

PRAŽSKÉ FOKUSOVINY

25. číslo
vydáno 7. 9. 2016

Informační magazín Fokusu Praha

EDITORIAL

Milí čtenáři,
Máte před sebou 25. Pražské Fokusoviny. Za námi je léto, plné krásných slunečných dní, kdy bylo radost odpočívat i dny, které nám přinesly obavy z teroristických útoků, z aktů zoufalých lidí či z požárů nebo zemětřesení. A čeká nás podzim, kdy nám příroda chystá každoroční sklizeň toho, co jsme zaseli. I nás ve Fokusu čeká bohatý podzim na události. Každoroční Týdny pro duševní zdraví odstartují začátkem

září a vyvrcholí Světovým dnem duševního zdraví. Letos se chceme zvláště tento den připojit k celoevropské kampani Mental Health Europe KAŽDÝ Z NÁS. A je toho daleko víc, co každý z nás může na podzim zažít a udělat. Vyberte si třeba z naší nabídky.

Přeji každému z vás příjemné čtení a třeba se potkáme na některé z akcí Týdnů pro duševní zdraví 2016!

Eva Čížinská

TRANSFORMAČNÍ OKÉNKO

CO NOVÉHO V REFORMĚ?

Koordinátora reformy psychiatrické péče

Ing. Martina Doležalá jsme se zeptali:

Zaznamenal jste v reformě v poslední době nějaký pozitivní vývoj?

Nechtěl bych omezit odpověď pouze na poslední dobu. Po celý rok, ve kterém jsme se naplno ujali prosazení Strategie do života k uživatelům, ke zdravotníkům a k samosprávě, zaznamenáváme růst ochoty, vstřícnosti a snahy o spolupráci.

Naše počáteční obava, že budeme v úsilí o zlepšení péče osamoceni a budeme vše prosazovat pouze „z moci úřední“, se nenaplnila. Z uživatelů, zdravotníků a sociálních pracovníků se stmelil přátelský a kooperující tým s rozsáhlými zkušenostmi, významnou mírou ochoty a nadšení. Reforma proto není prosazovaná jenom „shora“, má slušnou podporu i „zdola“.

**SUPER!
VĚRME, ŽE SE
NEJEDNÁ O NADŠENÍ
Z MOŽNOSTI VYČERPAT
EVROPSKÉ MILIONY NA
COKOLI, ALE O NADŠENÍ
Z NEODVRATNÉ ZMĚNY
PÉČE.**

Podaří se naplnit záměry na pilotní projekty center duševního zdraví? Původně bylo plánováno v první vlně 5 center, poté dalších 5-10, do roku 2022 celkem 30 center...

Záměry určitě naplníme. Už teď jsme v kontaktu s více než dvaceti subjekty, rozhodnutými a připravenými vytvořit solidní multidisciplinární týmy. Takže zveřejněného cíle, tj. založit základní síť komunitních služeb, spojujících zdravotní a sociální péči pro lidi s duševním onemocněním a pokrývající v přiměřené míře celou ČR, bez obav dosáhneme.

**CDZ JSOU
KLÍČOVÝM PRVKEM
ZMĚNY, ALE VĚRME, ŽE
SE POHNOU LEDY I PŘI ŘEŠENÍ
DALŠÍCH DŮLEŽITÝCH TÉMAT
JAKO JE BYDLENÍ ČI MOŽNOST
ZAMĚSTNÁNÍ – BEZ NICH
BUDE REFORMA STÁLE
KULHAT**



Je nějaký pokrok ve změně péče psychiatrických nemocnic vzhledem k deinstitucionalizaci?

Pokrok je zřejmý. Všechny psychiatrické nemocnice obdržely od náměstka příslušné sekce Ministerstva zdravotnictví zadání připravit transformační plány. Ty musí zahrnovat opatření pro rozvoj komunitních služeb tak, aby vznikly podmínky pro zotavení lidí s duševním onemocněním v přirozeném prostředí bez nutnosti pobytu v instituci. Při jednání Řídícího výboru strategie v červnu 2016 zaznělo ujištění, že transformace proběhne v souladu se zadáním.

**OPRAVDOVÁ
DEINSTITUCIONALIZACE
VYŽADUJE ODVAHU NA
ÚROVNI VEDENÍ PSYCHIATRICKÝCH
NEMOCNIC I VEDENÍ MINISTERSTVA.
VĚRME, ŽE SE JÍ DOČKÁME.
ODVÁŽLIVCŮM DRŽÍME PALCE!
A URČITĚ MOHOU POČÍTAT
S NAŠÍ POMOCÍ!**

REFORMA SE OPRAVDU HÝBE DOPŘEDU?

V posledních měsících se zdá, že Ministerstvo zdravotnictví chce provést opravdovou reformu. Začíná projevovat i předtím nebyvalou odvahu – připravuje k realizaci projekt nazvaný Deinstitucionalizace. Donedávna bylo toto slovo na Ministerstvu zdravotnictví téměř jako sprosté slovo. Věříme, že si odvahu udrží i při prosazování projektu. Ministerstvo se také snaží rozšířit diskusi o potřebných změnách také na další cílové skupiny, tedy do tématu gerontopsychiatrie – tedy pomoc lidem s kognitivními neurodegenerativními problémy (například lidé s demencí, Alzheimerovou chorobou), do tématu závislostí či tématu dětské psychiatrie. Začínají pracovat pracovní skupiny k těmto tématům a Ministerstvo také připravuje projekt na podporu multidisciplinarity. Ten se bude týkat i těchto témat. Stejně jako v péči o lidi se závažným duševním onemocněním i zde je prvek multidisciplinarity naprosto zásadní. O to více bude potřeba propojovat Reformu s dalšími resorty – MPSV, MŠMT, ad.

Zároveň se na MZ reálně začíná domlouvat, jaká statistická data potřebujeme a budeme sledovat pro vyhodnocování i plánování dalšího postupu reformy. Ukáže se, zda se podaří nastavit programy tak dobře, aby byly finanční prostředky opravdu dobře využity. Čerpání finančních prostředků se opravdu blíží a odvaha a důraz MZ bude potřeba teď daleko více než jindy, protože bude muset bránit tyto prostředky před těmi, kteří by je chtěli využít pro jiný než obecný prospěch. Dobré definování účelu programů pomůže efektivnímu využití. Ne vždy se toto povedlo, například na rozdílnosti kvality dokumentů standardů CDZ, rozšířených ambulancí a akutních lůžkových zařízení je znát míra diskuse a připomínkování všech aktérů. Například programy rozšířených ambulancí, které nebyly při tvorbě strategie reformy vůbec diskutovány a zmiňovány a jejichž standard vznikl velmi narychlo, se tak mohou stát trojským koněm pro neefektivní a zbytečné čerpání veřejných prostředků. Bylo by potřeba začít diskusi jejich potřebnosti.

