

PRAŽSKÉ FOKUSOVINY

Informační magazín Fokusu Praha



28. číslo • vydáno 27. 11. 2017

Vážení a milí čtenáři,

Je před vámi 28. Pražských Fokusovin. Tentokrát je jejich hlavním tématem destigmatizace. Už proto, že podzim zase oživil Týdny pro duševní zdraví, letos už 28. ročník destigmatizační kampaně. Co je to ale vlastně stigma duševního onemocnění? Jaké nálepky a mýty musí nemocná duše nést a na své cestě za zotavením strhnout? I na tyto otázky se pokusíme odpovědět. Dvě otázky bych ale ráda položila na začátku jednomu každému z vás, milí čtenáři. S jakými stigmaty a strachy se potýkáte vy osobně? A co vám osobně pomáhá se zotavit a nabírat sílu na každodenní život? Možná při upřímných odpovědích zjistíme, že jsme stejní, že není velký rozdíl mezi „těmi se zkušeností s duševním onemocněním“ a jinými „se zkušeností s jiným handicapem“ nebo „jen“ se „zkušenostmi s vlastním životem“. Možná jen někdo vydrží víc a déle, někdo je citlivější a někdo má větší smysl

pro humor a někdo si všechno víc bere. Ale pro každého z nás je důležité, jací lidé jsou okolo nás, v naší blízkosti, jak vnímají oni nás a jak my je. Jsou to zkrátka vztahy, které utvářejí předivno našich životních rolí. A člověkem nejbližším jsme si my sami. Jak se máte rádi? Nestigmatizujeme náhodou sami sebe? Nenalháváme si, že na to či ono nemáme čas nebo nárok? Nebo že nejsme dost dobří? Když budete spokojeni vy, rozzáří se život těm, kteří jsou ve vaší blízkosti a ti pak ten paprsek naděje mohou poslat dál. Věnujte, prosím, čas a prostor i duši své, zameťte se svými předsudky, zabojujte se svými strachy. Udělejte pro sebe něco hezkého a my se budeme těšit, jak ta radost bude putovat prostorem. Každopádně přeji hezké a podnětné chvíle při čtení Pražských Fokusovin!

Eva Čížinská

CO SE DĚJE V REFORMĚ? A BUDE REFORMA POKRAČOVAT?

Pokusíme se odpovědět na tyto otázky. Nejdříve na tu druhou. Ano věříme, že žádná nová politická reprezentace nezhodí několik let práce a slibně se rozvíjející přípravy Reformy. Navíc na Reformu přispívá nemalým dílem Evropská unie a ta se o výsledky projektu Reformy psychiatrické péče bude velmi zajímat. A také se domnívám, že i nová vláda si uvědomí potřebu zásadně změnit podobu psychiatrie u nás.

Přestože se nám zdá, že Reforma jde pomalu a má neustále zpoždění, nelze upřít pracovníkům MZ, kteří jsou za Reformu odpovědní, že by se nesnažili Reformu posouvat. Paradoxně je největší překážkou byrokratické a administrativní nastavení MZ a projektových podmínek. Nicméně nyní se na Ministerstvu zdravotnictví díky projektům posílila personální kapacita pro realizaci Reformy. Je proto možné intenzivněji pracovat na jednotlivých potřebných oblastech.

● Příprava finální podoby výzvy pro CDZ. Je připraven a schválen způsob realizace pilotních projektů CDZ. Měla by být vypsána výzva pro prvních 5 CDZ, do výzvy se mohou přihlásit organizace, které projekt CDZ připravují. Pokud jej připravují 2 subjekty – jeden poskytovatel zdravotní péče a 1 poskytovatel sociální péče, podají společný projekt, ale každý subjekt v případě podpoření projektu dostane na realizaci samostatně smlouvu a finanční prostředky.

● Výzva na vybudování dalších 16 CDZ by měla následovat cca 3 měsíce po této první. V terénu se však velmi obtížně hledají personální

**Snad se povede
vypsat tuto výzvu
do konce roku.**

kapacity zejména zdravotní části (psychiatrii, psychologové, sestry), a to přestože pracovníci sociální části CDZ jsou připraveni a jsou dostatečně kompetentní.

● Začíná tvorba regionální sítě péče v jednotlivých krajích – všude již pracují regionální konzultanti i regionální garanti Reformy. Regionální konzultanti začali mapovat stávající služby. Zpočátku se připravuje služeb síť pro lidi se závažným duševním onemocněním, ale návazně také pro lidi se závislostí a gerontopsychiatrickými problémy a také pro děti s problémy v oblasti duševního zdraví.

**Doufejme,
že 2. výzvu na
CDZ bude možné
zahájit i s menším
počtem zdravotníků,
aby bylo možné 16
CDZ realizovat.**

**Pro management
i personál nemocnic
je to však výzva, jak začít
budovat opravdu efektivní
péči – v komunitě a s komunit-
ními službami, tak jako ve vyspělém
světě. Do transformace nemocnic musí
být zapojeni i uživatelé a rodinní
příslušníci a zástupci komunit-
ních služeb.**

● Příprava transformačních plánů psychiatrických nemocnic začíná opatrně. Při každé psychiatrické nemocnici by měla vzniknout transformační skupina, ty nicméně ještě nemají zadání, jak má výsledek transformace nemocnic vypadat.

● V září Národní ústav duševního zdraví NÚDZ zahájil projekt Destigmatizace. Aktuálně se zde vytváří expertní skupina, která bude pracovat na analýze a následně plánu destigmatizace. Projekt by měl být provázán a měl by podpořit stávající aktivity na celostátní i krajské či lokální úrovni.

Věříme, že výsledkem projektu Multidisciplinarita bude pochopení toho, že duševní zdraví není pouze medicínská záležitost.

● Schválen a připraven k zahájení je také Projekt Multidisciplinarita, který je zaměřen na zavádění filosofie a praxe multidisciplinární spolupráce na všech úrovních.

● Připravuje se projekt pro nové služby, zejména projekty pro pomoc dalším cílovým skupinám v oblasti psychiatrické péče,

zejména lidem ohroženým závislostí na návykových látkách, lidem seniorského věku s kognitivními poruchami, dětem a pacientům s nařízenou ochrannou léčbou. Pro každou tuto cílovou skupinu by měly vzniknout 3 pilotní projekty, které budou principiálně komunitní či terénní a multidisciplinární. Kromě toho by mělo být podpořeno i 5 psychiatrických ambulancí s rozšířenou péčí (pro celé diagnostické spektrum duševních onemocnění).

● Aktuálně se pracuje také na přípravě projektu na časnou pomoc (early intervention) pro lidi v krizi pramenící z problémů duševního zdraví.

● Od 30.6. 2017 je Ministerstvem pro místní rozvoj vyhlášena výzva č. 75 Deinstitutionalizace psychiatrické péče II. Tato výzva je zaměřena na investiční podporu CDZ, mobilních týmů, denních stacionářů a rozšířených psychiatrických ambulancí v rámci I-ROPu. Vzhledem k nastaveným podmínkám se však žádný projekt ještě nepřihlásil. Pro neziskové organizace (na rozdíl od státem zřizovaných) to znamená nejen spoluúčast a ex-post financování. Pro všechny je také rizikovým faktorem udržitelnost projektu a nesplnitelnou podmínkou pak souhlasné vyjádření VZP.

