

REFORMA V LEDOVCI A LEDOVEC V REFORMĚ

Podzimní dny sice přinesly dřívější soumrak, ale určitě ne soumrak reformního snažení na Ledovci. Naopak, byly ve znamení setkávání k reformě. Dovolím si podrobněji představit tři z nich. Již tradičně na Mezinárodní den duševního zdraví 10. října jsme v rámci Plzeňských dnů pro duševní zdraví uspořádali Pracovní setkání k možnostem reformy v Plzeňském kraji. Ohlédnutí za ním a celými Dny pro duševní zdraví naleznete dále v tomto čísle. A v souladu s reformními kroky, které podporují multidisciplinaritu, jako jeden ze základních přístupů k duševnímu zdraví, se sešly čtyři desítky profesionálů a profesionálek. Byli mezi nimi lékaři, zdravotní sestry, sociální pracovníci, zástupci samosprávy, zdravotních pojišťoven a svépomocných organizací.



Hned v listopadu na něj navázalo další odborné setkání, tentokrát v režii krajského koordinátora reformy Mgr. et Mgr. Martina Fojtíčka a odborného garanta reformy v Plzeňském kraji pplk. doc. MUDr. Jana Vevery Ph.D. na půdě Psychiatrické kliniky FN Plzeň. Všichni zúčastnění měli příležitost říci, co plánují pro reformu udělat a mohli slyšet totéž od ostatních.

A do třetice, na půdě Národního ústavu duševního zdraví, proběhlo setkání budoucí „Aliance pro destigmatizaci“, volného uskupení organizací, které se věnují destigmatizaci lidí s duševním onemocněním a psychiatrie obecně. I destigmatizace je totiž jedním z velkých projektů reformy. Reformu nelze pořádně dělat, pokud nezměníme pohled celé společnosti na psychiatrii a především na samotné lidi s duševním onemocněním. Bohužel se stále setkáváme se zkratkami, kdy je člověk „zjednodušen“ pouze na nemoc, jeho slabou stránku. A to i mezi profesionály. I proto pořádáme akce, jako byly zmíněné Dny pro duševní zdraví, chodíme do škol mezi studenty s programem „Blázníš? No a!“, mluvíme s budoucími lékaři o recovery nebo provozujeme web zotaveni.cz.

Budeme v tom pokračovat i v roce 2018 a věříme, že i díky projektu Destigmatizace posuneme do středu všeho reformního snažení lidí. Bez přívlastků a nálepek.

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

Ledovky



www.ledovec.cz

3/2017

občasník Ledovce, z.s.

Ohlédnutí se za Dny pro duševní zdraví 2017

Sice už máme prosinec a podzim provištěl kolem, jako pendolino do Chebu, ale ještě stále rádi vzpomínáme na letošní Dny pro duševní zdraví, které proběhly 7. a 10. října v prostorách Moving Station. Ty se nám již v minulých ročnících více než osvědčily a určitě to nebyl ročník na „Jižáku“ poslední. Dny jsme opět pořádali ve spolupráci se spolkem Epoché.

SOBOTA

Sobotní program by se dal shrnout jako kulturně sebezkušenostní. Podtitulem celého odborného programu byly „mezí situace“. Proto i dva workshopy tento podtitul nesly. Jedním z nich byl workshop Lukáše Králíčka, který se věnoval tématu snů a snění. Druhý pak vedla Jana Fojtíčková a nebyl, jak už by vám jméno lektorů mohlo prozradit, jiný než muzikoterapeutický. Třetí workshop vedla Marie Salomonová ze spolku Nevypust duši. Na jeho úvod povídala o tom, jak

A na konci se servírovala bábovka pro každého malého diváka. Dospělí si pak užili večerní přednes Máchova díla Máj v podání Teatru Rajdo.

Podívanou bylo i samotné oficiální zahájení Dnů pro duševní zdraví 2017. Na něj navázali slameři Bohdan Bláhovec a

čtyřicet odborníků z oblasti péče o duševní zdraví v Plzeňském kraji. Ač se mohlo zdát, že pohledy lidí z lékařské praxe, úředníků, sociálních pracovníků nebo samotných lidí s duševním onemocněním jsou příliš různé, bylo a je velkou nadějí (v recovery tak potřebnou), že



3xfoto: Zdeněk Fiala

sama málem duši vypustila a pak se zotavila. Přestože se tahle beseda konala ve velkém sále, už už to vypadalo, že se do něj nevejdeme!

Vedle workshopů probíhal neméně zajímavý program. Ve vstupní hale si návštěvníci vyráběli připínací plakety a také byla ke zhlédnutí výstava jihočeských Fokusů „Ti, kterým se vyhýbáme“ o problematice stigmatu lidí s duševním onemocněním. Vedle, u informačního stánku Nevypust duši, pak návštěvníci zapisovali na velký arch papíru všechno, co dělají pro to, aby duši sami nevypustili. V malém sále běžela čtveřice filmů z festivalu Jeden svět, děti si užily divadelní představení studia Damúza „Deset – dvacet – sova!“ o pátrání po stopách pana Sovy.

Michal Vybíral, kteří ukázali, že umí reagovat více než pohotově a jejich ostrovtip si poradí s každou situací.

Celý den završila příjemná hudební tečka v podání folkových Adams Emily v kavárně. A povídalo se a pilo, dobře nám bylo.

ÚTERÝ

Na sobotní program navázal odborný úterek věnovaný reformě psychiatrie i psychoterapii, filosofii.

Dopolední setkání k reformě psychiatrické péče otevřel příspěvkem krajského koordinátora pro reformu Martin Fojtíček a seznámil přítomné s jejím aktuálním stavem. Poté společnou řeč a cestu, jak reformu využít pro lepší život lidí s duševním onemocněním, hledalo na

spolu dovedeme mluvit a diskutovat.

Odpoledne zaplnili malý sál především lidé se zálibou v psychoterapii a filosofii na minikonferenci „Mezí situace“. Ta už tradičně navazuje na odkaz Dr. Leoše Horáka.

Na Leoše Horáka se spolu s Jiřím Bláhovcem a také na všechny, kteří žijí s duševním onemocněním, vzpomínalo i během bohoslužby v kostele Nanebevzetí Panny Marie.

Nakonec se určitě sluší dodat, že moc děkujeme všem, kteří se na letošních dnech podíleli, ať už jako účinkující nebo svou pomocí. Děkujeme. A díky patří i donátorům – Statutárnímu městu Plzeň, Městskému obvodu Plzeň 3 a Plzeňskému kraji. Petr Moravec

Držíte v ruce třetí číslo Ledovek. Do třetice všeho dobrého? Snad.

