PRAŽSKÉ FOKUSOVINY

41. ČÍSLO

INFORMAČNÍ MAGAZÍN FOKUSU PRAHA

FOKUS PRAHA

JE OK NEBÝT OK

Týdny pro duševní zdraví 2023

Koncert PRAGO UNION a něco něco na Mariánském

Otevíráme Dům zotavení – Recovery house

Vážení přátelé Fokusu Praha,

poslední letošní vydání Fokusovin je zde a jako obvykle přináší bohatou směs událostí a zážitků ze života Fokusu. Od těch radostných, mezi něž patřily např. akce během celonárodní kampaně Týdny pro duševní zdraví, až po ty vysloveně smutné, jako bylo poslední rozloučení s kolegyní Hedvikou Hrychovou, která podlehla dlouhé a vyčerpávající nemoci.

U všech událostí bez ohledu na jejich charakter vnímám a velmi si toho také cením, že Fokus zůstává i navzdory své velikosti živým organismem, v němž vítězí lidskost a profesionalita. Věřím, že tato naše hodnota, která je součástí fokusáckého DNA od průkopnických devadesátých let, se naplno propíše i do nově vznikající služby – Dům zotavení/Recovery house. Co si od projektu slibujeme, se dočtete v rozhovoru s naším kolegou Adim Hasanbašićem, metodikem a odborným poradcem Domu zotavení.

Přeji všem inspirativní čtení a poklidný zbytek roku 2023.

Petr Hudlička, generální ředitel Fokusu Praha

Tyto Fokusoviny pro vás ze svého úhlu pohledu, svobodně a bez cenzury glosuje Tomáš Vaněk ze Studia 27.

tomas.vanek@studio27.cz

TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ 2023

V září a v říjnu proběhl již 34. ročník Týdnů pro duševní zdraví, největší tuzemské osvětové kampaně o duševním zdraví a lidech s duševním onemocněním. Na webu tdz.cz se k multižánrové mozaice nejrůznějších koncertů, happeningů, výstav, divadelních a filmových představení, workshopů přihlásilo 42 organizací a subjektů a připravilo více než 150 nejrůznějších událostí po celé republice.

Akce Fokusu Praha letos spojovalo motto JE OK NEBÝT OK a můžete se o nich dočíst níže.

Při realizaci akcí Týdnů pro duševní zdraví děkujeme za finanční podporu Ministerstvu zdravotnictví ČR, Ministerstvu kultury ČR a Magistrátu hlavního města Prahy.

Za spolupráci děkujeme Ústřední knihovně v Praze a projektu Moje Mariánské.

Týdny pro duševní zdraví

KONCERT JE OK NEBÝT OK S PRAGO UNION A NĚCO NĚCO

Ve čtvrtek 14. září se uskutečnil v centru Prahy na Mariánském náměstí koncert pro duševní zdraví s názvem JE OK NEBÝT OK. Vystoupily na něm legendy české hiphopové scény, PRAGO UNION, a skupina NĚCO NĚCO, pohybující se na pomezí popu, elektroniky a post-punku. Cílem akce bylo umožnit jedinečné setkání lidí s duševním onemocněním se širokou veřejností, bez zdí a bariér, na podporu otevřenosti k tématu duševního zdraví.

Koncert jsme uspořádali ve spolupráci s Ústřední městskou knihovnou v Praze a pod záštitou náměstkyně primátora a radní pro oblast sociálních věcí, bydlení a zdravotnictví, Alexandry Udženiji.

Děkujeme všem, kteří se na realizaci této výjimečné akce podíleli. Speciální poděkování patří začínajícímu rapperovi Jáchymu Sobotkovi aka HOVEDO, který akci moderoval, a Magdaléně Trusinové, která o ní natočila podcast. V něm mj. najdete rozhovor s frontmanem a duší Prago Union, MC Katem, který jsme přepsali i do tohoto vydání Fokusovin.

JE OK NEBÝT OK
HASIČI
TOMÁŠ
„Prostě to tak bylo,
že mi jednoho dne přeskočilo.
Hledat příčinnou souvislost
by bylo příliš lacino. Cesta zpět
do společnosti byla složitá."
fokus-praha.cz/pribehy-klientu

Pomozte nám měnit
životy lidí s duševním
znevýhodněním k lepšímu.
Děláme.

O duševním
zdraví otevřeně
a bez předsudků

NEZAVÍRAT OČI PŘED NIČÍM

Největší hvězdou koncertu JE OK NEBÝT OK byl bezesporu KATO, vlastním jménem Adam Svatoš. Adam stál v 90. letech u zrodu komerčně velmi úspěšné kapely CHAOZZ a po jejím rozpadu založil v roce 2002 skupinu PRAGO UNION. V letošním roce oprášil i svůj vedlejší projekt RIGOR MORTIZ, s nímž vydal album Pohřební hlídka. Krátce po koncertě JE OK NEBÝT OK poskytl rozhovor pro náš podcast STUDIO DUŠE, který připravuje Magdaléna Trusinová.

Jsi dneska spíš OK, nebo ne?

Já jsem málokdy OK asi z pohledu většiny, ale jinak z mýho pohledu je to všechno OK. Bejt OK je relativní, samozřejmě, z obou stran.

V tvých textech jsou takový jakoby mikro příběhy a mnohovrstevnatý metafory. Máš nějaké literární inspirace? Co čte Kato?

Já se musím přiznat, že mám strašně málo času číst. Rozhodně čtu míň, než bych já chtěl, nebo kdo čekal. A když čtu, tak spíš fakta, než nějaký jakoby smyšlený věci a tak. Takže tu svoji slovní zásobu spíš čerpám z toho, že poslouchám ostatní lidi a koukám na jejich příběhy. A to je skoro, jako bych ve finále četl, protože to, co lidi píšou, píšou podle toho, co zažívaj. Takže s tím čtením se musím stydět, ale jinak dělám, co můžu.

