

PRAŽSKÉ

42. ČÍSLO

FOKUSOVINY

INFORMAČNÍ MAGAZÍN
FOKUSU PRAHA



SPECIÁL:
Týdny pro duševní zdraví 2024

Vážení přátelé Fokusu Praha,

máte před sebou další vydání Pražských Fokusovin. Tentokrát je to speciál věnovaný pozvánkám na akce Týdnů pro duševní zdraví, nicméně dotkneme se i aktuálního dění ve Fokusu. Od června letošního roku je novým ředitelem a statutárním zástupcem Fokusu Praha Jan Pfeiffer, s nímž přinášíme exkluzivní rozhovor. Ve funkci nahradil Petra Hudličku, kterému patří poděkování za svědomitou práci ve službách i vedení Fokusu v průběhu uplynulých let. Pěvně věřím, že současná transformace Fokusu posílí hlavní pilíře naší organizace. Kolegyně Hana Krbcová, která patří bezesporu k dobrým duším Fokusu už léta, jeden velmi trefně pojmenovala: Klient musí být na prvním místě. Týdny pro duševní zdraví jsou také, věřím, jedním z pilířů našeho osvětového a destigmatizačního snažení, a to už 35 let. A možná je také na čase se zamýšlet nad jejich dalším vývojem. Před několika lety se Fokus úspěšně spojil s jejich zastřešováním s Národním ústavem duševního zdraví a iniciativou Na rovinu. K organizování akcí se hlásí stále nové subjekty, organizace i jednotlivci. Potenciál pro rozvíjení a přemýšlení nad čerstvým směrem tu jistě je.

Letos vás za Fokus Praha zveme k pestré paletě akcí, o kterých se dočtete na následujících stránkách nebo přímo na webu tdz.cz. Již tradičně vás necháme nahlédnout do života lidí se zkušeností s duševním onemocněním bez předsudků a s respektem. Zveme vás také na nejrůznější akce s našimi pracovníky, na setkání s našimi službami, s naším přístupem. Mottem letošního vyvrcholení týdnů – Světového dne duševního zdraví – je duševní zdraví na pracovišti. Je to téma, které se bezesporu dotýká každého z nás. Osobně. Každodenně. Téma duševního zdraví tak zase opouští bubliny specifických profesí a hradby zdí a rozbíhá se do zorného pole každého z nás a pokládá zdánlivě jednoduchou otázku: Všimám si, jak se mají lidé okolo mě? Tušíme to vůbec? Co dělám pro duševní zdraví své a svých kolegů? Přijměte tyto Fokusoviny jako srdečnou pozvánku nejen na akce, ale i k myšlenkám týdnů duševního zdraví. Připojte se k nám!

Eva Čížinská
vedoucí PR oddělení Fokusu Praha

Děkujeme spoluorganizátorům TDZ a za finanční podporu již tradičně Ministerstvu kultury ČR.



JAN PFEIFFER

„FOKUS BY SE MĚL VRÁTIT DO ROLE SILNÉHO HRÁČE V REFORMĚ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ“

Psychiatr Jan Pfeiffer stál v roce 1990 u zrodu Fokusu a jako jeho první ředitel zde působil až do roku 1994. Letos v červnu se do vedení organizace vrátil. Proč se tak stalo a kam by měl podle něj Fokus v nadcházejícím období směřovat, se dozvíte v následujícím rozhovoru.

Po odchodu Petra Hudličky z pozice generálního ředitele jste se přesně po třiceti letech vrátil do vedení Fokusu. Co Vás motivovalo k takovému comebacku a jak moc se za ty tři dekády Fokus proměnil?

V první řadě mě motivoval vztah k Fokusu, který jsem spoluzakládal a nějakou dobu vedl. Ono to není tak, že jsem s Fokusem přestal mít kontakt. Do Fokusu jsem vstupoval v průběhu let mockrát, inicioval jsem regionální uspořádání, nastavení komunitních týmů, aby úspěšně prošly cestou multidisciplinarity. Byl jsem v kontaktu i s Asociací komunitních služeb a ostatními Fokusy, v některých jsem dělal a dělám supervize.

Bohužel s rozšiřováním Fokusu Praha nejenom v Praze, ale i ve Středočeském kraji došlo zároveň ke kumulaci určitých problémů a tenzí jak ve fungování a nastavení jednotlivých služeb, tak i mezi jednotlivými částmi organizace. Po rezignaci Petra Hudličky nás s Pavlem Novákem oslovila správní rada, abychom vstoupili do vedení Fokusu s krizovou pomocí. A protože oba máme Fokus v takovém našem engramu v našich důležitých životních fázích, tak jsme na to kývli.

Teď se snažíme v první části identifikovat všechny problémy, které v organizaci vznikly. Ovšem naše ambice není vše opravit, ale pojmenovat, nastavit a předat. A je to i o hledání nového modelu řízení, který bude jiný, než byl na počátku. Z tohoto hlediska může být situace ve Fokusu zajímavá i pro ostatní neziskovky, v jejichž vedení jsou stále lidé, kteří stáli u jejich zrodu nebo blízko u jejich zrodu. Za sebe mohu říct, že když jsme v roce 1990 zakládali Fokus, byl pro nás velmi důležitý demokratický,

participační prvek, který se postupně vytratil. Fokusu a i dalším organizacím například rozhodně neprospělo přetvoření v zapsané ústavy, kdy se ony ochranné demokratické principy dost otupily.

Jaké jsou tedy Vaše priority pro nadcházející období v čele Fokusu?

