PRAŽSKÉ FOKUSOVINY

35. ČÍSLO

INFORMAČNÍ MAGAZÍN FOKUSU PRAHA

FOKUS PRAHA

REFORMA
STŘÍPKY Z REFORMY PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

30 LET
KOMUNITNÍCH SLUŽEB – OHLÉDNUTÍ ZA OSLAVAMI

SPORT
A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

ROK S COVIDEM
JAK SE NÁM ŽIJE V DOBĚ PANDEMIE

Milí čtenáři,
není úplně jednoduché psát uprostřed aktuálního marasmu povzbudivý úvodník. Brodíme se v něm až po prsa, někdy i po krk. Alespoň já toho už leckdy po krk mám. Na druhou stranu musím říct, že mě krom občasného sluníčka jiskřícího v zasněžené krajině naplňuje opravdovou radostí vidět, jak věci ve Fokusu fungují a sunou se kupředu. Ano, stále máme mnoho co zlepšovat, nicméně je krásné vnímat, že pohyb ve službách, ve firmách, ve Fokusu spěje dále – někdy nezastavitelnou silou parního válce, jindy s hbitostí myšky, jež využije příležitosti, která se před ní otevřela. Jasným důkazem toho jsou i 35. Fokusoviny, které opět přinášejí informaci o všem novém i přetrvávajícím a fungujícím. A pevně věřím, že se takto dokoušeme, doškrábeme a dovalíme až k lepším časům, kdy se především budeme moci zase potkávat a společně oslavit, že jsme to zvládli. A také všechno to, co jsme během posledního roku oslavit nemohli.

A aby ten pohyb měl i do budoucna nějaké jasné směřování, pracovali jsme během podzimu (pohříchu v on-line prostoru) na novém strategickém plánu pro roky 2021–2023. Zbývá ho ještě učesat, doladit, doupřesnit termíny, a pak vám ho v příštích Fokusovinách představíme. A hlavně začneme společně pracovat na jeho uskutečňování.

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 zešílel a díky tomu si našel práci. Stále se zaobírá literaturou, píše povídky. Ve Studiu 27 je jeho úkolem připravovat a moderovat besedy, trochu stříhat a titulkovat videa.

tomas.vanek@studio27.cz

REFORMA ZA COVIDU

Z POHLEDU PAVLA NOVÁKA

Jak probíhá reforma péče o duševní zdraví v době pandemie? O svůj názor se s námi podělil Pavel Novák, spoluzakladatel Fokusu Praha a jeho někdejší dlouholetý ředitel, dnes regionální koordinátor reformy pro Prahu.

Samozřejmě se hodně věcí zpomalilo, bez osobních setkání se hůře domlouvají nové věci, diskutují témata, na která jsou různé názory a mají složitá řešení. Na druhou stranu ale může covidová krize něco akcelerovat. Když se podíváme zpětně na celý loňský rok, v Praze a v reformě se toho podařilo opravdu hodně. Pokusím se níže alespoň některé věci popsat.

- Čtyři **centra duševního zdraví** (CDZ) fungují již v ostrém, běžném režimu, páté realizuje pilotní projekt. Super! Zároveň proběhlo vyhodnocení pilotního testování prvních pěti CDZ. Z tohoto hodnocení např. vyplývá **snížení míry hospitalizace klientů v CDZ o 60 %**.

- K dnešnímu dni **je celá Praha pokryta buď multidisciplinárními CDZ, nebo terénními týmy**! Těch nyní funguje devět. Sice nemají ještě ideální personální kapacitu, ale ve spolupráci s Prahou se budou postupně posilovat. A už teď dělají „za málo peněz, hodně muziky“.

- **Bydlení** – Pořád je problematika bydlení takovým úzkým hrdlem reformy a reálného začlenění do běžného života. Velké naděje, které jsme vkládali předloni do spuštění systému přidělování sociálních bytů od hl. m. Prahy, se nyní zreálnily do konkrétních čísel. V roce 2020 dostalo sociální byt 22 našich klientů, dalších 9 má nabídku bytu a čekají na smlouvu. Dalších 15 klientů má schválenou žádost a čeká na nabídku bytu. Několik dalších bytů se podařilo získat i od městských částí. Ale kdyby ten počet za rok byl dvojnásobný, bylo by to snad tak akorát.

- Postupně se daří rozšiřovat **IPS (podporované zaměstnávání)**. Pracovní konzultanti jsou součástí nejen vznikajících CDZ, ale i dalších terénních týmů. Úspěšnost získání zaměstnání se blíží 70 % a během pandemie zatím nedošlo k nějakému výraznému propadu!

