná to vypadá jako velký skok, ale z mého pohledu jen zdánlivý. Lidé závislí na drogách nebyli závislí odjakživa – většina z nich měla své sny, chtěla někam patřit... V důsledku různých životních zvratů se pak ale rozhodli pro „cestu drog“, která vedla k závislosti, a tím se ve společenském žebříčku propadli na spodní příčky a nikam nepatří! Ti „zdraví“ jimi pohrdají, straní se kontaktu s nimi. Terapeutická komunita nabízí naději lidem, kteří se rozhodli pro změnu. Naději, že by život mohl být lepší. Naději, že se problémy nabalené v době propadu dají vyřešit. Naději, že mohou patřit mezi ostatní lidi. Naději, že v životě mohou „hrát jiné role“, že vystoupí z role „odpadlíka“. Naději, že jde začít znovu. Naději, že se duše bude hojit. Naději v zotavení.

Zní Vám to povědomě? Není to snad

právě to, co nabízí lidem chráněné bydlení v Ledovci? Možnost vystoupit z role nemocného i přesto, že je opravdová - ale vůbec ne jediná! Začít znovu v bezpečném prostředí, být podporován lidmi, kteří neodsuzují a nehodnotí to, co bylo. Začít měnit věci teď a tady! Začít naději, že je možné rozmotat klubíčko problémů nabalených na sebe v době bez naděje? Začít naději, že je možné „někam patřit“. Naději, že onemocnění nebude cejchem hanby. Naději, že prostě bude líp. Naději v její nespočetných podobách.

Zní Vám to pateticky? Proč ne? Patos k naději patří. A naděje patří k životu. Jsem rád, že mohu být jejich svědkem. Tak tedy proto...

(óm)

## Jak jsem tenkrát taky spolubydlel

*Občas vzpomínám na 90. léta, kdy jsem měl jako mladík objevující svět, hluboko do kapsy a bydlel jsem s partičkou kluků, kteří na tom byli podobně. Pronajali jsme si společně veliký byt, který by nikdo z nás sám nebyl schopný uplatit, ale dohromady jsme ten nájem nějak zvládli a tak jsme si žili...*

Chodili jsme do práce (anebo taky občas ne), pořádali mejdany, ráno se potkávali s kávou a cigárem v kuchyni, pomáhali si navzájem, občas si jeden od druhého půjčovali před výplatou, poštěkali jsme se kvůli párkům mizejícím z lednice (já to nebyl - já taky ne - nikdo odsud neodejde dokud se to nevyšetří!!!), občas jsme odcestovali někam do světa, občas u nás přespal nějaký kamarád nějakého kamaráda (já myslel, že je to tvůj kámoš?), občas se k nám nastěhovala nějaká naše přítelkyně (a uklidila a vyprala) a pak se zas odstěhovala, občas jsme se vyprudili, pohádali kvůli blbostem, a pak spolu nemluvili a pluli každý ve své ponorce, občas se někdo odstěhoval a místo něj přišel někdo další...

Jediným pravidlem, které platilo vždycky, bylo, že musíme včas zaplatit nájem. Všechno ostatní stálo na domluvě, respektu a toleranci – tak, aby se nám všem žilo spolu dobře... Bylo to vlastně fajn a vybavuji si dodnes všechny ty tváře. Byli jsme pár let taková „volná komunita“, žili jsme své divoké a svobodné životy, které se protínaly v prostoru toho bytu, ale po čase každý z nás zatoužil po „své noře“, autonomii, klidu... a naše cesty se rozdělily...

### ...spolubydlení z druhé strany...

Dnes pracuji v sociální službě chráněné bydlení, která nabízí lidem, kteří přichází do Ledovce, také jakousi formu spolubydlení. Jen těch pravidel je tam trochu více... A také více „třecích ploch“, protože (na rozdíl ode mne tehdy) si své spolubydlící nemohou vybírat... A tak se na „jedné lodi“ setkávají lidé, kteří se dosud neznali (nebo se jen okolo sebe mihli), ale které spojuje hlavně touha posunout se dál z nějaké nedobré životní situace blíže ke svému snu. A na cestě za svým snem se učí zvládat ty běžné situace, které s sebou život přináší...

### ...spolubydlení z rozhovoru...

Nedávno jsem si o tom všem povídal s jedním mužem, který naši službu vy-

užívá. Nastoupil do ní před rokem po několika letech strávených v hospitalizaci. Jak říkal, během těch let „zakrněl“ v dovednostech komunikace, rozhodování a obecně schopnosti života v běžném prostředí. Popisoval, jak zpočátku byl velmi nejistý a učil se důvěřovat lidem, se kterými bydlel. Těžké pro něj bylo nejen to, jak dodržovat pravidla, ale i jak nastavovat hranice, aby všem bylo



dobře... A také způsob hledání kompromisních řešení ve společném životě v malém bytě (a hlavně v dvojlůžkovém pokoji), když každý má různé potřeby a také nároky na chování druhého...

Jeho první spolubydlící ho seznámil s tím, jak to vlastně v bytě funguje. Kdy je třeba uklízet a jak se to dělá, kam si zajít nakoupit. Navštívili spolu dokonce ZOO, ale na druhou stranu dobrému soužití bránilo nerespektování dohody, že se v pokoji nebude kouřit. Další spolubydlící mu zase ukázal jiné obchody, chodili spolu na dlouhé procházky a také do kostela, ale ... zase tady byly problémy s dodržováním pravidel služby... Jiný spolubydlící ho naučil, jak si uvařit třeba míchaná vajíčka nebo buřt guláš, ale dokázal si velmi zraňujícím způsobem vymezit své hranice, když neměl náladu na dlouhé sdílení...

Když jsem se pána zeptal, jestli by chtěl žít v jedolůžkovém pokoji anebo sám v bytě, odpověděl, že vlastně zatím asi ne (ačkoli do budoucnosti s tím určitě počítá...). Teď by ještě nedokázal být sám, protože potřebuje mít vedle sebe nablízku někoho, s kým je možné sdílet radosti i trápení. Forma spolubydlení mu vyhovuje a v kontaktu s ostatními se učí říkat si o respektování svých potřeb a také respektovat potřeby těch druhých, tolerovat a být tolerován se všemi svými odlišnostmi. Ale má sen, že jednou bude bydlet samostatně a sám se postará o všechno, co se provozu domácnosti týká...