V tomto čísle, posledním letošním, se ohlédneme. Zase. Nepodaří se nám to sice za celým rokem, tedy – v tuto dobu tak obvyklé bilancování se nekoná. Ohlédneme se za dílčími kroky, které na Ledovci podnikáme nejen v rámci reformy psychiatrie, za tím, jak pracujeme v jednotlivých sociálních službách na kvalitě, za letní (teď v zimě) fotosoutěží pro všechny, i za letošními Dny pro duševní zdraví v Plzni, které byly opět velkou událostí. Ano, za tím vším se ohlédneme. A vůbec. Všechno dění v Ledovci i kolem reformy je, zdá se mi, jednou velkou událostí. Takovou, že jsem při „sběru“ článků a příspěvků pro toto číslo měla pocit, že se neustále, jako ve vichřici, otevírají a zase zavírají okénice u obou našich newsletterových Okének – Naděje i Beznaděje....

Ale nebojte se, vzhlížme i dopředu!

Vzhledem k tomu, že jsem založením jen minimálně optimistkou, vnímala jsem samozřejmě opět šrumeč zjevná u okének Do naděje.... Tím toho prošlo... Nedokážete si představit! Od beznaděje z neustálého čekání na příspěvky od kolegů, beznaděje z informací, že ta paní nám ten rozhovor neposkytne, že tuhle fotku opravdu zveřejnit nemůžeme, že tu potravinovou pomoc naše drahá kolegyně Petrusche do té skříně snad nikdy nevyškládá, a že někteří lidé mají prostě pondělí až tehdy, kdy už má většina ostatních pátek. Největší beznaděj mě stihla 28. října. Chtěla jsem ji poslat k vodě, ale nakonec jsem se ocitla pod vodou sama... z beznaděje... bylo nás málo... Copak jsme blázní, abychom se v takové zimě kvůli úvodní fotce nového webu potápěli v Berounce?

Však si nenechte ujít ten výsledek...

I když, musím podotknout, byl u mě velikou konkurencí pro výplň Okénka Naděje celý rozhovor s panem Jardou Červenkou o sportovních aktivitách... No, nechte se sami nalákat... Vážně přemyslím zatím jen o novoroční vycházce, ale energii, co mi Jarda předal, jsem si užívala celý zbytek dne a ještě jsem si nějakou schovala do šuplíku. Projde mi redakci rozhovor do dalšího čísla zase s panem Jardou???

Doufám, že pokud si z Ledovek dnes přečte jen nakonec složité kapříka, ať už z jakéhokoli důvodu, bude to dobré...

Minimálně je naděje, že bude bez kostí! Příjemné čtení!

Za redakci Ledovek Vrba

Alena Vrbová, sociální pracovníce a sociální pedagožka, editorka www.zotaveni.cz, školnice Pomocné školy, lektorka seminářů „Jak se pozná, že už jsem se zbláznil?“ a „Blázníš? No a!“, fanatická propagátorka primární prevence duševního onemocnění ve školním prostředí, údržbářka týmů Kanceláře ředitele a podporovaného vzdělávání, vířička energetických toků. V Ledovci pracuje a prokrastinuje od ledna 2007.

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



PLZEŇSKÝ KRAJ

sport
na klidné vlně
rozhovor s Jaroslavem Červenkou
strana 2

dobry den
pro reformu
psychiatrie
strana 3

výherní snímky
fotosoutěže
„když si moje nemoc vzala dovolenou“
strana 5

Představuje se vám:

O neslužbových aktivitách a plánech na léto jsme vás informovali už v prvním čísle Ledovky. Druhé číslo se pak za některými akcemi a výlety ohlíželo a tak jsme si v redakci řekli, že v tomto čísle Ledovky, je místo jako dělané pro představení člověka, který od jara 2017 stojí za organizací sportovních aktivit.

pan Jaroslav Červenka

foto: archiv Ledovec



Sport na klidné vlně aneb Sportovní aktivity při Ledovci

Jarda je tahoun. Od jara 2017 vede sportovní aktivity při Ledovci. Pokaždé, když ho potkáte, třeba jenom na chvíli, vám předá nemalou dávku své energie a optimismu... Kde ji pořád bere?

Dětství neměl úplně jednoduché a o další složitosti v jeho životě, spojené nejen s onemocněním, nebyla a není nouze.

Přesto všechno, a právě díky své pevné vůli a dostatečné zásobě energie, vystudoval obchodní akademii zaměřenou na cestovní ruch. A protože už při ukončení školy pochopil, že cestovním ruchem jeho cesta nepovede, a protože je manuálně zručný, a nedokáže být bez fyzické aktivity..., spojil to všechno dohromady a začal se věnovat práci ve stavebnictví. Jarďa měl také vřdycky blízko k přírodě a rád pracuje se dřevem. Dnes už má doma i truhlářskou dílničku.

► **Jardo, jako první otázka mě napadá, jak Vy to děláte, že máte pořád tolik energie?**

No vidíte... Já jsem 15let docházel ke své psychiatrice a ona mi tenkrát řekla jednu hodně důležitou věc. A tou bylo to, že mám schopnost vidět na životě to dobré. A to tak je! Směřuje mě to v životě k tomu lepšímu, snažím se se s těžkejma událostma popasovat a chci vidět to, že se budu mít dobře!

Myslím, že jsem ušel dlouhý kus cesty ve své nemoci. A umím se svými problémy slušně pracovat.

Víte, celkově jsem měl dětství, i vlastně další život, složitější... I když nás jako rodinu nemoc hodně spojila, svázala...

Přestože jsem onemocněl brzy, dokázal jsem z nemoci dost vytěžit. Mám hodně síly, fyzický, ale i psychický... Pochopil jsem, že musím tu léčbu dodržovat...

► **Jak jste se dozvěděl o Ledovci?**

Právě od paní psychiatricky. Představte si, já jsem se svým kamarádem, se kterým nás právě paní doktorka dala dohromady, ještě v letech 2005 a 2006 jezdil do Polidonu do Strakonice! Na ty časy moc rádi vzpomínáme... Byly to hezký roky... No a pak už jsem chodil do Mozartovky (pozn. Redakce: dřívější sídlo Poradenského centra v Mozartově

ulici 1). Tak to už bude 11 let. A dnes už je to radost. Vedu tu sportovní aktivity pro ostatní.

► **Jak se to stalo?**

No já si myslím, že sport (sportovní aktivity) vznikly na Ledovci na můj popud. Bylo to v roce 2011. Do té doby byly jen jedny společné výlety pro lidi, co jezdili do stacionáře do Ledec i pro lidi, co chodili do Mozartovky. Pak se to rozdělilo. Sport tenkrát vedl Karel Frouz, který na Ledovec nově nastoupil jako pracovník. Ale neznal to tady, to okolí. Nebyl Plzeňák. Takže jsme aktivity vymýšleli společně. Hodně mých tehdejších nápadů (na aktivity, na místa výletů) se dodnes opakuje. Za to jsem rád. Po něm se ve vedení sportu vystřídali další kolegové Radek, Marek a nakonec Jitka. Ta byla hodně aktivní. A já byl vždy o toho.