<https://www.strukturalni-fondy.cz/cs/Microsites/IROP/Vyzvy/>

S nadsázkou lze říci, že alokaci 425 milionů Kč by bylo nejlepší dát VZP, aby vyzkoumala, jakým způsobem by se měla financovat psychiatrická péče, aby byla efektivní a abychom se alespoň přiblížili civilizovanému světu. Že to však neví doteď a nadále místo komunitní péče financuje obsazená lůžka v obřích nemocnicích, nelze pochopit.

● Projekt MERRPS. NÚDZ spolu s širokým zapojením všech stakeholderů vytváří systém hodnocení péče o duševní zdraví.

● V Brně bylo slavnostně otevřeno první jihomoravské CDZ. Ve spolupráci Psychiatrické kliniky FN a Prahu Jižní Morava.

● Platforma pro transformaci péče o duševní zdraví vznikla v září jako právní subjekt. Po téměř 5 letech se k tomuto kroku Platforma odhodlala, aby mohla být v Reformě psychiatrické péče silnějším partnerem Ministerstva zdravotnictví a Psychiatrické společnosti. Platformu založily sítě organizací uživatelů, rodinných příslušníků a komunitních služeb. Prvními členy výboru jsou Pavel Novák, Jana Poljaková a Milan Jíša.

<http://www.platformaprotransformaci.cz/>

ZAHRANIČÍ

EUCOMS v Hamburku

12. září se uskutečnilo 3. setkání Evropské sítě komunitních služeb EUCOMS v Hamburku. Třibili jsme zejména teze základního programového dokumentu Consensus document. Ve Fokusovinách ho představíme příště.

Světový den duševního zdraví v Bruselu

Světový den pro duševní zdraví jsme jako členové Mental Health Europe slavili společně v Evropském Parlamentu v Bruselu. Pozdravil nás evropský komisař pro migraci, zdraví a bezpečnou stravu Vytenis Andriukaitis. Za účasti členů Evropského parlamentu proběhl seminář týkající se migrace a duševního zdraví. Ukazuje se, že migranti jsou ve větším riziku onemocnění schizofrenií z důvodů osamělosti, emocionální reakce na ztrátu identity, domova a z důvodů chudoby. MHE se shodla na potřebě větší podpory a pomoci v oblasti "mental health" pro migranty.

PROČ JE POTŘEBA REFORMA PSYCHIATRICKÉ PÉČE?

O tom, proč je potřeba Reforma psychiatrické péče, se již napsalo mnoho, nicméně je důležité si to neustále připomínat. Můžeme zmínit např. důvody uvedené ve Strategii reformy psychiatrické péče v roce 2013¹ „...Současný rigidní systém institucionální psychiatrické péče v ČR má těžké v materiálně a technicky zastaralých psychiatrických nemocnicích/léčebnách, jejichž dostupnost není v mnoha regionech optimální. V ČR je zřejmá absence služeb v přirozeném prostředí pacienta a nízká míra koordinace jednotlivých složek péče. MZČR chce implementací Strategie odstranit deficity zmiňované mezinárodními organizacemi (zejména WHO) a tím zajistit plné uplatnění lidských práv všech duševně nemocných“. Obdobně argumentace Platformy pro transformaci péče o duševní zdraví: „...Na porušování lidských práv v systému péče o duševně nemocné v ČR opakovaně upozorňují i různé instituce od Veřejného ochránce práv po Evropský výbor pro zabránění mučení a nelidskému či ponižujícímu zacházení nebo trestání. Kritizované jevy jsou důsledkem nevyhovující podoby systému. Péče ve vel-

¹ Strategie reformy psychiatrické péče, MZ ČR, 2013, <http://www.reformapsychiatrie.cz/strategie/>

kokapacitních zařízeních neposkytuje pacientům dostatečnou míru soukromí a vlastního rozhodování. Důsledky nevyhovujícího uspořádání současné péče se negativně projevují ve formalismu při rozhodování o nedobrovolných hospitalizacích, resp. léčbě, ve způsobu používání restriktivních opatření i v oblasti zbavování způsobilosti k právním úkonům. Současný systém neumožňuje poskytovat péči v nejméně omezujícím prostředí, vytváří bariéry v přístupu k zaměstnání a omezuje duševně nemocné ve svobodném výběru místa pobytu².

Reforma od vyhlášení v roce 2012 běží. Něco se daří více, něco méně. Ale tyto důvody stále zůstávají. A je důležité, aby si tyto důvody vzala k srdci i nová politická reprezentace a aby v Reformě pokračovala. Tyto výše zmíněné důvody je možné podložit i fakty a konkrétními statistikami, které jsou opravdu varující. Dovolujeme si je předložit i vám:

● V ČR máme suverénně **největší psychiatrické léčebny (nemocnice) v Evropě** – běžné je mít lůžkové zařízení s 30 – 150 lůžky, zatímco my máme 3 léčebny, které mají každá více než **1000 lůžek!** Tak velké instituce v podstatě neumožňují individuální přístup.

● v těchto nemocnicích jsou (až na výjimky) stále **vícelůžkové pokoje** (a to třeba 8 i více lůžek) **bez možnosti soukromí** a uzamčení osobních věcí, přitom evropský standard je opravdu někde jinde – max. 2 či 4 lůžkové pokoje.

k tomu už porovnání s evropskými zeměmi ne-najdeme, snad jen hodně na východ od nás.

● mezi lety 1998 – 2012 bylo z těchto psychiatrických nemocnic propuštěno **3601 lidí** s diagnostikovanou schizofrenií, kteří předtím **byli v léčebně déle než 1 rok!** (máme evidenci pouze o propuštěných pacientech, resp. ukončené hospitalizaci, ne o probíhajícím pobytu v nemocnici). A z nich **260 pacientů bylo v nemocnicích déle než 20 let!**³

● v psychiatrických nemocnicích se **stále používají restriktivní opatření, jako jsou izolační místnosti, kurty, kazajky, klecová či síťová lůžka!** O tom, v jaké míře se používají, však nemáme žádnou centrální evidenci (neví to ani Ministerstvo zdravotnictví, které nemocnice zřizuje). Kromě toho **zde dochází i k omezování či porušování dalších lidských práv**, jako např. důstojnosti, soukromí, omezení pohybu a rozhodování, nedostatku informací, ad.

● Velká část lidí se závažným duševním onemocněním **nezíská vhodné bydlení** – cca pouze 50 % bydlí „ve svém“, jinak s příbuznými, v chr. bydlení, v ubytovně, na ulici...⁴

Nepopírám, že v Evropě existuje i pár nemocnic s více než 300 lůžky, ale jejich vedení i zřizovatelé je chtějí zmenšit a rozpustit v komunitní službě a to pomijím, že někde si vystačí pouze s několika lůžky na oddělení emergentní psychiatrie a sítí komunitních služeb.