**BEZ MULTIRE-
SORTNÍHO PŘÍSTUPU
SE TĚŽKO BUDE
PROSAZOVAT
MULTIDISCIPLINARITA.**

ZÁZNAM Z NÁVŠTĚVY PŘEDSTAVITELE WHO

V červnu letošního roku navštívil dr. Matthijs F. Muijen z WHO Českou republiku, aby se účastnil Sjezdu psychiatrické společnosti ČLS JEP. Ještě předtím vyhradil odpoledne na setkání s poskytovateli péče o psychicky nemocné pacienty. Podrobný zápis jeho vystoupení přinesly stránky reformy psychiatrické péče a můžete si ho přečíst [ZDE](#).

SVĚTOVÝ DEN DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ V EVROPSKÉM PARLAMENTU

I v Evropském parlamentu proběhne připomenutí Světového dne duševního zdraví. 10 října tam k tomuto dni MHE (Mental Health Europe) připravili pro zájemce konferenci na téma Duševní zdraví a mladí v digitálním věku: rizika a příležitosti. Diskutovat se bude mimo jiné o souvislosti mezi duševním zdravím mladých a sociálními sítěmi, šikaně a dalších projevech nenávisti na internetu nebo online nástrojích pro prevenci sebevražd.

PROHLÁŠENÍ PLATFORMY

V závěru června vydala Platforma pro transformaci péče o lidi s duševním onemocněním, která je seskupením zástupců odborných společností, poskytovatelů služeb, patientských a rodičovských organizací, i jednotlivců, prohlášení. Mimo jiné se zde píše: ...*Trváme na vytvoření rámcových (regionálních, krajských) plánů sítě služeb, jejichž součástí bude co nejrychlejší transformace velkých lůžkových zařízení a využití jejich kapacit pro budování moderního systému služeb v komunitě. Máme za to, že horizontem reformy musí být zotavení (recovery) lidí s duševními problémy nejen jako příjemců odborných služeb, ale jako aktérů, kteří přispívají k růstu a blahobytu celé společnosti.* Celé prohlášení si můžete přečíst na stránkách Fokusu Praha [ZDE](#).

KONFERENCE OD STIGMATU K ROVNOSTI

Národní ústav duševního zdraví ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví České republiky, King's College London a Association for the Improvement of Mental Health Programmes pořádá 15. října 2016 jednodenní konferenci, na které bude prezentován současný stav výzkumu v oblasti stigmatizace ve světě a v České republice. Uvidíte zde takové osobnosti jako jsou prof. Graham Thornicroft, prof. Norman Sartorius, Dr. Sara Evans-Lacko nebo prof. Arne Holte.

TO JE
OPRAVDU SKVĚLÁ
NABÍDKA, KTERÁ
NÁM MŮŽE POMOCI
V TOM, JAK OSLOVOVAT
VEŘEJNOST A MÉDIA
FORMOU EFEKTIVNÍCH
DESTIGMATIZAČNÍCH
KAMPANÍ.

Konference představuje výchozí bod pro budoucí spolupráci na snižování stigmatizace ve střední a východní Evropě. Účast je možná pro všechny zájemce i z široké veřejnosti zdarma.

ALE
NEJVĚTŠÍM ZDROJEM
STIGMATIZACE JSOU
SAMOTNÉ NAŠE PSYCHIATRICKÉ
SLUŽBY, KTERÉ UVÍZLY V MINULÉ
DOBĚ A MÍSTO NABÍDKY PARTNERSTVÍ
A ZOTAVENÍ NABÍZEJÍ KONCEPT
STŘEDOVĚKÉ PSYCHIATRIE
S OMEZOVÁNÍM SOUKROMÍ,
OSOBNÍ SVOBODY
A SNIŽOVÁNÍ
DŮSTOJNOSTI

KONFERENCE SOCIÁLNÍ PSYCHIATRIE

Výbor sekce sociální psychiatrie PS ČLS JEP pořádá již třicátou čtvrtou konferenci sociální psychiatrie, která se koná **24. - 26. listopadu 2016 v Hotelu Dvořák v Táboře**. Zastřešující téma konference nese název „**Společně na cestě změn**“, který odkazuje na reformu psychiatrické péče. Konference se bude zabývat jako svým dílčím tématem účinným propojením psychiatrické ambulantní péče, psychiatrických lůžkových oddělení a center duševního zdraví v připravované reformě péče od duševně nemocné. S tím souvisí i další téma konference zapojení různých profesí do reformy. Dalším z opomíjených propojení, bude oblast psychoterapie a oblast rehabilitace u závažně duševně nemocných.

Hlavním zahraničním hostem konference bude profesor **Nick Bouras z Velké Británie** s tématem zkušeností deinstitucionalizace ve Velké Británii.

DOUFEJME,
ŽE
KONFERENCE BUDE
MULTIDISCIPLINÁRNÍ I
CO SE TÝČE OBSAZENÍ
ŘEČNÍKŮ A NEBUDE
POUZE DEFILÉ PÁNŮ
PSYCHIATRŮ.

SETKÁNÍ V MNICHOVĚ HRADIŠTI

Ve dnech 30. a 31. září proběhlo v Mnichově Hradišti pracovní setkání Fokusu ČR za účasti zástupců všech Fokusů z celé republiky. Začali jsme zde zpracovávat novou společnou vizi a strategii. Všechny výstupy najdete včas na stránkách Fokusu ČR.

Druhý den se zasedání zúčastnili zástupci z Ministerstva zdravotnictví. Ing. Martin Doležal spolu s dalšími kolegy z týmu strategie reformy se seznámili s výsledky tohoto jednání a s tím, jak se to propojuje s probíhající reformou psychiatrické péče. Zároveň jsme společně diskutovali některá témata reformy, jako např. vzdělávání zdravotníků, vznik center duševního zdraví a to jak může Fokus pomoci v reformě.

