

PRAŽSKÉ

34. ČÍSLO

FOKUSOVINY

INFORMAČNÍ MAGAZÍN
FOKUSU PRAHA



NOSTE
ZELENOU
STUHU!

UKAŽTE VŠEM, ŽE VÁM ZÁLEŽÍ
NA DUŠEVNÍM ZDRAVÍ

Milí čtenáři,

když v únoru vycházelo poslední číslo Fokusovin, přes varovné zprávy z Asie jsme vůbec netušili, co nás v příštích týdnech a měsících čeká. Prošli jsme krizí, která zásadně ovlivnila naše fungování, a teď, když se snažíme vrátit věci do starých kolejí, zjišťujeme, že se do nich tak úplně nevrátí nadlouho a možná nikdy. Těžko si představit přesnější obraz toho, co s člověkem udělá ataka závažného psychického onemocnění.

Můžeme si tak na vlastní kůži zažívat, jaké to je, když nás staré jistoty opouštějí, věci nefungují, jak jsme zvyklí, a my přesto musíme a chceme jít životem dál a neztrácet naději. Ještě jednou chci všem ve Fokusu poděkovat za to, jak jsme toto těžké období zvládli (a nadále ho zvládáme), a věřím, že dokážeme náročnou zkušenost přetavit do naší práce, abychom mohli být našim klientům ještě citlivějšími partnery a průvodci v náročných obdobích jejich životů.

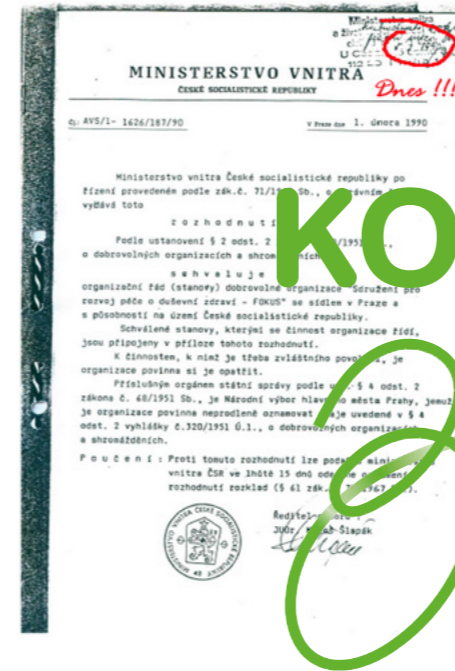
Následující číslo je nejlepším dokladem toho, že se život nezastavil – pracujeme, otvíráme nové služby a plánujeme další, vzděláváme druhé i sebe, dáváme o sobě vědět a samozřejmě také oslavujeme, protože je rozhodně co slavit!

**Petr Hudlička, generální ředitel
Fokusu Praha**



Tyto Fokusoviny pro vás ze svého úhlu pohledu glosuje Tomáš Vaněk. Po převratném studiu Komparatistiky na FFUK se ocitl v tzv. reálném světě, kde jeho zamilované myšlenky o svobodě ve vědě, o díle Dostojevského a Kafky, nezajímaly už vůbec nikoho. Nakonec jak sám říká, z toho zešlel a díky tomu si našel práci. Stále se zabývá literaturou, píše povídky. Ve Studiu 27 je jeho úkolem připravovat a moderovat besedy, trochu stříhat a titulkovat videa.

tomas.vanek@studio27.cz



30 LET KOMUNITNÍCH SLUŽEB

Fokus Praha si připomíná 30 let od založení prvních komunitních služeb v oblasti péče o duševní zdraví.

Pomáhat lidem s duševním onemocněním žít plnohodnotný život mimo zdi psychiatrických léčen a bez izolace od společnosti. Takový cíl si v únoru 1990 vytyčilo při svém vzniku Sdružení pro péči o duševně nemocné – Fokus. Vůbec první nezisková organizace u nás v oblasti péče o duševní zdraví, která položila základ komunitních služeb pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním. Tyto služby jsou dnes nedílnou součástí reformy psychiatrické péče a právě vznikajících center duševního zdraví.

„Fokus byl založen krátce po sametové revoluci z iniciativy asi desetičlenné neformální skupiny nadšenců a odborníků v čele s psychiatrem Janem Pfeifferem. Zatímco před rokem 1989 byly osoby s psychickým onemocněním považovány za jakési lidi druhé kategorie, které bylo potřeba segregovat a držet dál od většinové společnosti, nový přístup, který Fokus vytyčil a který následně rozvíjely i další organizace, spočíval v přesvědčení, že psychickou nevyrovnanost nelze řešit represí a izolací, ale naopak individuální péčí v přirozeném prostředí jedince, tedy jeho komunitě. Postupně tak začaly vznikat první sítě komunitní podpory jako protipól odosobněných psychiatrických léčen a ústavů,“ popisuje vznik komunitních služeb pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním současný ředitel Fokusu Praha Petr Hudlička.

O komunitní péči, kterou Fokus Praha podobně jako další organizace sdružené od roku 1999 v Asociaci komunitních služeb, poskytuje svým

klientům, se opírá i Národní akční plán pro duševní zdraví 2020–2030, který schválila vláda ČR letos v lednu. Jedním z jeho hlavních cílů je přesun dlouhodobě hospitalizovaných osob v psychiatrických zařízeních do komunitního prostředí.

Konkrétní sociálně zdravotní služby pak mají zajišťovat multidisciplinární týmy soustředěné v centrech duševního zdraví. Na jejich fungování se již několik let podílí i Fokus Praha, který stál u zrodu vůbec prvního takového centra v České republice – Centra duševního zdraví pro Prahu 8.



Tam mi hodně pomáhají. Nedávno jsem tam volal, že se mi zdají špatné a erotické sny. Vždy si tam vědí rady a dobře člověku poradí!

Systémové změny mají lidem s duševním onemocněním přinést nejenom kvalitnější a intenzivnější podporu v jejich přirozeném životním prostředí, ale také posílit jejich identitu z hlediska základních lidských práv a svobod.

I podle prezidenta evropské nevládní organizace Mental Health Europe Jana Berndsen, který byl na konci loňského roku na návštěvě České republiky, je totiž zásadní, aby se při práci s duševně nemocnými důsledně dodržovala lidská práva. „Není to ale pouze o zavírání nemocnic. Mnohem důležitější je budovat systém dobré komunitní péče,“ připomněl tehdy Jan Berndsen.

„Jsme rádi, že reforma péče o duševní zdraví patří mezi vládní priority a že i naše zkušenosti mohou přispět k systémovým změnám. Je důležité, aby stát ve spolupráci s nevládním sektorem rovněž podporoval osvětu a destigmatizaci těch, kteří kvůli psychické disharmonii a labilitě nemohou žít plnohodnotný život. Většinová společnost má totiž stále tendenci nahlížet na tyto lidi předpojatě a s předsudky. Přitom ze statistik vyplývá, že problémy s duševním zdravím má každý čtvrtý Čech,“ doplňuje Petr Hudlička.



Díky psychické labilitě nemůžu žít harmonický život. Je dobré vidět, že to někoho zajímá a rád pomůže, všechno pojmenuje.

HAPPENINGY 14. ZÁŘÍ

V pondělí 14. září Česká republika zezelená. Zelená stuha jako symbol otevřenosti, povědomí a destigmatizace (odstraňování tabu) v oblasti duševního zdraví bude provázet sérii happeningů, k níž se připojí neziskové organizace poskytující lidem s duševním onemocněním komunitní služby. Ty se začaly rozvíjet jako protipól k odosobněným psychiatrickým léčebnám a ústavům již v roce 1990. Jejich průkopníkem se stal pražský Fokus, na který navázaly další organizace po celé ČR. Dnes jich celorepublikově působí kolem čtyřiceti, což v praxi znamená téměř sto padesát zaregistrovaných služeb pro více než dvanáct tisíc klientů. Regionální Fokusy a další členové AKS společně oslaví 30 let komunitních služeb prostřednictvím vlastního happeningu s mottem „šlape nám to 30 let“. Pražský happening se uskuteční v pondělí 14. září na Střeleckém ostrově. O odpolední program se postarají sami lidé se zkušeností s duševním onemocněním. Nebudou chybět projíždky na šlapadlech po Vltavě, na hlavním pódiu pod mostem Legií pak hudba, odborná debata nebo např. vyhlášení ocenění Psych'o'scar udíleného za pozoruhodné inovativní počiny v oblasti duševního zdraví u nás i v zahraničí.



Už jsem sice preventivně zezelenal, ale na šlapadlo mě nikdo nedostane.