V zahraničí se některá restriktivní opatření používají, ale pouze jako výjimečný institut, ale každopádně se sleduje a vyhodnocuje jejich používání.

● V ČR **není dostatečná podpora komunitních služeb**, pro lidi s duševním onemocněním jich je nedostatek – cca 430 míst v chráněných bydleních a podpoře bydlení, terénní služby mají kapacitu cca pro 1000 klientů (Registr sociálních služeb, 2017).

● Z tohoto důvodu žije cca 2500 – 3000 lidí s duševním onemocněním dlouhodobě v sociálních institucích (DZR, DOZP) (Registr sociálních služeb, 2017)

● lidé s duševním onemocněním jsou z psychiatrických nemocnic často propouštěni přímo do rezidenčních sociálních zařízení nazývaných domovy se zvláštním režimem a zde zůstávají v 95% až do smrti!⁶

● velká část lidí s duševním onemocněním je v těchto zařízeních ve vysoké míře (v 60 – 75%) **omezována ve svéprávnosti!**⁷

● **Nezaměstnanost lidí propuštěných z lůžkové psychiatrické péče přesahuje 75 %**, v letech 2005 až 2014 dosahovala 82,1 %⁸

● **Lidé s duševním onemocněním jsou více ohroženi chudobou** – více než 90 % lidí čerpá invalidní důchod, což je současně zdroj jejich nejvyššího příjmu. Přibližně 30 % lidí čerpajících komunitní služby nedosahuje čistého měsíčního příjmu vyššího než 8.500 Kč, příjem vyšší než 12.750 Kč pak nemá ani čtvrtina těchto lidí. Tito lidé často končí v dluhových pastích.

Věřme, že Reforma bude pokračovat a nejen že změní systém péče, ale také napomůže zlepšit život lidem s problémy v oblasti duševního zdraví.

Pavel Novák

Přitom zahraniční trend vyplývající z respektu k lidským právům a Úmluvy o právech lidí se zdravotním postižením, která je součástí i našeho právního řádu, je posilovat uplatňování vlastního rozhodování a podporovat způsoby, které v tom lidem se znevýhodněním pomůžou.

V Holandsku, s 1,5 krát větší populací mají v chráněných bydleních kapacitu téměř 13 000 míst, což je 28 krát více než u nás.⁵

někteří klienti říkají, že domovy se zvláštním režimem, to je na dózo.

² (Deklarace platformy pro transformaci systému péče o lidi s duševním onemocněním v ČR, 2012, <http://www.platformaprotransformaci.cz/2012/06/19/deklarace-platformy/>)

³ Petr Winkler, Karolína Mladá, Dzmitry Krupchanka, Mark Agius, Manaana Kar Ray, Cyril Höschl, Schizophrenia Research, Long-term hospitalizations for schizophrenia in the Czech Republic 1998–2012, 2016

⁴ NUDZ, 2016

⁵ Mapping Exclusion, Institution and community-based services in the mental health field in Europe, MHE, 2012

⁶ Výsledky dotazníkového šetření v zařízeních HMP, 2016, nepublikováno

⁷ Výsledky dotazníkového šetření v zařízeních HMP, 2016, nepublikováno

⁸ Kondrátová L., Winkler P., Podporované zaměstnávání osob s vážným duševním onemocněním – zahraniční a česká zkušenost: narativní syntéza, Česká a slovenská psychiatrie, 2017

DOPORUČENÍ PRO NOVOU VLÁDU V REFORMĚ PSYCHIATRICKÉ PÉČE

Na co by se tedy nová vláda, potažmo vedení Ministerstva zdravotnictví, měla zaměřit?

1. Na opravdovou transformaci psychiatrických nemocnic v duchu dokumentu WHO – Komplexní akční plán pro duševní zdraví na roky 2013–2020 o reorganizace péče: „Přesun péče z velkokapacitních psychiatrických nemocnic do ne specializovaných zdravotních služeb (primární péče) tak i specializovaných komunitních služeb, včetně lůžek pro krátkodobou akutní péči integrovanou do všeobecných nemocnic, ambulantní péči ve všeobecných nemocnicích, komplexní centra duševního zdraví, podpora osob s duševním onemocněním žijících se svými rodinami a podporované bydlení“.

2. Na podporu komunitních služeb v celém potřebném spektru aktivit. To znamená opravdu úzkou spolupráci meziresortní (MZ-MPSV-MŠMT-MS) i mezi úrovní celorepublikovou – krajskou – lokální.

3. Na změnu financování zdravotních služeb, které umožní rozvoj multidisciplinární péče v terénu, umožní účinnou prevenci hospitalizací. K tomu je potřeba, aby zdravotní pojišťovny ukázaly nejen kompetenci či moc, ale i odpovědnost.

4. Na změnu legislativy, která zakotví změny ve financování a provázání zdravotně sociální péče, implementuje Úmluvu o právech lidí se zdravotním postižením do praxe. Že to chce dostat Reformu z úrovně jednoho ministerstva na úroveň celé vlády jsme upozorňovali dávno.

5. Na destigmatizaci lidí s duševním onemocněním i tématu psychiatrie vůbec. Změnu postoje by mohli nejdříve ukázat představitelé vlády.

6. Na vzdělávání v novém přístupu (multidisciplinarity, recovery, důraz na lidská práva, participace).

7. Na podporu emancipace hnutí uživatelů a rodinných příslušníků.

STIGMA OČIMA ČLOVĚKA SE ZKUŠENOSTÍ S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM

Rozhovor s bývalou peer konzultantkou, která kvůli své nemoci musela ukončit ve 4. ročníku lékařskou fakultu. I přes svůj handicap se dokázala úspěšně zařadit do společnosti. V současné fázi mění zaměstnání a usiluje o to, aby mohla znovu dělat peer konzultanta.

Jaký máš názor na současný vztah společnosti k psychicky nemocným?

Já si myslím, že se to zlepšuje, dříve byla ta nevědomost opravdu veliká, lidé neměli ponětí o duševních nemocech a všechny, kteří se trochu lišili považovali za “blázný”, kteří mají být zavřeni někde za zdi. Dnes mi přijde, že díky tomu, že se rozvíjí spousta projektů zaměřených na práci s lidmi s psychickými potížemi, téměř 1/3 populace má svého psychologa, psychofarmaka se berou ve velkém, lidé se už o psychiatrii nebojí tolik mluvit. Postoj společnosti je mnohem posunutější než dřív a doufám, že se to bude jenom zlepšovat.

Proč si myslíš, že lidé mají negativní přístup k lidem s duševním onemocněním?

Myslím si, že za toto mohou především média, která hodně rozpitvávají, když někdo duševně nemocný např. schizofrenií, provede nějaký trestný čin. Vždy vznikne nějaká kauza. Kdyby se radši mluvilo o tom, kolik lidí se např. uzdravilo, kolik jich dělá peer konzultanta, kolik jich na sobě pracuje, aby se mohli zařadit do společnosti, tak by postoj společnosti mohl být úplně jiný. Ale o tom se bohužel vůbec nikde nemluví.

Setkala jsi se někdy ty osobně se stigmatizací v blízkém okolí?