A bude se navštěvovat s lidmi, se kterými kdysi bydlel a přitom vzpomínat na doby, kdy spolu sdíleli ten malý prostor... Stejně jako já...

(óm)

Více o sociální službě Chráněné bydlení Ledovec se můžete dozvědět také z krátkého filmu, který jsme o něm na sklonku loňského roku natočili. K vidění je na webu Ledovce nebo na kanálu Ledovcos na YouTube.

z natáčení, foto: archiv Ledovce



Představujeme vám:



**Jak Vy sama vnímáte rozdíl mezi sociálním a chráněným bydlením nebo jaký by ten rozdíl měl být?**

V sociálním bydlení má každý vlastní nájemní smlouvu k bytu. Sociální pracovník za klientem dochází do jeho bytu a na rozsahu podpory se společně domlouvají. Je zachována vysoká míra soukromí. Chráněné bydlení je sociální služba, uživatel služby většinou nebydlí sám v bytě, ale byt sdílí s dalšími uživateli. Chráněné bydlení je většinou poskytováno na omezenou dobu. V sociálním bytě lze bydlet po dobu neomezenou.

**Je sociální bydlení určeno i lidem se zkušeností s duševním onemocněním?**

Ano.

**Jaká je současná kapacita sociálního bydlení, kolik bytů, pro kolik osob?**

Pro potřeby sociálního bydlení město vyčlenilo minimálně 35 bytů ze svého bytového fondu, přičemž na opravy některých z nich se snaží získat dotaci z evropských zdrojů.

**Plánujete navýšení těchto kapacit?**

To není otázka na mne, ale spíše na Odbor bytový Magistrátu města Plzně a vedení města Plzně.

**A jaká jsou plány s projektem sociálního bydlení do budoucna?**

Na tuto otázku je ještě příliš brzo, projekt má za sebou teprve prvních 6 měsíců. Konec projektu je 29. 2. 2020.

Děkuji za rozhovor! *Vrba*

Jsem v chráněném bydlení Ledovec dva roky a rád bych se osamostatnil.

**Sháním pronájem bytu v Plzni, ideálně 1+1, do 8 000,- Kč a to včetně energií a služeb.**  
Luboš, tel.: 722 183 617. Děkuji.

## Projekt sociálního bydlení v Plzni

**Rozhodli jsme se poprosit o rozhovor paní Karolínu Vodíčkovou, vedoucí oddělení Sociální práce a metodiky sociálního bydlení Odboru sociálních služeb Magistrátu města Plzně. Karolína je původní profesí sociální pracovník. V současné době má jako garant na starost právě projekt Pilotní testování sociálního bydlení v Plzni. Ve svém volném čase se věnuje józe, ráda se toulá přírodou a čte Ledovky!**

**Karolíno, v poslední době se hodně mluví o projektu sociálního bydlení, mohla byste nám o něm povědět více? O co se jedná, komu je bydlení určeno a jakým způsobem se člověk o tento typ bydlení může ucházet?**

Sociální bydlení není levné bydlení, jak se někteří lidé domnívají. Jde o bydlení se soustředěnou podporou sociálního pracovníka, se kterým mají nájemci bytu povinnost spolupracovat, což předpokládá z jejich strany aktivní přístup a ochotu nést odpovědnost. Cílové skupiny tvoří zejména rodiny s dětmi, samoživitelé, včetně ovdovělých, osoby s handicapem, ale i oběti domácího násilí nebo osoby opouštějící různé instituce, povětšinou

dětské domovy a taktéž lidé s duševním onemocněním.

Je třeba zmínit, že potřeba bydlet a především bydlet v bytě odpovídající kvality s cenově dostupným nájemným, je čím dál důležitější a problematičtější pro většinu skupin obyvatel, a to bez ohledu na věk, zdravotní stav, finanční situaci či etnickou příslušnost. Bohužel, tato potřeba není u řady obyvatel uspokojena - zejména pak jsou ohroženy skupiny, které spadají do kategorie zvláště zranitelných osob. Zvláště zranitelnými označujeme osoby se zdravotními postižením, osoby vyššího věku, rodiny s jedním příjmem a samoživitele. Získat odpovídající a cenově dostupné bydlení je pro tyto osoby často nereálné, neboť vše se odvíjí od výše jejich příjmu.

**Co musím tedy splňovat či udělat, abych mohla sociální bydlení získat?**

Zájemce o sociální bydlení (bydlení s podporou sociálního pracovníka) musí mít v první řadě podanou žádost o byt, kterou vyřídíte na Odboru bytovém Magistrátu města Plzně, Škroupova 5 a dále pak musíte kontaktovat Odbor sociálních služeb Magistrátu města Plzně, oddělení Sociální práce a metodiky sociálního bydlení v Martinské 2, Plzeň, tel: 378 033 353, mobil: 724 527 504. Sociální pracov-

ník oddělení se se zájemcem o sociální bydlení domluví na termínu sociálního šetření, v rámci kterého zmapuje aktuální situaci zájemce. V rámci sociálního šetření pracovník zjišťuje míru potřeby sociální práce u zájemce o sociální bydlení.

**Říkáte, že součástí sociálního bydlení je podpora sociálních pracovníků? Jak tato spolupráce přesně probíhá a kde mají tyto sociální pracovníci svoje „zázemí“?**

Ano, jedinci nebo rodiny, kteří bydlí v sociálním bytě, mají k dispozici sociálního pracovníka. Sociální pracovník dochází přímo do domácnosti, dle potřeb klienta a po vzájemné domluvě. Podpora sociálního pracovníka se zaměřuje na celkovou životní spokojenost jednotlivce. To zahrnuje jeho fyzické i duševní zdraví, úroveň jeho sociální podpory (od partnera, rodiny či přátel) a míru jeho sociální integrace, tzn., zda je součástí komunity a podílí se aktivně na společenském dění.

Poskytování sociální práce je součástí projektu Pilotní testování koncepce sociálního bydlení v Plzni, který je financován z Operačního programu Zaměstnanost. Pilotní projekt realizují společně magistrátní odbor sociálních služeb, prostřednictvím oddělení sociální práce a metodiky sociálního bydlení, a magistrátní odbor bytový.

## PEER KONZULTANT

**Jmenuji se Josef Marek a jsem Peer konzultant ve službě Chráněného bydlení v Ledovci.**

Peer konzultant pomáhá lidem s duševním onemocněním na základě vlastní zkušenosti. Také jsem si prošel dobou hospitalizací a časem po propuštění. Hledal cestu, jak pokračovat a žít dál.