HEURÉKA

Heuréka – objevme se navzájem!
Fokus Praha bude letos na podzim vyjždět do léčeben a psychiatrických nemocnic se sérií krátkých přednášek. Smyslem tohoto projektu je představení komunitních služeb v lůžkových zařízeních v ČR. V naší nabídce jsou tato témata:

Práce v multidisciplinárním týmu
Služby v oblasti bydlení
Služby v oblasti práce a zaměstnávání
Práce terénní zdravotní sestry
Peer pracovník ve službách psychiatrické péče
Psychoterapie v komunitních službách
Jak pracují komunitní služby s krizovými situacemi

Fokus tak reaguje na očekávané změny v rámci reformy psychiatrické péče. V současném vzdělávacím rámci zdravotnických pracovníků téměř chybí informace o existenci komunitních služeb. A na druhou stranu pro naše přednášející z praxe komunitních služeb bude přínosné poznat lůžková zařízení a diskutovat s jejich zaměstnanci i klienty. V případě, že vás tento projekt zaujal a byl by pro vás zajímavým zdrojem informací, kontaktujte Centrum vzdělávání Fokusu Praha. Díky podpoře Ministerstva zdravotnictví ČR nabízíme přednášky v rámci projektu Heuréka – objevme se navzájem! zdarma.

STANOVISKO MARKSOVÉ I MMR

V minulém čísle Fokusovin jsme vás informovali o riziku výstavby nových domovů se zvláštním režimem. Vůči tomu se ostře postavila nejen Jednota pro deinstitucionalizaci a Platforma pro transformaci péče o lidi s duševním onemocněním, ale také Evropská expertní skupina pro přechod z institucionální do komunitní péče (EEG). Reagovalo také MMR a ministryně Marksová – její dopis je možné si přečíst [zde](#)...

Výsledkem je to, že po novele zákona o sociálních službách nebude možné vytvářet nová velkokapacitní zařízení pro lidi s postižením – zařízení, která neumožňují sociální začleňování, ale naopak posilují sociální vyloučení. Toto bude upravovat materiálně technický standard sociálních služeb.

TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ 2016 VE FOKUSU PRAHA

Fokus Praha letos pořádá již 27. ročník kampaně Týdny pro duševní zdraví, která začíná začátkem září a vrcholí 10. října – Světovým dnem duševního zdraví. Ke kampani Fokusu se každoročně přidávají další pořadatelé akcí, Fokusy z celé ČR, neziskovky, spolky apod. Smyslem kampaně je poukázat na problematiku duševního zdraví. Všechny pozvánky na akce zveřejňujeme na stránkách Týdnů pro duševní zdraví – www.tdz.cz. I letos se tak bude v mnoha městech po celé republice konat celá řada akcí – výstav, přehlídek, literárních čtení, filmových setkání, jarmarků a happeningů, které bude spojit téma duševního zdraví.

Týdny duševního zdraví realizujeme díky podpoře Ministerstva kultury a ministerstva zdravotnictví.



DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V CENTRU DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ PRO PRAHU 8

Pořádá: Centrum duševního zdraví pro Prahu 8

Kdy: 13. září, od 16,00 do 20,00

Kde: Dolákova 24, Praha 8

Zajímají vás otázky spojené s duševním zdravím? Co je normální? Kde vyhledat pomoc? Jak taková pomoc může vypadat? Jak se pozná duševní onemocnění? Jak se s ním žije?

Na tyto a podobné otázky budou odpovídat odborníci z Centra duševního zdraví pro Prahu 8. Připraven je i doprovodný kulturní program.

Akce pro odbornou veřejnost i blízké sousedy centra.



DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V KLUBU MOSTY

Pořádá: Klub Mosty Fokusu Praha

Kdy: 13. září, od 13,30 do 20,00

Kde: Klub Mosty, Dolákova 24, Praha 8

Klub Mosty připravil pro zájemce z řad veřejnosti promítání pásma filmů s tematikou inovativních přístupů v oblasti duševního zdraví. Mezi filmy budou besedy s diváky moderně vedené peery. (Peerem se nazývá člověk s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, který pomáhá druhým sdílením své zkušenosti a dodává jim tak povzbuzení a naději.)

STŘEDO BOD VE SMÍRU

Pořádá: Studio 27 Fokusu Praha

Kdy: 14. září, od 18,00

Kde: Kavárna Lajka, U Akademie 11, Praha

Autorské čtení z děl básníků a prozaiků se zkušeností s duševním onemocněním i bez ní. V kavárně Lajka budou současně celé září k vidění grafiky Tomáše Vaňka.

FOKUS NA JARMARKU U LUDMILY

Pořádá: Diakonie ČCE-SKP – stánek Fokusu Praha – Centrum Podskalí

Kdy: 15. září, od 11,00 do 20,00

Kde: Náměstí Míru, Praha 2

Na Jarmarku u Ludmily se tradičně propojuje kulturní a sociálně zdravotní oblast. Neformálně se tu setkávají lidé všech generací při nákupu rozmanitých výrobků nejrůznějších sociálních firem a chráněných dílen. Připraven je i bohatý kulturní i osvětový doprovodný program. Fokus Praha se každoročně Jarmarku účastní a představuje tam výrobky a umělecká díla svých služeb.

ZAŽÍT VÝTOŇ JINAK

Pořádá: Iniciativa Auto*Mat, Na Výtoni je hlavním organizátorem Fokus Praha, z.ú., Centrum Podskalí spolu s řadou sousedských sdružení a živnostníků.

Kdy: 17. září, 2016, od 11,00 do 20,00

Kde: Výtoň, ulice Na Hrobci

Pracovníci i klienti z Centra Podskalí prožijí spolu se sousedy den jinak. Ulice Na Hrobci a park kolem Podskalské celnice ožijí mezi 10. a 20. hodinou pouličním životem, tancem, hudbou, výtvarnými dílnami i sportem. Bude se debužirovat a užívat!

Více informací [ZDE](#).



ZAŽÍT KARLÍN JINAK

Pořádá: Iniciativa Auto*Mat, v Karlíně ve spolupráci s Fokusem Praha a dalšími sousedy.

Kdy: 17. září, od 14,00 do 20,00

Kde: Křížikova ulice, od Šaldovy pro Lyčkovo náměstí

Na sousedském setkání Zažít Karlín jinak se můžete těšit na výtvarnou dílnu pro děti, výměnný bazárek oblečení a doplňků, prodej výrobků Cedry, interaktivní komiksovou hru o životě duševně nemocných a mnoho dalšího.