Takže jsme začali přirozeně uvažovat o tom, že bych všechny organizační záležitosti postupně přebíral... Vždyť nakonec lidi se sami rovnou obraceli přímo na mě, kdy a kam se jde, co naplánujeme dál... Stal jsem se takovým přirozeným organizátorem. Těší mě to. No a od jara 2017 jsem už kompletně a oficiálně sportovní aktivity převzal sám...

► **Kdy a jak sportovní aktivity probíhají?**

Sportu patří každá středa od 14:00. Schází se vždy před 14:00 ve Frišově vile – v CHRCu. Což je fajn, že si můžeme dát kafe v Bačkově kavárně a naplánuvat co a jak pěkně v teple. Aktivita je naplánována vždy na hodinku až dvě, podle domluvy s lidma, který dorazí. Teď například máme domluvenou tělocvičnu vždy jedenkrát do měsíce, ale podle zájmu se dá dohodnout i na každý týden.

Vždycky koncem měsíce, v rámci domluvy s kolegama vytvoříme plán na měsíc další.

Sepišu to, předám Markétě, která seznam vytiskne a pověsí na nástěnky v PC a před Frišovu vilu a na web Ledovce.

► **Pak už může přijít kdokoli?**

No úplně kdokoli ne. Aktivity jsou pro lidi kolem Ledovce, který buď využívají sociální služby, nebo je využívali dříve a dnes už je nepotřebují a zůstávají v kontaktu právě třeba jen přes sport, výlety atp.

► **A je potřeba se předem hlásit?**

Většinou všichni, kteří mají zájem, zavolají nebo napíšu předem...a já odpovídám.

► **Který sport je mezi lidmi nejoblíbenější?**

V létě pobyt venku – kola, Bolevecké rybníky, minigolf v Borském parku. V zimě – tělocvična.

► **A co Vy osobně máte nejraději?**

Já mám rád jakýkoli pobyt venku – procházky, kola.

► **Delší výlety jsou také součástí sportu?**

Spíš delší procházky... Dlouhé výlety děláme jen v létě...

► **Jaká byla nejdelší procházka?**

Asi na Krkavec...

► **Na co rád vzpomínáte, z čeho máte radost?**

Toho je hodně! Úžasné bylo, když jsme jednou byli na sportu jen dva a přesto jsme vycházku dali... Ve dvou. Paní byla moc ráda a to mě tak potěšilo.

No nevím, jestli to sem můžeme napsat, ale jednou bylo takové teplo, že jsme se prostě museli vykoupat ve spodním prádle. Dva roky jsme to drželi jako tajemství...Tak teď už je to venku...-

Radost mám z toho, že jsem získal odvahu jít do toho, vést to, no jsem na sebe hrdej... To je pro mě hezký taký.

Jinak celkově z toho dost těším... Odpočinu si u toho, nabírám další síly... Je to prostě moje dítě...

► **Co je na tom, vést sport pro ostatní, nejtěžší?**

Když někdy cítím, že skřípou vztahy mezi ostatními. Někdo je citlivější a zároveň dobřejší člověk a někdo další má prořízlou pusou, i když třeba není i zlej, a může tomu prvnímu ublížit...

Od jisté doby si uvědomuju, že pokud se k sobě lidi nechovají dobře, je potřeba zasáhnout. Často si pak říkám, jak tohle kočírovat? Naštěstí to nezašlo nikdy až tak daleko. Jen někdy to složitější je... Nebo cítím, že se mnou někdy někdo soupeří...Tak tohle jsou pro mě těžké věci.

Jinak organizace a všechno kolem je fajn... Snažím se, aby to bylo pestré, abychom se domlouvali a byli vzájemně tolerantní. Zároveň se to snažím držet na klidné vlně... Ne každému jede na kole rychle... a ani to není cílem... Cílem je setkání, být spolu, mít zážitek... Není to o tom doslova uštvat nejslabší členek výpravy... Tak na sebe čekáme... podporujeme se. Iвета mě označila za garanta klidné vlny... A tím já jsem.

OKÉNKO NADĚJE

Tentokrát se tady chlubíme chystáním nového webu! Máme naději, že už brzy bude! A tohle je podklad pro jeho

úvodní stranu... Foceno 28. října 2017, Berounka.

Foto: Jiří Zahradník, Garden Cinema

**OKÉNKO BEZNADĚJE**

...a myslili jsme, že se nepotopíme, že se už nenadechneme, že umrzeme,

že to prostě nevyfotíme! 28. října 2017, Berounka

Foto: Vladimír Bouda

► **Jardo a kdo nebo co Vám dává podporu v těchto obtížných situacích?**

V tu chvíli... když ta situace přijde... nebo se to dozvím, tak je to dost na mně. Někdy to řeknu na rovinu – „to by takhle nešlo“, když jde o vzájemné vztahy, chování, pak se obracím na kolegu... Probereme to spolu po telefonu a vymyšlíme plán pro případ, že se to bude opakovat.

► **Bliží se Vánoce, už víte, jak se sportem v tomto čase? Na co byste kolegy pozval?**

lečně půjdeme na start, který je na ranči Šídlovák. V plánu je ta nejkratší – šestikilometrová trasa. A s sebou? Určitě dobré boty a svačtinu! A pozor, platí se startovné ve výši 20 korun. Moc se těším!

► **Plány na příští rok?**

Extra plán nemám, ale pokračovat se sportováním na klidný vlně dál...

► **A přání?**

Abychom se nadále scházeli tak, jak je to dosud...



foto: Jaroslav Červenka

Myslím si, že se chystá oblíbenější vánoční bowling... No a na Nový rok, tedy přesně 1. ledna 2018, bych rád všechny pozval na Novoroční pochod z Bolevce do Bolevce. Šli jsme společně již loni a byla to fajn akce. Sraz je naplánovaný na konečné tramvaje č. 4 na Košutce v 10:00 hodin. Odtud už spo-

► **Děkujeme za rozhovor a přejeme, ať se Vám veškeré dění, nejen to sportovní, na klidné vlně daří!**

Kontakt na Jardu Červenku najdete na nástěnkách v Ledovci.

(av)

DOBŘÍ DEN PRO REFORMU PSYCHIATRIE

„Dobrý den pro reformu psychiatrie v Plzeňském kraji“, tak byl nadepsaný plakát, který zval veřejnost na dvě akce v pondělí 13. listopadu.