Díky těmto prožitkům a zkušenostem Vám mohu být blíž a provázet Vás na cestě k zotavení.

Rád Vám odpovím na Vaše otázky ohledně zkušenosti s onemocněním, mohu být Vaším partnerem při hledání a nacházení nových možností, mohu Vám pomoci se k dřívějším aktivitám a zájmům vrátit, nové objevovat. Můžeme jít spolu třeba na procházku, na kávu, na výstavu nebo Vás mohu někde doprovodit nebo jen ukázat Plzeň a okolí Vašeho nového bydlení. Můžeme spolu tvořit.

A vůbec není třeba jen mluvit o nemoci. Rád si s Vámi popovídám o Vašem každodenním životě, o Vašich radostech i starostech. Mohu být Vaším průvodcem na cestě, budete-li chtít.

**Najdete mne na Ledovci v kanceláři služby Chráněného bydlení, ale potkáme se spolu i na pravidelných schůzkách v bytech a v Batkově kavárně.**

A pak je to jen na nás, na čem se domluvíme, co podnikneme.

Ledovec, z.s.  
Ledce 1, 330 14  
Tel.: 377 958 256  
E-mail: info@ledovec.cz  
www.ledovec.cz  
IČ: 26517051  
Č.ú.: 78-1584620207/0100



# PRÁCE A ZAMĚSTNÁNÍ

V prvním čísle Ledovek jsme se motali kolem tématu „proč být vlastně zaměstnan“ a přemýšleli jsme spolu s vámi o tom, jak práce a zaměstnání ovlivňují naše životy.

**Garden Gang - to je pojmenování sociální firmy, která vznikla při Ledovci v roce 2016. Počátek jejího fungování však můžeme datovat již do roku 2006, kdy pan Milan Sobota začal jako osoba samostatně výdělečně činná poskytovat zahradnické a úklidové služby a zároveň, ve spolupráci s LEDOVCEM, zaměstnávat osoby se zdravotním postižením.**

V roce 2009 se firma „překlopila“ na společnost s ručením omezeným – Pracovní Sobotu, která se veřejně hlásí k principům sociální ekonomiky.

Dnes má firma nový název, co však zůstalo stejné, je okruh poskytovaných služeb – zahradnické a úklidové a zaměstnávání osob se zdravotním postižením různého druhu.

V sociální firmě není primárním cílem zisk, ale právě nabídka pracovních příležitostí pro lidi se zdravotním postižením. Celý Garden Gang mají takzvaně na hrub Jitka Stočesová a Jaroslav Kuška. Za Jitkou

Tentokrát se věnujeme dalšímu tématu úzce souvisejícímu s hledáním pracovních nabídek, procházením výběrovým řízením, s pohovory se zaměstnavateli.



## Garden Gang nebo Pracovní Sobotu?

jdou všechny personální věci, jednání se zákazníky, včetně tvorby cenových nabídek, fakturace a také přímá práce na zakázkách se zaměstnanci.

Na Jarovi pak leží vše kolem konkrétní zakázky, jednání se zákazníkem, je pod-

*Přinášíme rozhovor s paní Jitkou Stočesovou, která vidí do sociálního podnikání a ví hodně o fungování sociální firmy, neboť sama má na starost Garden Gang, sociální firmu při Ledovci. Na pár otázek z oblasti hledání práce nám také laskavě odpověděl pan Pavel. ▶▶▶*

porou Jitce při tvorbě cen (jako člověk, který je přímo u toho) a hlavně asistence jednotlivým zaměstnancům s handicapem. Ne nadarmo mu někteří říkají „pan mistr“.



**Jitka Stočesová** ale ke Garden Gangu nepřišla jako slepá k houslím... V oblasti podpory zaměstnávání osob se zdravotním postižením pracovala v Agentuře podporovaného zaměstnávání Ledovec. Letitou zkušenost má s podporou lidí s duševním onemocněním v Poradenském centru Ledovec. Pracovní zkušenosti sbírala také ve vzdělávací agentuře Pragoeduca, v plzeňském Krizovém centru Archa, na sociálním odboru městského obvodu a v Terapeutickém centru Ledovec.

Na práci v sociální firmě (v pozici jednatelky) se vrhla plná sil načerpaných při rodičovské dovolené v létě 2013.

Když Jitka zrovna nesedí u počítače nad objednávkami, fakturami a veškerou pracovní agendou, tak třeba ráda chodí, plave a chodí... do divadla... na činohru.

**Jitko, můžeš nám povědět, jaké pro Tebe byly začátky v této firmě?**

Krušné, nevěděla jsem o zahradnických a úklidových službách téměř nic, neuměla jsem dělat cenové nabídky, fakturovat. Nastoupila jsem do rozjetého vlaku, sezóna v plném proudu, moc času na rozkoukávání nebylo. Jeden z prvních úkolů po mém nástupu bylo sehnat traktor na posekání velké travnaté plochy. V té době jsem opravdu věděla jen, že „traktor jede

do hor orat brambor“, ne sekat trávu a už vůbec ne, kde ho hledat.

První dva, možná tři, měsíce jsem se musela naučit hrozně věci, myslím, že jsem snad ani nespala. Teď se tomu směju, ale můj mozek v té době jel na plné obrátky.

Pak si to postupně sedlo, pochopila jsem administrativu, zjistila jsem, jak si některé věci ulehčím, vytvořila jsem si systém.

Zůstala starost a práce kolem zaměstnanců, která, ačkoliv je to ta nejtěžší část, pro mě nová nebyla (naštěstí).

Také firma nebyla v dobré finanční kondici, a to byla velká „výzva“.

**Co Ti pomáhalo tuhle nelehkou dobu přestát, vydržet to?**

Asi jsem moc nepřemýšlela o tom, že bych to měla vzdát, protože je toho hodně najednou a je to tím pádem těžké, nebylo moc času o tom přemýšlet. Navíc, já jsem takový mravenec dělník – mám úkol a jdu.



Každý rok začíná mravenec již v úvodu března pracovat, s prvním teplým sluncem (to, co je pro mravence rokem, je pro Jitku dnem). Naopak, mravenci jsou na tom o trochu lépe tím, že skrze absenci pocitu svobody nevnímají porubu a sisypovský úděl, ve kterém se člověk topí, ví o něm, ale nejde se z něj rozumně vymanit.