Úplně vysloveně díkybohu se stigmatizací ne, i když já ochotně o tom svém onemocnění hovořím s každým, ale např. se mi stalo, že když jsem studovala medicínu, tak mí spolužáci se ode mne v tom čase odvrátili a přestali se se mnou stýkat.

Co si tedy myslíš, že by bylo dobré udělat v boji proti předsudkům?

Nejdůležitější je ta informovanost veřejnosti, dále je nutné o tom hovořit, uvádět pozitivní případy lidí, kteří jsou handicapovaní nějakou duševní poruchou, ale úspěšně bojují. Hovořit o svém onemocnění v rámci mezí, otevřít se a nebát se zveřejnit svůj příběh, aby veřejnost mohla lépe pochopit problematiku psych. onemocnění.

Takže ty sama se za svůj příběh nestydíš?

Ted' už se nestydím. Pracovala jsem i jako peer konzultant a myslím si, že svoji nemoc jsem si nezpůsobila sama, nemůžu za to, drogy jsem nikdy nebrala, nemám se za co stydět, i když jsem udělala spoustu chyb, víceméně to беру jako pozitivum, že mne to posunulo v mém životě o kousek dál. Snažím se ze svého onemocnění těžit. I do jisté míry můžu být ráda, že mě potkalo to, co mě potkalo.

Je něco na závěr, co bys doporučila lidem, kteří procházejí duševním onemocněním?

Určitě aby se nevzdávali, aby chodili pravidelně ke svým lékařům, chodili na psychoterapii, mluvili o svých problémech v rodinném kruhu, se svými nejbližšími, aby se nebáli vyhledat odbornou pomoc, nestyděli se za užívání léků, nebo že chodí na psychoterapii. Hlavně aby si dopřáli čas a dali si šanci a věřili, že z té nemoci se dá zotavit, nebo alespoň vést smysluplný život a věřím v to, že opravdu není za co se stydět. Držím palce, aby své onemocnění nějak zvládli.



Letos jsme již po dvacátéosmé připravili destigmatizační kampaň Týdny pro duševní zdraví. Smyslem akcí je snímat stigmatizující nálepky duševních onemocnění a pomáhat tak lidem na cestě k zotavení.



Letos se ke kampani Týdnů přihlásilo na našem webu tdz.cz 82 akcí ve 21 městech po celé České republice.

Fokus Praha připravil a spolupracoval na celé řadě akcí. Mohli jste s námi zažít besedy se zajímavými lidmi, setkání na nevšedních místech, vidět nevšední obrazy i artefakty, mohli jste nás potkat na ulici v rámci Zažít město jinak nebo s námi dražit fotografie ve prospěch lidí s duševním onemocněním.



Reportáž z akcí Fokusu Praha v rámci kampaně Týdny pro duševní zdraví 2017

Výstava Duše jako múza



Ve foyer KD Krakov byly k vidění grafiky a malby lidí, kteří tvoří ve studiu Tomáše Brauna a zotavují se z duševního onemocnění v Centru duševního zdraví pro Prahu 8.

Benefiční aukce fotografií



V Klubovně 2. patro se 5. října dražily fotografie ve prospěch lidí s duševním onemocněním. Výtěžek letos přesáhl 124 000 Kč. Příjemný večer zpestřila degustace vína a občerstvení, které připravili lidé z Domu u Libuše.

Jídlo a duševní zdraví – 15 let Klubu Mosty



Svépomocný Klub Mosty vedou lidé, kteří sami prošli zkušeností s duševním onemocněním a pomáhají ostatním hledat cestu k zotavení slavili 15 let své činnosti v Žižkově. Na oslavu 26. září přijal pozvání Will Hall, terapeut a člověk, který sám překonal schizofrenii a přednáší o cestě k zotavení po celém světě, a Margit Slimáková, specialista na zdravotní prevenci a výživu. Tým Klubu Mosty představil také představil svou vizi – svou chuť objevovat nové cesty k lepšímu životu.

Beseda a soutěž v Mělníku

Centrum Mělník a Dolní Povltaví letos uspořádalo literární soutěž. Autoři se zamýšleli nad tématem Jsem normální? Nejzdařilejší díla byla oceněna v rámci večera 11. září v KD Mělník po přednášce Duševní nemoci ve společnosti.

Zažít město jinak



V sobotu 16. září jste mohli v Praze potkat fokusáky hned na několika místech v rámci akcí Zažít město jinak. Na Výtoni byl Fokus organizátorem této sousedské slavnosti. S našimi kolegy i klienty jste tu mohli muzicírovat, hrát hry, něco si koupit nebo se jen tak seznamovat...



V Karlíně jsme byli hned na dvou místech. Podpořili jsme akci u Výtopny a tradiční byli na Lyčkově náměstí.

Když mámy bolí duše



O citlivé téma se s námi podělila Bára Lacinová a Veronika Sedláčková opět v režii Studia 27 a mobilního komunitního centra OKO. Beseda proběhla 20. září v posluchárně Psychiatrické kliniky Ke Karlovu



Poprvé jste mohli dílnu Fokusu vidět na Břevnově a vyrobit si s námi rozmanité brýle vhodné pro „jiné“ vidění světa.

Beseda s Radkinem Honzákem



Známý psychiatr Radkin Honzák přednášel s nadledem o tom, jak může humor pomoci s bolavou duší. Zpovídali ho členové Studia 27. Přednáška se uskutečnila díky spolupráci s mobilním komunitním centrem OKO 13. září v posluchárně Psychiatrické kliniky Ke Karlovu.

Výlet parníkem



Jako každý rok i letos se klienti i zaměstnanci všech Fokusů z celé ČR společně potkali na parníku Cecilka. Plavba se opět vydařila.

HVĚZDNÁ BRÁNA OTEVŘENÁ...

ohlédnutí Studia 27 za vítězstvím SozialMarie

Ze snu o vítězství se členové Studia 27 zatím neprobudili.

Přestože Studio 27 uspořádalo v minulých dvou letech desítku besed s mediálně známými osobnostmi, televize ani rádio se o jeho činnost příliš nezajímaly. To se změnilo po vítězství v mezinárodní soutěži SozialMarie, v květnu 2017.