A čteš dětem třeba? Četl jsi první nebo druhý dceři?

Jo, jo, čtu oběma, když se vidíme. Ale ono je to stejně moc nezajímá. Oni chtějí koukat na obrázky a furt něco povídaj a tak, takže to je těžký jim číst dneska. Nevím, jestli to tak bylo i dřív...

Ty seš proslulej nočníma procházkama. Já se na to ptám proto, že to nějakým způsobem souvisí s duševním zdravím. Máš to pořád? Pořád musíš v noci ven?

Jo, jo, mám to rád pořád, protože v noci, jak většina lidí spí, je kolem málo těch rušivých energií a člověk si to prochází a odráží se od těch stěn těch domů... Mám to rád, je to pro mě určitě furt důležitý. Přes den to nejde se takhle procházet, pokud teda není Covid.

Co dalšího děláš pro to, aby ti bylo dobře psychicky?

Snažím se, aby bylo dobře lidem kolem mě... pak bude dobře i mně.

Máš to takhle?

Věřím tomu, že nás sem vesmír neposlal, aby nás mohl srát. Já sis myslím, že pokud nám není dobře, že je to něco v nás, co to způsobuje. Je to o tom, jak se to rozhodneš vnímat a nezavírat oči před ničím, obzvlášť před těma nepříjemnejma věcma. Když budeš dělat, že neexistujou auta, tak tě dřív nebo pozdějc nějaký srazí. A tak je to i s těma věcma, na který nechceme myslet, ale na který naopak musíme. Musíme si je vytáhnout, abychom je měli na očích, protože jedině tak je můžeme odstínit z toho našeho života. Protože když budeme dělat, že je nevidíme, tak se budou furt vracet v těch nejhorších okamžicích a my budeme mít pocit, že nevíme proč a nevíme jak a co s tím. Přitom je to jenom o tom vidět sám sebe i s tím, co vidět nechceme.

A je tohle možná i důvod, proč se vrátil Rigor Mortiz teďka? Tohle tvoje alter ego? Teďka narážím na to, že smrt je něco, na co lidi neradi myslej, a je to velký inspirační zdroj tohoto tvého alter ega.

Jako jo. Ten důvod byl ten, že jsem přišel na to, že existuje i jinej způsob, než jakým to bylo napoprvý, když to bylo zevnitř tý deprese; že se to dá udělat i zvenčí. Hodně tomu přispěl i pan prezident jednoho východního státu, kterej si rozjel věci, který jsem myslel, že v jednadvacátým století už nikdo rozjet nemůže se zdravým rozumem. A tak jakoby celkově v tom bylo víc příležitostí. Ale tady to, o čem jsme mluvili, je furt stejný. Myslím si, že Rigor byl celou dobu v Prago a stejně tak Prago je v tom novým Rigoru. Že jsem to prostě jenom já a ty kulisy se trošku změnily, abych si mohl rejpnout do věcí, do kterých si v Prago není příležitost rejpnout.

PREMIÉRA DOKUMENTŮ ELIŠKA A KÁŤA

V rámci kampaně Týdny pro duševní zdraví jsme v Ústřední knihovně v Praze uspořádali premiéru dokumentů Eliška a Káťa. Spolu s dalšími příběhy lidí se zkušeností s duševním onemocněním, kteří přijali pozvání do STUDIA DUŠE Fokusu Praha, vznikla série dokumentů pro zastřešující kampaň Fokusu Praha s názvem SVOBODA UZDRAVUJE.

V dokumentu Eliška hraje hlavní roli láska, která se stala spouštěčem duševní nemoci hlavní protagonistky, jejím utrpením a dnes i její nadějí. Podívejte se na dokument o duševním zdraví v předivu vztahů, které někdy vzkvétá a někdy naopak trpí.

Láska, jestli si v tom rozumíme, ta ukončuje normální fungování člověka spolehlivěji než nesplacená hypotéka. Ale i v šílenství je pro ni prostor, ráda se roztahuje a život s ní je jedna báseň.

KÁŤA

ELIŠKA

V dokumentu Káťa nahlédnete do života křehké ženy, která hledá své místo ve světě a čelí při tom záludným překážkám, které vytváří její vlastní duše. S balíkem diagnóz duševních nemocí se vypořádává tak, že ho proměňuje v horu zkušeností a empatie, kterou předává dál.

Dokumenty ELIŠKA a KÁŤA najdete na YouTube profilu Fokusu Praha.

KARLÍNSKÝ DEN PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

První akcí letošních Týdnů pro duševní zdraví v Praze byl Karlínský den pro duševní zdraví konaný v neděli 10. září. Za Fokus se ho zúčastnily Komunitní centrum Dílna a služba Dostuduj.fit.

PŘÍBĚHY DUŠE NA MARIÁNSKÉM

Během Týdnů pro duševní zdraví jsme ve spolupráci s Ústřední knihovnou v Praze a Magistrátem hlavního města Prahy nechali na pražském Mariánském náměstí nainstalovat výstavu, která představila několik příběhů lidí se zkušeností s duševním onemocněním. Tyto příběhy byly ztvárněny v rámci dokumentární minisérie Studio duše a jsou volně k dispozici na YouTube kanálu Fokusu Praha youtube.com/@fokus-praha.

JE OK BÝT VÍLA?

Od 12. září do konce října mohli návštěvníci Týnské literární kavárny shlédnout výstavu fantazijních obrazů a obrázků neuvěřitelně barevného světa autorky Anny Valouškové, jejíž ilustrace zdobí i knihu Na antidepresivech o antidepresivech, vydanou Fokusem Praha v rámci edice Marco Cavallo. Výstavu pořádal Fokus Praha ve spolupráci se spolkem České galerie za podpory Ministerstva kultury ČR v rámci Týdnů pro duševní zdraví.