Musíme se dobře zamyslet nad tím, jestli stávající struktura je skutečně správně nastavená. Jestli ty problémy nevyplývají ze strukturálních problémů a špatně nastaveného systémového vedení. Jestli organizace není moc velká a jestli nemá být třeba rozdělena na menší části. Logicky se nabízí otázka, jestli nemají být samostatně služby ve středních Čechách. Podobná historie byla i v jiných Fokusech.

Další otázka je, jak se budeme starat o odbornost, o profesionalitu. Ta se myslím také ztratila. Nemáme pořádně nějakou odbornou radu. O řadě věcí se přestalo přemýšlet. Například kam směřujeme, jak budeme fungovat v rámci celého systému za deset let. Jaké k tomu potřebujeme dovednosti. Je spousta nových výzev, jako jsou nově vznikající témata kolem poruch osobnosti, jsou to témata dalších skupin, jako jsou děti. Budeme dělat nějaké univerzálnější služby? Nebo pojedeme tak, jak jedeme? Jak budeme dál komunikovat s léčebnou? Budeme se snažit vytvořit nějaký nový model? A teď bych mohl jmenovat dalších třeba dvacet témat.

Od začátku své profesní dráhy se věnujete transformaci psychiatrické péče. Stál jste u zrodu tuzemské reformy, která se ale v posledních letech poněkud zadrhla. Jaké jsou podle Vás její největší deficity, resp. co se stále nepodařilo změnit?

Nevím, jestli se reforma zadrhla. Byl jsem do toho zapojený. Myslím, že jsme neočekávali, že to bude nějak dlouhodobě řízené na centrální úrovni. Snažili jsme se to připravovat tak, aby to bylo tažené na úrovni organizací a krajů. Máme akční plán, který není myslím špatný. V některých krajích je docela živoucím materiálem, např. v Ústeckém kraji, kde se na tom podílím a kde se spousta věcí děje. Takže to možná tady v Praze máme ten pocit.

Když už mluvíme o reformě péče o duševní zdraví, nakolik by se v ní měl aktivně angažovat Fokus Praha, coby největší česká nezisková organizace podporující lidi se zkušeností s duševním onemocněním?

Fokus by měl být proaktivnější. Dlouhletý ředitel Pavel Novák se po svém odchodu z vedení Fokusu posunul do role koordinátora reformy v rámci Prahy a Středočeského kraje. Tím pádem Fokus o tohle přišel a nikdo to nezvedl, takže Fokus je teď trochu na rohu a tak se krčí a neví, kam dál. Fokus by se měl stoprocentně vrátit do role silného hráče v reformě péče o duševní zdraví. Přemýšlet o tom, jak dál. Mít tvořivé myšlení. Vždyť reformu jsme tvořili my, kdo jsme byli u jejích základů. Také konec konců reforma není něco, co by začalo před pár lety; to začalo opravdu zakládáním těchto organizací. A to je reforma. Kdo říká, že reforma začala v roce 2013, tak to je nesmysl. Začala beze sporu už před 30 lety. Bez těch všech komunitních týmů, kterých je po republice skoro sto, by nic nebylo. Důležité je, aby se Fokus sám v tomto nějak zplnomocnil a začal v tom něco dělat.

Jaká je největší výzva v tomto směru? Jak by se měl Fokus zapojit?

Výzva je v tom přemýšlet, jak do budoucna nastavit strukturu služeb, aby spojovala služby sociální a zdravotní, lůžkové, nelůžkové. Fokus se může i přetvářet v nějakou organizaci, která bude mít charakter trustu, který bude poskytovat třeba také lůžkovou péči, může třeba provozovat psychiatrické oddělení v nemocnici a propojovat služby tak, jak jsme chtěli v „cédézetkách“. Zatím je tah léčebny veliký a je potřeba něco, co by ho přemostovalo. Když se podíváme do světa, v rámci reformy jsem přinášel názory mnoha kolegů, kteří právě o tom hodně mluvili. Třeba klíčo-

vý zlom přinesl vznik zákona o trustech v 70. letech v Anglii, který vlastně přestavil dělení na ambulantní organizace a dovolil vznik organizací, které poskytovaly kompletní službu. Organizace mohly snáze seskupovat kapacity lůžkové a nelůžkové. Takovou možnost tady my vlastně nemáme. To jsou posléze zákonodárné věci, ale napřed se musejí vymyslet, pak pro to potřebujete lobovat, pak tomu potřebujete sehnat nějakou politickou podporu. Když se kouknete na to, jak v jednotlivých zemích přicházeli reformátoři s novými myšlenkami, nikdy by se to neposunulo bez toho, aby měli politickou podporu, například v Itálii i od komunistů nebo v Anglii paradoxně od konzervativců.

Desátého září začíná již 35. ročník Týdnů pro duševní zdraví. Ve Fokusu jste zažil i první ročníky této destigmatizační kampaně na podporu lidí s duševním onemocněním. Cítíte nějaký posun z hlediska toho, jak jsou lidé s duševním onemocněním přijímáni ve společnosti? Změnilo se něco za těch více než třicet let?

Tuhle situaci úplně nesleduji. Před časem se dělaly výzkumu v Národním ústavu duševního zdraví, kde se zjistilo, že jsme na tom pořád mizerně. I když si myslím, že se leccos změnilo, stigma je pořád veliké. Možná největší mezi profesionály. Když člověk od kolegů v nějakém zařízení třeba slyší, jak se o lidech mluví. Někdy mám pocit, že v některých typech zařízení je dokonce stigmatizace větší než u běžné populace. Obecně se situace možná trochu zlepšuje, ale zkuste jít dnes k zaměstnavateli a říct mu, že máte schizofrenii. Zkuste tam být v tom výběrovém řízení s úplně stejným životopisem, zkušenostmi jako někdo bez schizofrenie. Kdo myslíte, že to místo dostane? To si myslím, že třeba v tomto máme hodně práce před sebou.