Více o mravencích se dozvíte třeba na: <http://ekolist.cz/cz/publicistika/priroda/mravenci-a-jejich-podivuhodny-svet>  
(rubri)

Bavila mě ta organizace všeho..., dávat všem rád, systém,...

**Jak byla firma v té době velká? A jak je tomu dnes?**

Firma měla tenkrát (v sezóně 2013) 13 zaměstnanců, celkem na 6 úvazků. K dnešnímu dni je to dvojnásobek... Myslí si, že na 2 lidi v managementu je už to moc. Ideální je tak 20 lidí.

**Takže jak bys popsala současný stav?**

Proměnlivý, někdy dobrý, lehký, někdy těžký. V první zimě jsem sháněla zakázky, měla jsem strach, že nebudeme mít práci a neuživíme se. Dneska je, zaplat Bůh, práce dost i v zimě. Samozřejmě není vhodná úplně pro všechny.

Můžu říct, že „nejsou lidi“, stejně jako v jiných firmách. Většina nově příchozích má finanční problémy, tudíž hodně řeším exekuce, insolvence (Jitka je původní profesí sociální pracovník, pozn. redakce).

**Co se za ty roky změnilo?**

Změnil se hlavně charakter poskytovaných služeb. Dřív jsme poskytovali zahradnické práce „hrubšího zrna“ - likvidace náletů, odplevelování, ořezávání a teď děláme i odbornější práce - zakládáme trávníky u novostaveb, navrhujeme i vysadíme květinové záhony...

A zmohli jsme se! To mě těší. Firma je životaschopná a máme lepší náradí a stroje, které nám samozřejmě veškerou práci hodně usnadňují. No a já? Díky práci venku jsem opálenější.

**A co zůstává stejné?**

Pořád si držíme to, že jsme sociální firma.

**Máte dlouhodobé zaměstnance nebo**

**Zeptali jsme se...**

**■ Jak dlouho už hledáte práci? Kolik času týdně/denně tomu věnujete?**

Půl roku. V tuto dobu tomu věnuju asi půl hodiny denně.

**■ Kde všude se dají aktuální nabídky zjišťovat?**

Používám hlavně webové stránky Úřadu práce, práce.cz, job.cz. Oslovil jsem známé na facebooku i osobně. Potom jsem se díval různě po úřadech, nechával jsem svoje životopisy. Navštívil jsem personální oddělení některých firem.

**■ Je pro vás v současné době dostatek zajímavých nabídek?**

Nabídky zajímavé jsou, obzvláště některé, ale někdy mám pocit, že se očekává hlavně mladý člověk anebo zaměstnanec s konkrétní praxí.

**■ Který způsob vyhledávání/zjišťování vám nejvíce vyhovuje?**

Nejlépe je asi odpovídat na inzeráty, osobní jednání jsou taky užitečná – dozvíte se spoustu zajímavých informací (čemu se vyhnout, co je efektivní, apod.)

**■ Máte ve výhledu nějaký pracovní pohovor nebo výběrové řízení?**

Teď ne, ale mám možnosti kontaktovat do budoucna jednu firmu, kde jsem při

výběrovém řízení neprošel, ale s manažerem firmy jsme nechali otevřenou variantu spolu znovu jednat.

**■ Připravujete se nějak na pohovory se zaměstnavateli?**

Zkoušel jsem si s kamarády nacvičovat několik typů výběrových řízení a zjistil jsem, že největší rezervy mám v tom, že se neumím vychválit. To musím ještě vyvílet. Nejvíce jsem se započal při otázce: „Vymenujte 5 konkurenčních výhod, které máte oproti ostatním uchazečům“.

**■ Na co se těšíte? Z čeho naopak máte obavy?**

Obavy mám z toho, že hledání práce může trvat delší dobu a pak taky obavy ohledně kolektivu – aby byl vstřícný, aby se člověk mohl začlenit a ti staří, zasloužili a považovaní nebyli zvyhodňováni tak, že by si mohli dovolit vše oproti ostatním. Aby tam panovaly dobré a přátelské mezilidské vztahy. Těším se, že se mi povede uplatnit nabyté zkušenosti a znalosti, využít je ku prospěchu svému i svého budoucího zaměstnavatele.

**Držíme palce při dalším postupu a děkujeme za rozhovor!**

(Zeptala se Melolontha)

**zaměstnáváte lidi jen na přechodnou (podpurnou) dobu?**

Máme spíše stále zaměstnance, než abychom zaměstnávali přechodně. Ale naším cílem je samozřejmě umožňovat lidem s hendikepem zkoušet si chodit opět do práce, vydržet v kolektivu ostatních zaměstnanců, zvládnout po nějakou dobu plnit pracovní úkol..., a to především lidem z Ledovce díky naší provázanosti.

Pro naši firmu však vidím jako důležité hledisko, že zaměstnáváme lidi s různým postižením, tedy nejen lidi se zkušeností s duševním onemocněním.

Každý hendikep má svá specifika a u zakázek je potřeba disponovat pracovním týmem, který je v plné síle. A tím, že každému něco chybí, dohromady nám pak nechybí nic!

A proto si také myslím, že jsou pro nás daleko lepší zakázky, kde může dělat celá parta, než zakázky, které stojí například jen na dvou - třech lidech. Proto se nám daří více v zahradnictví než třeba v úklidech.

Specifikum firmy je, že vedle služby poskytnuté zákazníkovi, poskytuje služby i svým zaměstnancům. Od podpory při řešení exekucí, bydlení, tak v běžných věcech. Například jak si připravit svačtinu, jak pečovat o své oblečení nejen pracovní, jak naplnit svůj volný čas, jak mluvit se zákazníkem, když mě osloví.

**Na co nejraději vzpomínáš jako zaměstnanec?**

Že jsem se o spoustu věcí nemusela vůbec starat.

**Je u vás ve firmě jasné, „kdo je kdo“?**

Myslím, že někdy ano. Hlavně, když k někomu chodíme na zakázky pravidel-

ně, navážeme s ním nějaký vztah a on se účastní spolu s námi nějaké části práce, baví se s námi, začne se zajímat. Ale ještě se nestalo, že by s tím byla potíž na jakékoli straně.

**S jakými potížemi se při realizaci zakázek setkáváte nejčastěji?**

Když máme naplánováno, kam jedeme, co a čím kdo bude dělat a ráno se stane, že pracovník (a někdy ne jen jeden) napíše, že mu není dobře a nepřijde. Je třeba to „přeskádat“ jinak a rychle, abychom k zákazníkovi nepřišli moc pozdě.