DEN SOCIÁLNÍCH SLUŽEB V BENEŠOVĚ

Komunitní tým Benešov Fokusu Praha uspořádal ve spolupráci s Odborem sociálních věcí a zdravotnictví Městského úřadu Benešov Den sociálních služeb. Akce pro širokou veřejnost se uskutečnila 12. září na benešovském Masarykově náměstí. Kromě prezentace různých poskytovatelů sociálních služeb nabídla veřejnosti také doprovodný program. Návštěvníci si mohli vyzkoušet brýle s virtuální realitou, využívanou například při léčbě fobií. Během dne také vystoupila písničkářka Dagmar Plamperová. Pro Fokus a jeho komunitní tým v čele s Honzou Koláčným byla akce velmi cenná a úspěšná z hlediska síťování nových klientů i celkového zviditelnění služeb pro lidi se závažným duševním onemocněním v benešovském regionu.

SVŮJ ŽIVOT TVOŘÍTE VY, NIKOLIV DUŠEVNÍ NEMOC

RECOVERY HOUSE – PROSTOR A ČAS PRO POCHOPENÍ SVÝCH ZKUŠENOSTÍ A PŘEVZETÍ ŽIVOTNÍHO PŘÍBĚHU DO VLASTNÍCH RUKOU

Na jaře tohoto roku získal Fokus Praha od správců sítě sociálních služeb v Praze konečně zelenou pro budování Domu zotavení (Recovery house), nové a v České republice zcela unikátní služby pro lidi se závažným duševním onemocněním. *„Věříme, že tato služba je dalším vykročením ze status quo dosavadního pohlížení na duševní nemoci či duševní zdraví směrem do jiných dimenzí, které vše posouvají zpět k člověku a jeho schopnosti být tvůrcem svého života. Organizačně se projekt posouvá dopředu, máme již vedoucího i nového metodika, načrtli jsme si termíny a vše, co od projektu očekáváme. Nyní probíhají výběrová řízení na další členy týmu. Jsme plni očekávání a naděje, že projekt může hrát postupně klíčovou roli v reformě péče o duševní zdraví a pomoci lidem se zkušeností s duševním onemocněním dívat se na své životní možnosti z jiné pozice,“* přibližuje atmosféru vzniku nové služby Gabriela Kallová, ředitelka centra Nábřeží Fokusu Praha, která má projekt od počátku manažersky na starosti. Jak bude Dům zotavení v praxi fungovat a co od něj mohou očekávat nejenom jeho klienti, ale i profesionálové podílející se na jeho chodu, o tom jsme si povídali s metodikem/odborným poradcem Domu zotavení, Adim Hasanbašićem.

Adi, mohl bys na úvod shrnout, jakou službu Dům zotavení vlastně reprezentuje? V čem je to nové?

V rámci dosavadního systému péče o lidi s duševním onemocněním představuje Recovery house velmi unikátní typ služby pro lidi s osobní zkušeností s duševním onemocněním. Na rozdíl od psychiatrických nemocnic a dalších institucionalizovaných pobytových zařízení nabídne lidem dostatek svobodného prostoru a času potřebného k prozkoumání svého vlastního života. Prostor, ve kterém se budou moci podívat na to, co se s nimi děje, hledat kořeny a příčiny jejich psychických problémů, vidět souvislosti a dospět k svobodnému rozhodování o tom, jak bude jejich příběh dál pokračovat, jakou roli chtějí na světě mít, jakou roli bude mít v jejich životě osobní zkušenost s duševním onemocněním. Recovery house nabídne příležitost vystoupit z role pacienta a dát svému životu smysl, dát mu naději do budoucna.

To zní velmi vznosně, ale jak se dá taková vize v praxi naplnit?

Jedná se o demokratický dialogický proces. I na zaměstnance to bude klást nové nároky. V komunitě Domu zotavení budou všichni na stejné úrovni. Nikdo nebude v hierarchii výše. Každý hlas bude slyšen a každý bude mít stejnou váhu. Je to o tom, že každý musí převzít svou lidskou zodpovědnost a neschovávat se v žádné roli. Je jasné, že pracovníci tam budou jako pracovníci, ale tato role by měla být na pozadí.

Je to takto reálné?

Víme, že to funguje. Teoreticky, filozoficky i v praxi. Naším vzorem je Recovery house v italském Terstu.

Jsou na to připraveni profesionálové, kteří budou v Domě zotavení spolu s klienty?

V tuto chvíli vše teprve tvoříme. V každém případě kromě odhodlání zkusit dělat svou práci jinak všichni projdou vzděláváním v metodách, které budou moct používat. Vedle osobní zkušenosti a práce s vlastním příběhem to bude metoda otevřeného dialogu a přístup slyšení hlasů. Pro profesionály bude jistě výzvou, aby přenastavili paradigma odborníka. Jsme všichni především lidské bytosti. Je správně, aby se nás silné příběhy lidsky dotkly, dojaly nebo nás naštvaly. Lidská odezva na příběh je přirozenou první reakcí, pak teprve následuje profesionální reflexe. Teprve když přijde na řadu otázka pro terapeuta, psychologa či sociálního pracovníka, je skvělé mít možnost tyto profesní znalosti a zkušenosti využít.

A co klienti? Hosté?

Uchazeči o pobyt v Domu zotavení by měli být především motivovaní. Předpokladem je to, aby skutečně chtěli něco ve svém životě změnit. Zkoumat, co se jim stalo, co se jim děje. A chtít vzít život do svých rukou. Chtít se stát autory svého příběhu. S každým se nejdříve sejdeme na pohovoru, ideálně i s jeho blízkými či jinými lidmi, kteří jsou pro jeho příběh důležití. Společně zjistíme očekávání, motivaci i možnosti zapojení dalších lidí.

A když se uchazeč stane hostem Domu zotavení, jak to bude probíhat dál?