Jinak Týdny pro duševní zdraví jsou hrozně fajn, ale je také potřeba sledovat efektivitu, jestli jsou ty akce dobře zacílené. Thornicroft se tomu velmi věnoval. Efektivní akce jsou podle něj ty, které jsou velmi zacílené na konkrétní skupinu s konkrétními cíli. Ty obecné akce pro širokou veřejnost se možná trochu míjejí účinkem. Spíše věřím v dlouhodobější cílené osvětové akce zaměřené na konkrétní cílovou skupinu. A u té pak zjistit, v čem je ten předsudek, ten problém, najít na to odpovědi, protože je to často o nedostatku informací, předsudcích, strachu, obavách a podobně.

Příští rok oslaví Fokus pětatřicet let své existence? Co byste mu popřál do dalších let?

Fokusu bych přál, aby se z něj nestala instituce. To si myslím, že se mu bohužel trošku stalo. Aby přestal být institucí, aby byl pružnou organizací, která je schopná generovat a přijímat nové podněty, aby byla „users friendly“, aby byla otevřená, aby lidé s duševním onemocněním, tedy sami uživatelé mohli vstupovat do rozhodovacích procesů. Pamatuju si, jak tu kdysi bývala velmi živá setkání s uživateli, jakési správní rady. Na to by bylo dobré nějakým způsobem navázat a Fokus opět otevřít. Aby byl živý a schopný přijímat výzvy, které přicházejí a které mohou být různé a které mohou být dokonce takové, že se Fokus přetransformuje v něco nového.



MUDr. Jan Pfeiffer pracoval před rokem 1989 s těžce duševně nemocnými na uzavřeném oddělení tehdejšího Výzkumného ústavu psychiatrického. V roce 1990 stál u zrodu Fokusu a jako jeho první ředitel zde působil až do roku 1994. Poté se stal zakladatelem Centra pro rozvoj péče o duševní zdraví Praha a zkušenosti s reformou péče o duševní zdraví následně získával také ve Velké Británii, kde pracoval jako vedoucí psychiatr v asertivním komunitním

týmu v Západním Sussexu. V Anglii mj. navázal spolupráci se spisovatelkou J. K. Rowlingovou, usilující o změny v ústavní péči o děti a dospívající v zemích střední a východní Evropy. Doktor Pfeiffer se dlouhodobě zapojoval do projektů transformace psychiatrické péče v řadě evropských zemí (například v Albánii). Transformace psychiatrické péče v ČR je jedním z hlavních cílů jeho snažení.

TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ 2024

V úterý 10. září se po celé republice rozběhne již 35. ročník multižánrové kampaně na podporu duševního zdraví a lidí, kteří se potýkají s duševním onemocněním a psychickými problémy. Kampaň Týdny pro duševní zdraví 2024 (TDZ) potrvá do Světového dne duševního zdraví, který připadá na 10. října. Naše organizace je tradičně jedním z koordinátorů kampaně, jejíž první ročník Fokus pořádal již v roce 1990. Program akcí v rámci TDZ, na kterých se Fokus Praha přímo podílí, jsou zveřejněny na webu tdz.cz.

Ve spolupráci s Městskou knihovnou v Praze a její Ústřední knihovnou na Mariánském náměstí jsme pro veřejnost přichystali veřejnou premiéru třech dokumentů o lidech se zkušeností s duševním onemocněním. Konkrétně se diváci mohou těšit na příběhy Magdy, Martina a Michala, kterého během TDZ navíc čeká vystoupení jeho kapely Le Kapr v Čítárně Unijazz. Do Ústřední knihovny můžete zajít také na přednášku psychologů Ondřeje Knora a Václava Jílka, která se bude týkat prevence stresu a úzkosti.

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
■ Týdny
■ pro duševní
■ zdraví ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■



12. 9.
knihovna
17.00

PROMÍTÁNÍ DOKUMENTU + BESEDA

MAGDA

Jste pečující máma a najednou vám duševní nemoc vstoupí do života a převezme nad ním kontrolu. Na chvíli vám dá křídla a pak jízdenku do pekla. Jak přesto najít sílu vychovávat děti a dát smysl vlastní existenci? Pojďte se zeptat Magdy, která tohle všechno prožila a dnes pomáhá dalším s podobným životním osudem.

Od natáčení dokumentu už uběhla nějaká doba. Je něco, co dnes vnímáš jinak, než jak uvidíme v dokumentu?

Jelikož se dokument natáčel již před pár lety a dotáčet loni v létě, úplně minul moje nejhorší životní období. V únoru 2022 mi mladší syn onemocněl leukémií a zhruba na rok a půl jsme vypadli z běžného rodinného rytmu. Současně se s rakovinou léčila i moje máma. Uvědomila jsem si, jak strašně důležité jsou mezilidské vztahy. Ne že bych si to nemyslela už před nemocí, ale tato těžká zkušenost opravdu vztahy prověřil do hloubky.

Co pro tebe osobně dnes znamená zotavení?

Zotavení pro mě znamená stále totéž. V rámci možností žít běžný život, snažit se neupřednostňovat onemocnění nad všechno ostatní. S nemocí žijeme, ne že žijeme nemoc. Je to naše součást, která nás nějakým způsobem ovlivňuje, ale není to alfa omega všeho.

Co bys vzkázala lidem, kteří právě zjistí, že čelí duševnímu onemocnění?