SYMBOLIKA ZELENÉ STUHY

Oslavou 30 let komunitních služeb provází zelená stuha, která je mezinárodním symbolem pro povědomí o duševním zdraví. Kdo přijde na náš happening nebo bude chtít dát kdekoli jinde veřejně najevo, že je téma duševního zdraví důležité a mělo by se o něm ve společnosti mluvit, může si připnout zelenou stuhu, kterou budeme na všech akcích rozdávat zdarma.



NOVÝ WEB KOMUNITNE30LET.CZ

V souvislosti s výročím 30 let komunitních služeb v oblasti péče o lidi se zkušeností s duševním onemocněním vznikly i speciální webové stránky komunitne30let.cz, kde budou pro zájemce připraveny avíza a reporty z akcí konaných do konce roku 2020.

KONFERENCE 15. ZÁŘÍ

Fokus Praha pod záštitou hlavního města Prahy pořádá odbornou konferenci k 30 letům pražských komunitních služeb v oblasti péče o duševní zdraví. Cílem společného setkání odborníků, lidí se zkušeností s duševním onemocněním i návštěvníků z řad veřejnosti a médií bude nejenom zmapovat stávající stav komunitních služeb, ale i vytvořit základní rámec pro jejich budoucí vývoj a zasíťování v Praze. Dopolední část konference proběhne formou plenárních přednášek, odpolední část formou paralelních workshopů, jejichž výstupy budou představeny během společného závěru. Součástí programu konference bude i po-



děkování významným osobnostem a institucím a dostatečný prostor pro networking mezi jednotlivými organizacemi. Moderování konference se ujme Martina Hynková Vrbová. Podrobné informace najdete na www.komunitne30let.cz



Bude to slavnostní! Měli bychom aspoň pro tento den odložit vzájemnou revnivost. Jsme přece jedna rodina!

PARTY NA LODI 24. ZÁŘÍ

Třicátiny Fokusu Praha jsme původně měli oslavit již v červnu. Kvůli koronaviru jsme ale byli nuceni akci zrušit a doufat, že se do konce letošního roku situace uklidní natolik, abychom stihli kulaté výročí společně s Vámi řádně oslavit. Nový termín oslavy je zde – do svých kalendářů si prosím zapište datum 24. září! V tento den se sejdem na lodi Cargo Gallery, kde se kromě skvělé zábavy, výtečného jídla a pití můžete rovněž těšit na jedinečné vystoupení legendární skupiny Garage. Pevně věříme, že si nikdo ze současných či bývalých Fokusáků nenechá třicátkovou party ujít. A že nám to koronavirus už nepřekazí!



TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Září a říjen opět zpestří Týdny pro duševní zdraví a Fokus Praha se představí na mnoha akcích. Jejich součástí jsou i oslavy naší „třicítky“ – Happening na Střeláku se šlapadly (14. září) a následující den odborná konference na Staroměstské radnici (15. září).

- Fokus se představí na Zažít město jinak v Karlíně, na Žižkově, na Strossmayerově náměstí a na Výtoni (19. září).
- Den otevřených dveří proběhne v Klubu Mosty (21. září) a v CDZ Brandýsko (říjen).
- Výtvarný ateliér pro veřejnost připravili kolegové na Břevnově (18. září).
- Hvězdáři nabídnou své výrobky na Jarmarku u Ludmily (10. září).
- Do Mělníka jsme pozvali s přednáškou Cyrila Höschla (15. září).
- V Brandýse v kavárnách najdete Příběhy duše (říjen).
- V Týnské literární kavárně kontinuálně probíhají výstavy z cyklu Duše jako múza (září – říjen).
- Výstava obrazů Skupiny F proběhne i v V. koloně (pro lidi v areálu PNB – bez účasti veřejnosti).
- V Divadle Kámen se uskuteční promítání dokumentu s tématem duševního zdraví s následnou besedou pro studenty místního gymnázia.
- Náš stánek najdete na Světový den duševního zdraví na NGO marketu (10. října).
- Připravujeme křest příručky Hlas uvnitř (16. října).

Podrobnosti o našich i dalších akcích najdete na www.tdz.cz

Podporujeme plnohodnotný život lidí se zkušeností s duševním onemocněním ve společnosti

4 PILÍŘE

- Fokus Praha je zásadní součástí regionálního systému péče o lidi s duševním onemocněním. Vysokou kvalitou poskytovaných služeb vytváříme podmínky pro plnohodnotný život lidí s duševním onemocněním ve společnosti.
- Vedle služeb v rámci systému vytváříme a ověřujeme alternativní typy služeb, které umožňují přístupy k duševnímu zdraví posunout dál.
- Každý pracovník Fokusu Praha vnímá člověka především jako jedinečného a rovnocenného partnera. Klíčovou hodnotou naší práce je naděje, že se věci mohou posouvat k lepšímu.
- Aktivně boříme mýty a předsudky o duševním zdraví.

5 HODNOT

- **Respekt – podpora místo péče**
Naše klienty vnímáme jako partnery. Respektujeme jejich vůli, přání a jejich obraz „plnohodnotného života“, ve kterém je podporujeme. Demokratický způsob práce uplatňujeme i mezi zaměstnanci.
- **Profesionalita a lidskost**
Profesionalita a lidskost se ve Fokusu snoubí. Každého klienta vnímáme především jako jedinečného člověka s celoživotním příběhem. Víme, že duševní nemoc může potkat každého. Pracujeme otevřeně, pružně, transparentně, reagujeme na zpětnou vazbu.
- **Osobní odpovědnost**
Každý z nás má osobní zodpovědnost – za svůj život, za své zdraví, za svou práci. „A uchopit život do vlastních rukou“ je cílem naší spolupráce s klienty.
- **Naděje místo beznaděje**
Naděje není ve Fokusu Praha jen slovo, ale celkový přístup. Věříme, že každý se může zotavit.
- **Hledání nových cest**
Inspirujeme se ve světě i u nás. Rozvíjíme se a stále hledáme svou cestu v měnící se době. Místo výmluv, proč něco nejde, hledáme cesty, jak by to šlo. Nebojíme se změn a umíme se poučit i ze zabočení do slepých uliček. Chyby a omyly vnímáme jako prostor k učení.

HODNOTY FOKUSU PRAHA OČIMA HR

V posledních dvou letech se více mluví o hodnotách Fokusu Praha. Měníme se, rosteme, a tak je logické, že se potřebujeme ujistit, že máme společné pevné základy a víme, kam jdeme. Nejenom o tom byla řeč s HR konzultantkou MICHAELOU BOLCKOVOU, která měla proces „revitalizace“ fokusáckých hodnot a pilířů interně na starosti.

Jak z tvého pohledu začala nová debata o hodnotách ve Fokusu Praha?

To vím úplně přesně, právě jsem nově nastoupila a tohle téma tu leželo přede mnou. Etický kodex a hodnoty byly a jsou součástí firemní kultury a při podepisování s novými zaměstnanci došlo k debatě a vyvstala otázka, jestli jsou tyto hodnoty stále aktuální a co přesně znamenají. Tehdy se tomu věnovala Hana Urbanová, tehdejší výkonná ředitelka, a také kolegyně Klára Komrsková psala diplomovou práci na toto téma. Společně s vedením Fokusu Praha jsme se domluvili na celkové revizi hodnot a tím se to stalo mým prvním velkým úkolem.

Nejprve jsme se rozhodli zmapovat, do jaké míry fokusáci hodnoty znají a jestli vědí, kde je mohou najít a jak jsou pro ně důležité. Na základě výsledků jsme se rozhodli zapojit naše týmy a začali za nimi vyjíždět na setkání na „fokusky“ (pozn.: sběr dat pomocí metody focus group).

Kde se berou hodnoty?

Hodnoty mohou být dané shora, ale my jsme věřili, že se ve Fokusu Praha žijí zesponu a že bude stačit jen otevřít debatu a zaznamenávat. Inspirací nám byla Diakonie, kam jsme se byli podívat a kde hodnotám věnovali velký prostor.

Sběru dat jsme dopřáli dostatek času i my. Uskutečnilo se více než 12 týmových setkání v průběhu celého jednoho roku, a poté následovalo období vyhodnocování.

A co tedy vyšlo? Překvapilo tě něco?