Bude se moct nastěhovat do Domu zotavení. Každý den se celé osazenstvo domu sejde, aby naplánovali, co kdo bude dělat – pro svůj život, ale i zároveň pro život tohoto společenství. Na všem se budou všichni domlouvat zcela otevřeně, demokraticky a společně. Stanou se hosty, i když na tom, jak si budou první obyvatelé domu říkat, se také mohou dohodnout. Role hosta v sobě nese respekt, úctu a také odpovědnost hosta, že se bude obdobně chovat k hostiteli.

Jak dlouho bude moct člověk v Domu zotavení zůstat?

Předpokládáme, že smysluplná délka pobytu je asi šest měsíců. Ideálně by měli první klienti nastoupit ve stejný čas a společně se zaměstnanci utvořit společenství. Uvidíme, jak se to bude dařit. Samozřejmostí je princip otevřených dveří. Je dokonce možné, že někdo bude z Domu zotavení chodit do školy nebo do práce. Je možné, že někdo bude potřebovat pár dní řešit něco jinde. Je na každém, jak tento čas a prostor využije. Celou dobu bude mít k dispozici profesionály i svou sociální síť.

Jak se odlišuje tento pobyt třeba od pobytu v terapeutické komunitě?

Zásadní rozdíl je ten, že v komunitách, které znám, jsou striktní pravidla i jasně dané cíle a každý prochází jednotlivými etapami nebo stupni a když je úspěšně završí, program dokončí. V Domě zotavení budou cíle i kritéria jakéhokoliv hodnocení zcela a výhradně v rukou klienta. On sám bude vědět, jestli něco ve svém životě již poodhalil a jestli již ví, co a jak dělat dál.

Asi si otevřu detašované pracoviště takového domu doma. Přijde mi ten přístup hodně inspirativní – sám hodnotit, jak se mi daří naplňovat cíle, které jsem si sám stanovil, podporován třeba i blízkými lidmi nebo případně nějakým odborníkem. To zní dobře! A když mi to nepůjde, pořád je tu recovery house nebo třeba i blázinec.

Jde to, když někdo třeba stále slyší hlasy?

Hlasy budou v Domě zotavení vítány. Celý tým bude proškolen, jak se slyšením hlasů pracovat, např. prostřednictvím metody Maastrichtského rozhovoru. Různé neobvyklé zkušenosti mohou překážet lidem, aby žili smysluplný život. Je ale možné s touto zkušeností pracovat. Je možné se ptát, co hlasy říkají, proč, jak, kdy. Hlasy často reprezentují někoho nebo něco, co souvisí s příběhem člověka. Mají vztah k traumatům, která byla potlačena nebo vytěsněna. Je možné je pochopit, dát jim místo ve vlastním příběhu. Přiřadit jim význam v minulosti a ze zkušeností zkusit těžit v budoucnosti. Je na každém tvůrci příběhu, jaký bude.

A jaký je tvůj příběh, Adi?

I v mém příběhu hraje roli traumatický zážitek. Narodil jsem se do milující podporující rodiny. Chodil jsem do školy, měl jsem kamarády. A pak vypukla válka. Vznikla díra v mém osobním příběhu. Najednou jsem ze dne na den opustil celý svůj dosavadní život. Měl jsem s sebou jen jedny karty a tričko. A to bylo všechno. A dřív jsem měl lego, televizi, gameboy. Pak jsem se dvacetkrát stěhoval během čtyř let, bydleli jsme v Rakousku, Chorvatsku, Bosně. Zažil jsem, jaké je to být uprchlíkem v Rakousku, neumět jazyk, zažívat jinou kulturu, zažívat, že se na tebe dívají jako na magora. Když jsem našel nějakého kamaráda, s dalším stěhováním jsem o něj přišel. Byl jsem často sám. Rok jsem neviděl otce, který byl ve válce. Zabýval jsem se tím, co cítím. Hodně jsem četl. Zajímalo mě, co se děje uvnitř literárních postav, a chtěl jsem se s nimi ztotožnit. Vnitřní vesmír pro mě byl nesmírně důležitý, bohatý a zároveň třeba i nepřijatelný, ale pořád to dávalo větší smysl, než to, co se odehrávalo venku – zlo války. Díky tomu všemu, myslím, že se zabývám tím, čím se zabývám, a to mě baví. Takže tím pro mě válka měla smysl v kontextu mého života. A naučilo mě to také to, že rodina je nejdůležitější věc. A můžeš o ni kdykoliv lusknutím prstu přijít.

TÉMA ANTIDEPRESIVA V NOVÉ KNIZE ROZHOVORŮ A V NAŠEM PODCASTU

V úterý 19. září jsme v prostorách Městské knihovny na Mariánském náměstí pokřtili naši novou knihu z edice Marco Cavallo – Na antidepresivech o antidepresivech. Kdo vydání knihy dosud nezaregistroval, jedná se o sborník rozhovorů s lidmi, kterým „prášky proti depresi“ vstoupily pod vlivem různých okolností do života.

Na křest sice z důvodu péče o nedávno narozeného potomka nedorazila autorka publikace Kateřina Kudláčová, nicméně i tak šlo o velmi zajímavé setkání, které přitáhlo zájem veřejnosti. Kromě samotného křtu, který spočíval v posypání knihy lentilkami symbolizujícími ústřední téma knihy, se účastníci akce stali součástí debaty o mnoha aspektech, jež užívání antidepresiv provázejí. Své osobní názory a poznatky přišli sdělit psychiatrička a psychoterapeutka Martina Hrnčířová, vedoucí volnočasového klubu Mosty Fokusu Praha Blanka Dušková a výkonný ředitel Fokusu Praha Jan Sobotka.

Akci moderovala Magdaléna Trusinová, která ke knize zároveň připravila jeden z dílů našeho podcastu Studio duše. V podcastu uslyšíte mj. rozhovor s Kateřinou Kudláčovou a autorkou výtvarné přílohy Anny Valouškové. O vlastních zkušenostech s antidepresivy otevřeně mluví také Káťa Málková a Tomáš Vaněk. Svůj úhel pohledu na toto téma přináší Jan Sobotka.