Je potřeba jakékoli příznaky hned řešit, přiznat si, že je něco špatně, někomu se svěřit, nepodceňovat to.

18. 9.
knihovna
18.00



PROMÍTÁNÍ DOKUMENTU + BESEDA

MICHAL

Pojďte se seznámit s Michalem, talentovaným člověkem s mnoha zájmy, který před lety coby nadějný novinář poprvé zažil pád na dno kvůli vážné psychické krizi. Vzala mu radost, sebevědomí i odvahu žít. Pojďte se ho zeptat, jak se následně vyrovnával se životem, na co přišel a čemu všemu se dnes věnuje.

V rámci letošního ročníku kampaně Týdny pro duševní zdraví tě čekají dvě veřejná vystoupení. Nejprve ve středu 18. září v Ústřední knihovně na Mariánském náměstí se představíš v dokumentu Michal a následné debatě a další týden v pátek 27. září zahraješ se svou kapelou Le Kapr v Čítárně Unijazz. Co pro tebe znamená postavit se před lidí a vyprávět jim svůj příběh rámovaný zkušenostmi s duševním onemocněním?

Je to už v mnohém praxe. Poprvé jsem svoje neobvyklé zkušenosti (jak tomu dnes říkáme v Recovery House) vyprávěl psychiatrovi, rodičům a hlavně kamarádům – ti se o ně zajímali nejvíc. Později se mi vyplatilo je říkat terapeutce, která mi pomohla se v nich a hlavně sám

v sobě vyznat. Zároveň jsem mnohé z nich začal ukládat do textů naší kapely Le Kapr. Někdy šifrovaně, někdy zjevně. Současně jsme tehdy založili Divadlo LSD, kde jsem měl první možnost s lidmi s podobnými a přesto neobvyklými zkušenostmi tyto sdílet. Společně formulované poselství jsme předávali lidem, kteří se přišli na naše představení bavit. Později jsem se setkal se Zuzkou Foitovou, která mě přivedla do programu Blázníš? No a!, kde jsem svůj příběh vyprávěl užaslé třídě maturantů. V Dobrém místě jsme s Tomášem Vaňkem sestavili 13 příběhů, včetně našich, do knížky Kam jdou lidé s nemocnou duší. Pak jsem se vyškolil na peera a začal přednášet. Nakonec přišlo Studio 27, a to mé zkušenosti i vysílá na internetu.

MICHALŮV LE KAPR

PRO RECOVERY HOUSE

Přijďte v pátek 27. 9. do Čítárny Unijazz na koncert na podporu služby Fokusu Praha – Dům zotavení/Recovery House, na kterém vystoupí kapela Le Kapr a před ní už od 19 hodin interpret Samotář Nick (jeden z rezidentů Domu zotavení). Akce je pro širokou veřejnost s dobrovolným vstupným, které půjde na další rozvoj zmíněné služby.

V letošním roce jsi se stal součástí týmu nové služby Fokusu Praha – Domu zotavení/Recovery House. Popiš prosím nezasvěceným čtenářům, jak vypadá tvá pracovní náplň a co ti práce v Domě zotavení doposud dala, případně vzala?

Recovery House je pro mne osobně příležitostí pracovat jako průvodce zotavením v týmu. Jednoduše řečeno, dělám, co umím, a přitom se učím pracovat i novými, v mnohém revolučními přístupy s lidmi s neobvyklými zkušenostmi. Základními kameny jsou přístupy neexpertské a nepsihiatrické. Což mi jako peerovi vyhovuje. Učím se podpoře jeden na jednoho, protože zatím jsem vedl peerské skupiny a věnoval se hodně svépomoci. Má pracovní náplň v téhle službě je být našim pobývajícím k dispozici 4 hodiny denně. Nějaký čas zabere komunitní setkání, zbytek je opravdu o tom být dostupný k jakémukoliv rozhovoru nebo společné činnosti.

Na podporu Domu zotavení se uskuteční i zmiňovaný koncert Le Kapr. Představ prosím po-

sluchačům svou kapelu a na co se mohou návštěvníci Čítárny Unijazz těšit?

Le Kapr vznikl v roce 2000 jako spojení talentů. Skládáme a hrajeme vlastní písničky, žánrově velmi pestré, náš styl jsme kdysi nazvali poetický jazzbeat, dneska děláme písničky v latinských, swingových rytmech, ale nevyhýbáme se ani polce nebo ragtime, natožpak reggae. Texty píšu já, ale nechávám se kapelou hodně ovlivnit. Ta muzika, kterou skládá kytarista Leoš Valigurský, si o některá témata do textů sama říká. Posluchači se můžou těšit na dost nových písniček, ale koncert bychom chtěli udělat větší, tak snad dojde i na nějaké známé kousky.

Jsi velmi čínorodý člověk s mnoha zájmy. Jaké jsou tvé plány do budoucna ohledně tvé kapely nebo aktivit spojených s rolí peera?

Je mi 51 let, přál bych si být pořád kreativní a ve formě. Pokud se týče peerství, chci být přístupný novým myšlenkám a lidem, kteří se chtějí zotavit.

27. 9.
Unijazz
19.00



23. 9.
knihovna
17.30



PROMÍTÁNÍ DOKUMENTU + BESEDA

MARTIN

Psychické problémy tíží Martina od dětství. Vždy si připadal „jiný“. Jak se s tím vším vypořádal a podařilo se mu najít cestu ke spokojenému životu? Tichých lidí, jako je Martin, existuje mnoho a možná i vy někoho takového znáte ve svém okolí. Buďte pro ně důležitými lidmi v jejich příbězích. Pojďte jim naslouchat.