„Díky ocenění se dočasně natolik zvedl zájem o naši tvorbu, že se více než zdvojnásobil počet odběratelů našich videí na youtube a fanoušků naší stránky na facebooku“, říká redaktor Tomáš Vaněk. Na otázku, jak vnímal přístup novinářů k problematice duševního zdraví a jestli se necítil být v médiích stigmatizován, odpovídá: „Velmi zvláštní pocit jsem měl jen z reportáže pro Český rozhlas, kterou připravil Vojtěch Berger. Přestože měl k dispozici dvě hodiny času na natáčení reportáže a kromě celého rozhovoru v angličtině pro rakouský rozhlas, kterou vyslechl, nám položil další sadu otázek, výsledek byl poměrně tristní až urážlivý. Oproti tomu Xaver Forthuber z ÖRF 1, který pracoval pouze se zmíněnou půlhodinovou konverzací po skypu, z ní dovedl vytěžit poměrně působivý a komplexní obraz o naší činnosti, nezkreslený předsudky ani jalovým

oslavováním. Také se mi moc nezdál titulek na rádiu Wave - že si „schizofrenik z českých médií připadá jako žába“ jsem vůbec neřekl. Naším cílem vždy byla destigmatizace na poli duševního zdraví a zdá se mi, že se nám přes tyto přehmaty podařilo dát dobrá interview, většina novinářů odvedla svou práci dobře.“

Když manažer studia Břetislav Košťál mluvil v DVTV o tom, že mu „přijde bezpečnější a autentičtější o nemoci mluvit, než to tajit a skrývat,“ velmi jsem se s tím ztotožňovala. Ačkoli jsem ve studiu působila zejména jako pomocný redaktor, v průběhu projektu jsem se odvážila vystoupit před kameru a měla jsem pocit, že se mi rozšířil prostor osobní svobody. Nyní již nejsem členem studia, ani jsem se neúčastnila předání cen SozialMarie. Měla jsem možnost vidět pouze videozáznam vítězství Studia 27, rozhovory a články s ostatními členy. Potěšilo mě, že mí kolegové působili svým vystupováním velmi reprezentativně a dělali čest lidem s duševním onemocněním. Dojalo mě, jelikož si pamatuji dobu, kdy jsme těžce bojovali o místo v médiích, že nyní se hradby otevřely. Mám pocit, že konečně máme silnou pozici k tomu, abychom skutečně něco dokázali na poli destigmatizace.

Kateřina Málková

PŘIPOMEŇTE SI STUDIO 27 V MÉDIÍCH

Česká televize, Nedej se, 2.7. 2017

Rozhovor v časopisu Týden 10.6. 2017

**Reportáž České televize 22.5. 2017
k udílení cen SozialMarie: (po 18. minutě)**

**Rozhovor Břetislava Košťála
s Martinem Veselovským na DVTV 10.5. 2017**

Rozhovor Českém rozhlasu 2.5. 2017

Článek na serveru ihned.cz 1.5. 2017

**Michal Kašpar v pořadu
Diagnóza F na rádiu Wave 12.5. 2017**

**Tomáš Vaněk v On Air
vysílání rádia Wave 11.5. 2017**

WORKSHOPY A PŘEDNÁŠKY S CRAIGEM LEWISEM

V říjnu přijel do Prahy Craig Lewis, punkrocker žijící v Salemu v Massachusetts. Craig pracuje jako peer specialista a sám sebe označuje jako člověka, který přežil psychiatrickou péči.

Vyprávěl nám svůj příběh a návod na recovery.

Besedu s Craigem Lewisem jste mohli také slyšet v rámci Okofestu v Petrohradské a speciální workshop organizovalo Centrum vzdělávání Fokusu Praha.



DR. LORENZO TORESINI V ČR

Doktor Lorenzo Toresini je žijící legenda transformace systému psychiatrie v Italském. Přes 20 let pracoval v psychiatrické léčebně v Terstu a společně s jejím ředitelem Franco Basagliou se podílel na vybudování nového moderního systému komunitní péče založené na multidisciplinárním přístupu. Dle Světové zdravotnické organizace WHO je tento systém vzorovým příkladem transformace psychiatrické péče.

Letos v listopadu přijel na pozvání Fokusu Praha k nám a vzdělávat mladou generaci odborníků na vysokých školách i zájemcům v Bohnicích.

ZE ŽIVOTA FOKUSU

V červenci odešel z Fokusu Praha ředitel Centra Karlín a Bohnice Jan Mužík. Jeho agendy přebírají hned dva lidé, a tak se manažerský tým rozrostl. Přinášíme rozhovor s oběma nástupci – Janem Drobným a Janem Sobotkou.



Jaká byla tvoje cesta do Fokusu?

Dlouhá, ale výživná. Na podzim 2017 jsem spojil se Honzou Mužíkem, kterého jsem neviděl snad 12 let. Kromě toho, že jsem měl chuť navštívit koncert jeho kapely, tak jsem se mu svěřil, že se chystám z Brna zpět do středních Čech. Poté jsme se celkem rychle shodli na tom, že jediná správná a možná cesta pro mne je právě do Fokusu Praha. Celou svou kariéru jsem pracoval v oblasti duševního zdraví až na ty léta v Brně, kde jsem se věnoval plaveckému rehabilitačnímu programu pro tělesně postižené. Byla to práce velmi zajímavá a inspirativní, ale přesto mě oblast duševního zdraví stále přitahovala.

Které milníky tvé dosavadní kariéry tě ovlivnily nejvíc?

Moje první zaměstnání bylo ve Fokusu Mladá Boleslav, koncem 90. let, kde jsem měl to štěstí zažít začátky éry rozkvětu neziskového sektoru. Pak jsem rok pracoval v dětském domově, než jsem v roce 2004 odjel na osm let do Anglie, kde jsem posledních sedm let pracoval v multidisciplinárním týmu v Manchesteru a odtud jsem mířil do Brna a pak už zpátky do Fokusu...

Co tě inspirovalo pro práci v této oblasti?

Vždycky mě přitahovali lidé, na které se společnost dívala divně. Sám jsem měl potřebu se vyčleňovat a vypadat jinak. To se mi myslím dost dobře dařilo. Už od mlada mne přitahovaly lidské příběhy, které třeba nebyly vždycky veselé. Různosti jsem vnímal spíš pozitivně a inspirativně.

Velmi aktuální téma dnešní doby a také tohoto čísla Fokusuvin je destigmatizace. Vnímáš v tomto ohledu rozdíly mezi Anglií a Českem?

V roce 2004 jsem se na 8 let odstěhoval do Anglie, konkrétně do Manchesteru a musím říct, že jsem se od začátku cítil jako vítaný host. A to nejen proto, že jsem tam měl již nějaké známé. Lidé obecně byli přátelští a zvědaví. Ptali se, jaký to v Čechách je, co mne přivedlo do Anglie, měli zájem o můj příběh. Zjistil jsem, že multikulturalita (v té době pro mne neznámý pojem) není jen o tom, že různí lidé spolu sdílejí nějaký prostor, ale je to hlavně o společné soužití, že mne zajímá, jak se kdo má, bez ohledu, odkud je nebo jakou má barvu, o tom, že si s lidmi kolem mohu spoustu věcí vyměnit a že mne mohou také něčím obohatit.

V Čechách toto obecně moc nevnímám. Mezi lidmi se šíří (někdy nejspíš záměrně) strach a obavy. Rozdílnosti chápeme spíše jako překážku. Každopádně jsem optimista a podporuji všechny snahy k otevřenosti.

Ve Fokusu už nějakou dobu pracuješ. Co tě tu překvapilo?

Jak vidíš současný Fokus?

Překvapilo mě, jak je velký. Příjemně mě překvapilo, jak se rozrůstá vzhledem k pestrosti služeb, které nabízí...a zároveň si drží stejnou prestiž jako v 90. letech. Jsem rád, že Fokus neustoupil ze svých nároků a stále si drží vysokou kvalitu služeb. Jakým způsobem se snaží komunikovat s lidmi okolo a působit na společnost, i když to s tou společností nemáme jednoduchý. Od začátku jsem se cítil jako vítaný a naskočit i do tak rozjetého vlaku nebyl vůbec problém.