Odkazy na podcast najdete na webu Fokusu Praha a přímo si jej můžete pustit přes Spotify nebo Google Podcasts.

Tahle kniha by směle obstála mezi jinými podobnými. Je hodně zajímavá. Jen teda název by mohla mít lepší. Myslím si, že tenhle nikoho ke čtení nenaláká.

FOKUS PRAHA POSÍLILI JANA SAJDLOVÁ A MAREK HUNEŠ

V létě tohoto roku nastoupili do „back office“ Fokusu Praha Jana Sajdlová (JS) a Marek Huneš (MH). Jana vystřídala Radku Hervertovou na pozici personální ředitelky a Marek se stal vedoucím fundraisingového oddělení, které bude postupně budovat. Oběma jsme položili následující otázky.

Co vás motivovalo stát se součástí organizace, která podporuje lidi se zkušeností s duševním onemocněním?

JS: Více než 20 let jsem pracovala v sociálních službách, a to konkrétně ve službách, které se zaměřovaly na osoby s mentálním postižením. Když jsem ukončila pracovní poměr, měla jsem pro svou další práci v podstatě jedinou podmínku. Chci pracovat v organizaci, která má nějaký další, pro mě důležitý, přesah. Když jsem si přečetla pracovní nabídku od Fokusu Praha, byla to pro mě jasná cesta, jasná volba. Organizace, která veškeré své úsilí směřuje k lidem, kteří se, ne vlastní vinou, ocitli v nelehké životní situaci, často jsou na své problémy sami, nepochopení, nepřijímaní okolním světem. K lidem, kteří se pokouší se svým údělem žít, fungovat, pracovat, radovat se, navazovat vztahy. Žít obyčejný život. Nemůžu pomáhat přímo jim, ale můžu se zapojit v tom, co umím, a to také považuji za důležité. Vážím si toho, že mě do Fokusu přijali, že jsem se k těm, kteří se přímou prací s těmito lidmi zabývají naplno, mohla připojit.

MH: Mám radost a naplňuje mě, když mohu dělat práci s přidanou hodnotou a ve prospěch něčeho, co dává smysl a z čeho mohou čerpat i ostatní. Proto jsem po různých profesních odbočkách nakonec došel až k fundraisingu a angažmá ve Fokusu. Jsem rád, že mohu v této organizaci uplatnit své know-how a nepřímo se tak svým dílem podílet na hlavním poslání Fokusu, tedy podporování lidí se zkušeností s duševním onemocněním v tom, aby mohli žít spokojený a plnohodnotný život.

Co si od své „mise“ ve Fokusu slibujete a jaké jsou vaše hlavní úkoly a priority pro nadcházející období?

JS: Od svého působení ve Fokusu si slibuji spoustu práce, která by měla vést k vytvoření lepší platformy působení personálního oddělení. Přiblížení se zaměstnancům, jak jen to půjde. Práci na tom, aby to, co nás spojuje a kde pracujeme, nebyla jednotlivá pracoviště, ale aby to byl Fokus jako celek. To, na co bych se v nejbližší době chtěla zaměřit je budování a podpora firemní kultury, budování značky. Dále je to zpracování adaptačního procesu pro nové zaměstnance. Ten bych chtěla zapojit do prevence proti fluktuaci, která je aktuálně velkým problémem Fokusu. Tedy i práce se snižováním fluktuace je velká výzva do budoucna. Od ledna chceme přenést některé povinnosti ředitelů center na personální oddělení, a to zejména proces přijímání nových zaměstnanců. Je toho hodně, co mě čeká, vlastně co nás čeká. Naštěstí mé předchůdkyně, Míša Bolcková a Radka Hervertová, už začaly a nabraly nějaký směr, tak se ho pokusím neztratit.

MH: Fokus je v současné době již poměrně robustní organizace se spoustou služeb a zaměstnanců, která potřebuje mít zajištěné prostředky pro to, aby mohla na sto procent dělat to, co si předsevzala a v čem je dobrá. Cílem fundraisera je vytvořit takové mechanismy, které budou k získávání těchto prostředků, pokud možno, kontinuálně a trvale přispívat. Fundraising ovšem není sprint, ale běh na hodně dlouhou trať. Na tento běh je nutné se soustavně připravovat, tzn. mít jasnou vizi, koncepci a dlouhodobé cíle. Jsem rád, že všichni, s nimiž jsem měl zatím ve Fokusu možnost spolupracovat, jedou na obdobné vlně a jsou připraveni vzájemně kooperovat. Jen díky spolupráci napříč celým Fokusem bude možné fundraising posunout na úroveň, na kterou bychom ho chtěli postupně dostat.

Duševní zdraví a lidi s duševním onemocněním provází řada mýtů a předsudků. Setkali jste se s něčím takovým během své dosavadní profesní kariéry?

JS: Bohužel je smutnou pravdou, že i v 21. století se spousta lidí dívá na ty, kteří mají nějaké duševní problémy, skrz prsty. Velmi rozšířeným mýtem je nutnost zavírat lidi s duševním onemocněním do „blázince“ a tam je držet pod zámkem, protože to jsou mnohdy zuřiví násilníci. Spousta lidí vůbec nedokáže přijmout, že se to může týkat každého z nás, že duševní onemocnění může být vrozené, ale i získané. Dalším mýtem je pocit, že se nejedná o nic důležitého, že se to dá „rozchodit“, protože každý z nás měl někdy „depku“. Snad nejhorší je takové to pohrdavé a odmítavé: „No jo. To za nás nebylo, na to nebyl čas, dneska jsou všichni hrozně přecitlivělí, nic nesnesou. Hned do sebe cpou nějaké léky, jen aby byli důležití.“ S tím jsem se setkala mnohokrát. Důsledkem toho ve značné míře je, že spousta lidí, kteří mají zkušenost s nějakým duševním onemocněním, váhají vyhledat pomoc a potýkají se svými starostmi a utrpeními sami. Při své práci s lidmi s mentálním postižením jsem se poměrně často setkala s jejich zneužíváním, pohrdáním, zesměšňováním. V menší míře i s týráním a šikanou. Vyvolává to ve mně obrovskou hořkost a nepochopení. Co vede zdravého člověka k tomu, aby své sebevědomí upevňoval na tom, že zraní někoho, kdo už i tak zraněný je?! Ublížit někomu, kdo