Paradoxně se ukázalo, že při porovnání výsledků stávající vize a podnětů na vznik nové nejsou zásadní rozdíly. Hloubka myšlenek zůstala zachována. Zprvu to bylo překvapivé, ale ukázalo se, že je to něco, co je ve Fokusu silně zakořeněné a přetrvává 30 let. Vykopali jsme a oprášili pilíře Fokusu Praha a znovu zakotvili, co Fokus Praha je. Vlastně jsme znovuobjevili základy Fokusu Praha i hodnoty, které tu byly vždy zakořeněné nejvíce.

A co hodnoty, ty se nějak změnily?

S hodnotami to bylo trochu jiné. Z původního seznamu 10 hodnot jsme vypíchlí 5 opravdu základních, které odrážejí esenci Fokusu a způsob naší práce. Do procesu se zapojil celý management Fokusu Praha na jednom z výjezdních zasedání. Využili jsme k tomu i názoru nezávislého konzultanta v rámci školení 7 statečných.

A co teď?

„Korona“ nám zkřížila plány. Původně jsme chtěli už na jaře objet všechny týmy a nyní nás to čeká teprve na podzim. Zároveň se v „koronavirové“ době ukázalo, že Fokus hodnotami skutečně žije, a tak jsme je komunikovali např. prostřednictvím Tlampačů.

Provázejí už novou výroční zprávu a budou součástí naší komunikace navenek – na webu i sociálních sítích. Chceme s hodnotami pracovat, chceme, aby se žily, aby byly vidět, aby se propisovaly i do výběrových řízení a navazovaly na náplně práce a odrážely se v hodnocení zaměstnanců.



Za námi je kus práce, ale zároveň je před námi nová startovací čára. Musíme jít s hodnotami do světa, aby se skrz Fokus dostaly ven, hlavně ke klientům prostřednictvím naladění služeb.

Pozice HR vznikla ve Fokusu Praha vlastně až s tvým příchodem. Jak bys zhodnotila uplynulá dva roky, které jsi ve Fokusu zatím prožila?

Pojďme trochu rekapitulovat. Práce v neziskovce je úplně jiná, než na jakou jsem byla zvyklá v korporátu. Přišla jsem z jiného světa. Tady je to daleko více o důvěře a o svobodě. Když to srovnám, Fokus je organizace mnohem více založená na hodnotách a důležitou součástí je týmová práce a mezilidské vztahy. Práce je tu svým způsobem náročnější než v byznysu. Musíte být kreativnější, nemáte velký tým lidí, máte omezené finance. Lidé tu nejsou tak motivováni plněním konkrétních úkolů, ale širším dopadem své práce, smysluplností pro klienty i společnost.

Máme za sebou velký počet náborů, Fokus se rozrůstá, hledáme odborníky s širokým roz-

hledem. A při výběrových řízeních ověřujeme vztah zájemce k fokusáckým hodnotám. Mám radost, že za ty dva roky, co tu jsem, se hodnoty propisují i do inzerátů.

Myslíš, že HR oddělení je pro organizaci, jako je Fokus, nutné?

Každý jsme odborník na něco jiného. Před mým nástupem si týmy náborů řešily samy a věřím tomu, že to zvládaly dobře. Ale už jsme velká organizace a můžeme zájemcům nabídnout práci i v jiných týmech a zároveň vedoucím ušetřit další administrativní zátěž. Aby HR dělalo svou práci dobře, musíme znát všechny naše týmy, jejich složení, dynamiku, jejich specifickou „minikulturu“. Doplnování každého týmu je náročná skládačka. Někdy se to daří lépe, někdy méně. Jen v době koronaviru jsme uskutečnili on-line přes 100 pohovorů.

Co dál? Začínala jsi ve Fokusu na půl úvazku sama, postupně vzniklo celé oddělení. Jaké máš další plány?

Chci, aby HR nebylo jen o náborech. Důležité je provázet nového pracovníka i adaptačním procesem a začleněním do týmu. Na úrovni organizace chci posilovat značku zaměstnavatele. To začíná u škol, které nám posílají absolventy.

A pak jsou tu i výstupní pohovory. Člověk by měl odcházet spokojený. Odnáší s sebou do další práce obraz organizace. Je důležité otevírat dveře zpět. A Fokus je místo, kam se lidé často vracejí a přinášejí s sebou nové zkušenosti.

RECOVERY HOUSE SVOBODNÝ PROSTOR PRO ZOTAVENÍ DUŠE

V poslední době je možné ve Fokusu Praha zaslechnout slovní spojení „recovery house“. Co vlastně tento anglický termín znamená a bude znamenat v českém kontextu, jsme se zeptali výkonného ředitele Fokusu Praha JANA SOBOTKY.

Jak bys nezasvěcenému čtenáři vysvětlil, co se skrývá pod poněkud enigmatickým slovním spojením recovery house?

Recovery house je způsob, přístup, vlastně to může být i prostor, dům, kam přicházejí lidé, kteří chtějí porozumět tomu, co se s nimi děje, když např. slyší hlasy nebo mají nějaké další závažné potíže s duševním zdravím. Mluvíme o zcela jiném formátu služby, než na jaký jsme zvyklí. Je založen na svobodě a zároveň vlastní odpovědnosti a aktivitě. Možná to zní obyčejně, svoboda, odpovědnost, ale v recovery house musí tato slova mít obsah, bez toho společenství nebude mít kýžený efekt. Předpokládáme, že každý člen recovery house je pro společen-

ství přínosem. V Česku doteď nic takového nefunguje. Příklady najdeme např. v Terstu, Velké Británii nebo v USA.

Když do toho zamíchám trochu symboliky, představte si recovery house jako Roklinku z Pána prstenů. Je to takový ostrov svobody, kde se setkají elfové, lidé, trpaslíci, kouzelníci, hobiti – prostě všechny bytosti. Až když se vypořádají s těžkostmi svých životních příběhů, se strachy a předsudky, přestanou se povyšovat jeden na druhého, začnou spolupracovat, najdou cestu, jak porazit Saurona a zachránit Středozem. Sám Elrond, uznávaný elf, musel svou dceru nechat odejít s člověkem (lidi považoval za slabé), aby se jeho vztah s ní i s lidmi proměnil.



Jak tedy vypadá recovery house konkrétně, máme si představit objekt, službu?

V recovery house se najednou může zotavovat 6 -10 lidí. Budou zde bydlet podle potřeby – někdo třeba měsíc, nejčastěji ale kolem půl roku, tak je to vyzkoušené. Klient si vybere pracovníka, který jej bude zotavováním provázet. Program je založený na úplné svobodě a vlastní odpovědnosti za svůj život. Na společných setkáních se všichni – klienti i zaměstnanci dohodnou na programu. Klíčová slova jsou: nikdy o nás bez nás, dohromady.

Je to vyzkoušené a potvrzené: pokud se člověku ponechá svoboda, kudy a jak rychle bude probíhat zotavování a bude mít vedle sebe někoho, kdo se bude zajímat, ptát se na životní příběh a přitom nesoudit, tak to funguje.

Proč zrovna teď?

Letos byl Vládou ČR schválen Národní akční plán pro duševní zdraví na rok 2020–2030 a recovery housy jsou jeho součástí.

Díky Lence Krbcové-Mašínové a Janu Pfeiferovi, členům výkonného výboru pro implementaci reformy péče o duševní zdraví, začala on-line setkání zahraničních odborníků – Paulem Bakerem a Johnem Jenkinsem se zástupci českých poskytovatelů služeb. My ve Fokusu Praha bychom chtěli uskutečnit tento záměr ve spolupráci s Bonou.

Jaký je časový plán tohoto záměru?

Záměr je začít už v průběhu příštího roku. Chce to nový objekt, ideálně dům se zahradou. Začínáme oslovovat klienty i pracovníky, kteří mají o tento nový způsob práce zájem, protože oni budou společně tvořit a naplňovat myšlenky recovery house do reálné podoby.

Pro jaké lidi je tedy recovery house určen?

Recovery house je službou vedle terénních služeb a je zamýšlen pro lidi, kteří „řeší“ v rámci zotavování psychické fenomény, o kterých by se chtěli dozvědět co nejvíce, aby jim co nejméně komplikovaly život.

Jak konkrétně to bude vypadat? Zatím to zní trochu jako lázně.

Rozhodně nepůjde o žádné lázně. Klienta i pracovníka čeká hluboká práce s příběhem, s traumatem. Duševní potíže často vycházejí z traumát, která si během života neseme. Někdy je musíme odkrýt, abychom se s nimi mohli vyrovnat, a bývá to bolestná cesta. Recovery house přináší tuto „pout“ na bázi důvěry a svobody a navíc v intenzitě a čase, které klient sám potřebuje a nastavuje.

To zní krásně a co praktická stránka věci? Kolik to bude stát? Jak se přihlásit?