Stal ses ředitelem, který vede Centrum duševního zdraví pro Prahu 8 a současně pod tebe spadá Klub Mosty. Jak vidíš tyto dva subjekty?

CDZ je pro mě, jak jsem tu 12 let nebyl, revoluční projekt multidisciplinárního charakteru. Je to pro mě výzva v něm působit a doufám, že v rámci psychiatrické reformy porostou cédezetka jak houby po dešti. Mosty vnímám jako jedinečnou službu. Jako hlavní devízu vnímám jeho bezprahovost a otevřený přístup k návštěvníkům. Měl jsem možnost jako facilitátor být u zrodu nové vize Mostů, Discovery college. Skvělá myšlenka, jak se propojovat s lidmi kolem sebe, předávat zkušenosti a mluvit o důležitých tématech. Každopádně v obou týmech pracují velmi zajímaví lidi a profíci.

Všimli jsme si, že se hodně angažuješ ve sportu – vedeš fokusácký fotbalový tým, účastníš se v rodící se síti M.E.N.S., která podporuje sportování lidí, s handicapem v oblasti duševního zdraví...Jak vnímáš sport?

V roce 1998 přišla nabídka od Pro Monte se v Rakousku zúčastnit fotbalového turnaje pro lidi s duševním onemocněním. Neváhal jsem ani minutu. Přijel jsem s klukama z Mladé Boleslavi do Prahy, kde jsme vyslechli poslední taktické rady od Dana Kauckého, připojili borce z pražského Fokusu a hurá do Linze. A tak tým v batikovaných tričkách a mnohdy bez kopaček, jen v teniskách začal dobývat fotbalovou Evropu. Od té doby jsme byli již na více 30 zahraničních turnajích, nejvíce v Německu, Rakousku, ale také v Itálii a Anglii.

V současné době trénujeme každé úterý od 15:00 v areálu nemocnice v Bohnicích. Na tréninky dochází lidé jak z Fokusu, tak i z nemocnice, což mne velmi těší.

A co pro mne znamená sport, fotbal? Je to radost, svoboda, místo, kde má každý možnost být sám sebou. A pokud se nebavíme o zvrhlém světě profesionálního sportu, také místo, kde se můžou mazat všechny rozdíly světa.

Díky za rozhovor.
Eva Čížinská

Jaká byla tvoje cesta do Fokusu?

Pracoval jsem 17 let na Sejšku s lidmi s duální diagnózou. Ta původně vznikla jako komunita pro „závisláky“ a pak se to čím dál víc ubíralo směrem k lidem s problémy s duševní nemocí. To byla taková moje srdcovka. Sejšek je ale strašně daleko na to mít děti a rodinu v Praze, resp. okolí. Poohlížel jsem se, kde bych mohl pracovat blíže ku Praze. A když jsem se potkal s Honzou Mužíkem a když mi řekl, že udělá všechno pro to, aby to bylo ve Fokusu, tak mi to hodně zalichotilo, no a začali jsme to přeměňovat v realitu. O Fokusu jsem hodně slyšel....

Které milníky tvé dosavadní kariéry tě ovlivnily nejvíc?

Největší školou pro mě ale bylo, když jsem pracoval v léčebně v Bohnicích v 90. letech. Dělal jsem tam ošetrovatele a zkušel jsem studovat zdrávku, poté, co mě nevzali na psychologii. V Bohnicích jsem pracoval na jednatřicítce, což byl příjmový neklid. To byla velká škola.

Viděl jsem tam všechny typy akutních duševních onemocnění, bylo tam hodně zajímavých lidí mezi pacienty, lidi s nejrůznějšími halucinacemi nebo bludy. Horší bylo, jak se s nimi zacházelo. Často docházelo k přemedikování i jiným způsobům zvládání neklidu nebo „zlobení“ pacientů. Od té doby docela rozumím lékům a měl jsem možnost vidět, jak na lidi v akutní fázi psychotického onemocnění fungují. Kolegové se mi nejdřív smáli, když jsem si chtěl s pacienty povídat. Říkali, že to nemá cenu. Pak tam ale přicházeli na kolečka různí začínající doktoři – např. Jakub Minařík nebo Dan Příhoda, z kterých jsou dnes relativně známí lidé, tak jsme si s pacienty tenkrát celkem úspěšně povídali.

Pak jsem pracoval ještě různě po nemocnicích, dokonce jsem chvilku dělal ve skladu, což byla taková hezká mužská práce a pak už jsem jel do Sejšku, který jsem v roce 99 spoluzakládal.

Co z tvých dosavadních zkušeností by bylo možné přenést do Fokusu a tady rozvíjet?

Myslím, že jsem si přinesl a tady rozvíjím důraz na vztah s lidmi, s klienty. Důraz na lidskou důstojnost klientů. Ještě když jsme řešili drogové služby, jsem si uvědomil, jak je důležité vnášet do toho oboru lidskou důstojnost. To, že se člověk stane klientem nebo pacientem nijak nemění jeho lidské potřeby. Ačkoliv instituce se tak někdy k člověku chovají, jako kdyby některé potřeby neměly.

To je princip recovery, ne?

Ano, to je. Pro mě je zajímavé, že já si ty principy vymýšlel nebo pojmenovával v praxi v komunitě a pak přijel Honza Mužík a začal je pojmenovávat recovery slovníkem a říkal, že to je tohle... Bylo super, že to kolegové slyšeli i od někoho jiného. Nebyly to jen takové Sobotkovy výmysly a už to někde bylo popsáno.

Je ale zároveň velmi důležité to pak brát se vším a do důsledků a jen o tom nemluvit, což je někdy dost těžké.

Je těžké respektovat to, že se každý uzdravuje jinak, nechat ho se uzdravit podle jeho potřeb, neuzdravovat ho zvenku. Je těžké přijmout ten fakt, že jsem jen doprovod, neříkat, teď musíš dělat tohle a takhle.

Troufám si říct, že jsem viděl hodně lidí s duševní nemocí, každý je v tom jiný a jinak. Myslím, že jsem se naučil pracovat s psychotickým světem těch lidí, že se toho nebojím, že to prostě trochu znám.

A duální diagnózy to je moje téma. Všude tam, kde se pracuje s duševním onemocněním je velké riziko, že je tam i nějaký návykový problém. Akorát, že někdy se o tom mluví a někdy ne.

Kde se podle tebe bere stigma duševně nemocných?

To nálepkování a předsudky hodně souvisejí se strachem. Lidé se bojí toho, čemu nerozumí a strach má velké oči. Takže vidíme v druhých lidech různé své vlastní obavy, ukazují nám, čeho se bojíme. To myslím, že je jedna věc. A druhá věc je něco, čemu říkám princip rasismu. Když nemůžu vydržet se svými stíny. Když to vezmu skrz Junga, který mluví o tom, že všichni máme nějaké svoje stíny a že je nutné je poznat a smířit se s nimi. Dost lidí není ochotno smířit se s vlastním stínem a prostě ho projikuje do druhých.