MINIKONFERENCE UZDRAVME SE

Pořádá: Centrum Břevnov Fokusu Praha

Kdy: 22. září, od 16,00 do 18,00

Kde: Centrum Břevnov, Meziškolská 2

Beseda bude na téma, co potřebujeme od psychiatrie a co potřebuje psychiatrie od nás, zváni jsou všichni, kdokoli, účastnit se budou jak odborníci z Fokusu Praha různých profesí, peer pracovníci, také zástupci odborné veřejnosti zvenčí - z Magistrátu, pozveme ÚVN, PNB atd.

DUŠE JAKO MÚZA

Pořádá: Centrum sociálních firem Fokusu Praha

Kde: Júnův Statek, Sedlec u Líbeznic

Kdy: říjen

Výstava fotografií Petry Sinecké, naší kolegyně ze sociální firmy Zahrada, v prostorách J únova statku. Častým námětem jejích fotografií jsou ženy v nejrůznějších proměnách a situacích. Petra Sinecká vystavovala v letošním roce již v Sanatoriu Ondřejov a v prostorách Lighthouse Praha.

NOVÝ SVĚT

Pořádá: Kinedok a Studio 27 Fokusu Praha

Kde: Kavárna Liberál, Heřmanova 6, Praha 7

Kdy: 4. října

Promítání dokumentárního filmu Nový svět z nabídky Kinedoku. Následovat bude beseda s tvůrkyní dokumentu, kterou bude moderovat Studio 27. Z besedy vznikne video-záznam.

PŘÍBĚHY DUŠE

Pořádá: Centrum Mělník a Dolní Povltaví Fokusu Praha

Kdy: od 5. do 31. října

Kde: Kavárna v Muzeu, nám. Míru 54, Mělník, Galerie a Café Ve Věži, ulice 5. Května – Pražská brána, Mělník, Kavárna Marlen, Legionářů 84, Mělník

Již druhým rokem nabízíme seznámení s životními příběhy našich klientů, skutečných lidí, kterým do života vstoupila duševní nemoc. Zveme vás proto do příjemného prostředí tří kaváren v Mělníku, kde si můžete tyto příběhy v literární podobě přečíst u své oblíbené kávičky.

AUKCE FOTOGRAFIÍ

Pořádá: Centrum Podskalí Fokusu Praha

Kdy: 6. října 2016, od 19.00

Kde: Klubovna 2.patro, Dlouhá 27, Praha 1

V prostorách podniku Klubovna 2. patro proběhne výstava a následně „Nultý ročník“ benefiční aukce fotografií. Příznivci Fokusu či milovníci umělecké fotografie budou moci v průběhu akce vydražit fotografie a přispět tak na aktivity pro klienty Centra Podskalí. Příchozí se mohou těšit na pohoštění, ochutnávku vína od společnosti Foltyn Wine a se sklenkou v ruce si prohlédnout výstavu fotografií. Zbývá část večera, po skončení aukce, bude zasvěcena společenské zábavě, poslechu hudby i tanci.

VÝLET PARNÍKEM PO VLTAVĚ

Pořádá: Fokus ČR

Kdy: 20.září, 2016, od 15,30

Kde: Kotviště lodi Cecilie u Čechova mostu.

Tradiční výlet lodí v centru Prahy pro zaměstnance a klienty všech Fokusů.

SVĚTOVÝ DEN DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Připojte se s námi ke kampani Mental Health Europe – Každý z nás je součástí řešení!

UKAŽME TO SPOLEČNĚ 10. ŘÍJNA NA SVĚTOVÝ DEN DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ!

Skončujeme společně se stigmatizací lidí s vážným duševním onemocněním!

Tohle můžete udělat!

Vyfoťte se sami nebo se svým týmem s plackou/odznakem kampaně „Každý z nás“ nebo s letáčkem.

Sdílejte fotku 10. 10. na sociálních sítích s následujícím hashtagem:

#eachofus

Můžete též sdílet vlastní příběh na webové stránce kampaně eachofus.eu.

Sdílejte letáček o „10 mýtech“ mezi svými přáteli, v rodině a mezi kolegy!

Navštivte webovou stránku eachofus.eu, abyste zjistili více o tom, jak můžeme společně skoncovat se stigmatem v oblasti duševního zdraví.

Českou verzi letáčku „10 mýtů“ ke stažení a volnému použití najdete na webu www.fokus-cr.cz



10 MÝTŮ

z oblasti duševního zdraví, které nám můžete pomoci vyvrátit!

- 1. „Duševní nemoci jsou vzácné, nikdy mě to nemůže potkat.“**
Problémy s duševním zdravím jsou velmi běžné, každý rok je zavražděn 1 ze 4 lidí.
- 2. „Duševní zdraví: je to jen v hlavě.“**
Problémy s duševním zdravím, včetně duševních onemocnění, jsou často způsobeny vnějšími životními událostmi, např. rozvodem nebo úmrtím blízkého člověka, nebo širšími sociálněekonomickými faktory, jako je chudoba nebo útrpení a negativní ovlivnit každou část vztahů i práce. Duševní zdraví je o širších souvislostech, rozhodně ne jen o naší hlavě!
- 3. „Jenom slabší mají problémy s duševním zdravím.“**
To, že někdo zakouší problémy s duševním zdravím, NENÍ známkou slabosti, ani to není něco, za co by se člověk měl stydět. Problémy s duševním zdravím mohou být složitémi životními problémy, např. zraněním a traumatem, a jak jím dás nějaký smysl.
- 4. „Lidé s duševním onemocněním jsou nebezpeční a agresivní.“**
Je to právě naopak. Lidé s problémy s duševním zdravím jsou bohužel spíše obětí násilí a ubíjování.
- 5. „Léky jsou jediné řešení.“**
Ačkoliv podávání léků může některým lidem prožívajícím psychické problémy částečně pomoci, než na jediné řešení existují pokrokové alternativy s prokazatelnými výsledky a ty bychom měli podporovat.
- 6. „Lidé s duševním onemocněním nemohou pracovat.“**
Smysluplná práce v podporujícím prostředí může být důležitou součástí velmi pravděpodobně, že my všichni s duševním zdravím, ale možná se o tom nezdáváme, kvůli jeho strachu ze stigmatizace a diskriminace.
- 7. „O duševní zdraví dospívajících si nemusíme dělat starosti, jsou prostě v pubertě!“**
V celosvětovém měřítku má 1 z 5 dospívajících problémů s duševním zdravím. Dospívání je období plné výzev, ve kterém je pravděpodobnost vzniku problémů s duševním zdravím nejvyšší.
- 8. „Fyzické a duševní zdraví spolu vůbec nesouvisí.“**
Problémy s fyzickým a duševním zdravím jsou do značné míry propojené a nemají jedno ovlivňuje druhé.
- 9. „Lidé s duševním onemocněním by měli zůstat v léčebnách.“**
Existuje mnoho důkrokových alternativ k tradiční ústavní léčbě, které prokazatelně pomáhají lidem s duševním onemocněním, jako například komunitní služby nebo podpora peerů (peerem se nazývá člověk se zkušeností s problémy s duševním zdravím, který se o své zkušenosti dělí s jiným člověkem s podobnými problémy).
- 10. „Z duševní nemoci se člověk nezdraví/ nezotaví.“**
Při správné formě pomoci se lidé mohou zotavit a také se zotavit. Zdravení není jako jsou třeba háry, přestávky nebo diety. Zdravení znamená žít s tímto problémem a jich zvládnutí tak, aby si člověk mohl užívat vlastní život a měl nad ním kontrolu.