V devět ráno se konala pracovní snídane na sekretariátu psychiatrické kliniky FN Plzeň - nakonec se teda pro veliký zájem konala v prostorách arteterapie psychiatrické kliniky a i tam něco přes dvacet účastníků prostory parádně zaplnilo. Nešlo samozřejmě v první řadě o snídání (jakkoli na stolech byly výborné a navíc zdravé dobroty), ale o setkání a debatování o tom, co se v reformě děje a co to znamená pro nás v Plzeňském kraji.

Setkání moderoval krajský garant reformy psychiatrie docent Vevera, který zároveň zastupoval hostitele – Psychiatrickou kliniku Fakultní nemocnice Plzeň. Na úvod se účastníci krátce představili, nechyběli zástupci Psychiatrické nemocnice v Dobřanech, ambulantních psychi-

atrů, poskytovatelů sociálních služeb ani uživatelských organizací. Úvodní informací o aktuálním stavu reformy přednesl regionální koordinátor Martin Fojtíček. Následně účastníci vyslovovali své obavy,

připomínky i návrhy k procesu změn v systému poskytování psychiatrické péče a v diskusi na ně vzájemně reagovali. Díky pestrému složení účastníků byly nápady, postoje a připomínky opravdu různoro-

dé. Podstatný byl ale fakt, že tyto názory otevřeně zaznívají, takto otevřené setkání by před několika lety bylo představitelné jen velice obtížně.

V závěru setkání byli účastníci vyzváni, aby (i při vědomí toho, jak velké problémy stojí reformě v cestě) vyslovili, čím oni mohou ke změně v české psychiatrii přispět. Co zaznělo, přineslo naději, že se věci mohou pohnout k lepšímu.

Dobrý den pro reformu pokračoval odpoledne fórem k reformě v ledoveckém clubhousu zvaném CHRC. Účast na něm byla o něco nižší, než na pracovní snídani, ale

byli zde v podstatně větší míře přítomni lidé s vlastní zkušeností s duševním onemocněním a jejich blízcí. Martin Fojtíček v úvodu setkání prezentoval základní principy reformy i aktuální dění v ní. Zdůraznil i potřebu silného hlasu těch, kteří systém psychiatrické péče využívají, připomněl mezinárodní heslo „nic o nás bez nás“.

Druhá část tohoto setkání pak proběhla při kávě, v rozhovorech o konkrétních těžkých situacích, kterým účastníci museli v životě čelit, a o tom, co jim v systému péče pomáhalo a co ne.

Tato širší setkávání vnímáme jako naplňování cílů Koncepce psychiatrické péče Plzeňského kraje a jako širší základ a živnou půdu pro pracovní skupinu, která se v rámci reformy začne opět scházet na krajském úřadě. Oba typy setkání byly vstřícně přijaty a předpokládáme, že se snídane na klinice i fórum v clubhousu budou po Novém roce opakovat.

(mek)



Denní stacionář 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



Jak se to přihodilo, že máme v CHRCu Literární klub?

To jednou se potkaly Dvě, co si spolu stále povídaly o tom, co že právě čtou. A příště znovu a potom zase, až přišly na nápad: „Bylo by mnohem líp, kdyby nás bylo víc.“

A povedlo se, dobří lidé pomohli, máme střechu nad hlavou, teplíčko, útulno a nechybí nám nic. V kroužku stejně naladěných, zasněných i zamyšlených, povídáme

si o knížkách, o světě mimo nás, o dobrodružství, o životech moudrých, jejich myšlenkách, co mají tu moc, že povznášají a přináší poznání.

Ano, zásluhu má literatura, ale také příjemné ovzduší a nálada panující v CHRCu, který (nejen nás) laskavě přijal pod svá ochranná křídla.

Naši hosté, spolubesedníci, tuto atmosfé-

ru vnímají, chválou nešetří a říkají: „Bylo to fajn a příští čtvrtek v 16 hodin opět rádi přijdeme.“

A my Dvě odpovídáme: „Moc se na vás, knižní fandý, těšíme, čtení zdar!“,

Literární klub probíhá každý čtvrtek od 16:00 do 17:30.

Hana Nováková a Arnoštka Rojtová

CHRC - CLUBHOUSE v prosinci

Clubhouse při Ledovci ve Frišově vile (Boženy Němcové 9) – „místo, kde jde o zotavení“ – Vás zve k návštěvě i v prosinci! Je otevřeno od pondělí do čtvrtka od 13:30 do 17:00 (v pondělí už od 10:00), běží všechny pravidelné skupiny a k tomu navíc:

od pondělí 4. do 21. prosince – adventní bazar ve vstupní hale. Přijďte si koupit, vyměnit či darovat různosti. Budete si moci odnést knihu! Po dobu adventního bazaru

sem bude přemístěný „sekáč“ z PC Ledovec. **úterý 19. a středa 20. prosince** od 13:30 do 17:00 - **Adventní tržička** ve vstupní hale. Je to ve vaší režii! Půjčíte vám stůl a vy prodávejte, vyměňujte, rozdávajte...

středa 20. prosince od 13:30 do 17:00 - **Těšíme se na Ježíška** – předvánoční posezení, zastavení v předvánočním shonu. Můžete (ale nemusíte) vzít nějaké vánoční cukroví. **čtvrtek 21. prosince** – 16:00 vánoční **Literární klub**

čtvrtek 28. prosince – od 13:30 **vánoční setkání v CHRCu** (koledy, sdílení, ...)

V Novém roce pro vás otvíráme ve středu 3. ledna ve 13:30.

Jde tu o zotavení! Informace najdete na www.ledovec.cz/chrc a na Facebooku.

Zdraví Vás Hanka, Míša, Martin a další

Toho, jak je smysluplná práce, či chcete-li smysluplné zaměstnání, důležitou oblastí ovlivňující kvalitu života každého z nás, se v Ledovkách dotýkáme na tomto místě už pravidelně. I tentokrát budeme pokračovat v našem seriálu, v rámci kterého oslovujeme vedení firem, kde jsou vstřícní zaměstnávající lidé se

PRÁCE A ZAMĚSTNÁNÍ

zdravotním znevýhodněním. Tentokrát jsme byli zvědaví a k rozhovoru jsme umluvili paní Velichovou.

A máme radost! V reakci na předchozí čísla, nám do redakce napsala paní Alena a podělila se s námi všemi o zku-

šenost, kterou nabyla při přijímacích pohovorech. Ze také nevíte úplně jak na to? Nechte se inspirovat.

No a nakonec jsme do rubriky Práce a zaměstnání zařadili zajímavé čtení o něčem, co se schovává pod třemi písmeny – IPS...

V tomto čísle jsme oslovili paní Ilonu Velichovou, která vede firmu MV Accountancy sídlící v Plzni nedaleko od zastávky Karlov. Firma zaměstnává převážně lidi se zdravotním znevýhodněním, umožňuje pracovat v klidném a příjemném prostředí bývalých kanceláří na zkrácený úvazek. Jedná se o kompletaci a balení výrobků.