U toho rasismu je to krásně vidět, protože „ty černý“ jsou navíc černý. Takže je jednodušší se s tím popasovat, protože černí jsou oni, já jsem bílý...

To si myslím, že je druhá věc, která v tom funguje. Označím někoho, abych nemusel vidět zlo v sobě.



Destigmatizace by měla být zaměřená na to, aby se lidé byli ochotní smířovat sami se sebou. Aby sami sebe mohli nějak poznat. Potřebují jednak informace, co je to to duševní onemocnění. A hlavně potřebují informace o tom, co je vede k nějakému předsudečnému myšlení nebo jednání. Potřebují vést k tomu, aby rozuměli sami sobě.

Jak je to ve Fokusu?

Potkal jsem tu spoustu lidí, kteří jsou fajn. Setkal jsem se tu s neuvěřitelně vřelým přijetím. Cítil jsem, že mě tu berete vážně, až mě to dojímalo, že tu jsem vítaný a věř mi, že se mi to v životě mockrát nepoštěstilo. A tahle vítací atmosféra - tu prostě dělají lidé, kteří jsou se sebou smíření a jsou schopní vítat.

Co bys navrhl jako účinnou destigmatizační aktivitu?

Já myslím, že důležitá je primární prevence ve školách, pracovat s kolektivem, aby bylo vidět, že ten kolektiv je opravdu pestrý, každý člověk má nějaké svoje přednosti a nějaké svoje trápení. Je dobré vést lidi a nejvíc děti, aby byly pravdivé. A i dospělé, když k tomu budou ochotní.

Kromě těch škol jsou dobré asi nějaké happeningy nebo komunitní akce, kde by se lidi mohli sejít a mluvit o svých trablích, to by mohlo být léčivé.

Jak vidíš současný Fokus?

Fokus je poměrně velká instituce, která chce mít na všechno pravidla a neví si rady, jak se vypořádat s tím, jestli prosazovat jednotná pravidla nebo ponechat svobodu dělat věci po svém. Fokus je teď v téhle úzké uličce, jestli skrze recovery nějak svobodně hledat a být otevřený věcem a tudíž pravidla mít až ve chvíli, když je to nezbytně nutné. Nebo mít nějaká funkční pravidla, protože Fokus je už opravdu velká organizace a potřebuje být dobře řízená. A důležité „recovery“ pravidlo je vytvářet autentický respektující vztah. Pravidla ochraňující pracovníky nejsou tolik potřeba. Když tak možná pravidla, která chrání klienty.

Jak vidíš Centrum Karlín, které teď řídíš?

Je tu bezvadný tým bydlení, našel jsem trochu rozbombardovanou Cedru, a když jsem se v tom zorientoval, tak jsem rád, že tu jsou všichni, kteří chtějí tvořit věci společně. Jsem rád, že se tu už nebojuje a na věcech se domlouváme. Pějde mi, že ve sloučené Cedře je teď fajn atmosféra.

Konkrétní vize se snad už začínají naplňovat. Chtěl bych, abychom služby měli registrované jednoduše. Ne napříč Centry, což mělo historicky nějaký důvod, ale ten už pominul. Tak snad se podaří, že budeme mít jednu registraci na jednu službu a nebudeme si muset dělit úvazky s jinými řediteli.

Chtěl bych, aby Centrum Karlín bylo společné, takové „dohromady“, aby tu vládli komunitní duch, aby ty dva týmy, které tu spolu jsou, spolupracovaly a navazovaly na sebe. Chceme stavět na třech pilířích – práce a volný čas, bydlení a vztahy....To vlastně není úplně z mé hlavy, vzniklo to při debatě na poradě. Na těchto třech pilířích by to mělo fungovat, protože to je to, co lidi nejvíc potřebují – potřebují pracovat a odpočívat, potřebují mít dobré vztahy a potřebují někde bydlet, bez toho to nejde. Tak to je moje sdílená „filosofická“ vize.

Díky za rozhovor.

FOKUS PRAHA POTŘETÍ NA DESIGNBLOKU

Letos byl Fokus Praha již potřetí na Designbloku. Letošní ročník poznamenal vítr, který uprostřed akce odvál střechu a akci předčasně ukončil. Naštěstí se nikomu, jak z návštěvníků tak z vystavujících, nic nestalo. Pro ty, co nás nestihli navštívit v prvních dnech veletrhu designu přinášíme alespoň fotoreportáž.

Letos jsme využili spojení Fokusu Praha s kurátory a umělci projektu mobilního komunitního centra OKO.

Letošním lákadlem se stala interaktivní artefakt „psycholampa“ designérky Anny Marešové. Uvnitř lampy návštěvníci mohli zahlédnout, s jakými úzkostmi

se i v běžných životních situacích musí vypořádat člověk s duševním onemocněním. S Annou Marešovou, autorkou lampy, rozmlouval Břetislav Košťál ze Studia 27. **Podívejte se na reportáž na YouTube zde.**

Další část expozice byla věnovaná dílům lidí s duševním onemocněním. Vedle obrazů umělců jsme představili „prozaické“ aktivity sociálních firem Fokusu Praha.

Smyslem expozice bylo ukázat návštěvníkům, že i když má někdo zkušenost s duševním onemocněním, může stále dokázat velké věci v kterémkoliv oboru.



Pomoc od MSD IT MSD

Hned dvojitou pomoc nám poskytla firma MSD IT Global Innovation Center s.r.o. Jednak věnovala dva iPady pro terénní sociální pracovníky Centra duševního zdraví pro Prahu 8 a zároveň nám několik pracovníků osobně pomohlo s vylepšováním interiéru a zahrady chráněného bydlení na Lehovci.

Moc děkujeme.

Výlet z Karlína

Diskuzní klub se pravidelně schází v Centru Karlín každé úterý. Společná setkání účastníci využívají k sdílení radostí i starostí, aby ale stále jen neseděli a nemluvili, vyjeli na podzim na výlet do přírody. Strávili krásné dva dny v chatové osadě Ahoj na břehu Vltavy. Výlet měl jedinou chybu, byl moc krátký.



Bezbariérové WC

V letních měsících se u nás v centrále Fokusu Praha bouralo a budovalo. Díky finanční podpoře Výboru dobré vůle - Nadaci Olgy Havlové v hodnotě 30 000 Kč, jsme mohli uskutečnit rekonstrukci místnosti s hygienickým zázemím a WC tak, aby plně vyhovovalo i zaměstnancům a návštěvníkům s fyzickým omezením. Vzhledem k tomu, že zde kromě ředitelství sídlí i Klub Mosty, Centrum vzdělávání a CDZ pro Prahu 8, byla tato přestavba už skutečně akutní.

Děkujeme nadaci za příspěvek a jsem rád, že po venkovních bezbariérových úpravách, úspěšně pokračujeme v rekonstrukcích i v interiéru.

Pracovní příležitosti pro klienty Fokusu Praha

NA PARTNERSTVÍ ZÁLEŽÍ



Na konci listopadu nám úspěšně skončil projekt na tréninková místa pro klienty Fokusu Praha, který podpořila Nadace Jistota Komerční banky. Více informací v příštích Fokusovinách.