Od natáčení dokumentu už uběhla nějaká doba, je něco, co dnes vnímáte jinak, než jak uvidíme v dokumentu?

Vnímám, že to hledání je daleko složitější ohledně smyslu života, respektive mohu jej najít a zároveň hledám celý život. Zdánlivý paradox a přináší to otázky na smysl života. Skutečnost je daleko složitější a mnohdy křivolaká cesta to je. Je to o tom, na jaké lidi narazíte a co vám osud přinese do života a co teď s tím.

Co pro Vás osobně dnes znamená zotavení?

Nikdy nekončící proces, kdy jdu stále více do hloubky a na dřev. Objevují nové vrstvy, jako když se loupe cibule. Mnohdy to může hodně bolet v procesu zotavení. Když bych

řekl prakticky, co to je, tak to znamená: fungovat mezi lidmi i sám se sebou, mít radost žít, ačkoli to mnohdy může hodně bolet. To patří k životu. Taky velkou kapitolou je naděje přes veškeré potíže a mít, kam směřovat. Mít cíl lidského bytí.

Co byste vzkázal lidem, kteří právě zjistí, že čelí duševnímu onemocnění?

Nikdy není pozdě. Nebojte se vyhledat pomoc, ať už to je psycholog, psychiatr, duchovní a hledat smysl života a něco, co přesahuje tento pozemský život. Lepší dříve hledat odbornou pomoc či svépomoc, případně najít člověka se zkušeností s duševním onemocněním tzv. peer pracovníka.

PŘEDNÁŠKA ONDŘEJE KNORA A VÁCLAVA JÍLKA PREVENENCE STRESU A ÚZKOSTI

Mezi lidmi existují výrazné rozdíly při snášení stresové zátěže. Jak odhadnout svou vlastní aktuální kapacitu a jakou strategii pro zvládnutí stresu využít? Na přednášce se dozvíte více o zvládnutí zátěže s pomocí rozumu, odpoutáváním pozornosti nebo sdílením s druhými lidmi. Zjistíte, kdy a proč tyto strategie zapojit záměrně, aby se nevymknuly kontrole a z odpoutávání pozornosti se nestalo např. chronické vyhýbání se úkolům. Součástí přednášky bude i představení služby Fokusu Praha – dostuduj.fit, která bezplatně provází studenty od 15 let náročnými situacemi ve škole i doma.

Přednáškou vás provedou psychologové Fokusu Praha Mgr. Ondřej Knor (OK) a PhDr. Václav Jílek (VJ). Ondřej pracuje ve službě dostuduj.fit a zároveň je interním doktorandem v oboru sociální a pracovní psychologie. Václav je klinický psycholog a vedoucí služby Psychoterapie Fokus Praha. Věnuje se především psychoterapii a vzdělávání budoucích psychoterapeutů ve Skálově institutu.

Na co se mohou návštěvníci těšit? Co by si z přednášky měli odnést?

OK Naše přednáška vychází z problémů, se kterými se na nás lidé jako psychology často obrací. Všichni máme své recepty, jak se se stresem, úzkostí, tělesným napětím či nadměrnou podrážděností vyrovnáváme. Ale někdy naše strategie nestačí a člověk se noří hlouběji do nepohody. Nabídneme cesty, jak na sobě poznat nástup stresu poznat a jak se proti němu bránit. Někdy jsou lidé zaskočeni mírou toho, jak je určitá situace dokáže vystresovat. Připadá jim to nelogické. Budeme mluvit o tom, co se v nás v takové chvíli může odehrávat a proč úzkost někdy obchází naše racionální myšlení. Chtěli bychom dovést člověka k zamyšlení, jaké používá techniky k zvládnutí úzkosti a zda jsou efektivní. A pokud člověk usoudí, že je toho možná už moc, tak ukážeme, kam se může obrátit pro pomoc.

Existuje osvědčený recept proti stresu a úzkosti?

OK Každý z nás je jedinečný a každému z nás může více pomáhat něco jiného.

Navíc jsou v životě člověka stresové situace, které nemůže ovlivnit a nemůže se jim vyhnout. Jsou ale různé aktivity a potažmo „recepty“, díky kterým bude na stresory lépe připravený a dokáže se na ně lépe adaptovat. Mezi ně patří např. dostatek fyzické aktivity (i krátká procházka dokáže pomoci), správná výživa a dostatečný spánek. Co bych však vyzdvihl nejvíce, je sdílení. Rozhovory o našich obtížích s blízkými či profiky nám zvládnout ukázat, že na to nejsme sami, což je pocit, který často úzkost a vypjaté stresové situace provází.

VJ Ono tak úplně nejde o jednu techniku, ale o schopnost dle situace vybírat z celé řady strategií. A moci se vědomě rozhodovat o tom, co budu dělat. Jak říkal Ondřej, každému člověku zabírá něco jiného. Když mi třeba pomáhá krátká procházka, tak ji mohu pravidelně zařazovat do svého denního režimu. A když na mě začne padat úzkost, tak místo dalšího přemýšlení o zdroji strachu mohu nazout boty a jít se na chvíli projít. Posílit tím vlastní zkušenost, že to mou úzkost sníží a snáze pak dovedu problému čelit.

Jak často je stres a úzkost problémem klientů v dostuduj.fit?

OK U mých klientů v dostuduj.fit, kterým se snažím pomoci se zdárným pokračováním (a začínáním/ukončováním) studia, je úzkost nejčastější příčinou zhoršeného prožívání. S takovými klienty společně hledáme způsoby, jak lépe zvládat situace, které nějakou formu napětí způsobu-

jí. Snažím se jim také ukázat, že oni sami již mají schopnost efektivně reagovat na stres a úzkost, jen o tom zatím třeba tolik neví.