Pobytová služba, její provoz, stojí poměrně dost peněz. V Evropě na ni přispívají regiony, sociální systémy, rodičovské organizace a různé nadace. Přemýšlíme o připlácení za pobyt, nějaký příspěvek vhodný je, ale rozhodně by to neměla být taková částka, aby představovala vysoký práh. V úvodu se zájemce potká s pracovníky, dostane informace a sám řekne, co by chtěl, co potřebuje, co se mu děje...

Mohou přijít i krize?

Jistě, krize určitě přijdou, ale na principech psychoterapeutických skupin a komunit je ověřené, že právě společenství lidí krize a emoční zátěž zvládne a dovede dobře unést.

Pracovníci recovery house by měli být průvodci, kteří se nebojí a orientují se v tom, co je na společné cestě s klientem může potkat.

Jak to společenství recovery house funguje?

Klienti jsou napřed a vědí, kudy jít. A to musí pracovníci respektovat, „nepřebíjet“ to vlastní odborností nebo předcházejícími zkušenostmi. Konkrétní program a obsah se tvoří až společně, často ve spojení s místní komunitou, s rodinami klientů. Zkušenost z recovery house v Terstu ukazuje, že v programu bývá individuální práce s traumatem, práce s rodinou, skupinová setkání, vzdělávací workshopy.

Jak se mohou zapojit zaměstnanci Fokusu?

Vše je otevřené. Koho to zaujalo, může mi napsat nebo zavolat třeba teď hned. Zájemci se mohou připojit k on-line workshopům, můžeme se potkat a probrat konkrétní plány a očekávání. Je to prostě nová výzva a já jsem moc rád, že ji můžeme ve Fokusu začít naplňovat.

CDZ BRANDÝSKO

V rodině center duševního zdraví Fokusu Praha přibude po prázdninách další – Centrum duševního zdraví Brandýsko. Kdy centrum zahájí svou činnost, jak bude fungovat a jaké služby nabídne svým klientům, jsme zjišťovali u vedoucí komunitního týmu Dolní Povltaví Barbory Novotné, která CDZ Brandýsko povede. Barbora pracuje ve Fokusu již 20 let. Vystudovala sociální práci a absolvovala psychoterapeutický výcvik.

Kdy má být centrum oficiálně otevřeno?

CDZ Brandýsko bude oficiálně spuštěno 1. října 2020. Původní záměr byl zahájit provoz v pilotním programu Ministerstva zdravotnictví již od 1. září, ale bohužel se nepodařilo včas domluvit rozšíření smlouvy se zdravotními pojišťovnami k tomuto datu.

S jakými subjekty bude Fokus na fungování centra spolupracovat a jak bude probíhat jeho financování?

CDZ Brandýsko bude financováno z Programu podpory CDZ III, tedy z evropských peněz, které jdou přes Ministerstvo zdravotnictví. Fokus za-

jišťuje sociální část týmu CDZ a zdravotní část zajišťuje Psychiatrická nemocnice Bohnice. Je to již třetí společné CDZ, které Fokus Praha realizuje s PNB. Celkem bude mít Fokus již páté CDZ.

Centra duševního zdraví jsou vytvářena na bázi multidisciplinárních týmů. Jak početný bude sociálně-zdravotní tým v CDZ Brandýsko a jaké bude jeho profesní složení?

V týmu CDZ Brandýsko bude dvanáctičlenný sociálně-zdravotní tým. V sociální části týmu jsou to konkrétně jeden vedoucí, tři sociální pracovníci, jeden peer konzultant, pracovník se zkušeností s duševním onemocněním, pracovní konzultant IPS modelu (Individual Placement and Support). Zdravotní část týmu tvoří staniční sestra – vedoucí zdravotní části, tři zdravotní sestry, zdravotní bratr, psychiatr a psycholog.

Jaké služby budou moct klienti v centru využívat?

Půjde o standardní terénní práci. Ta zpravidla začíná prvním kontaktem v místě, kde je to našemu budoucímu klientovi příjemné a kde to zná. Při první schůzce zmapujeme jeho potřeby a přání a naší podporu následně nastavíme tak, aby mu co nejvíce seděla a byla „ušita přesně na míru“.

Je také běžné, že podle potřeby a přání klienta spolupracujeme s dalšími profesionály, např. ambulantním psychiatrem, praktickým lékařem, pracovníky sociálních služeb apod. Každý klient má vždy svého klíčového pracovníka, se kterým plánuje péči a zapojení dalších spolupracujících osob. V náročných a krizových situacích se snažíme podporu nabízet aktivněji, ale vždy s respektem k dané situaci. Společně hledáme cesty, jak krizi předcházet a zároveň ji zvládnout bez nutnosti hospitalizace. Velmi citlivě a trpělivě musíme postupovat hlavně u klientů, kteří mají



tendenci odmítat v obdobích zhoršení příznaků nemoci nebo obecně kdykoliv veškerou péči a uzavírat se do izolace. Klienty nikdy nenutíme do žádných služeb, sociálních ani zdravotních. Principem naší práce je motivovat a zplnomocňovat.

Jinak k dispozici bude naše centrum každý všední den osobně i na kontaktním telefonu. Nabízíme možnost kontaktování také o víkendu, ale pouze telefonicky. Provozní dobu a další doplňující informace zveřejníme na našem webu v průběhu září. Výhledově plánujeme realizovat také svépomocnou skupinu, besedy apod.

Jaká má být maximální kapacita centra co do počtu klientů a jaké lokality se bude nabízená podpora týkat?

Počítáme s tím, že jeden zaměstnanec centra bude pracovat maximálně s 15–20 klienty. Co se týče lokality, kterou naše centrum obsáhne, prozatím půjde o správní obvody obcí Brandýs nad Labem-Stará Boleslav a Čelákovice. Výhledově by měly přibýt správní obvody obcí Odolena Voda a Úvaly, jak je podrobněji vidět z níže uvedené mapy. Celkově bychom měli pokrývat lokalitu, v níž žije cca 100 tisíc obyvatel.

SO ORP BRANDÝS NAD LABEM-STARÁ BOLESLAV



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM TVORBY DUŠE

V rámci grantové výzvy Pól růstu (ESF + MHMP) připravují společný projekt týmy Českých galerií, Studia 27 a Mostů. Vznikne tak nové společné kulturně komunitní centrum tvorby duše.

DO PRÁCE NA KOLE

V květnu jsme byli partnerem akce Do práce na kole, kterou pořádal spolek AutoMat. Tým našich sociálních pracovníků z CDZ 8 jezdil na kole nejen do práce, ale hlavně za svými klienty.

ZE ŽIVOTA FOKUSU

NOVÝ KOMUNITNÍ TÝM V PRAZE 11 + 4

V rámci Centra Podskalí se nově rodí pětičlenný tým sociálních pracovníků, kteří se zaměří na Prahu 11 – Chodov, Křeslice, Šeberov, Újezd a Prahu 4 – Kunratice. Nový tým bude sídlit na Chodově v ulici Hněvkovská 1269/42.

FOKUSÁCI VZDĚLÁVAJÍ SESTRY

Ve spolupráci s VFN při Specializačním vzdělávání zdravotních sester (obor všeobecná sestra – ošetrovatelská péče v psychiatrii) se budeme v novém školním roce podílet na odborném modulu komunitní péče. Sdílet své zkušenosti a předávat know-how budou odborníci z Fokusu. CDZ Podskalí se stane výukovým pracovištěm. Budeme tak moct ukázat budoucím sestřím způsob komunitní práce a jak vypadá práce sestry v terénu.

PODCASTY A ANGLICKÉ TITULKY STUDIA 27

Studio 27 převádí svou dosavadní videotvorbu do audioformátu MP4 vhodného k poslechu z mobilu nebo jako podcast při práci na PC. Tyto nové formáty si můžete stáhnout na YouTube Studia 27. Nejsledovanější videa Studia 27 zároveň dostávají postupně anglické titulky.

BLÁZNIŠ? NO A! NA VŠ

V dubnu jsme podali grant, který našemu destigmatizačnímu a osvětovému projektu Blázníš? No A! umožní rozšíření na nové cílové skupiny – na mladé dospělé a pedagogy. Vznikne také jednotná mezinárodní síť a strategie pro rozšiřování do dalších států. Mezinárodní spolupráce započne letos v listopadu.