JANEM MUŽÍKEM, ŘEDITELEM CENTRA KARLÍN

Můžete nám představit Centrum Karlín. Co dnes nabízí?

Centrum Karlín je organizační část Fokusu Praha, která se dříve jmenovala Region Sever a má v současné době dvě základny, odkud je většina služeb poskytována. Jednou je budova sídla centrály Fokusu Praha v Dolákové ulici, kde je v současné době svépomocný klub Mosty a Centrum duševního zdraví pro Prahu 8 a druhou pak oficiální sídlo Centra Karlín na Invalidovně v Karlíně.

Dnes služby Centra Karlín stojí na 4 hlavních pilířích. Prvním z nich je společný projekt s PNB – Centrum duševního zdraví pro Prahu 8, jehož součástí se stal na konce 2015 tým terénních sociálních pracovníků, který tradičně sídlil v Karlíně, a znali jsme ho pod jménem Komunitní tým Sever. Jedná se o velký sociálně zdravotní multidisciplinární tým, kde v současnosti pracuje téměř 20 lidí.

Druhým pilířem je zmiňovaný Klub Mosty, který není sociální službou v pravém slova smyslu, ale poměrně autonomním místem s velkou tradicí, které řídí a spravuje parta úžasných lidí, kteří mají vlastní zkušenost s duševním onemocněním a poskytují jak peer podporu, tak osvětu, poradenství a zájmové aktivity. Zaměřují se zejména na lidi dlouhodobě a aktuálně hospitalizované v Psychiatrické nemocnici Bohnice. Jsem na to, že jsou součástí našeho centra, upřímně pyšní :).

Na Invalidovně má pak zázemí třetí stavební kámen Karlína - Tým podpory bydlení Praha. Jedná se o zkušený šestičlenný tým, který zajišťuje pro všechny pražské klienty bytové rehabilitační služby (chráněné komunitní bydlení na Lehovci, tréninkové chráněné byty v městských částech P2,P4 a P6, provozuje jeden „sociální startovací byt“) a pak poskytují terénní domácí péči v rámci podpory samostatného bydlení. Posledním pilířem, který sídlí také na Invalidovně, jsou dva poměrně úzce spolupracující týmy Poradenského a kontaktního místa a tvůrčí dílny s klubem Cedra. Poradna poskytuje poradenskou a terénní sociální práci, edukační programy a provází své klienty na jejich cestě k zotavení. V Cedře se trénují praktické a pracovní dovednosti, dělá pracovní diagnostika a kolegové vytváří příjemné klubové zázemí, kam chodí často lidé, kteří se jinak doma cítí osaměle nebo se připravují na návrat na otevřený trh práce. Nakonec nemohu opomenout naše provozní a ekonomické zázemí – tým pod velením ekonomky Daši Dulinové, bez kterých by Centrum Karlín fungovat nemohlo.

CDZ pro Prahu 8 je poměrně novinkou. Jaká je to služba?

V první řadě je v českých podmínkách díky svým kapacitám, přístupu a organizaci péče naprosto unikátní. Podařilo se nám, po skoro dvou letech práce, společným úsilím s PN Bohnice vybudovat tým, který vychází z nejmodernějších zahraničních zkušeností s komunitní péčí pro lidi se závažným a dlouhodobým duševním onemocněním. Jedná se o model, který má být základem i připravované reformy psychiatrické péče a nám se podařilo takové centrum vybudovat jako prvním v ČR ještě před spuštěním transformace.

Fokus poskytl prostory a svůj tým sociálních pracovníků (plus kapacity dalších spolupracujících týmů jako je CPZ nebo Mosty), z psychiatrické nemocnice je tým zdravotníků, který dříve působil v KTC (Komunitním terénním týmu PN Bohnice) a výsledkem je pružný multidisciplinární tým po vzoru center duševního zdraví z italského Terstu a nizozemských asertivních FACT týmů.

Tým CDZ pracuje lokálně, tj. staví na dobré znalosti své čtvrti (Prahy 8), staví na terénní práci, snadné dostupnosti (24 hodin / 7 dní v týdnu) a integrované multidisciplinární péči. K dispozici jsou zde profesionálové z oblasti zdravotní – psychiatr, psychologové, zdravotní sestry – i z oblasti sociální – sociální pracovníci, kteří umějí řešit složité životní situace, pomoci s bydlením, zaměstnáváním, zadlužením, komunikací s úřady atd. Součástí týmu je i peer pracovník.