není schopen se bránit, považuji za naprostý vrchol „srabáctví“, absolutní dno. Když se to navíc děje ze strany těch, kteří svou profesní cestu s lidmi s duševním onemocněním spojili, je to zoufalství. Nejsou to sice mýty a předsudky, ale je to realita, která je pro nemocné lidi velmi bolestivá. Práce s lidmi s duševním onemocněním je práce srdcem. Pokud to tak někdo nemá, neměl by se do ničeho takového pouštět. Možná to zní krutě, ale tak to cítím a praxe mi to mnohokrát potvrdila.

Je celkem smutné, že si tohle umím představit. Lidé, kteří by měli lidem s duševním onemocněním pomáhat, jimi někdy ve skrytu pohrdají. Někdy je to i vina nás duševně nemocných, že k tomu nedostatkem sebevědomí zavdáváme příčinu. Je skvělé, že je ve Fokusu v HR někdo, kdo si je těchto nebezpečí vědom.

MH: Osobně jsem se s tím nesetkal, ale obecně ve společnosti vnímám předsudky, a to nejen k lidem s duševním onemocněním. Nicméně věřím, že s každou další generací budou alespoň některé předsudky slábnout. Velmi tomu může pomoct i cílená destigmatizace, což je oblast, na kterou nechci i v rámci své fundraisingové činnosti rozhodně zapomínat.

Máte nějaký vlastní recept, jak si udržet dobré duševní zdraví a být psychicky fit?

JS: Mám. Pracuji na vztazích s přáteli, rodinou, známými. Zkouším se radovat i z těch nejobyčejnějších okamžiků. Snažím se každý den žít tak, jako by to byl můj poslední. Mám se ráda, proto na sebe myslím i s odpočinkem a věcmi, které mě baví. Ne vždy to vychází tak, jak bych si přála, ale pořád se snažím. Ráda se směju, nahlas, bez ohledu na to, jestli se to lidem kolem líbí nebo ne. Mám ráda život a vážím si ho. Vážím si toho, čeho se mi dostává, a to v dobrém i ve zlém. Všechno beru jakou nezbytnou součást našeho bytí. Mám ráda lidi.

MH: Vlastní recept nemám, ale vím, že zásadní je pravidelný a dostačující kvalitní spánek. Za velice důležité také považuji mít přátele, o které se mohu opřít, a rodinné zázemí. Dále si být jistý, že mi moje práce dává smysl a mít čas pro svoje osobní zájmy.

PETR ŠPAČEK REPREZENTOVAL FOKUS PŘI JEDNÁNÍ NA ZAMINI

Náš kolega Petr Špaček, vedoucí Týmu podpory zaměstnávání Fokusu Praha, se v říjnu zúčastnil pracovní snídaně na Ministerstvu zahraničních věcí České republiky. Spolu s dalšími kolegy z nevládních organizací jednal se zástupci ministerstev o možnostech pracovního uplatnění lidí se znevýhodněním ve veřejné správě. Díky Petrově účasti a jeho příspěvku o službách Fokusu se problematika zaměstnávání lidí s duševním onemocněním mohla zviditelnit i na nejvyšších exekutivních místech. A to je rozhodně dobře vzhledem k tomu, že lidé s duševním onemocněním patří na trhu práce k jedné z nejvíce ohrožených skupin.

Viděl jsem fotku i na Facebooku. Byl tam na ministerstvu džus, nějaká snad vajíčka, spousta nejrůznějších příborů, všichni seděli u nekonečného stolu v nějaké trochu jako širší chodbě, ale možná to byla zasedací místnost. Kdokoliv, kdo se tam odvážil, si zaslouží to nejvyšší uznání.

POMÁHÁME LEGU S DUŠEVNÍM ZDRAVÍM

Společnost LEGO Trading, spadající pod koncern LEGO Group, oslovila Fokus Praha, aby pro její zaměstnance uspořádal workshop na téma duševního zdraví, nakolik společnost tomuto tématu věnuje pozornost a záleží jí, aby se o destigmatizaci hovořilo.

V úterý 31. října do sídla společnosti dorazil výkonný ředitel Fokusu Honza Sobotka. V uvolněné atmosféře halloweenského dne se po úvodní Honzově přednášce rozjela velmi otevřená a věcná diskuse. Zaměstnance LEGO Trading např. zajímalo, jak správně komunikovat s blízkým člověkem, který zrovna zažívá duševní nepohodu, a co může člověk dělat dlouhodobě pro to, aby se udržel psychicky fit. Někteří zaměstnanci sami sdíleli své vlastní tipy na podporu duševního zdraví a výtečně tak doplňovali Honzova terapeutická doporučení.

Děkujeme společnosti LEGO Trading za příjemně strávený čas a přejeme všem jejím zaměstnancům co nejvíce psychické pohody v pracovním i osobním životě.

VZNIKÁ NOVÁ ASOCIACE NA PODPORU ZAMĚSTNÁVÁNÍ

Fokus Praha je součástí rodící se asociace, jejímž cílem bude intenzivní podpora a lobbing ve prospěch uplatňování osob se znevýhodněním na trhu práce. Na společném záměru a vzniku nové asociace se přímo ve Fokusu domluvily organizace: Agapo, Aspekt, Diakonie Litoměřice, Fokus Praha, Fosa, Integrační centrum Sasov, Národní ústav pro autismus – Nautis a Rytmus Východní Čechy. K diskusi se aktivně připojily také organizace Green Doors, Centrum duševního zdraví RIAPS Trutnov, Rytmus Praha a další. Podrobnější informace k nové asociaci přineseme v některém z dalších vydání Fokusovin.