Pak je potíž v tom, že jak lidé dělají na různých zkrácených úvazcích, tak sladit jejich pracovní kapacity na konkrétní zakázce, kam jedeme autem, bývá někdy problematické.

Málo lidí je na sebe schopno vzít zodpovědnost. Chybí nám dotahovači a tíha i za některé dílčí pomocné úkoly pak leží na jednom dvou lidech, o celé zakázce nemluví.

**Napadlo mě, že potíž může být, pokud pracujete někde na soukromé zahradě a zaměstnanci potřebují na toaletu...**

...spíš než abych řešila, kam chodit čurat, tak řeším to, jak to lidi říkají, jaké používají výrazy. Jinak máme asi štěstí. Když to tak v hlavě probírám, tak všechny zahrady, na kterých jsme pracovali či pracujeme, jsou u lesa nebo na konci vesnice, takže s tím prozatím nebyl problém, zvládly jsme to i my holky, které to v tohmle směru máme těžší.

**Nemá se tedy teď začít bát potenciální zákazník se zahradou uprostřed města...**

Určitě ne. Asi bychom se uměli nějak domluvit...

Když jsme u toho strachu - jak je možné, že se nebojíš zaměstnávat lidi s duševním onemocněním?

Asi protože nemám žádnou „hroznou“ zkušenost. Možná, kdyby se mi stalo něco závažného, tak bych se nějakému strachu neubrnila.

V Ledovci používáme, jak dobře víš, koncept oboustranné sociální rehabilitace - vnímáš tento princip i ve vaší sociální firmě...?

Je pravda, že ta práce mě trochu „invalidizuje“...takže asi ten princip funguje. Ale teď vážně. Určitě zaměstnanci se zdravotním postižením jsou díky práci v naší firmě soběstačnější, nezávislejší a samostatnější a na druhé straně lidi, pro které pracujeme nebo kteří si nás při práci všimnou, zjišťují nebo si upevňují zkušenost, že kdekdo či kdeco vybočující z průměru nebo normálu může být užitečné, obdivuhodné nebo potěšující.

Co Ti přineslo zaměstnávání lidí se znevýhodněním? Zažila jsi díky němu nějakou změnu ve svém životě?

Netýká se to pouze současné práce, ale sociální práce vůbec... Naučila jsem se ptát úplně na všechno, i na zdánlivě banality... Vím, že se musím být schopná bavit o exekuci naprosto stejně jako věcech prostých, o kterých se moc nemluví,



ale jsou součástí našich životů.

Co bys poradila člověku se zkušeností s duševním onemocněním, který zvažuje znovu pracovat? Na co by se měl připravit? Co potřebuje k tomu, aby mohl být dobrým zaměstnancem?

Nejdůležitější je, že CHCE pracovat. To je alfa omega všeho: Já chci chodit do

práce, chci dělat. A je jedno, jaký k tomu mám důvod. Jestli peníze, být mezi lidmi, nebo vidět za sebou něco hotového. To je úplně jedno. A pak umět si ujasnit, co chci, co nechci, co můžu, co nemůžu a pokud to ujasněné nemám, umět říct NEVÍM, nemám to vyzkoušené, neznám to.

Vzpomeneš si na nějaký velký pracovní „posun“ u někoho, kdo jako pracovník Garden Gangem prošel?

Určitě. Máme ve firmě kolegu, kterému půl roku trvalo pochopit, co je to, být v práci. Byl tak říkajíc „na vyhazov“. V současné době už leccos důležitého umí a můžu říct, že bych o něj nerada přišla.

Dobrý pocit mívám z lidí, kteří nikde jinde neměli šanci, tady práci dostali a dělají ji dobře.

Z čeho máš největší radost jako zaměstnavatel?

Že se uživíme, že máme práci, že máme na výplaty a na stroje a že zákazníci od nás neodcházejí, ve velkém (smích).

Nějaký plány s firmou do budoucna?

No! To jo! To bych měla, prosím pěkně. Potřebovali bychom nějaké prostory. Bobtnáme nejenom personálně, ale i strojově. A spousta lidí u nás má potíže s bydlením. Tak by se mi líbilo, kdyby u sídla firmy byly dva - tři pokoje, společná obytná kuchyň...

Takže pozemek, v dosahu MHD a tam výhledově postavit.

Ať se vám daří, děkujeme za rozhovor! Zeptala se Vrba, na konci prázdnin 2017

GARDEN GANG

**GARDEN GANG, s. r. o.**

Zahradnická a úklidová firma Garden Gang s.r.o. má v současné době všechny pracovní pozice obsazené. Uvažujete-li o práci od příštího jara, už nyní poptáváme zájemce o práci s křovinořezem na zkrácený úvazek. Kurz zajistíme.

**Adresa:**

Karoliny Světlé 13, 323 00 Plzeň

**Kontaktní osoba:**

Jitka Stočesová, tel.: 731 950 560

## Kde hledat práci

A kde lze hledat práci? Nejvíce se nám na Ledovci osvědčuje portál [www.prace.cz](http://www.prace.cz), kde se dá přehledně najít konkrétní pozice na různé typy úvazků. Dalším oblíbeným portálem je portál Úřadu práce, a to <https://portal.mpsv.cz/upcr/kp/plk/kop/plzen/vm>, kde je výhodou rozdělení nabídek podle vzdělání a omezení (nabídky speciálně pro OZP).

Dalšími používanými portály jsou také [indeed.com](http://indeed.com) a [tip-prace.cz](http://tip-prace.cz)

(Melolontha)

# Štace Cirkusu Paciento v plném proudu aneb malá reportáž

*Že Ledovec má i projekt Cirkus Paciento v psychiatrických nemocnicích a léčebnách asi víte. Historicky první cirkus proběhl v roce 2009 a od té doby jsme navštívili všechny psychiatrické nemocnice a léčebny u nás a taky jednu na Slovensku. Vlastně nám pořád jedna chybí a to psychiatrická léčebna Červený dvůr. Tam zatím odolávají, ale věříme, že se jim jednou naše sláva donese a povolí.*

Ale zase jsme prvky Cirkusu Paciento předvedli i na jedné konferenci v rakouském Melku. Cirkus totiž funguje všude. Přišli s ním nejprve Zdravotní klauni, kteří začali s cirkusem s dětmi v nemoc-

nicích, což dělají pořád. Nás (teda hlavně Mlhoše - Martina Fojtíčka) zase napadlo to dělat s lidmi s duševním onemocněním v psychiatrických nemocnicích. Dali jsme to trochu dohromady a teď se svolením Zdravotního klauna pod hlavičkou Cirkusu Paciento jezdíme i my. A už s náma hrálo skoro tisíc báječných lidí, který jsme na cestách potkali.