Představte si, že když je vám zle a ocitnete se v krizi, tak místo minimálně několikátýdenní hospitalizace se Vás ujme tým schopných a sympatických lidí, a nabídne vám, že za Vámi bude někdo docházet řešit situaci, třeba každý den. Lékař a sestry Vám budou pomáhat zvládat zdravotní potíže, sociální pracovníci vyřeší zátěž, která je zhoršuje a třeba Vaši rodině psycholog pomůže pochopit, co se to vlastně stalo, který je navštíví v případě potřeby klidně i doma. A když je uveej, tak můžete přijít klidně uprostřed noci, nebo o víkendu si dát kávu, popovídat, vyzvednout si léky nebo ziskat



na chvíli bezpečné zázemí, tak abyste mohli svou krizi řešit. A vše dělá jeden tým, který zná Vaši situaci, chová se k vám s respektem a nikdo si Vás nepřehazuje jako horký brambor. A, že to zní jako sci-fi? U nás už je to realita a jezdí se k nám dívat velká spousta odborníků nejen z ČR.

Jaké zkušenosti s CDZ po více než půlroční praxi máte?

Sžívání dvou naprosto odlišných kultur jako Fokus a psychiatrická nemocnice není někdy jednoduché a stále za běhu řešíme řadu obtíží, které vychází např. z ne úplně kompatibilní sociální a zdravotní legislativy, složitého financování atd. Ale s tím jsme počítali. Fakt, že tým má v současné době již více než 200 klientů z Prahy 8 a noví přicházejí každý týden, daří se zvládat kolegům opravdu složité situace a ještě jsme od toho neutekli :), je signál, že se CDZku daří. Starší statistiky ukazují, že např. počet hospitalizačních dnů za rok se u klientů CDZ snížil o 60-70 procent. Výsledky po sloučení ještě nemáme vyhodnocené, ale i tak předpokládáme, že budou ve srovnání s konzervativní léčbou i řady klientů výborné. To je něco naprosto výjimečného. Je to zásluha celého týmu, jejich tvrdé práce, ochoty měnit zaběhané a pohodlné postupy jak ze strany Fokusu, tak nemocnice. Navíc tím, že jsme se stali na malé úvazky zaměstnanci PNB a zdravotníci našimi, tak můžeme využívat ve prospěch klientů mnohem víc nástrojů a možností, než kdykoliv před tím. Mám z toho všeho radost, i když nás práce čeká ještě fůra.

Jak se na Centrum duševního zdraví dívají lidé z Bohnic a okolí?

Centrum provozujeme přímo na sídlišti Bohnice, v objektu, kde tradičně sídlí Fokus Praha – neziskovka, která se věnuje lidem s duševním onemocněním, takže tu jsou na nás zvyklí. Přesto chceme 13. září uspořádat Den otevřených dveří, abychom ukázali lidem z okolí, jak to u nás chodí, co můžeme nabídnout i jim nebo jejich blízkým, kteří se ocitnou tváří v tvář duševní krizi či nemoci. Každý čtvrtý člověk totiž podle statistik zažije během svého života duševní krizi, takže téměř každý zná ve svém okolí někoho, kdo čelí problémům s duševním zdravím. Bohužel se o těchto problémech málo mluví a málo ví, a tak často vybuchají tyto problémy až jako velký „průšvih“ s fatálními následky. A právě CDZ jsou tu od toho, abychom řešili problémy včas a tam, kde vzniknou. Chceme prostě ukázat lidem, že jsme tu pro ně a že duševní zdraví je důležitou součástí života každého z nás.

Jaké jsou nyní úkoly a plány Centra Karlín resp. CDZ pro Prahu 8?

Plánů máme vždycky hodně :). Jednou z velkých věcí je, že začínáme v rámci Centra Karlín s nemocnicí připravovat ve stejném modelu další Centrum duševního zdraví pro Prahu 9 a s tímto projektem chceme již tento podzim se přihlásit do tendru Ministerstva zdravotnictví na pilotní CDZ v rámci transformace. To možná přinese nárok na nějaké organizační změny uvnitř Karlína, ale to nechci zatím předbít. S Týmem bydlení bychom rádi nabídli naše služby v rámci připravované koncepce sociálního bydlení samosprávám a získali tak přístup k dostupnému bydlení pro naši cílovou skupinu. Počítáme s dalším rozvojem denních rehabilitačních služeb na Invalidovně v rámci poradny a Cedry. Získali jsme nějaké prostředky od Vodafonu na organizaci zimního rehabilitačního pobytu na horách pro klienty Centra Karlín. Z toho máme radost. Velkým úkolem, který je ještě před námi je otevření 4 krizových lůžek v rámci CDZ8, což bychom rádi zvládli do konce roku, pokud seženeme dost financí na rekonstrukci prostor. Aktuálně kolegové z Invalidovny spolupracují akci Zažít město jinak, která proběhne v sobotu 17. 9. na Karlínském náměstí. Důležité bude také zajistit prostředky pro financování Mostů, protože jim letos vypadl jeden z významných dárců a Mosty si tu pozornost bezpochyby zaslouží. A tak bych mohl pokračovat dále. Pořád je na čem pracovat a co zlepšovat. Děkuji za rozhovor a zájem.

DOBROČINNÝ FEST 2016 PRO FOKUS



V sobotu dne 23. července se konal ve spolupráci s místním Sbořem dobrovolných hasičů Lhotka na sportovním hřišti ve **Lhotce u Mělníka Dobročinný FEST**, kdy výtěžek z dobrovolného vstupného, od sponzorů a z veškerého občerstvení se nakonec vyšplhal při účasti zhruba 250 lidí a navzdory nepříznivému počasí na neuvěřitelnou částku **45.000,- Kč**, která podpoří mělnické centrum Fokusu Praha.



Jednoho z hlavních organizátorů Dobročinného Festu ve Lhotce u Mělníka Tomáše Svobody jsme se zeptali:

Jak se vlastně zrodil nápad uspořádat takovou akci? Máte nějaký osobní vztah k charitě nebo k tématu duševního zdraví?

Rozhodli jsme se jako skupina dobrovolných hasičů, kteří nejsme prozatím zařazeni do celoplošného IZS, pomoci alespoň tímto způsobem tam, kde je to zapotřebí. Proč konkrétně FOKUS? Dalo by se říci, že proto, že se jedná zaprvé o mělnické centrum, a proto jsme i oslovili převážně mělnické kapely, které zahrály bez nároku na honorář. Dále pak v této věci figuroval hlavně vnitřní pocit, že můžeme alespoň tímto způsobem pomoci a to nejen u mě, ale i u dalších členů SDH Lhotka.

Proč jste se rozhodli podpořit právě Fokus?

Jak jsem již uvedl, jedná se právě o mělnické centrum, které je nám místem nejbližší, chuť pomáhat a i rodinné vazby.