CENTRUM PODSKALÍ SE ZÚČASTNILO VELETRHU SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

Kolem čtyřiceti organizací aktivních na poli sociálních služeb se prezentovaly během Dne vzájemné pomoci – veletrhu sociálních služeb a neziskových organizací 2023. Ten se konal 20. září v paláci Žofín a na místě měl i Fokus Praha své zastoupení. Postarali se o to kolegyně a kolegové z Centra duševního zdraví Podskalí, Domu u Libuše a Sociální rehabilitace Hvězdáři, kteří byli po celý den k dispozici návštěvníkům u informačního stánku.

Veletrh uspořádala městská část Praha 1 ve spolupráci s Magistrátem hlavního města Prahy pod záštitou ministra práce a sociálních věcí Mariana Jurečky, náměstkyně primátora Alexandry Udženije, starostky Prahy 1 Terezie Radoměřské a radní Prahy 1 pro sociální věci a bezbariérovost Ivany Antalové.

NEBLÁZNI, SEZNAM SE! UŽ POPÁTÉ

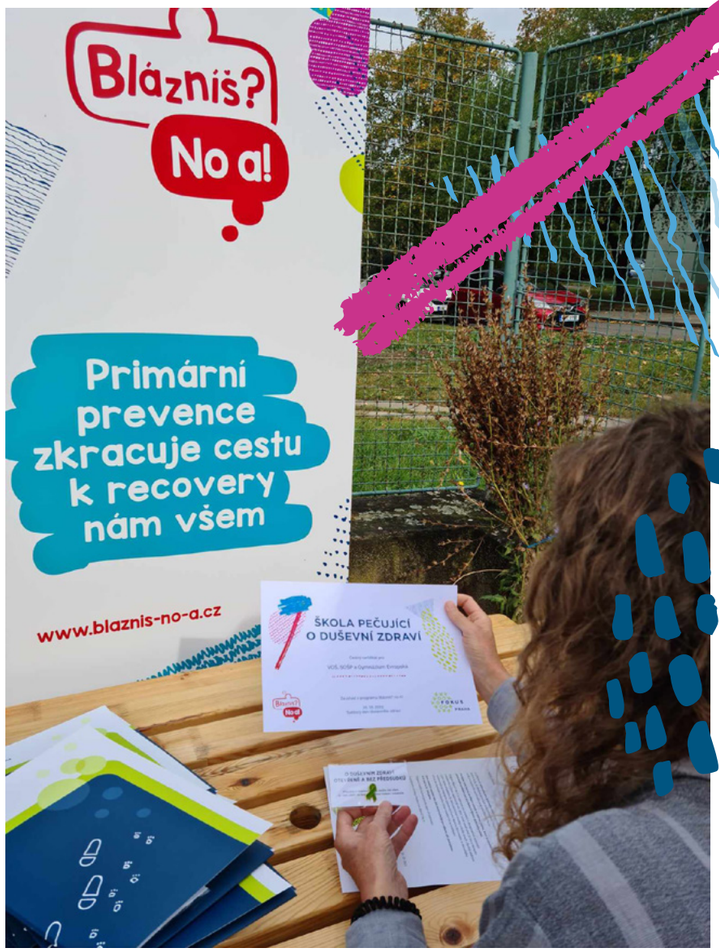
V úterý 26. září proběhlo už v pořadí páté setkání Neblázni, seznam se! Fokus Praha tuto společenskou akci pořádá ve spolupráci s organizacemi Bona a Dobroduš s cílem podpořit klienty se zkušeností s duševním onemocněním blíže se poznat a vzájemně se obohatit.

Dějstvím tohoto unikátního setkání bylo kino Kavalírka, kde se – jak již tradice velí – rozdávaly barevné pásky podle účelu seznámení; červeně opáskovaní hledali romantický vztah, modří přátelství a žlutí parťáka pro spolubydlení.

Nikdy jsem na takové akci nebyl, tak by mě ale zajímalo, jestli mohu mít všechny pásky, nebo si musím nějakou vybrat. Já totiž vždycky hledám jen všechno, nebo nic.

Navázat nové vztahy nebo si jen tak užít příjemný podvečer přišlo více jak sto návštěvníků, vesměs klientů různých sociálních služeb a neziskových organizací. Pohodovou atmosféru dotvářel doprovodný program v podobě živé hudby, autorských čtení a na závěr i promítání krátkých filmů od Barbory Kočičkové a Jana Daniela z Filmová akademie Miroslava Ondříčka v Písku a SVOŠF Písek.

Za Fokus si velké poděkování zaslouží kolegyně a kolegové z Domu u Libuše, kteří akci organizačně zastřešili a tentokrát se postarali i o moderaci. Těšíme se na další pokračování.



OCENĚNÍ STŘEDNÍCH ŠKOL ZA ÚČAST V PROGRAMU BLÁZNÍŠ? NO A!

Na Světový den duševního zdraví jsme ocenili 16 pražských středních škol za to, že věnují pozornost duševnímu zdraví studentů i pedagogů a zapojují se do preventivního osvětového programu Blázníš? No a! Ten je nástrojem pro prevenci a destigmatizaci duševních onemocnění v České republice od roku 2005. Vznikl téměř před 20 lety v Německu a jeho spoluzakladatelka Dr. Manuela Richter-Werling obdržela letos na podzim v Berlíně vyznamenání od federálního prezidenta Franka-Waltera Steinmeiera za mimořádný přínos ke zlepšování duševního zdraví mladých lidí ve vzdělávání. Jsme společně součástí této sítě, která může být pro někoho sítí záchrannou. A to stojí za to.