VJ Reakce na stres nebo trauma je častým důvodem, proč lidé vyhledávají psychologickou péči. Řeším s nimi pak příčinu stresu i jejich reakce na něj. Mnohdy při tom společně odhalíme, že

nedovedou využít některou z užitečných strategií zvládnání stresu – třeba říct si o pomoc nebo vyjádřit své pocity. Jako by jim to někdo v minulosti zakázal nebo volání o pomoc a pochopení bylo tak neúspěšné, že už ho dávno vzdali. Terapie jim pomáhá uvědomit si, že se o něco ochuzují, a otevřít jim cestu k co nejširší nabídce strategií zvládnání stresu.

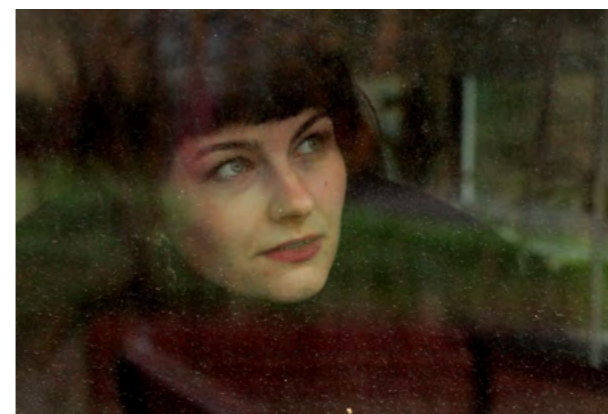
25. 9.
knihovna
17.30



VERNISÁŽ VÝSTAVY PETRY SINECKÉ PORTRÉTY DUŠE

Není to jen fotka, není to jen tvář. Fotografka Petra Sinecká se snaží zachytit v úsměvech, očích nebo v kapkách deště odlesky duše. Je citlivým a vnímavým pozorovatelem, který nehledá prvoplánovou krásu, ale nechá vyniknout skutečné nestylizované podstatě.

2. 10.
kavárna
18.00



Přijďte se přesvědčit sami do Týnské literární kavárny v Praze. Vernisáž fotografické výstavy Portréty duše se koná 2. 10. 2024 od 18.00. Fotografie pak budou v kavárně k vidění do konce října.

KOMUNITNÍ TÝM BENEŠOV NA VELETRHU SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

V sobotu 14. 9. 2024 od 9.00 do 14.00 hod. proběhne na Masarykově náměstí již třetí ročník veletrhu sociálních služeb. Akci pořádá město Benešov ve spolupráci s Fokusem Praha na podporu lidí s duševním onemocněním v rámci Týdnů pro duševní zdraví 2024.

Letošní ročník se přidáme k oblíbenému jarmarku. Na místě se bude prezentovat celá řada sociálních služeb působících v benešovském regionu. Každá z nich bude návštěvníkům postupně představena tak, aby bylo jasné, jaké služby vlastně nabízí a komu jsou určeny, dále



jaké má například úspěchy, či jací lidé zde pracují. Návštěvník zde tak najde doslova vše na jednom místě, takže kdyby například aktuálně potřeboval pomoc pro sebe či své okolí, může konkrétní službu kontaktovat přímo. Akci ale může přijít navštívit samozřejmě úplně každý, dát si něco dobrého k snědku nebo jen poslechnout příjemnou hudbu.



ROZHOVOR S VEDOUCÍM KOMUNITNÍHO TÝMU BENEŠOV JANEM KOLÁČNÝM

Letos se uskuteční již třetí ročník této akce v Benešově. U jejího zrodu stál i tvůj tým. Můžeš zavzpomínat, jaké to bylo tuhle akci vymyslet a realizovat?

Fokus v Benešově vznikl na zelené louce, služby pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním tu žádné nebyly. Hledali jsme způsoby, jak se dostat do povědomí lidí, do kontaktu se sociálními službami, které v našem regionu působí. Obcházeli jsme praktiky s letáky, psali články do novin, kde to šlo, jsme se snažili zanechat stopu. Udělat veletrh sociálních služeb nám přišlo jako logický krok v tomto směru. Po prvním ročníku jsme si řekli, že už nikdy více, ale po roce jsme na to zapomněli a udělali ho znovu, tentokrát již ve spolupráci s městem, a teď se chystáme na další ročník.

Jak je to s organizací této akce letos?

Největší díl organizace nese za Fokus Martina Gabriellová, která připravila ve spolupráci s MKC Benešov a Sociálním odborem města Benešov všechny náležitosti, které jsou potřeba ke konání takové akce – zábor, elektřina, reklama, hudba atd. Poprvé letos budeme akci pořádat

o víkendu v rámci další akce – Farmářských trhů. Slibujeme si od toho větší návštěvnost akce.

Co zajímavého připravujete? Na co se mohou návštěvníci letos těšit? Kde najdou bližší informace?

Letos budeme propagovat program Blázníš? No a!, nabízet naše služby a návštěvníci si budou moct vyzkoušet i zábavný psychotest. Zároveň se představí většina sociálních služeb v Benešově. Pro návštěvníky bude připraven i pestrý doprovodný program v podobě hudebních vystoupení skupin ExT Band nebo písničkářky Dagmar Plamperové a Vývoj komp-I-otu. Samozřejmostí bude občerstvení od našich sponzorů.

Co tyto akce vaší službě přinášejí? Jaký mají ohlas u obyvatel Benešova?