CHARITATIVNÍ SBÍRKA

V květnu jsme přes dárcovskou platformu Donio realizovali sbírku pro jednoho z našich klientů. Honza toužil po novém jízdním kole, ale ze svého invalidního důchodu neměl šanci si na něj našetřit. „Posledních 10 let jsem na tom byl špatně, teď se snažím postavit se zas na vlastní nohy. Získal jsem nájemní byt, po zaplacení nájmu mi ale zbyde jen na jídlo. K invalidnímu důchodu se snažím sehnat brigádu, ale moc to nejde. Na-



cházím se v situaci, kdy pro mě nové kolo není možné na vlastní náklady pořídit. Sport a jízda na kole je můj životní styl, zábava ale i dopravní prostředek. Nedělá mi dobře, když je kolem mě hodně lidí, proto se třeba vyhýbám MHD,” psal před začátkem sbírky Honza. Díky příspěví téměř 30 dárců se podařilo vybrat přes 10 tisíc korun a Honza si splnil svůj sen.

NÁKUP DOMU VE VYSOČANECH

Fokus Praha se od letošního května stal vlastníkem nemovitosti v ulici Na Krocínce 237/30 ve Vysočanech. Jedná se o budovu, která je těsně po rekonstrukci, se zahradou a krásným výhledem na Prahu. Do nákupu tohoto objektu jsme investovali část peněz, které jsme získali prodejem Jůnova statku. Bytový dům Na Krocínce má tři jednotky a Fokus Praha je bude dlouhodobě pronajímat na běžném realitním trhu. Těšíme se, že výtěžek z pronájmu vylepší náš rozpočet.

FOKUS V DOBĚ KORONAVIROVÉ

SOLIDÁRNÍ ŠITÍ ROUŠEK

V průběhu jara se Česko proměnilo v celonárodní výrobu ochranných pomůcek. K tomuto protipandemickému „hackathonu“ se na nejrůznějších úrovních připojil i Fokus Praha. Již v půlce března Dílna u Krejčíků, jedna z našich sociálních firem, omezila vzhledem k naprostému nedostatku ochranných pomůcek na Mělníku svůj komerční provoz a začala šít látkové roušky. Dílna je pak zdarma dodávala jak sociálním pracovníkům a klientům Fokusu, tak i městu Mělník a jeho sociálním službám, domovu seniorů, malým podnikatelům, obchodu Kaufland, městské policii, GIBS či lidem z Mělníka a okolních obcí, kteří si přišli pro roušku osobně do dílny. Od poloviny března do konce dubna jich firma ušila téměř 16 tisíc, ačkoliv sama bojovala o ekonomické přežití. Tento solidární počín zaujal i zpravodajský server denik.cz, který k tomu vydal článek s titulkem – Pomáhají, jak mohou, šijí roušky. Snad to finančně utáhneme, říká sociální firma.



Na šicí dílny se načas proměnila i naše centra Nábřeží a Podskalí. Také zde se šily roušky pro potřeby pracovníků, klientů i kolegů z nemocnic.

Po celou dobu karantény jsme také ocenili materiální pomoc ze strany externích subjektů. Ti našim sociálním pracovníkům a klientům dodávali ochranné a dezinfekční prostředky (roušky, respirátory, mýdla, dezinfekce) nebo nám pomohli s logistikou (zapůjčení auta).

S KLIENTY ON-LINE

Všechny týmy Fokusu Praha se v době karantény rychle přizpůsobily nastalé situaci, kdy nebylo možné být klientům nablízku fyzicky, a začaly využívat moderní komunikační technologie pro běžné konzultace i případnou krizovou intervenci. Nejčastější komunikační platformou se stala aplikace Skype. Hodně záležitostí se také vyřizovalo telefonicky nebo e-mailem.

Do on-line prostředí se rovněž přesunuly manažerské porady vedení Fokusu Praha, probíhající formou videokonference, za což patří velké poděkování IT specialistovi a dlouholetému externímu spolupracovníkovi Fokusu Praha Pavlu Šušorovi.

FOKUSÁCKÝ TÝDEN NA ČT

V týdnu od 16. března, tedy v době vyhlášení nouzového stavu a zavedení povinného nošení roušek, se na obrazovku České televize dostala témata spojená s duševním zdravím, reformou psychiatrické péče nebo komunitních služeb pro lidi s duševním onemocněním. Konkrétně v pořadu Sama doma, kde postupně vystoupili Pavel Novák, Jan Drobný, Jan Pfeiffer a Jan Sobotka.



To je skoro test inteligence. Co sem nepatří? Pavel Novák nemá roušku? Ale tak jednoduché to asi nebude...

HOVORY S

Výkonný ředitel Fokusu Praha Jan Sobotka znamená během posledních měsíců několik mediálních výstupů. Kromě rozhovoru na ČT byl hostem např. Radia Wave Českého rozhlasu, kde svým suverénním vystoupením podpořil komunitní služby v oblasti péče o duševní zdraví (rozhovor si můžete pustit zde: <https://wave.rozhlas.cz/aby-mohli-lide-s-dusevni-nemoci-fungovat-nemohou-travit-dlouha-leta-na-8268618>), nebo odpovídal na otázky časopisu Sociální práce, jak zaměstnanci Fokusu Praha zvládli poskytovat podporu svým klientům během koronavirové krize (celý rozhovor k dispozici zde: <http://socialni prace.cz/zpravy.php?oblast=1&clanek=1283>).

PODPORA ZAMĚSTNÁVÁNÍ

I v průběhu restriktivních opatření v souvislosti s pandemií koronaviru jsme byli na dosah svým klientům. Pomáhali jsme jim řešit nejenom běžné rutinní činnosti, ale i významná rozhodnutí, jež museli během obtížného období učinit. Pro přiblížení našich služeb v oblasti podpory zaměstnávání jsme vybrali čtyři „karanténní“ mikro-příběhy, o něž se s námi podělili sociální pracovníci Fokusu Praha a našich center duševního zdraví. Jména klientů byla pro účely příspěvku změněna.

ZPÁTKY MEZI LIDI

V ČR žije přes půl miliónu lidí s depresí. Jedním z nich je i pan Jiří.



Myslím, že vím, o koho jde. Jednoho Jirku jsem znal...

Toto nepříjemné duševní onemocnění jej dokonce paralyzovalo natolik, že po dlouhou dobu nebyl schopen zapojit se do pracovního procesu. Naštěstí se včas obrátil na naše centrum a my mu tak mohli poskytnout širokou paletu odborných služeb. Ještě před vypuknutím pandemie jsme s ním intenzivně probírali nejenom jeho úzkosti, ale snažili jsme se mu dodat i dostatek sebevědomí pro komunikaci s okolním světem. Na začátku března se začalo blýskat na lepší časy. Jiřího, který je profesí ajetákem, si vybrala IT firma a po zahájení karantény začal pracovat z domova. Režim home office zprvu ocenil, nicméně postupem času mu začala chybět přítomnost kolegů, která byla i z hlediska jeho zaučení potřebná. Jakmile na začátku rozvolňování bezpečnostních

opatření firma povolila dobrovolné docházení do kanceláře, Jiří byl mezi prvními, kdo se vrátil na pracoviště. Kontakt s kolegy povzbudil jeho sebejistotu a i díky tomu úspěšně zvládl tříměsíční zkušební dobu. Jeho duševní stav se v posledních týdnech natolik zlepšil, že jsme se dohodli na ukončení spolupráce. Svůj boj s depresí sice úplně nevyhrál, ale i díky pomoci, kterou u nás našel, se dokázal vrátit zpátky mezi lidi bez zbytečných pochybností o sobě sama a obav z reakcí okolí.

opatření firma povolila dobrovolné docházení do kanceláře, Jiří byl mezi prvními, kdo se vrátil na pracoviště. Kontakt s kolegy povzbudil jeho sebejistotu a i díky tomu úspěšně zvládl tříměsíční zkušební dobu. Jeho duševní stav se v posledních týdnech natolik zlepšil, že jsme se dohodli na ukončení spolupráce. Svůj boj s depresí sice úplně nevyhrál, ale i díky pomoci, kterou u nás našel, se dokázal vrátit zpátky mezi lidi bez zbytečných pochybností o sobě sama a obav z reakcí okolí.

RESTART DÍKY KORONA PAUZE

Z nejrůznějších sociologických výzkumů vyplývá, že lidi se často trápí obavou ze ztráty zaměstnání, která může být i zcela opodstatněná kvůli vysokým nárokům zaměstnavatele. Svě by o tom mohla vyprávět paní Barbora. Do našeho centra přišla doslova za pět minut dvanáct.



To má společného s Jiřím. Asi se tam taky vydám a budu se vydávat třeba za Bohuslava.