ZHODNOCENÍ PRŮBĚHU REALIZACE PROJEKTU DOSTUDUJ.FIT

Na webových stránkách Fokusu Praha v sekci Vzdělávací projekty se můžete seznámit se Závěrečnou evaluační zprávou projektu Dostuduj – služba podporovaného vzdělávání, který byl realizován od července 2021 do června 2023 díky podpoře z prostředků EU ESF Operačního programu Zaměstnanost. Dnes je již projekt „překlopen“ do regulérní fokusácké služby. Dává to smysl, protože jak i sama hodnotící zpráva ukazuje, poptávka ze strany mladých lidí, v tomto případě studentů středních a vysokých škol, kteří potřebují podporu při psychických obtížích, je vysoká.

Ze sesbíraných dat mj. vyplynulo, že *„služba Dostuduj.fit dopomáhá k větší motivaci ke studiu, buduje bezpečné prostředí pro navázání vztahu založeného na důvěře a přijetí – klienti nemají obavy se obrátit na službu v případě náhlé náročné situace či psychické krize a zároveň klienti vnímají dostatečnou podporu pracovníků v jejich studiu“.*

V rámci projektu bylo podpořeno celkem 155 studentů, přičemž 48 z nich navázalo se službou dlouhodobou spolupráci. Mezi nejčastější důvody pro oslovení služby klienti uváděli psychickou krizi a celkovou krizi při studiu, dále osamělost, izolaci nebo nízkou motivaci pro pokračování ve studiu.

dostuduj.fit

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

SETKÁNÍ TÝMŮ BLÁZNÍŠ? NO A!

Národní setkání týmů Blázníš? No a! proběhlo na Staroměstské radnici v Praze na konci listopadu. Sešla se zde parta nadšených lidí, kteří chodí za studenty přímo do škol a společně probírají téma duševního zdraví. Smyslem akce je sdílení zkušeností i nových informací v tématu osvěty i prevence. Ale konference Blázníš? No A! je také i o emocích. Mezi smutné chvilky patřila minuta ticha za zesnulou kolegyni Lenku Veselou. A mezi radostné zážitky zase patřila společná oslava dospělosti – tedy osmnáctých narozenin – programu Blázníš? No A! v Česku.

Jedním z již tradičních hostů byla organizace Nevypusť duši, která se s účastníky podělila o výsledky letošního výzkumu, ve kterém se ve spolupráci s T – mobile a agenturou g82 zabývaly bariérami v přístupu k péči očima mladých.

PODĚKOVÁNÍ SPOLEČNOSTI ALZA.CZ ZA PODPORU

Akciová společnost Alza.cz, jeden z největších českých on-line obchodníků a inovátorů v oblasti internetového prodeje, podpořila hmotnými dary Fokus Praha. *„Alza.cz si uvědomuje, že péče o duševní zdraví je důležitou součástí života. Podpořili jsme proto jednotlivá centra Fokusu hmotnými dary v podobě kávovarů a zároveň jsme se rozhodli poskytnout naši firemní kavárnu pro setkávání sociálních pracovníků s klienty. Zdarma mohou využít prostory kavárny i její občerstvení,“* uvedla společnost v příspěvku na stránkách měsíčníku Městské části Praha 7 – Hobulet (11/2023).

Děkujeme společnosti Alza.cz za podporu našich zaměstnanců a klientů a těšíme se na další vzájemnou spolupráci.

PODZIMNÍ SBÍRKA POTRAVIN PRO KLIENTY FOKUSU

V sobotu 11. listopadu proběhlo další kolo celonárodní akce Sbírka potravin, kterou organizuje Česká federace potravinových bank ve spolupráci s Charitou ČR, Diakonií, Nadějí, Armádou Spásy a Slezskou Diakonií. Do akce se zapojilo pět našich týmů (Dům u Libuše, centra duševního zdraví pro Prahu 6, 8, 9 a Kladno) a několik dalších dobrovolníků, kteří ve třech supermarketech Billa vybrali celkem 2 252 kg potravin a drogerie. Všem lidem, kteří tuto sbírku ve prospěch našich klientů podpořili a organizačně zastřešili, ještě jednou moc děkujeme.

Tak jsem si všiml, že jsem tentokrát ze své role nesmlouvavého kritika všeho dění ve Fokusu trochu ustoupil a nevím, jak se do ní vrátit. Tak spíš tak za sebe přeju všem jen hezké svátky... ☺

VZPOMÍNKA NA HEDVIKU

Hedvika Hrychová byla naší kolegyní ve Fokusu téměř 20 let. V září nás navždy po dlouhé nemoci opustila. V týmu Psychoterapie se s úspěchem věnovala mnoha našim klientům, pro které měla výjimečný dar empatie a životního optimismu. Její nadšení pro věc bývalo nakažlivé a večírky s ní plné smíchu. Opustila nás nesmírně kreativní, čestná a skromná kolegyně, které na Fokusu a kolezích moc záleželo. Připomeňme si ji jedním dílem z jejího seriálu o Psycholišce. Další najdete zde: https://liska.blokuje.cz

DMS FOKUS 30
DMS FOKUS 60
DMS FOKUS 90
DMS FOKUS 190
87 777

Pošlete jednorázovou SMS podle výše příspěvku 30, 60, 90 nebo 190 Kč ve tvaru **DMS FOKUS 30**, **DMS FOKUS 60**, **DMS FOKUS 90** nebo **DMS FOKUS 190** na číslo **87 777**. Pokud chcete přispívat dlouhodobě, pošlete SMS ve tvaru **DMS TRV FOKUS 30**, **DMS TRV FOKUS 60**, **DMS TRV FOKUS 90** nebo **DMS TRV 190**. Každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30, 60, 90 nebo 190 Kč. Vice informací naleznete na darcovskasms.cz.

POMOZTE NÁM MĚNIT ŽIVOTY LIDÍ S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM K LEPŠÍMU

Vydal **Fokus Praha, z.ú.**
Praha, prosinec 2023
Grafická úprava **Royalie**
Redakce **Eva Čižinská, Jiří Hovorka**
Kontakt **pr@fokus-praha.cz**

www.fokus-praha.cz