Co vás při organizaci překvapilo?

Velké zapálení členů sboru akci uskutečnit, podpora kapel, sponzorů, zvukaře a prostě asi vše, jak všichni lidé při dotazech a prosbách byli vstřícní.

Jaká byla reakce místních na tuto dobročinnou akci?

Byli překvapeni, rádi a hlavně - převážná většina danou akci přišla podpořit.

Je tato akce začátkem hezké tradice nebo jen ojedinělým počinem?

Podle toho, jak uvedená akce dopadne, si myslím a doufám, že budeme pokračovat a to i z důvodu zpětné vazby.

Upřímně vám děkujeme za finanční pomoc pro Fokus.

Velmi si toho vážíme.

Rozhodně není za co a mohu asi v tomto mluvit za celý sbor, že pokud můžeme, rádi pomůžeme, alespoň takto.



DESIGNBLOK 2016

Fokus Praha bude opět na Designbloku! Po loňské velmi úspěšné expozici s mottem SVOBODA UZDRAVUJE, připravujeme letos nový opět interaktivní a návštěvnický podnětný koncept výstavy, spolupracujeme na něm s odborníky na audiovizuální techniku z firmy AV Media. Chceme vám umožnit nahlédnout do světa hlasů a vizuálních vjemů, tak jak ho mohou zažívat lidé s duševním onemocněním a možná budete moci i aktivně bourat mýty, které stále okolo duševního zdraví a nemocí panují.

Letos nás nehledejte ve stanu – v levém křídle Veletržního paláce, ale v nádherném secesním pravém křídle v samostatném výstavním prostoru na galerii vlevo.

Tak určitě přijďte 27. – 31. 10. 2016 na pražské Výstaviště na Designblok. Těšíme se na vás.



TŘETÍ ROČNÍK FASHION FOR FOKUS



Fashion for Fokus - příležitost nadchnout se na jednom místě originální módou, krásnými modelkami a impozantními prostory Českého muzea hudby. Ale těch důvodů, proč si 8. prosince nezapomenout zaznamenat do diáře, je daleko víc...

1. svým darem ve formě zakoupené vstupenky podpoříte náš preventivně-zážitkový program pro středoškoláky „Blázníš? No a!“
2. letošní 3. ročník podporuje Lejla Abbasová - obhájkyň lidských práv, kterou jste měli možnost potkat i jako hosta na besedě Studia 27
3. spolupracujeme s novým partnerem, modelingovou agenturou Faible Group, pro kterou nejsou důležité proporce modelek a modelů, ale jejich osobnost a osobitost
4. je to poprvé, kdy originální návrhy spolupracujících módních designérů předvedou nejenom modelky, ale i modelové, což znamená, že se můžete těšit i na pánskou módu!
5. jedna z návrhárek, Pavla Gerschonová, předvede svou novou pilotní kolekci právě na Fashion for Fokus

Proto neváhejte a vstupenky již teď zakupte na webové stránce www.fashionforfokus.cz. Moc se na Vás těšíme a za podporu předem děkujeme.

FOTOGRAFOVÉ POMÁHAJÍ FOKUSU, ZAPOJTE SE I VY!

Téměř symbolicky, jenom pár dní před Světovým dnem duševního zdraví 6. října připravujeme příjemný benefiční večer spojený s aukcí fotografií. V zajímavém prostředí podniku Klubovna 2.patro si budete moci nejenom vybrat tu nejzajímavější z celé plejády fotografií od známých i začínajících umělců, ale jejich zakoupením podpořit projekt „Freedom first“. Získané finanční prostředky využijeme na vytvoření finančních balíčků individuální podpory klientů Centra Podskalí - lidí s duševním onemocněním. Těšit se můžete

na pohoštění, ochutnávku vín od společnosti Foltyn Wine, živou hudbu Jana Auderlického a následně reprodukovanou hudbu k poslechu i tanci.

Více informací najdete na našich webových stránkách nebo na stránkách www.tdz.cz.

Moc děkujeme všem umělcům a fotografům, kteří své díla do aukce darovali!



STUDIO 27

Studio 27 zveřejnilo na svém [you tube kanále](#) kompletní sérii videí z workshopu Marka Raginse, který proběhl v režii Fokusu Praha letos v únoru. Určitě stojí za vidění tato i další videa a reportáže Studia 27.

Studio 27 úspěšně dokončilo svůj projekt pořádání a natáčení osvětových destigmatizačních besed, který probíhal díky podpoře Norských fondů. V současné době ale Studio 27 nekončí a tento tým pokračuje ve své práci v PR Fokusu Praha, takže se můžete těšit i nadále na besedy, reportáže, informační klipy v režii Studia 27. Těšit se tak můžete na citlivý přístup Břetislava Košťála, pečlivou práci Elišky Pražákové, moudré komentáře Tomáše Vaňka nebo profesionální herecké i moderátorské výkony Michala Kašpara.

ČLOVĚK SLINTAJÍCÍ...

Komentář Tomáše Vaňka k destigmatizačním videím

Člověk slintající touhou po respektu, člověk hospitalizovaný a vydaný na pospas lékařské vědě a její do sebe zahleděné objektivizující řeči, získal od výzkumníků ze sekce sociální psychiatrie NUDZu další podněty k přemýšlení (<https://www.youtube.com/watch?v=DvYpk6U1nb0>). Jak se cítí při pohledu do zrcadla člověk, který je na videu popírán a zesměšňován?