Národní potravinová sbírka

V sobotu 11. listopadu se konala národní potravinová sbírka. Fokus Praha pro své klienty vybral **2 714 kg trvanlivých potravin a drogistického zboží**. Pro Fokus Praha nakupovali lidé v Kauflandu na Břevnově. Děkujeme všem spoluobčanům za darované potraviny. Jídlo využijí naši klienti během celého následujícího roku, kteří se ocitnou v tíživé životní situaci.

V tuto chvíli jsou potraviny uskladněny v Centru Podskalí a na Jünově statku a budou postupně rozváženy do týmů, odkud poputuje do rukou klientů.

Sbírky se za Fokus Praha zúčastnilo 37 lidí. Všem patří velký dík za kus práce, kterou během celého dne odvedli, jak přímo na prodejně tak v obou skladech.

DĚKUJEME VŠEM!



Pomáhali jste pohybem Klubu Mosty

V průběhu léta byl do projektů aplikace EPP Nadace ČEZ zařazen náš Klub Mosty!

Během několika dní od 9. srpna jste nashromáždili tolik bodů, že jsme dosáhli cíle a Nadace ČEZ podpoří Klub Mosty částkou 70 000 Kč!

Klub Mosty získané prostředky bude moci využít na svůj další rozvoj, jako je rozšíření nabídky klubových aktivit o besedy s inspirativními lidmi nebo možnost vyrazit za kulturou či sportem. To vše s cílem napomoci zotavení lidí s psychickými problémy v jejich začlenění do normálního života. Děkujeme.



Přijďte ve čtvrtek 30.11.2017 v 17 hodin do Centra Břevnov Fokusu Praha na diskusi, moderovanou **Mgr. Michaellem Vančurou**, zakladatelem sdružení Diabasis.
Vstup zdarma.

Výstava Zuzky Šenkýřové

Zuzka Šenkýřová bude opět vystavovat svá skvělá díla! Proto, vy všichni, kteří jste zářijovou Zuzčinu výstavu s vernisáží v Klubu Mosty nestihli nebo chcete Zuzky tvorbu opět vidět, máte jedinečnou příležitost – tentokrát **od pondělí 20.11.2017 v Dendrit Kafé, Hekrova 805/25, 149 00, Praha 11 – Háje**. Výstava potrvá do 20. prosince 2017. Všichni jste srdečně zváni!



Spiritualita a duševní zdraví

Klub Mosty pořádá besedu na téma Spiritualita a duševní zdraví. V kostele U Jákovova žebříku (U Školské zahrady 1264/1) se 22. 11. sešli lidé s různými pohledy na duševní zdraví.

Pozvání přijali: Mgr. Bc. Andrea Scheansová, Ph. D. – socioložka, psychologka a terapeutka s mnoha aktivitami, Miroslav Zvelebil – teolog, Ondřej Kolář - farář Českobratrské církve evangelické, překladatel a kazatel, Filip Outrata – historik, teolog, redaktor a publicista

Na housle zahrála a zazpívala Ágnes Kutas.

Svépomocný Klub Mosty Vás zve k dalšímu setkání na téma

SPiritUALITA A DúŠEVNÍ ZDRAVÍ

22. 11. 2017 16:00 — 20:00 hod
Kostel U Jákovova žebříku, U Školské zahrady 1264/1
182 00 Praha 8 — Kobylisy

— RŮZNÉ POHLEDY NA DúŠEVNÍ ZDRAVÍ Z RŮZNÝCH PERSPEKTIV —

Pozvání přijali:
Andrea Scheansová socioložka, psychologka a terapeutka s mnoha aktivitami
Miroslav Zvelebil teolog
Ondřej Kolář farář Českobratrské církve evangelické, překladatel a kazatel
Filip Outrata historik, teolog, redaktor a publicista

Hudba: Ágnes Kutas housle, zpěv

Kateřina Málková (1980)

Básnířka, novinářka, peerka a učitelka angličtiny, od 17 let se potýká s úzkostmi, strachem a občasnou mánií. Pracuje v neziskové organizaci Dobré místo a na pavilonu 26 v Bohnicích. Srdečně vás zdraví poezií, kterou si usurpoval jako adresát její nový přítel, který se potýká s podobnou chorobou a sní.

Snídaně s matkou

Ráno při snídani
Máma vypráví
O sousedovic psech
Uskakovala
Když si šli po krku, tlapkách, uších a ocasech
A bála se o jejich život
„To se jen tak škádlí, říkala sousedka“
A já myslím na tebe

/28.8.2017/

Natírám budoucí plot

Krásně roztírám kapičky
Dosahuji nadsvětelné rychlosti
Tvůj vliv na můj výkon je takový
Že tě otec z fleku bude mít rád
Nekouřím moc
Jen po každém pátém prkně
Tvé astrální tělo
Se štětcem v ruce
Mě pozoruje
Říkám mu, že si nemá štětec
Máčet až k rukojeti
Že nemá nanášet barvu hned od kraje
Protože kraje ždímou
Ukazuji mu jak
Opatrně otočit prkno, aby na něm
Nezůstaly otisky prstů
Obdivuje mou profesionalitu
Kasám se, jak se mi daří
Odhadnout vzdálenost tak
Že po třech otočeních
Prkno hezky padne
Do řady nově natřených
Říkám, že nemusí litovat
Že tady není
Těch prken k natření bude
Ještě sto padesát
Budeme mít příležitost
Hrát scénku této básně
Až do derniéry

/29.8.2017/

ZAHRADA

SF 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



UKODĚLNÁ

SF Rukodělná navázala na činnost Chráněné dílny Mělník. Mezi její hlavní činnosti patří šití textilních výrobků, kompletace výrobků a balíčků dle zakázek firem.

KONTAKT:

Nám. Karla I. 3359
Mělník
Dilny-melnik@fokus-praha.cz

PRÁDELNA U MANDELÍKŮ

SF Prádelna u Mandelíků byla založena v roce 2011. Sídlí v Praze 6 Podbabě a poskytuje klasické služby prádelny pro firmy i veřejnost.

KONTAKT:

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



ČESKÉ GALERIE

SF České galerie je redakce, která se zaměřuje na informování o uměleckých výstavách napříč Českou republikou, a to jak v tištěné tak v elektronické podobě.

KONTAKT:

Doláková 24 Praha 8 – Bohnice
Tel: 777 800 383
ceskegalerie@fokus-praha.cz
www.ceskegalerie.cz
FB České galerie

PRÁDELNÍ VÝSTAV
**Galerie
České
republiky**

Víme, že psychóza či jiné duševní onemocnění může potkat každého!

Věříme, že se z duševní nemoci dá zotavit!

Pomáháme lidem s problémy v oblasti duševního zdraví najít cestu ke spokojenému, důstojnému a perspektivnímu životu.

Vydal Fokus Praha, z.ú.

Grafická úprava Pavel Lukáš

Redakce Eva Čížinská

Kontakt pr@fokus-praha.cz

www.fokus-praha.cz