Byla na pokraji zhroucení z pracovního stresu vyvolaného množstvím zákazníků, jež nestíhala obsloužit. Zároveň měla obrovský strach cokoliv říci své nadřízené. Místo toho v sobě stres dál a dál dusila. Výsledkem byly poruchy spánku, příjmu potravy a celková bezradnost. Protože v období karantény mohla zůstat doma, měla najednou prostor si vše promyslet. Sama nakonec dospěla k rozhodnutí, že nejlepším východiskem bude najít si novou práci. Po uplynutí nouzového stavu jsme se s klientkou opět

začali osobně vídat. Byla na ní znát velká úleva a chuť začít novou profesní etapu. Zároveň ale u ní přetrvávaly obavy z možného neúspěchu, které však ke každé životní změně patří. Paní Barboru nyní čekají pracovní pohovory, na které ji budeme na její vlastní žádost doprovázet. Na zázraky nevěříme, ale na šťastné konce pro odvážné lidi ano.

HLEDÁNÍ NOVÝCH CEST

S panem Lukášem jsme se dohodli na ukončení spolupráce ještě před vypuknutím koronavirové krize. Jeho psychický stav se výrazně zlepšil. Věděli jsme, že je to hlavně díky práci, do níž chodil rád kvůli pohodovým kolegům a příjemné atmosféře. Zároveň mu zůstávalo dostatek času pro rodinu, kterou zvládl i slušně finančně zabezpečit. Při nouzovém stavu ale došlo ke změně – Lukášův zaměstnavatel přišel o zakázky a Lukášovi neprodloužil pracovní smlouvu. Jeho psychický stav se v důsledku toho zhoršil. Proto opětovně kontaktoval naše centrum. Lukášovi nyní pomáháme najít nové zaměstnání. Dohodli jsme se, že zatím půjde o jedinou pomoc, kterou od nás bude potřebovat. Opětovné zařazení do komplexního programu pro psychické zotavení nebude v případě Lukáše snad již potřeba.



O tom jsem ještě neslyšel. Takový program musí být docela vyčerpávající. Lukáše neznám, ale přeju mu vše dobré!

NADĚJNÉ VYKROČENÍ

Být otrokem vlastních myšlenek. Tak by se dalo velice zjednodušeně charakterizovat vážné duševní onemocnění známé pod názvem obsedantně kompulzivní porucha. Pan Jan, jeden z našich klientů s tímto typem onemocnění, má téměř denně velké potíže vůbec s tím, aby se dostal ven ze svého bytu. Ačkoliv si je vědom vykonstruovanosti svých obav, jako například že mu v bytě uniká plyn z puštěného sporáku nebo voda z nezavřeného kohoutku, nemůže se tohoto strachu a související úzkosti zbavit. Velmi ho to pak limituje zejména v udržení si stálého zaměstnání a obecném kontaktu se společenským prostředím. V rámci terénní práce se proto s panem Janem pravidelně scházíme. Osobní schůzky a podpůrné telefonáty postupně přinesly zlepšení. I když Janův nástup do zaměstnání není v současné době s ohledem na přetrvávající úzkosti možný, díky nácviku opuštění bytu a dodržování denní rutiny dle vypracovaného individuálního plánu se mu ulehčilo například při docházení k lékaři nebo při běžných denních činnostech. Věříme, že krůček po krůčku se Janův stav dálelepší a i pravidelné docházení do zaměstnání pro něj nebude nesplnitelný cíl.



Dávat tyhle krycí jména je příznakem stigmatizace. A ještě jaká jména! Pan Jiří, pan Jan, jakoby nebylo možné nějak vybočovat...!

NÁVŠTĚVA Z EVROPSKÉ SÍTĚ SOCIÁLNÍCH FIREM CEFEC

V Praze jsme přivítali prezidentku evropské sítě sociálních firem Social Firms Europe – CEFEC paní Felicitas Kresimon. Společně jsme navštívili Prádelnu u Mandelíků (Fokus Praha) v Dejvicích, půvabný obchůdek Jedna bedna (Bona) v Žitné ulici a tréninkovou kavárnu V. Kolona (Green Doors) v areálu PN Bohnice. Všechna tato místa spojuje zaměstnávání lidí se zkušeností s duševním onemocněním, ať již se jedná o tréninkové

pracoviště nebo sociální firmu. Odpoledne ve Fokusu Praha následovalo setkání s Asociací pro komunitní služby a Fokusem Vysočina. Studio 27 si nenechalo ujít příležitost natočit rozhovor se vzácnou zahraniční návštěvou. Felicitas byla z návštěv konkrétních pracovišť nadšená a zmínila, že by se mezi českými zaměstnavateli určitě našel i ne jeden kandidát na ocenění SFE CEFEC Award, které evropská síť každoročně uděluje.

PODPORA BYDLENÍ PROČ MÁ CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ SMYSL ANEB DVA PŘÍBĚHY Z CESTY ZA ZOTAVENÍM

Na začátku letošního roku schválila vláda ČR Národní akční plán pro duševní zdraví do roku 2030. V něm se mj. zavázala změnit systém péče o vážně duševně nemocné. Místo striktního režimu v odosobněných velkých zdravotnických zařízeních by tito lidé měli mít k dispozici na dosah ruky komunitní služby v sociálním prostředí, v němž vyrostli, žijí nebo pracují. Počet lůžek následné péče u poskytovatelů zdravotních služeb v oboru psychiatrie by se tak měl do roku 2030 snížit až o dvě třetiny na 2 800.

Ze související analýzy Ministerstva zdravotnictví ČR nicméně vyplývá, že pro dlouhodobě hospitalizované osoby zůstává limitujícím faktorem pro návrat do domácího prostředí především fakt, že po propuštění z nemocnice nemají kde bydlet. Často pak končí v sociální pasti, kdy výjimkou nejsou ani bezdomovectví či naprostá chudoba. K minimalizaci důsledků dlouhodobých hospitalizací by měl nepochybně přispět funkční model sociálního bydlení. Do budoucna pak různé služby v oblasti bydlení s různou mírou podpory zaměřené na dosažení zotavení a zlepšení psychického stavu lidí s duševním onemocněním.

Průkopníkem těchto služeb je i Fokus Praha. Lidem, kteří se nemají po návratu z nemocnice kam vrátit, nedaří se jim sehnat podnájem nebo o něj z nějakého důvodu (opakovaně) přišli, nabízí službu tzv. chráněného bydlení. Ta se opírá o inovativní metodu Housing First, jejíž podstatou je premisa, že člověk si nemá bydlení zasloužit, ale je lepší mu ho nabídnout, protože se potom daleko lépe zotavuje a je schopen plnit společenské role. Potvrzují to i dva příběhy našich klientů, kterým služba chráněného bydlení pomohla. Jejich skutečná jména jsme pro účely následujícího vyprávění změnili.

PANÍ LUDMILA: BYDLENÍ NA LEHOVCI MI POMOHLA POSTAVIT SE NA VLASTNÍ NOHY

Paní Ludmila oslaví příští rok padesátiny. Pokud bude rekapitulovat, v jakém okamžiku

se její život za posledních dvacet let obrátil k lepšímu, zřejmě si vzpomene na rok 2018. Žena trpící schizofrenií téměř třetinu svého života pendlovala mezi ulicí a Psychiatrickou nemocnicí Bohnice. Když byla před dvěma lety opětovně hospitalizována, usmálo se na ní štěstí. Zaměstnanci nemocničního pavilónu 16 se rozhodli kontaktovat komunitní tým Fokusu Praha, zda by ženě nebyl schopen pomoci. V té době se zrovna uvolnilo místo v domě v pražské čtvrti Lehovec, který Fokus využívá pro účely chráněného bydlení. Paní Ludmila, kterou léta trápí vážné duševní onemocnění – schizofrenie, dostala od Fokusu nabídku, že se může do domu ihned nastěhovat. Příležitosti využila a udělala tak první krok na cestě ke svému zotavení. V domácím prostředí lehovecké komunity začala do té doby velmi do sebe uzavřená matka dvou dětí postupně mluvit o své minulosti. O bezdomovectví, o přespávání na lodi Hermes, o závislosti na alkoholu a drogách. Prvním jejím velkým přáním bylo najít oba syny, což se po nějaké době skutečně podařilo. Paní Ludmila si také našla práci a díky zázemí si jí dokázala dodnes udržet. V září 2019 se jí pak podařilo přejít do vlastního bydlení – sociální pracovníci Fokusu Praha jí pomohli vyřídit žádost o přidělení sociálního bytu. Dnes, poté co si splnila všechna svá další přání, je připravena za asistence Fokusu začít řešit i své dluhy a prostřednictvím institutu osobního bankrotu se postupně oddlužit. Asi nejpodstatnější ale je, že zůstává v kontaktu se svými syny, které se snaží podporovat

v jejich rovněž nelehkých životních situacích a být pro ně inspirací, že na velkou životní změnu není nikdy pozdě.