Paní Ilona Velichová pracovala dříve na poště jako manipulant. Na záliby podle svých slov moc času nemá, veškerý čas spolkne práce a péče o děti, ale ráda relaxuje na chalupě, kde je klid a krásná příroda.

doba je od 8 do 13 hodin, dá se však domluvit upravit i jinak, pokud jde například o dojíždění.

■ Jsou u vás nyní nějaká volná místa?

V současné době máme plnou kapacitu.

■ Máte dlouhodobé zaměstnance nebo zaměstnáváte lidi jen na přechodnou dobu?

Spíš máme dlouhodobé zaměstnance, krátkodobých je pouze pár. Nedávno se nám i vrátili starší zaměstnanci (staronovi).

■ V Ledovci používáme tzv. koncept oboustranné sociální rehabilitace – vnímáte tento princip i ve Vaší firmě?

Určitě, ale jak u koho. Někdo využívá svůj

Podle mých zkušeností jde hlavně o to nebát se. Zkrátka jít do toho a ono to nějak dopadne. Mít odvahu to zkusit. Někdy mají lidé velký strach a delší dobu si zvykají, což je pochopitelné. V těchto případech je možné chodit do práce pozvolna, například jeden den, zvykat si na pracovní tempo postupně.

■ Vzpomenete si na nějaký výraznější pracovní posun u někoho, kdo prošel firmou?

Ve většině případů se zručným ženám nechce moc opouštět známou pozici a chtějí zůstat stabilně „u toho svého“. Býváme i startem pro lidi, kteří dlouho nepracovali. U nás se vrátí zpět do pracovního tempa a

Rozhovor s paní Velichovou - MV Accountancy

■ Kdy a za jakých okolností vznikla firma?

Firma vznikla někdy kolem roku 2009, byla původně pražská a zabývala se vedením účetnictví. V roce 2011 ji přebrala moje maminka a já jsem jí začínala pomáhat v rámci mateřské dovolené. Když mi skončila mateřská, dohodly jsme se s mamkou na tom, že bude zpracovávat účetnictví a já převezmu vedení firmy.

■ Čím se firma zabývá?

Firma se zabývá kompletací kancelářských potřeb, převážně ořezávek a pravítek. Již rok spolupracujeme s firmou VOCHOC zabývající se ochrannými pomůckami – balíme pro ně a jejich zákazníci veškeré ochranné pracovní pomůcky. Jde o štítkování, balení, zavařování do fólie, apod. Ženy se věnují jemnější ruční práci, muži k tomu pomáhají uskladnit materiál.

Zaměstnáváme více jak 50% invalidních osob v 1., 2. a 3. stupni a osoby zdravotně znevýhodněné. Úřad práce nám přispívá dotacemi. V současné době zaměstnáváme 30-35 lidí.

■ Máte nějaké další vize a plány do budoucna?

Plány do budoucna – budu ráda, když se situace stabilizuje tak, jak je teď. Počítám s tím, že se bude zvětšovat odběr od pana Vochoce. Ráda bych, aby se někdo staral o papírování (fakturování, mzdy, náhradní plnění).

■ Jaké jsou pozice a velikost úvazku?

Všichni u nás pracují na 5 hodin denně a věnují se kompletaci drobných kancelářských či reklamních předmětů. Důraz je kladen na kvalitu zkompletovaných výrobků. Také máme zaměstnance na úklid, který má nižší úvazek než ostatní. Pracovní



foto: archiv Accountancy

situace (nemoci), jiní lidé s životní situací bojují. Obohacuje mě vidět, jakou mají někteří zaměstnanci vnitřní sílu se prát s osudem. Z těchto lidí bychom si měli brát příklad.

■ Přineslo Vám zaměstnávání lidí se znevýhodněním nějakou změnu v životě?

Baví mě to, naplňuje mě vidět, že jsou lidé spokojeni. Každý den se učím, v různých situacích mě naši zaměstnanci denně proškolují, hlavně v komunikaci a přístupu. Je to více pozitiv než negativ. S lidmi bývá hodně práce, ale dává mi smysl.

■ Co byste poradila člověku se zkušeností s duševním onemocněním, který se chystá po dlouhé době znovu do pracovního procesu? Na co by se měl připravit? Co potřebuje k tomu, aby byl dobrým zaměstnancem?

pak mohou jít o level výš. Například s jedním zaměstnancem jsme se v minulosti rozloučili, protože si našel jinou práci ve fabrice.

■ Z čeho máte největší radost jako zaměstnavatel?

Když se práce daří a zakázky odcházejí v pořádku tak, jak mají. Mám radost, že lidem můžu pomáhat v životě. Díky kolektivu a společnému sdílení se mohou podílit s kolegy o svůj životní příběh. Vnímám jejich příběhy a zajímají mě nejen jako zaměstnanci, ale jako lidé. V současné době je tu dobrá parta, mám pocit, že je práce baví a obohacuje.

■ Ať se Vám daří, děkujeme za rozhovor!

Ptala se Melolontha

Děláme na kvalitě

Po Chráněném bydlení a Denním stacionáři absolvovala v říjnu cvičnou inspekci naše další služba - Linka důvěry. Tato zkušenost byla pro nás opět velmi cenná, ukázala nám naše silné stránky i oblasti, na které se ještě dále zaměřit.

Chráněné bydlení realizuje od listopadu projekt „Rozvoj a zkvalitnění služby Chráněné bydlení Ledovec v kontextu

reformy psychiatrické péče“. Díky němu budeme moci v následujícím roce pracovat na zkvalitnění úrovni bydlení a zvýšení počtu jednolůžkových pokojů, nastavíme ve službě nové procesy a způsoby práce. A jsme rádi, že do Chráněného bydlení mohla v polovině listopadu nastoupit nová kolegyně, sociální pracovnice!

Stejně tak nás těší, že i tým Sociální rehabilitace se rozšířil o nového kole-

gu – konzultanta v oblasti psychiatrie. V Denním stacionáři pokračujeme v plnění úkolů vzešlých ze strategického plánování, například nás čeká práce na novém ceníku služby. V procesu je také příprava úplně nových webových stránek Ledovce! Těšit se na ně můžete v průběhu února.