Mezi nejčastější vedlejší příznaky léků patří strnulost pohybu a mimiky. Zkuste se projít po léčebně nebo zajděte na návštěvu na téměř libovolný pavilón, s lidmi s otevřenými ústy a zkoprnělým pohledem se zde zaručeně setkáte. Z několika rozhovorů s mými přáteli, kteří přechodně takovými projevy také trpí, vyplývá, že si to velmi dobře uvědomují a trápí je to. To však neznamená, že se jich mohou o své vůli zbavit nebo, že se jedná o jejich pochybení. Konec konců, takový obraz duševní nemoci je i v mnoha filmech o duševním zdraví a do značné míry vypovídá o reálném stavu, i když je snad někdy mírně nadsazen. Výzkumníci z NUDZu se rozhodli v rámci destigmatizační kampaně vytvořit video, které bude tento jev nepokrytě popírat. Jedná se tedy o vědomou mystifikaci? Není k uvěření, že by se v NUDZu nesetkávali s pacienty, kteří trpí tímto obtěžujícím komplexem vedlejších příznaků. K čemu je tedy dobré, když najdete pár dobře vypadajících a dobře se pohybujících lidí s duševní nemocí, a necháte je před kamerou křepčit? Bylo primárním motivem šokovat? Ale koho? Snad ty, kteří nevěří, že je možné s duševní nemocí žít vcelku běžně. Pokud totiž předpokládáme, že lidé s duševním onemocněním skutečně jsou stejní jako ostatní, osten tohoto zamýšleného šoku působí trochu otupěle. Nakonec může takové video způsobit, že se budou lidé trpící vedlejšími příznaky léků cítit uraženi. Představme si takový paradoxní klip o popáleninovém centru nemocnice, nebo o životě nemocných rakovinou. Vyberme si pár věcí, které jsou těžké a zároveň příznačné, a pokusme se je popírat. Výsledkem bude groteska, podobně šíravá jako video z NUDZu, jen její neuctivost bude všem okamžitě zjevná. Protože však lidé často duševně nemocnými pohrdají, nemá ani citlivost pro to, jak odhalit despekt k nim. „Šokovat“ tím, že mohou mít duševně nemocní normální mimiku, a zároveň snižovat ty, kteří s ní mají trápení, je vlastně skrytým posílením stigmatu. Na obranu výzkumníků z NUDZu je nutno přiznat, že jejich (de)stigmatizační video je velmi sledované a že už to samo vyžaduje řemeslně dobrou práci. Zvolili pravděpodobně takové vyznění, které bude divácky nejatraktivnější. Oslovili videem velkou řadu lidí a bezpochyby některé z nich podnítili k pozitivnějším úvahám o lidech s duševním onemocněním, obzvláště pokud tito lidé předtím „házelí všechny do jednoho pytle.“

Tomáš Vaněk

O PORUCHÁCH DUŠE

Rozhovor s Petrem Hudličkou „O poruchách duše“ vyšel v časopisu [Můžeš](#). S redaktorem Zdeňkem Jirků tu diskutuje o tom, co dnes lidi trápí, jak se vypořádávají s tlakem společnosti, stresem, ale i svobodou...

DEN SOCIÁLNÍCH FIREM



Koncem června uspořádal Fokus Praha Den sociálních firem. Na Jünově statku se sešli zaměstnanci všech čtyř sociálních firem Fokusu Praha, aby zde prožili společný den. Den zahájil ředitel Centra sociálních firem Jiří Novák krátkou řečí a potom už se všichni ponořili do společných sportovních aktivit i soutěživých klání. Nechybělo dobré jídlo a diplomy pro vítěze. Smyslem tohoto dne bylo ocenění pracovního úsilí všech zaměstnanců a zároveň vzájemné seznámení, protože v běžném roce se všichni nemají šanci potkat a podělit se o své zkušenosti, radosti či potíže. Jünův statek je vůbec první sociální firmou, která vznikla v České republice. Dnes je zde penzion a školící středisko s možností stravování. Dále Fokus Praha provozuje Prádelnu u Mandelíků v Praze Bubenci, Zahradu, která nabízí své služby na různých místech po Praze a Rukodělnou, která působí v Mělníku.



RODINNÁ SETKÁNÍ OPĚT NA BŘEVNOVĚ

Centrum Břevnov Fokusu Praha zahajuje sérii setkání pro blízké lidí se zkušeností s duševním onemocněním. Letos mohou na cyklus deseti setkání (edukace a sdílení) „Programu pro rodinné příslušníky lidí s duševním onemocněním“ přijít spolu se svými blízkými přímo i lidé s psychiatrickou zkušeností.

Celá nabídka [zde](#).

První setkání proběhne v úterý 27. 9. 2016 od 17 do 18:30 hodin.

Programem letos budou provádět Hedvika Hrychová a Petr Hudlička.

ART BRUT V MOSTECH

Stálý návštěvník Klubu Mosty Lukáš Polanský představil své kresby ve stylu Art Brut. Vernisáž se konala 1. srpna v multimediálním stylu za přítomnosti řady návštěvníků Klubu Mosty i zástupců Fokusu Praha.

Lukášova díla jsou kombinací kreseb a písma, která dohromady tvoří jeden celek – jedno komplexní sdělení ve stylu Art brut. „*Jde mi o vykoupení od ďábla a navrácení se do svého času, kde bych chtěl žít s rodinou. O navrácení se ke Kristu,*“ říká o své tvorbě Lukáš. Podobně jako u surrealistických děl i v Lukášových kresbách můžeme najít poselství lásky, svobody a poezie.



SOCIÁLNÍ FIRMY FOKUSU PRAHA



Jůnův statek

Penzion v Sedlci u Líbeznici založený v roce 1999. Postupně se rozrostl o prostory pro semináře, internetovou kavárnu, obchůdek se smíšeným zbožím a prádelnu.

Kontakt:

Sedlec 9,
Líbeznice u Prahy
restaurace@fokus-praha.cz
tel.: 284 891 328
www.junuvstatek.cz



Zahrada

Zahrada

Zahrada byla založena v roce 2006 transformací chráněné dílny. Sídlí v pražských Bohnicích a poskytuje zahradnické služby údržby i realizace zahrad.

Kontakt:

areál PNB,
Praha 8-Bohnice
zahrada@fokus-praha.cz
tel.: 774 804 933



Prádelna u Mandelíků

Nejmladší sociální firma Fokusu byla založena v roce 2011. Sídlí v Praze 6 Podbabě a poskytuje klasické služby prádelny pro firmy i pro veřejnost.

Kontakt:

Podbabská 994/8,
Praha 6-Bubeneč
pradelna@fokus-praha.cz
tel.: 775 994 229
www.pradelnaumandeliku.cz

SF Rukodělná

Sociální firma Rukodělná navázala na činnost Chráněné dílny Mělník. Mezi její hlavní činnosti patří šití textilních výrobků, kompletace dle zakázek firem, balící služby, žehlení atd.

Kontakt:

Nám. Karla IV. 3359,
Mělník
dilny-melnik@fokus-praha.cz
tel.: 773 073 936

Vydal Fokus Praha, z.ú.,
grafická úprava: Štěpánka Koutná,
texty: Eva Čížinská,
kontakt na redakci: pr@fokus-praha.cz, www.fokus-praha.cz