A jak to vypadá s cirkusem právě v těchto dnech? Letošní cirkusová štace se pořádně rozjela teprve na sklonku prázdnin. Předtím to bylo jen takové těšení se, v dubnu a v květnu workshopy na akcích pro veřejnost. Ale v srpnu jsme stihli hned cirkusy dva. První v Domově Libnič, naši již pravidelní stálci, protože nás



pozvali už po čtvrtý. A zase to byl parádní cirkus. Hrál s námi dalších dvacet účinkujících z řad klientů, pracovníků, ale i náhodných návštěvníků.

Druhý cirkus byl vlastně něco, čemu říkáme spíš Varieté Sociále. Taková rychlovka ve Zlíně s klienty a pracovníky Centra denních služeb Horizont ve Zlíně. Jeden den tréninku a hned druhý den pěkně na pódium. A to pódium bylo na náměstí, takže pro publikum z řad široké veřejnosti. Představení odsýpalo a čísla jsme sekali jak Baťa cvičky. Úspěch to mělo, dojetí bylo, prostě cirkus, jak má být.

Ani jsme si nestihli vydechnout a s cirkusovým povelzem jsme táhli ještě dál. Na začátku září až do PN Opava. A byla to jízda! Rovnou tři představení, chůdování po náměstí i účast na odborných diskusích. Byli jsme totiž součástí Festivalu za oponou v areálu psychiatrické nemocnice. Měli jsme k dispozici opravdový šapitó, který cirkusu náramně svědčilo. Ve středu jsme hráli velicej cirkus s pacienty a personálem a ve čtvrtek hned dvě im-



provizovaný představení pro malé diváky a jejich doprovod. Principálka i přes malej hendikep s bolavou nohou byla šarmantní jako vždy, Mlhoš užvaněnej a Vincek to odřídl tam i zpět jako nic.

Ještě nás čeká další známé místo. Na dušičky vyrazíme trochu postrašit do Psychiatrické nemocnice v Nechanicích.

Držte nám palce.

A abych nezapomněl, letos nás finančně podporuje Nadace Život umělce. Ten je totiž těžkej i krásnej zároveň!

Petr „Vincek“ Moravec



## ZZZ TOP

aneb TOP Zprávy Ze Zahrady

Jest září... Krom začátku školního roku a mučení žáčků ve školních škamkách počínáme se v tomto měsíci (my na vsi) připravovat na zimu a ohlížeti se po úrodě. A věřte nebo ne tohoto ohlížení jest zapotřebí již od jara.



Letošní jaro se totiž příliš nevydařilo. Květy na stromech pomrzly, tudíž jsme tento rok bez třešní, ořechů, ba i jablek jest pomálu. Proto (pokud chceme mluvit o nějaké úrodě) musíme se drobet snížit a hledat více při zemi.

Z rostlinstva patra keřového se na naši zahradě prozatím nachází pouze aronie (ta jest příliš mladá a letos ještě neplodila)

a ostružiny. Ostružin se nám urodilo dosti, ovšem ne na všech jsme si pochutnali my. Pomáhaly i vosy a někteří zástupci z řad ptačí říše. Pro roky příští zde chceme vysázeti ještě rakytníky, rybíz, josty, maliny, by úroda byla větší i pestřejší...

A nyní k pásmu bylinnému. Z našich trvalek jsme hojně sklídili mátu, heřmánek, měsíček, mateřídoušku, dobromysl, šalvěj, sléz, bazalku či koriandr. Tedy

kořenové). Leč zatím sedí pevně v zemi a co pod hlinou se nachází, jest pro nás tajemstvím...

Nyní konečně přicházíme k tomu, čím pyšnit se můžeme nejvíce, že sklizeno již máme, a to jsou dýně orientální - hokaida, jak dokazuje i přiložený obrázek. Ten zde jest pro potěchu oka čtenářova...

Nu, a aby dílo nezůstalo nedokonáno, pro potěchu čtenářových chuťových pohárků přikládáme receptis na polévku, co z dýně hokaido nám chutná nejlépe. ▼

### POLÉVKA Z DÝNĚ

2 DÝNĚ, 3 CIBULE, 4 STROUŽKY ČESNEKU, OLEJ, SLADKÁ SMETANA (ČI KOKOSOVÉ MLÉKO) POLÉVKOVÉ KOŘENÍ („VEGETA“), VODA, SŮL, SLADKÁ PAPRIKA, SUŠENÉ BYLINKY - OREGÁNO, BAZALKA

Na oleji osmažíme cibulku a poté přidáme omytou nakrájenou dýni. Vše zalijeme cca 1 litrem vody. Přidáme lžičku „vegety“, špetku soli, papriku a 4 stroužky česneku. Vaříme asi 20 minut. Když je dýně měkká, ponorným mixérem vše rozmixujeme. Nakonec přidáme bylinky a kelímek sladké smetany (je možné nahradit kokosovým mlékem – taktéž výborné!!!)

Vše zamícháme a polévku můžeme podávat. Dobrou chuť! (DiSi)

bylinek a koření máme dosti. Ale bude i co kořenit? Pojdme se tedy podívat do zeleninové zahrádky.

Mangold i pórek rozkládají své listy do široka a slibují, že o hladu nás nenechají. Co týče se řepy, mrkve a topinambur (zda můžeme posuzovat dle toho, co nad zemí nám ukazují), ani ony se nenechají zahubit a vydají své plody (či spíše bulvy

### Z Denního stacionáře Ledovec

Během letošního léta došlo v Denním stacionáři Ledovec k přestavbě šaten.

Všem, kteří se na rekonstrukci dobrovolně podíleli, patří náš velký dík. A tady je pro vás krátká reportáž z akce:

### Příběh rekonstrukce šaten v Denním stacionáři Ledovec



## Místa je tu dost!

Součástí Ledovce je i Denní stacionář Ledovec, který se nachází ve vesnici Ledce na bývalé faře. Stacionář je určen dospělým lidem s mentálním postižením (popřípadě v kombinaci s psychickým onemocněním) z Plzně a okolí.