Snažíme se touto akcí rozšířit informace o naší službě, což se doufám daří. O Fokusu si v Benešově povídají i vrabci na střeše. 😊 Důležité je i propojení s ostatními službami a městem, které je pro nás důležitým partnerem.

DOSTUDUJ.FIT A DÍLNA NA KARLÍNSKÉM DNI

Již tradičně nebude na Karlínském dni pro duševní zdraví chybět stánek Fokusu Praha služby dostuduj.fit, která podporuje studenty v psychické krizi a nepohodě. Zastavit se můžete také u stánku Komunitního centra DÍLNA, jehož lektorky a lektory pro vás připravují workshop korálkování. Toto centrum poskytuje prostor pro setkávání a kreativní aktivity lidí s vážným duševním onemocněním.



14. 9.
10.00 až
18.00

PŘÍBĚHY DUŠE V KAVÁRNÁCH NA MĚLNICKU

Díváte se skrz prsty na svého souseda, kolegu, náhodného kolemjdoucího? Myslíte si, že je blázen? Znáte jeho příběh? Přijďte si přečíst příběhy skutečných lidí, kterým do života vstoupila duševní nemoc. Můžete se do těchto příběhů ponořit u dobré kávy v Terassa Café na Palackého náměstí v Kralupech nad Vltavou a v Kafe Nátura na náměstí Republiky v Neratovicích během celého období Týdnů pro duševní zdraví, tedy od 10. 9. do 10. 10.



10. 9.
až 10. 10.
2024

CDZ Kladno V KNIHOVNĚ

Centrum duševního zdraví Kladno ve spolupráci se Středočeskou vědeckou knihovnou pořádá společné odpoledne, kde působení v oblasti péče o lidi s duševní zkušeností představí vedoucí Centra duševního zdraví Kladno Bc. Niké Christodulu a MUDr. Jan Pfeiffer, psychiatr tohoto centra a ředitel Fokusu Praha. Současně představíme preventivní program pro střední školy Blázníš? No a!

Součástí odpoledne bude i výstava děl z Arteterapeutické dílny a odpoledne bude završeno koncertem ve Středočeské vědecké knihovně.



16. 10.
14.00 až
19.00

CESTA K ZOTAVENÍ

Fokus Praha letos zrealizoval druhé vydání populární knihy Cesta k zotavení, jejíž první vydání bylo již rozebráno. Text, který je, jak se zdá, stále živý a zásadní pro všechny, kdo se v oblasti péče o duševní zdraví pohybují, jsme doplnili o novou předmluvu autora. Křest knihy proběhne za účasti autora Marka Raginse na mezinárodní konferenci o recovery v Plzni konané 12. až 13. 11. V tištěné podobě bude kniha k dostání na našich akcích. Na webu ji pak čtenáři najdou ve formátu PDF volně ke stažení.

CITACE MARKA RAGINSE V PŘEDMLUVĚ K NOVÉMU VYDÁNÍ

... I když se dá říct, že Cestu k zotavení napsalo kdysi moje o mnoho mladší já, dnes bych v ní změnil jen málo. I když jsem byl mladý, podařilo se mi zachytit jádro toho, co zotavení je. Myslím, že jsem měl to štěstí, že jsem zotavení a s ním spojenou klíčovou změnu paradigmatu od léčby zaměřené na nemoc k zotavení zaměřenému na člověka objevil na počátku své kariéry. Že jsem měl dostatek příležitostí, zdrojů a vztahů k tomu, abych mohl doprovázet po cestách zotavení spoustu lidí, abych skutečně pochopil, co potřebují, a abych mohl rozvíjet kulturu, praxi a služby zotavení a sdílet je s kolegy po celém světě. Model zotavení ovlivnil nejen mou profesní kariéru, ale celý můj život.



V současnosti mi snad ještě víc dochází, jak velkou revolucí model zotavení je (zahrnuje vlastně tři paradigmatické změny - od zaměření na nemoc k zaměření na člověka, od profesionály vnucované poslušnosti ke klientem řízené spolupráci a od zaměření na deficit k zaměření na silné stránky). Byl jsem naivní, když jsem si myslel, že když naplňuje potřeby lidí, pomáhá jim znovu vybudovat jejich životy a snižuje riziko vyhoření personálu, bude přirozeně růst a rozvíjet se tak, že časem nahradí tradiční medicínský systém. Myslím, že cítím i určitou hořkost z odporu, kterému jsme čelili jak ze strany systému a jeho profesionálů, tak ze strany komunit, které odmítají a vylučují lidi s duševním onemocněním a takové služby, které je přijímají. Přesto, když teď znovu čtu tyto stránky a vzpomínám na lidi z příběhů v nich, pořád cítím kouzlo zotavení. Hodnoty a praxi, o nichž jsem psal, dál vyznávám.

Pokud jste v zotavení nově, bude pro vás tato kniha pravděpodobně svěží a vzrušující a potvrdí vám některé ze zkušeností, které máte zapsané hluboko v srdcích, přestože zotavení už vlastně nové není. Pokud se zotavením žijete a pracujete (nebo za něj dokonce bojujete) už dlouho, doufám, že vám tato kniha pomůže připomenout časy, kdy jste byli také mladí a proč jste se do této práce vůbec pustili. Mladí i staří, všichni můžeme nést zotavení dál společně. Ještě pořád hrajeme o hodně.