Smutný příběh, ale silný. Anonymizace nicméně asi tak povedená, jako když jedna studentka gymnázia psala seminárku o Tomáši Gerontském, a uvedla, že byl frontmanem skupiny Le Kapr...

PAN TEODOR: DÍKY FOKUSU JSEM UCHOPIL ŽIVOT DO VLASTNÍCH RUKOU



Konečně se do toho opřeli. Teodor, to už je inovace!

Pan Teodor začal spolupracovat se sociální službou Fokusu Praha v roce 2017. V té době měl za sebou již více než deset hospitalizací. Když zrovna nepobýval v léčebně, byl buď na ulici, nebo se stěhoval po azylových domech

a ubytovných. Příčinou nepříznivého osudu šestapadesátiletého vysokoškoláka byly dlouhotrvající problémy s duševním zdravím – chorobné a nevývratné bludy. Ty měly mimo jiné za následek, že si pan Teodor neustále s sebou nosil veškerý svůj majetek, postupně redukováný jen na pár základních věcí. Z krize mu pomohlo až oddlužení a pobyt v chráněném bydlení Fokusu Praha, v němž strávil poslední rok. Postupně si tam zvykl na bezpečí a soukromí, což přispělo k výraznému utlumení projevů jeho trvalého duševního onemocnění. Díky spolupráci s Fokusem se mu nakonec podařilo získat i magistrátní byt, do kterého se v těchto týdnech stěhuje. V současné době svou nemoc zvládá ve spolupráci s ambulantní psychiatrií. Ačkoliv byl v roce 2019 opět hospitalizován, nebylo zapotřebí delšího pobytu, protože se měl kam vrátit. Během několika dní strávených v nemocnici panu Teodorovi také výrazně pomohlo, že byl po celou dobu v kontaktu se svojí sociální pracovníci, které mohl důvěřovat. Důvěra je totiž v takovýchto vyhocených chvílích nenahraditelná.

ZEFEKTIVŇUJEME SLUŽBU CHRÁNĚNÉHO BYDLENÍ

Fokus Praha ve spolupráci s neziskovými organizacemi Bona, Baobab a Psychiatrickou nemocnicí Bohnice spustil centrální pořadník pro chráněné bydlení. Díky němu bude možné mnohem efektivněji vyřizovat jednotlivé žádosti zájemců a řešit jejich individuální potřeby.

„Zájem o tréninkové bydlení je ze strany lidí s duševním onemocněním enormní. V Praze poptávka výrazně převyšuje nabídku a ubytovací kapacity, které ve spolupráci s městem pro tyto účely spravujeme, jsou omezené. Proto považujeme za důležité spolupracovat s ostatními organizacemi, které službu chráněného bydlení rovněž nabízejí. Centrální pořadník umožňuje nejenom přehlednější evidenci našich stávajících i potenciálních klientů, ale zároveň eliminuje situace, kdy se jeden klient přihlásil do programu chráněného bydlení u více organizací

zároveň a musel tak absolvovat vícero přijímacích pohovorů. Po spuštění centrálního pořadníku absolvuje jen jeden pohovor. Celý proces přijímání žádostí se tedy zrychlí a zároveň zpřehlední. Zájemci nás mohou kontaktovat na telefonním čísle 733 130 473 nebo elektronicky přes e-mail chranenebydlenipraha@gmail.com. Jsme rádi, že se podařilo vytvořit společnou platformu, do níž se zapojila i Psychiatrická nemocnice Bohnice. Podpora, kterou lidem s duševním onemocněním poskytujeme, totiž často začíná návštěvami sociálních pracovníků již během hospitalizace,“ říká Eva Kudrnová, která má projekt centrálního pořadníku pro chráněné bydlení ve Fokusu Praha na starosti.

Bydlení v chráněném režimu je pro lidi s duševním onemocněním pouze dočasné. Lze v něm strávit maximálně dva roky. Zároveň nejde o alternativu k levnému bydlení pro so-

ciálně slabé obyvatele. „Primárním cílem je vytvořit klientům prostor pro získání nových dovedností potřebných pro samostatné bydlení a zároveň i dostatečně chráněný prostor pro nastartování jejich samostatného fungování. Aby se mohli lidé plně osamostatnit, potřebují získat dovednosti k bydlení, prostředky na

bydlení a živobytí a mnohdy i vyřešit závazky z minulosti, jako jsou např. exekuce. Pokud klienti nezískají někde, byt jen na omezenou dobu, prostor pro urovnání a nastartování svého života, budou většinou opakovaně selhávat a končit opět v nemocnicích,“ upozorňuje Eva Kudrnová.

KACZER CUP – SPOJENÍ SPORTOVNÍCH VÝKONŮ ODVAHY A OTEVŘENOSTI K DUŠEVNÍMU ZDRAVÍ

V sobotu 5. září proběhl na Štvanici druhý ročník závodů, ve kterém si poměřili síly in-line bruslaři na rampách ve skateparku, kde předváděli dechberoucí triky. Vedle fyzické připravenosti a neuvěřitelné odvahy byl tento memorial Jana Kalouse i osvětovou akcí pro duševní zdraví. A jsme rádi, že Fokusu Praha mohl být u toho.

PŘÍBĚH A VZNIK ZÁVODU

Kaczer Cup vznikl na základě tragického životního příběhu Jana Kalouse (přezdívaného Kaczer, dle jeho dabované role Dulíka z Kače-

řích příběhů), dětského herce a dabéra, jehož hlas jste mohli slyšet z úst Macaulaye Culkina v americké filmové sérii Sám doma, sportovce tělem i duší, syna, bratra, partnera, ale také skvělého kamaráda. Honza miloval brusle (v r. 2001 se dokonce stal vicemistrem ČR v aggressive inline bruslení). Bohužel stejně jako mnoha jiným, se ani jemu v dnešní uspěchané době plné stresu nevyhnula deprese. Svůj život, i přes veškeré úsilí své milované přítelkyně, ukončil vlastní rukou v srpnu roku 2018. Bylo mu 39 let.



STŘÍPKY Z REFORMY

NÁRODNÍ AKČNÍ PLÁN PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ 2020–2030

Od ledna má Česká republika Národní akční plán pro duševní zdraví 2020–2030, základní strategický dokument pro právě probíhající reformu. Oblast duševního zdraví obyvatel České republiky se tak konečně dostala i mezi vládní priority. Jedním z hlavních cílů národního akčního plánu je přesun dlouhodobě hospitalizovaných osob v psychiatrických zařízeních do komunitního prostředí. Do roku 2022 by mělo přejít do komunitní péče 1 200 klientů. Sociálně zdravotní služby mají zajišťovat multidisciplinární týmy soustředěné v centrech duševního zdraví. Plán počítá s fungováním 30 center do roku 2022 a s celkovým počtem 100 center v následujících letech. Vládní strategie také zdůrazňuje ochranu lidských práv lidí s duševním onemocněním a jejich destigmatizaci. Do roku 2030 by měl být dokončen „systémový proces reformy psychiatrie do takové míry, aby bylo lidem s duševním one-

mocněním umožněno prožít, i přes hendikep duševního onemocnění, maximálně možný kvalitní život s důrazem na dodržování všech práv obsažených v Úmluvě o právech osob se zdravotním postižením“, uvádí se v dokumentu. Národní akční plán si dále klade například za cíl pilotně otestovat modely služeb v oblasti bydlení s různou mírou podpory zaměřených na dosažení zotavení a zlepšení situace u lidí s duševním onemocněním (například Recovery House, Housing First, Dům na půl cesty) ve vybraných místech ČR. Kompletní znění národního akčního plánu, včetně všech souvisejících dokumentů, je k dispozici na webových stránkách Ministerstva zdravotnictví ČR, konkrétně zde: http://mzcr.cz/Odbornik/obsah/narodni-akcni-plan-pro-dusevni-zdravi_4114_3.html



Akční plán zní trochu jako protimluv, ale vysvětlit to nedovedu. „Plán akcí snad“? Připomíná mi to užití slova asertivní. Asertivní oslovování, taky divná věc.)