Zaměřujeme se na rozvoj a/nebo udržení schopností v oblasti praktických a sociálních dovedností, a dovedností v oblasti mezilidských a partnerských vztahů, a to prostřednictvím společné zodpovědnosti za chod tréninkové domácnosti venkovského typu. Zajišťujeme možnost praktického zapojení se do péče o domácnost, zahradu a drobné zvířectvo. Vedle toho nabízíme činnosti podporující rozvoj individuálních zájmů a schopnosti vlastního sebevyjádření. Ve stacionáři pracujeme v první řadě se vzájemným vztahem, dále s otevřeností k životním příběhům, s úctou k jedinečnosti každého člověka, k jeho jedinečným

schopnostem a dovednostem a s důvěrou ve schopnost přejímání odpovědnosti za vlastní život.

V současné době máme volná místa! Rádi přivítáme nové klienty, které naše

nabídka zaujala a rádi by si u nás vyzkoušeli některé z nabízených aktivit.

Zájemci se mohou více informovat na telefonním čísle: 775 725 337 či na mailové adrese: ds@ledovec.cz



## Děláme na kvalitě

Jak jsme vás informovali v minulém čísle, v průběhu července jsme ve službách chráněné bydlení a denní stacionář absolvovali cvičnou inspekci. S inspektorkou Evou Hradečnou jsme živě diskutovali o našich službách, jejich smyslu i realizaci v praxi, odnesli jsme si spoustu rad a doporučení, jak je dále zkvalitňovat tak, aby naplňovaly svůj účel pomáhat a současně byly v souladu s legislativou.

Přemýšlíme o jejich dalším rozvoji a směřování do budoucna, a to i v kontextu s probíhající reformou psychiatrické péče. Za službu chráněné bydlení již máme podán evropský projekt, který by měl v následujících dvou letech pomoci významně posunout dovednosti a možnosti pracovníků i materiální podmínky.

Ani služba sociální rehabilitace nezůstala stranou a absolvovala v létě audit týkající se způsobu práce v tzv. FACT modelu, tedy holandském modelu práce s lidmi s duševním onemocněním založeném na týmové spolupráci, důrazu na práci s klienty v době jejich stabilizace ale i v době, kdy potřebují více podpory apod. Kromě inspirace a nápadů na co se zaměřit, nás audit ujistil v tom, že jdeme dobrým směrem a v řadě ohledů se nám daří „holandské“ principy naplňovat.

Tento model práce nás zajímá i proto, že se zdá, že některé jeho prvky budou dobře uplatnitelné i v plánovaných Centrech duševního zdraví. Během tohoto roku nás čeká ještě cvičná inspekce na Lince důvěry, o tom ale až v dalším čísle Ledovec.

(šeFra)

## LEDOVEC VE ŠKOLNÍ LAVICI

Ledovec se letošní v průběhu letošního podzimu účastní mezinárodního evropského výzkumu probíhajícího na středních školách. Se semináři Blázníš? No a! testujeme ve třídách efektivitu preventivních programů v oblasti péče o duševní zdraví a prevence duševních onemocnění. Program Blázníš? No a! nabízí Ledovec středním a vyšším odborným školám v Plzeňském kraji již třetím rokem s cílem zprostředkovat všeobecné povědomí mladých lidí o významu péče o svou duševní pohodu a informovat o způsobech předcházení rozvoje vážných duševních problémů, s čímž se pojí i destig-

matizace a otázky duševních onemocnění obecně. Program pochází původně z Německa a úspěšně se etabloje v okolních zemích; v ČR jej koordinuje pražský Fokus. Na základě výsledků výzkumu, jenž probíhá s finanční podporou EU, doufáme v lepší možnosti systémového zapojení programů prevence duševních problémů do metodik MŠMT a rozšíření možnosti škol takové programy svým žákům a studentům do budoucna poskytnout.

(klabra)

# Blázníš?

www.blaznis-no-a.cz

Blázníš? No a

Vlétě skončil evropský projekt PROFINWBL („professionalism in work based learning“) podpořený v rámci programu Erasmus+, do kterého jsme se aktivně zapojili. Téměř 3 roky

jsme se společně s partnery z Belgie, Severního Irsku, Slovinska, Finska, Rumunska, Bulharska a SŠ a VOŠ zdravotnickou z Plzně zabývali inovativními přístupy a rozvojem tzv. „praktického vzdělávání“, tedy vzdělávání se prostřednictvím praktické zkušenosti. V rámci krátkých stáží v partnerských zemích jsme navštívili

také některá zařízení a organizace, které se zabývají oblastí duševního zdraví. Získané dovednosti se snažíme využívat i v práci s praktikanty a stážisty v našich službách.

Výstupy z projektu, včetně praktických návodů a postupů, jsou k dispozici na webu www.profinwbl.eu. Některé i česky.

Praxe a stáže poskytujeme v rámci Pomocné školy, kterou jsme na jednom z prvních výjezdů v rámci projektu vymysleli. Viz www.pomocnaskola.cz

(šeFra)

# TRIKY pro REFORMU

My teda nechceme v reformě psychiatrie dělat žádné triky, tak jsem ten nápis nemyslel. My chceme nosit trika, která reformě pomůžou. Takže by to možná mělo být nadepsané „Tričky pro reformu“. No ale všichni novináři přece používají v názvech triky, aby to čtenáři četli, tak se to učím taky...

vezmete! A to je přesně to, o co nám jde.

A druhý motiv je s modrým koněm. To je už třeba vysvětlit víc: modrý kůň Marco je od dob rozpouštění psychiatrické léčebny v italském Terstu v sedmdesátých letech minulého století symbolem rovných práv lidí s duševním onemocněním.

Čtyřmetrovou sochu vyrobili pacienti a terapeuti v arteterapeutických ateliérech

A když už jsme se do těch trik dali, připravili jsme ještě jedno - spíš teda reklamní než reformní - triko pro naši vzdělávací „agenturu“ pro pomáhající profesionály, které říkáme Pomocná škola. Trochu jsme si upravili známé rčení o tom, kde jsem se naučil všechno potřebné, a nabíjíme tenhle design taky široké veřejnosti.

Trika můžete si objednat a my je najednou necháme udělat tak, abyste je dostali



Sdílet chci každopádně toto: Naši věrní grafici Pavel Botka a Myroslav Hora nabídli Ledovci dva „prereformní designy“ na černá trika a protože se zdá, že je o ně zájem, nabízíme je i v našich novinách.