KÁVA PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Přesně v duchu hesla letošního Světového dne duševního zdraví – „Je čas udělat prioritu z duševního zdraví v zaměstnání“ – se ve všech našich službách snažíme dělat maximum pro to, aby se všichni lidé ve Fokusu cítili v práci skvěle! K tomu nepochybně přispívá i dobrá káva a samozřejmě možnost si ji v práci pohodlně a rychle připravit. Ještě jednou děkujeme všem našim podporovatelům, kteří nám v uplynulých měsících pomohli v tomto směru vybavit naše pracoviště.



PODĚKOVÁNÍ SPOLEČNOSTI ALZA.CZ

Díky pokračující spolupráci s Alza.cz zpřijemňují kvalitní kávovary den například v našem Domě zotavení – Recovery House, kde dokončuje svou půlroční zotavovací misi šest rezidentek a rezidentů a brzy je vystřídá další skupina, nebo v našem komunitním centru Hvězdáři a Komunitním týmu Dolní Povltaví.



PODĚKOVÁNÍ SPOLEČNOSTI BSH DOMÁCÍ SPOTŘEBIČE

Chceme také moc poděkovat společnosti BSH domácí spotřebiče s.r.o., že nám darovala nejenom kvalitní kávovary Siemens, ale také odšťavňovače Bosch pro přípravu osvěžujících nápojů. Radost dělají například v naší službě Psychoterapie Fokus Praha.

ZAHAJUJEME SPOLUPRÁCI S FORM FACTORY

Před několika dny se nám podařilo zahájit spolupráci se sítí fitness klubů Form Factory. Cílem této spolupráce je nabídnout uživatelkám a uživatelům našich služeb možnost pravidelného pohybu a fitness aktivit, které prokazatelně přispívají ke zlepšení duševního zdraví a celkové kvality života. Pro lidi s duševním onemocněním může být cvičení klíčovým nástrojem k zvládnání stresu, úzkostí a dalších obtíží spojených s jejich psychickými potížemi.

„Mít možnost chodit do fitka znamená pro naše klientky a klienty nejen příležitost zlepšit svoji fyzickou kondici, ale i stát se členy úplně nové komunity, vystoupit ze své sociální bubliny, z limitovaného světa služeb pro lidi s duševním onemocněním, inspirovat se, potkat nové lidi a udělat další krok na cestě k zotavení. Jsme za tuto příležitost vděční a děkujeme,“ říká MUDr. Jan Pfeiffer, generální ředitel Fokusu Praha.

„Ve Form Factory věříme, že fitness má moc měnit život – nejen po fyzické, ale i psychické stránce. Jsme proto nadšení, že můžeme být součástí tohoto projektu a podílet se na podpoře těch, kteří to opravdu potřebují,“ uvedl Štefan Blahovec, CEO společnosti Form Factory.

NÁVŠTĚVY FITNESS KLUBŮ

V rámci pilotní fáze, která odstartuje letos na podzim, poskytne Form Factory našim klientkám a klientům cvičení zdarma ve všech fitness klubech Form Factory. Tento program jim umožní využívat fitness kluby k pravidelnému cvičení, přičemž po úspěšném vyhodnocení první fáze Form Factory plánuje nabídnout dlouhodobější členství pro vybrané klientky a klienty, kteří projeví aktivní zájem o pokračování v programu.

ROZŠÍŘENÍ SPOLUPRÁCE DO BUDOUCNA

Spolupráce s Form Factory bude dále rozšířena o další iniciativy. Kromě poskytování přístupu do fitness klubů se společnost Form Factory rozhodla podpořit naši organizaci darem sportovního vybavení, včetně boxovacích pytlů a rukavic, které našim klientkám a klientům pomohou s uvolněním napětí. Dále pro ně bude Form Factory organizovat workshopy zaměřené na zdravý životní styl, pohyb a stravu, aby je podpořila v jejich cestě k lepší fyzické i psychické pohodě.

O FORM FACTORY

Společnost Form Factory je největší síť fitness klubů a zdravého životního stylu v České republice. Nabídku služeb představují plně a moderně vybavené kluby pro efektivní individuální trénink podle současných trendů, široký výběr skupinových lekcí, včetně oblíbených Les Mills programů, vedených profesionálními instruktory a také zóny wellness zóny se saunami a vířivkami. Společnost Form Factory nastavuje svůj standard podle nejnovějších poznatků a trendů ze světa zdraví a fitness.



PŘIPRAVUJEME NA PŘÍŠTÍ ROK! MEZINÁRODNÍ KONFERENCE SLYŠENÍ HLASŮ. SETKÁNÍ LIDÍ, KTEŘÍ SLYŠÍ HLASY.

Meet your community
in the heart of Europe

Congress & Wellness Hotel Olsanka
Prague, Czech Republic
10–11 October 2025

**International Hearing
Voices Congress 2025**
From childhood to adulthood

Enjoy Prague!

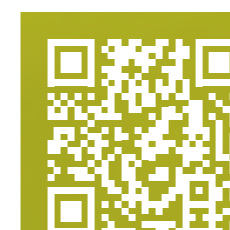
inter voice **SLYŠENÍ HLASŮ** **FOKUS PRAHA**



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. Více informací naleznete na darcovskasms.cz.

POMOZTE NÁM MĚNIT ŽIVOTY LIDÍ S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM K LEPŠÍMU



NÁKUPEM
NA FOKUSHOP.CZ
PODPOŘÍTE
ROZVOJ NAŠICH
SLUŽEB



Vydal Fokus Praha, z.ú.
Praha, září 2024
Grafická úprava Royalie
Redakce Eva Čížinská, Jiří Hovorka
Kontakt pr@fokus-praha.cz

Ilustrace na titulce a straně 6
Midjourney a Filip Menšíl



www.fokus-praha.cz