(Šefra)

Napsali jste nám:

Milí čtenáři, jsem Slovenka a žiju v Čechách od roku 2011. Pět let jsem bydlela v Praze a chodila z práce do práce, poněvadž jsem znamenitá vodnářka, a to jsou všestranní lidé. Nemohla jsem se najít. Poslední, co jsem v Praze dělala, byla uklízečka společných bytových prostor, jenomže jen za 2 500 Kč a bydlela

se o firmu zajímali. Velice dobré je taky si dopředu zjistit cestu a čas, kudy a v kolik hodin pojedete, abyste přišli včas a správně našli adresu. Když už jste tam, velice dobrý dojem uděláte, pokud do kanceláře vejdete beze strachu. Víme, že každý člověk v sobě ten strach má, ale nemusí to být vidět. Rozhovor by měl probíhat přirozeně. Vaše

Jak najít práci, ve které budu šťastný?

se mnou dcera. Pak jsem se přestěhovala na půl roku do Kladna, kde práce vůbec nebyla. Teď žiju v Plzni a pořád hledám, co je pro mě ideální. Momentálně pracuji v chráněné dílně, protože nedokážu pracovat na 3 směny ani vstát do práce na šestou hodinu ranní.

Práci jsem hledala hlavně na internetu na portálech práce.cz, jobs.cz... Podobných portálů je hodně. Vždy jsem posílala odpověď a životopis s průvodním dopisem. Napsala jsem, co mohu nabídnout a čekala odpověď. A pak bylo třeba jít na pohovor!

Na pohovor jsem zpočátku chodila nepřipravena. Pak mě ale napadlo zjistit si něco i o firmě, kam jdu na pohovor. Takže vždy jsem si o firmě něco přečetla, abych věděla, jakou práci mi nabídnou. Zaměstnavateli padne víc do oka, když vidí, že jste

otázky by měly směřovat tímto směrem:

- Co budu v práci dělat?
- Co se ode mě očekává?
- Jaká bude pracovní doba?
- Kdy mohu nastoupit?
- Jaký bude můj nástupní plat?

Pohovor končí většinou tím, že se domluvíte se zaměstnavatelem, kdy si dáte vědět, jak jste se rozhodli. Máte právo promyslet si vše, co jste se dozvěděli. Na pohovoru si můžete dělat poznámky ohledně práce – to je pro zaměstnavatele signál, že jste zodpovědný. No a pak je už jen na Vás, jak se rozhodnete. Špatné je přijít na pohovor pozdě. Pokud se během cesty na pohovor něco vyskytne, je slušnost zavolat dotyčnému, že se opozdíte, aby s tím počítal.

Přeji Vám úspěšné hledání práce.

Alena

IPS na Ledovci

IPS je často skloňovaná zkratka na poli sociálních služeb a zaměstnávání... Netušíte, co znamená? Nejste sami. Nejen laická, ale i odborná společnost často nedokázala uchopit tento pojem za pačesy. Mě tento pojem zajímal hned po nástupu do Ledovce, četla jsem o něm a snažila jsem se zjistit víc. Když se objevila možnost vyjet do Prahy na dvoudenní trénink pracovníků od Američanky Sarah Swanson - samotné zakladatelky IPS, byla jsem díky osvěceným náhledům kanceláře ředitele nekompromisně vyslána. 3. a 4. října jsme se tedy vydaly ještě společně s kolegyní Janou do Prahy. Věděly jsme, že vše bude probíhat v angličtině bez překladu, takže jsme měly nemalé obavy, zda tomu všemu vůbec porozumíme. Nicméně jsem jela plna očekávání, zvědavosti a takového zvláště nervózního těšení se. Nyní již k samotnému pojmu IPS - Individual Placement and Support - česky Individuální umístění a podpora – tato metoda pochází z Ameriky, v současné době se rozšiřuje i do jiných částí světa. Jedná se o způsob podpory lidí se znevýhodněním při hledání a udržení práce. Jeho specifíkem je především myšlenka, že pracovat může každý, kdo má zájem a motivaci. Bez ohledu na zdravotní stav či připravenost. Úkolem pracovníka, který danému zájemci poskytuje podporu (tzv. IPS specialista), není tedy příprava a teoretická příprava. Jde o včasné zahájení pracovního procesu, který je živý a reálný. IPS specialista z počátku spolupracuje společně se zájemcem zjišťuje silné stránky a představy o práci. Seznamuje se s ním a jeho rodinou, přáteli, navazuje kontakt a důvěru. Jakmile je jasná individuální zakázka, IPS specialista se zájemcem zjišťují možnosti na otevřeném trhu práce. Po nalezení vyhovujícího zaměstnavate-

le nastupuje zájemce do práce a všechno teprve začíná. V práci se seznamuje se zákonitostmi smluv, s komunikací s kolegy i vedoucími, řeší náročnější situace... Když se nezadaří a dojde k propuštění nebo jakémukoli jinému typu odchodu z práce, svět se nebortí. IPS specialista společně se zájemcem zjišťuje, kde se stala chyba a jak jí přistě předejít. Další práce se hledá již s touto získanou informací a novou zkušeností. Ideou je vidět v prošťídání různých zaměstnání cestu (učení, zkušenosti), nikoli selhání a důvod skončit s hledáním práce.

Podpora IPS specialisty je odvislá od zájmu a potřeby zájemce - může trvat 2 měsíce, ale klidně i déle než rok. Může spočívat v komunikování se zaměstnavatelem, tréninku cesty a přípravy do práce, setkávání s rodinou a lékaři, zprostředkování informací o financích, důchodu, smlouvách, apod. Zásadní je individuální práce s každým podle jeho aktuálních potřeb.

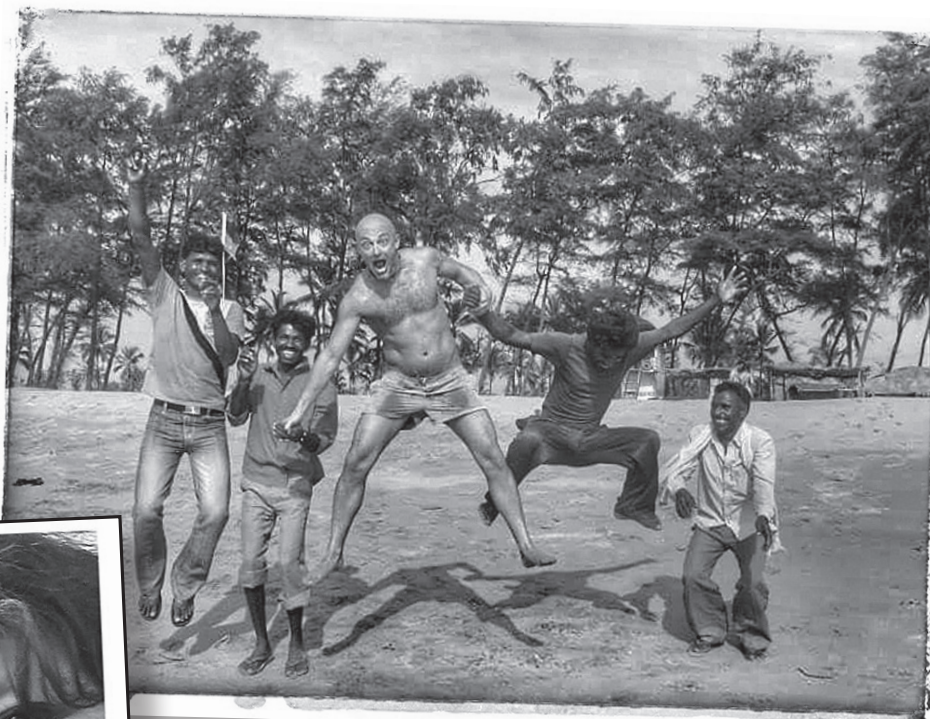
Na základě těchto zjištěných informací jsem si trochu sáhla do svědomí, ale zároveň se ujistila v tom, že moje smýšlení se blíží filozofii IPS. IPS specialisté by měli být součástí multidisciplinárních týmů, které vznikají v rámci reformy psychiatrie. Příjemným uvědoměním pro mě bylo, že dost z toho už dělám a součástí takového týmu jsem. Uvědomila jsem si, kde můžu přidat anebo změnit svůj přístup. Přiznávám, že mě Sarah svým pozitivním a milým přístupem hezky nakazila. Často si vzpomenu na její příklady z praxe, nechávám se inspirovat, zkouším nové věci. Šírím nákazu mezi kolegy. Už to na vás taky jde?