AKČNÍ PLÁN PREVENCE SEBEVRAŽD

Rada vlády pro duševní zdraví schválila v červenci Národní akční plán prevence sebevražd. Ten navazuje na Národní akční plán pro duševní zdraví 2020–2030 a mj. reaguje na skutečnost, že v průběhu pandemie koronaviru vzrostlo v ČR až trojnásobně riziko sebevražd. Podle Ivana Duškova, předsedy výkonného výboru pro implementaci Strategie reformy psychiatrické péče, byl vliv pandemie široký: „Lidé řešili strach z onemocnění sebe samých či svých blízkých, možné výčitky z přenosu choroby. Další negativní dopady do duševního zdraví měla sociální izolace a další opatření, která byla přijímána k zabránění šíření infekce, a u pracovníků první linie se projevilo extrémní pracovní nasazení s následným psychickým i fyzickým

vyčerpáním. V neposlední řadě jsou zde ekonomické dopady, jako významný důvod růstu duševních obtíží v populaci v budoucnosti.“



Moje kamarádka Jana Doris, jméno změněno, byla v první linii jako korektorka... číst o zmaru a vše jen o viru, bylo pro ni náročné. Jak by jí tehdy pomohly tyto naše Fokusoviny, kde se to koronavirem zrovna nehemží!

PETICE ZA DEINSTITUCIONALIZACI

V květnu vyzvala Jednota pro deinstitucionalizaci spolu s dalšími třemi odbornými organizacemi – Aliance pro individualizovanou podporu, Platforma pro sociální bydlení a Asociace vzdělavatelů ASVSPS – v otevřeném dopise ministryni práce a sociálních věcí Janu Maláčovou ke změně systému sociálních služeb. Konkrétně ke stažení připravované novely zákona o sociálních službách a k naplňování závazků vyplývajících z přijetí Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením OSN, kterou ČR ratifikovala před deseti lety. K dopisu se připojil i Fokus Praha, protože i podle jeho názoru šla připravovaná novela zákona v několika bodech proti samotné deinstitucionalizaci. A to ve Fokusu považujeme za závažný nedostatek tohoto důležitého zákona, který by měl být v souladu mimo jiné s probíhající reformou péče o duševní zdraví, již se komunitní sociální služby plně účastní. Podrobnosti jsou k dispozici na webu <http://jdicz.eu>.

PRAHA PODPORUJE REFORMU PSYCHIATRICKÉ PÉČE

V červnu došlo k podpisu Memoranda o spolupráci mezi hl. m. Prahou a Ministerstvem zdravotnictví v oblasti realizace reformy psychiatrické péče. Oba subjekty se v něm mimo jiné zavázaly, že budou spolupracovat „při destigmatizaci lidí s duševním onemocněním zejména finanční podporou a zajištěním destigmatizačních a osvětově vzdělávacích akcí“.

PRAHA DUŠEVNÍ

V Praze se rodí nová iniciativa s příznačným názvem – PRAHA DUŠEVNÍ.



Ten název je přímo přízračný. Připomíná mi starou dobrou stať italského bohemisty Ripellina.

Jde o neformální uskupení jednotlivců a organizací z Prahy, které pojí společné cíle v oblasti duševního zdraví. Prostřednictvím veřejných akcí, happeningů a událostí chce iniciativa upozorňovat na fakt, že duševní zdraví není tabu, a je potřeba o něm veřejně mluvit. Zároveň má společná platforma zabránit postupnému drolení dílčích snah jednotlivých organizací a projektů a naopak tyto snahy integrovat. Jejich dlouhodobým cílem mj. bude prosazování strukturálních změn, které mohou pomoci lidem s duševním onemocněním v oblasti prevence i celkovém procesu zotavení. Zakládající členové iniciativy, k nimž patří i Fokus Praha, již svůj záměr představili radní hlavního města Prahy pro oblast sociální politiky a zdravotnictví Mileně Johnové.



Iniciativu PRAHA DUŠEVNÍ, k níž se může připojit každý, kdo se o danou problematiku zajímá, můžete sledovat na Facebooku (<https://www.facebook.com/prahaDUSEvni>) nebo na webových stránkách iniciativy <https://www.prahadusevni.cz>.



HLAS UVNITŘ

Právě vydáváme překlad brožury „The voice inside“ o slyšení hlasů od Paula Bakera s českým titulem Hlas uvnitř. Za překlad děkujeme Tomášovi Vaňkovi. Za spolupráci a český kontext Adi Hasanbašičovi. Zde malá ukázka z tohoto „průvodce pro slyšitele hlasů“.

Jaké to je slyšet hlasy?

Těžko se vysvětluje, jaké je to slyšet „hlasy“, obzvláště v případě, že jste sami nikdy hlasy neslyšeli. Slovo povolání například znamená „následovat volání“, jinými slovy slyšet hlas a reagovat na něj. Což není to, co má většina lidí na mysli, když říkají, že mají povolání, avšak takový je význam kořenu tohoto slova. A vskutku mnoho význačných osobností naší historie tvrdilo, že slyšeli hlas, který na ně inspirativně působil (viz Některá fakta o slyšení hlasů: 1). U slyšitelů hlasů je to tak, že hlas může být přítomen celodenně, a může je třeba odvracet od některých běžných činností. Hlasy mohou slyšitele také trestat, pokud nedělá to, co po něm hlasy chtějí. Slyšení hlasů je často považováno za nebezpečné, protože „hlasy“ říkají lidem, aby vraždili nebo se sebepoškozovali, a jsou skutečně takové senzační případy. Mohlo by se tady zdát, že slyšení hlasů z vás udělá buď svatého, nebo šílence – ale je to opravdu vždy tak?

Jak si lidé běžně představují Slyšení hlasů?

Hned na úvod je třeba říct, že slyšení hlasů bylo klinickou psychiatrií považováno za sluchovou halucinaci a symptom nemocí jako jsou schi-

zofrenní poruchy, maniodeprese a psychóza. Běžná léčba – většinou tišící prostředky – je podávána za tím účelem, aby redukovala bludy a halucinace. Nicméně tento typ léčby nefunguje u každého.

Za druhé v Británii je spousta lidí, kteří slyší hlasy, a někteří z nich zvládají hlasy dobře i bez psychiatrické intervence. Což je fakt, na který se zapomínalo. V tomto průvodci se ptáme, jestli je i jiný způsob, jak o hlasech přemýšlet.

Slyšení hlasů – nový přístup

Marius Romme (profesor sociální psychiatrie na Limburské univerzitě v Maastrichtu) ve spojení s britskou sítí Slyšení hlasů prováděl v Nizozemí a v Anglii více než devítiletý výzkum a jeho slovy: „Tento výzkum ukazuje, že musíme přijmout fakt, že hlasy existují. Musíme také přijmout, že je nedovedeme změnit. Nejsou léčitelné, tak jako nemůžete vyléčit leváctví – lidská rozmanitost se nepoddává léčbě – pouze zvládnutí. Proto bychom neměli lidem, kterým pomáháme zvládat hlasy, nabízet takové terapie, které nefungují. Měli bychom nechat je samotné rozhodovat o tom, co pomáhá a co ne. Chce to čas, aby si lidé připustili, že k nim zkušenost slyšení hlasů patří.“

JAK VYROBIT ZELENOU STUŽKU DO KLOPY



Potřebujete:

- ZELENOU ATLASOVOU STUHU 1 cm širokou a 15 cm dlouhou – ideálně oboustranně v barvě zelené. (například Stuha a.s. – 147 370 104AGK080310, metr cca za 1,50 Kč)
- ZAVÍRACÍ ŠPENDLÍK ZLATÝ 2 cm dlouhý – (například Stoklasa, jeden kus 0,50 Kč)
- OSTRÉ NŮŽKY



1) Stuhu sestříhnete šikmým řezem pod úhlem 45 stupňů

2) Stuhu přehněte – vytvořte očko a propíchněte špendlíčkem

3) Připněte viditelně k oblečení a noste



NĚKTERÁ FAKTA O SLYŠENÍ HLASŮ: 1

Několik slavných osobností, které tvrdily, že slyšely hlasy:
Sokrates, Mojžíš, Ježíš, Mohammed, Jana z Arku, Terezie z Ávily, Swedenborg, Carl Jung, Anthony Hopkins, Zoe Wannamaker a Gándhí.





Tomáš Vaněk (člen Skupiny F)

Alterego by Abel Quincey

Vydal Fokus Praha, z.ú.
Praha, září 2020
Grafická úprava Royalie
Redakce Eva Čížinská, Jiří Hovorka
Kontakt pr@fokus-praha.cz



www.fokus-praha.cz