První motiv je věnovaný zotavení/recovery, prostě zotavení s anglickým originálem a s hashtagem. Uvidíte, kolik lidí se vás na zotavení zeptá, když si to triko

v léčebně a posléze jela v čele průvodu pacientů, pracovníků a různých umělců z léčebny do města s poselstvím „chceme žít společně s vámi“. V Itálii se dál používá jako symbol snahy o rovné příležitosti lidí s duševním onemocněním. Nápis „La liberta é terapeutica“ znamená „svoboda je terapeutická“ a používal se tehdy taky. Tenhle motiv jde na trika u nás poprvé a moc se na něj těšíme.

bezpečně do vánoc. Nabízíme trika výhradně černá, dámská i pánská, s dlouhým i krátkým rukávem. Objednat si je můžete [triky-pro-reformu@volny.cz](mailto:triky-pro-reformu@volny.cz) a cena bude nejspíš 350,- Kč.

Tak pojďte do trik pro reformu! A co na hrudi, to na srdci a co na srdci, to na jazyku!

Slyšeli jste o ní? Či jste někdy tento vzdělávací program navštívili?

Na Ledovci jsme jej několikrát uspořádali... Naposledy to bylo letos v létě... Ale to už jsme programu PREDUKA neřekli...

kulturní nemocnice v Plzni dále podílely: Ph.D. MUDr. Bc. Eva Tomášková, MUDr. Světlana Levorová, Mgr. Pavla Faboková a MUDr. Štěpánka Machová.

Přednášející se zaměřili na klíčová témata týkající se dělení psychózy, projevů, prognózy, léčby, prevenci relapsu a recovery přístupu k lidem s duševním onemocněním.

## PREDUKA

23. srpna 2017 proběhl ve Frišově vile vzdělávací program „INFORMACE O PSYCHÓZE“ pro lidi s duševním onemocněním a jejich rodinné příslušníky za účasti doc. MUDr. J. Vevery. Na programu se za Psychiatrickou kliniku Fa-

... zveme vás ...

Další vzdělávací program plánuje tým Psychiatrické kliniky na 24. ledna 2018 do svých prostor ve Fakultní nemocnici v Plzni. K účasti budou přizvány neziskové organizace, které nabízejí sociální služby nebo jiné aktivity lidem se zkušeností s duševním onemocněním...



Vzdělávacím programům blízkým PREDUCE, se chceme na Ledovci věnovat i nadále. Jak však takovému programu říkat? Napadá vás nějaký vhodný název?

... nás ne...

... a tak jsme se rozhodli, že vás poprosíme o pomoc...

**Hledáme pojmenování vzdělávacího programu věnovaného psychózám!**

**Nálezce odměníme Trikem pro reformu!**

Vaše nápady, prosíme, posílejte do konce roku 2017 na [recovery@ledovec.cz](mailto:recovery@ledovec.cz).

PREDUKA je jednodenní pětihodinový edukační program pro rodiny a blízké pacientů s psychotickým onemocněním. Účastnit se mohou příbuzní či blízcí pacientů s psychotickým onemocněním. Program vede psychiatr, psycholog a zdravotní sestra. Pro zajištění názornosti je výklad doprovázený promítáním. Zájemci o program se mohou předem podívat na brožury PREDUKA, které najdou na [www.psychosy.cz](http://www.psychosy.cz), v kapitole Informace o psychózách. Témata jsou zpracována ve třech okruzích: obecné informace o psychotickém onemocnění, informace a rady pro příbuzné a informace o programu prevence relapsu psychotického onemocnění ITAREPS. (zdroj [www.nudz.cz](http://www.nudz.cz))

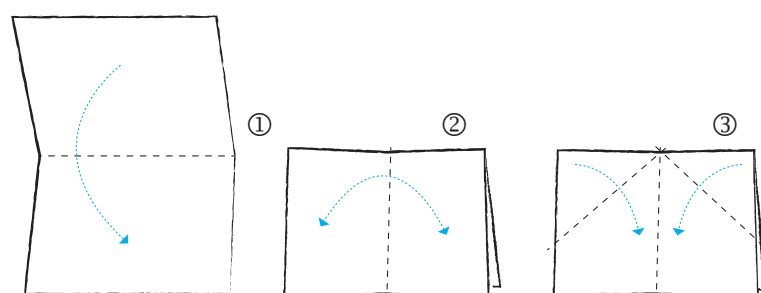
### Když si moje nemoc vzala dovolenou – letní fotosoutěž

Fotosoutěž „Když si moje nemoc vzala dovolenou“ skončila s koncem měsíce září. Hned 2. října však zasedne porota a vy se můžete těšit na vítězné fotky, které přinesou Ledovky v čase předvánočním! Nedočkavci nechtě sledují [www.zotaveni.cz](http://www.zotaveni.cz).

Dočetli jste až sem? Nenašli jste nic užitečného? A navíc jste nestihli během léta vybělit či vymalovat? Nevadí! Složte si z druhého čísla Ledovek čepici a hurá do toho! Že nesnášíte tuhle práci? Nevadí! Složte si čepici, která vám určitě dobře poslouží v sychravém podzimním čase, a pokud bude pěkně, ochrání Vás před

říjnovým sluncem. Využijete ji i večer, když si ji nasadíte při vyprávění pohádky na dobrou noc, vaše děti nepoznají, že nejste Večerníček. A když ji pak ráno sundáte a otočíte, můžete do ní s dětmi sbírat třeba kaštany...A že jich bude na dvoře v Ledcích zase pozeňnané...

Ale o tom až v dalším čísle.



### Kontakty

[www.ledovec.cz](http://www.ledovec.cz)  
[www.zotaveni.cz](http://www.zotaveni.cz)  
[www.cirkuspaciento.cz](http://www.cirkuspaciento.cz)  
[www.pomocnaskola.cz](http://www.pomocnaskola.cz)  
[www.normalnestuduju.cz](http://www.normalnestuduju.cz)  
[www.gardengang.cz](http://www.gardengang.cz)  
[www.facebook.com/ledovec](http://www.facebook.com/ledovec)

## Ledovky

Redakce: Ledovec  
Říjen 2017

Chcete nám do dalšího čísla přispět i Vy?  
Napište Vrbě na [recovery@ledovec.cz](mailto:recovery@ledovec.cz)  
nebo se domluvíte na telefonu  
+420 735 75 12 55