(Melolontha)

VÝSLEDKY FOTOSOUTĚŽE

S radostí se s Vámi dělíme o výsledky letní fotosoutěže pro všechny, která nesla název „Když si moje nemoc vzala dovolenou“.

Do užšího výběru postoupilo 10 snímků, a tady jsou čtyři z nich vybrané, jejichž autoři si odnesli cenu v podobě trika ZOTAVENÍ z módní kolekce „Triky pro reformu“, o níž jsme psali v druhém čísle Ledovek. (red)



👍 Nakazím na dovolené všechny... Dobrou náladou **René**

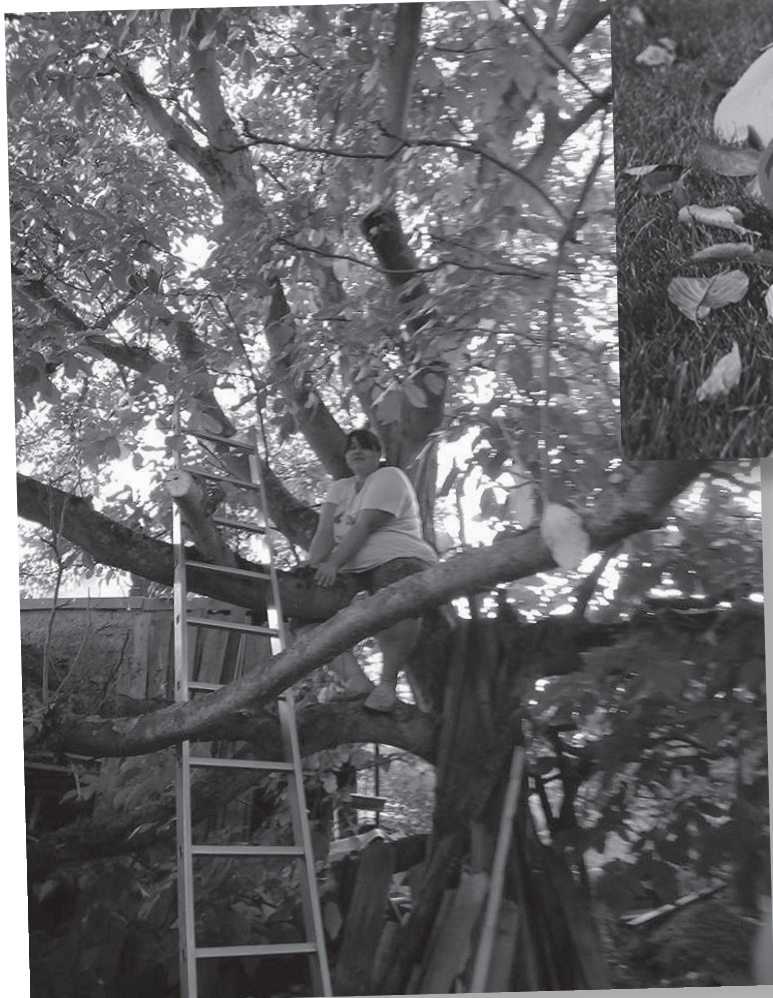
Když si moje nemoc vzala dovolenou



Přítelkyně z domu smutku... :o)

👍 Když si naše nemoc vzala dovolenou **Monika**

Po 34 letech „na větvi“ **Miša** 👍



👍 Tak trochu jiná dovolená **Jana**

NABÍDKA MASÁŽÍ

JEDNOU Z NEJSTARŠÍCH A NEJDOSTUPNĚJŠÍCH REGENERAČNÍCH PROCEDUR JE MASÁŽ. DOCHÁZÍ K UVOLNĚNÍ NEJEN SVALŮ, ALE I MYSLI.

Zrychluje se metabolismus, což napomáhá např. hubnutí, z těla odchází škodlivé látky a zlepšuje se kvalita pokožky.

Přijďte zrelaxovat za poslechu relaxační hudby a aromaterapie do příjemného prostředí masážního salónu.

K vánocům či jiným příležitostem mohu nabídnout dárkové poukazy pro Vaše blízké.

Těší se na Vás masérka s dlouholetou praxí.

Andrea Maurová

Salón 5 pro krásu, Havířská 3, Plzeň (nedaleko Chodského náměstí)

TEL.: 773 172 451

Volat můžete kdykoliv, ráda zodpovím jakýkoliv dotaz či najdeme vhodný termín.

Nabídka práce:

DVŮR ROUDNÁ

(Restaurace Černá Ovce)

- práce se zvířaty (krmení, úklid prostor)
- mytí nádobí – večery (18 – 22 hod.) a víkendy

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

Kontakt: Lukáš Skála – 725 803 261

Adresa: Dvorní 70/9,

Plzeň – Roudná

www.cernaovce.cz

SECONDHELP

řidič autobusu - OZP

práce na zkrácený úvazek
Ize mít řidičský průkaz B a
v rámci rekvalifikace přes ÚP
si dodělat ŘP typu C

kontaktní osoba: Markéta Vousová –
tel. 739 244 881

www.secondhelp.cz

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: Resslerova 14, Plzeň

Kontaktní osoba: **Jitka Vachulková,**

Tel.: 608 824 624

Pozvánka

Tým Psychiatrické kliniky
plánuje vzdělávací program

o psychózách

na

24. ledna 2018.

Proběhne v prostorách kliniky
ve Fakultní nemocnici v Plzni.

K účasti budou přizvány neziskové organizace, které nabízejí sociální služby nebo jiné aktivity lidem se zkušeností s duševním onemocněním.

Stále hledáme název pro vzdělávací program věnovaný psychózám. Tento program realizovaný Ledovcem vychází z Preduky, o níž jsme více psali v minulém čísle. Nálezce odměníme Trikem pro reformu! Vaše nápady, prosíme, posílejte do konce roku 2017 na recovery@ledovec.cz.



Kontakty

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

Ledovky

Redakce: Ledovec
Prosinec 2017

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

Máte v rodině blízkého, který se léčí s duševní nemocí?

Potřebovali byste k tomu více informací?

CENTRUM PRO ROZVOJ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
vám nabízí kurz

„Duševně nemocný v rodině“

obsahující tato témata:

1. základní informace o duševních poruchách (psychózy, příčiny vzniku schizofrenie, průběh, symptomy)
2. léčba psychofarmaky, efekty a nežádoucí účinky, jiné způsoby léčby
3. psychoterapie (kdo ji může vykonávat, pro koho je vhodná, hlavní PST směry)
4. prevence zhoršení či recidivy onemocnění, předcházení krizím, jak postupovat v případě zhoršení, rady pro rodinné příslušníky nemocného
5. rehabilitace, komunitní péče u nás, zotavení a jednotlivé fáze procesu zotavování
6. rodina v péči o duševně nemocného, komunikace s duševně nemocným
7. služby pro duševně nemocné, jejich možnosti, způsoby práce, očekávané výsledky
8. systém služeb v regionu
9. sociální aspekty duševního onemocnění (invalidizace, příspěvek na péči, sociální dávky, zaměstnávání osob se zdravotním postižením)
10. právní aspekty duševního onemocnění (opatrovnictví, léčba bez souhlasu nemocného, ochranná léčba)

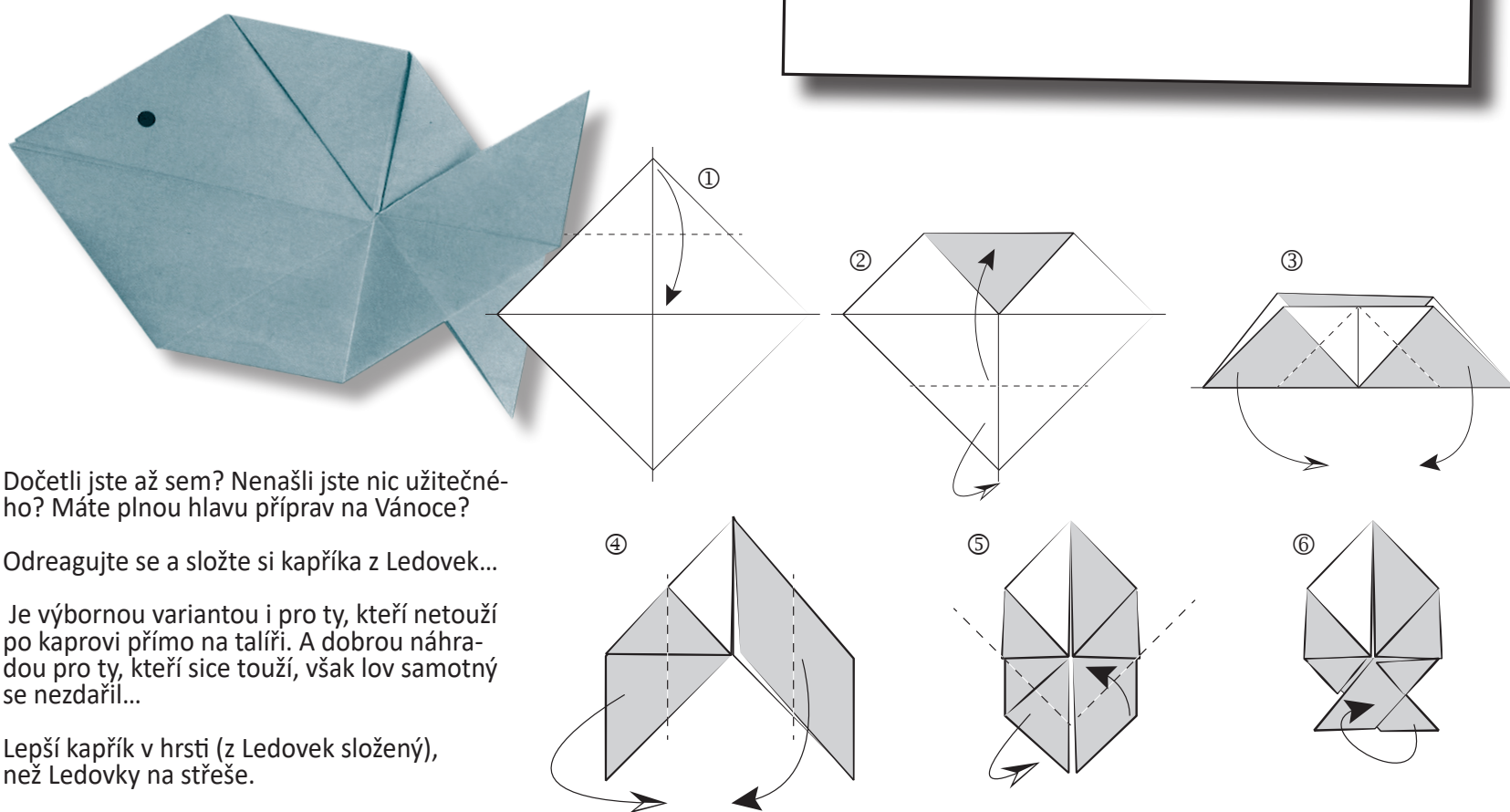
Kurz proběhne v roce 2018 formou 4 setkání nebo formou 2 prodloužených víkendů pod vedením odborníků v oboru psychiatrie (termíny stanovíme podle počtu nahlášených zájemců).

Kurz je zdarma.

V případě zájmu prosíme o přihlášení do 15. 12. 2017.

Kontaktní osoba:

Mgr. Jana Eismanová - tel.: 735 176 595
mail: jana.eismanova@gmail.com



Dočetli jste až sem? Nenašli jste nic užitečného? Máte plnou hlavu příprav na Vánoce?

Odreagujte se a složte si kapříka z Ledovek...

Je výbornou variantou i pro ty, kteří netouží po kaprovi přímo na talíři. A dobrou náhradou pro ty, kteří sice touží, však lov samotný se nezdařil...

Lepší kapřík v hrsti (z Ledovek složený), než Ledovky na střeše.

Always look on the bright side of life...

Šmarjá, nech už těch keců!



Trochu se obáváme o duševní zdraví druhého brouka, i když první brouk má naše sympatie!

Přejeme broukům i vám **Fajnový rok dva tisíce osmnáct!**