- **Spolupráce komunitních služeb – zejména CDZ a terénních týmů s Psychiatrickou nemocnicí Bohnice (PNB)** dostala systémovou povahu. Stalo se samozřejmostí, že pracovníci PNB kontaktují ohledně nového klienta komunitní služby – zejména CDZ a terénní týmy, které mají definovaný spád. Systém spolupráce s odděleními následné péče v PNB už celkem funguje (a je to vidět hlavně oproti jiným psychiatrickým nemocnicím), byť je pořád co zlepšovat. Že spolupráce funguje i během nouzového stavu v rámci covidu, je potřeba opravdu ocenit (A ocenění patří jak pracovníkům a vedení nemocnice, tak pracovníkům komunitních služeb.). Některé psychiatrické nemocnice totiž na svá oddělení neumožňují ani vstup case managerů.

- Už mnoho let jsme upozorňovali na to, že není možné pokračovat v praxi „vyvážet“ lidi s vážným duševním onemocněním do domovů se zvláštním režimem (poměrně velkých lidojemů) mimo Prahu. Domovy se zvláštním režimem ve Svojšicích, Terezíně a Krásné Lípě se stávaly „poslední štací“ pro naše klienty. V letošním roce však došlo k prvnímu významnému **kroku transformace těchto domovů se zvláštním režimem**. Klienti opustili zámeček ve Svojšicích,

22 z nich (z celkového počtu 96 klientů) již nyní bydlí opět v Praze – v individualizovaných chráněných bydleních či v sociálních bytech. Ostatní čekají na další krok v transformaci. Obdobně zahájí Magistrát hl. m. Prahy letos proces transformace i v Terezíně, kde je cca 250 klientů.

- **Transformace Psychiatrické nemocnice v Bohnicích** – jeden z cílů reformy – jde zatím pomalu. V roce 2020 byl snížen počet lůžek o 45 na celkový počet 1 135. Redukce odpovídala převodu lůžek následných na akutní a zrušení 40 lůžek za fungování 2 spádových CDZ. Na obranu psychiatrické nemocnice ale je možné říci, že reformním krokům nepomáhá pandemická situace ani nízká dostupnost bydlení v Praze. Nicméně spolupráce PNB a komunitních služeb je důležitým momentem, který do určité míry přetváří atmosféru v PNB. Také jsme začali cíleně hledat způsoby podpory v komunitě pro lidi s mentálním postižením, kteří jsou dlouhodobě hospitalizováni v PNB tak, aby mohli být propuštěni.

- Zároveň s PNB spolupracují manažeři kvality. Výsledkem jejich práce by měl být návrh **opatření na zlepšení kvality**. Vzdělávání, která v PNB proběhla, byla zaměřena na lidskoprávní problematiku a model „safewards“, který přináší způsoby řešení konfliktů a ve výsledky snížení míry používání restriktivních opatření.

S postupem času se reforma začíná zabývat i dalšími cílovými skupinami mimo lidi s vážným duševním onemocněním. V rámci projektu Nové služby v Praze vzniklo několik nových služeb:

- **Centrum duševního zdraví pro děti a adolescenty** Praha, tvořené 2 subjekty: zdravotní částí MAMADŮ, s.r.o. a sociální částí provozované Domem tří přání

- **2 rozšířené psychiatrické ambulance**

Z kraje roku pak začínají fungovat:

- **Forenzní multidisciplinární tým** PNB a Green Doors

- **Adiktologický multidisciplinární tým** – Centrum psychosomatické medicíny s.r.o. za zdravotní část a Progressive o.p.s. za sociální část

- **2 adiktologické rozšířené ambulance** – provozované SANANIMem a Všeobecnou fakultní nemocnicí v Praze

Díky spolupráci s Dětskou psychiatrickou nemocnicí Opařany také navazujeme rodiny s dítětem v Opařanech hospitalizovaných na služby v Praze. Pro **lidi s autismem** se podařilo v Praze vytvořit dvě služby v běžné zástavbě, kde je 6 klientů, z toho 2, kteří byli dlouhodobě v Dětské psychiatrické nemocnici v Opařanech. Služby za podpory Magistrátu hl. m. Prahy poskytují organizace Nautis a Jako doma.

V průběhu pandemie začaly komunitní týmy **více spolupracovat s bezdomoveckými službami**, poskytovaly konzultace pro pracovníky i přímou podporu pro klienty. Bylo to usnadněno tím, že hl. m. Praha zabezpečila pro lidi bez domova ubytování v hostelech a hotelech.

Určitým výstupem je vznik **terénního týmu Armády spásy**, který se bude více zaměřovat na podporu lidí s psychickými obtížemi, kteří jsou na ulici. Zároveň bude tým úzce navázán na CDZ a komunitní týmy.

Důležitým počinem Magistrátu hl. m. Prahy je také **vznik nábytkové banky**, která může významně pomoci při vybavování bytů a vůbec s materiální podporou našich klientů.

Mimo oblast služeb se povedlo několik důležitých věcí:

PRAHA DUŠEVNÍ

- Povedlo se založit iniciativu Praha duševní zastřešující destigmatizační a preventivní programy 12 organizací, které už řadu let významně přispívají k informování a edukaci veřejnosti v tématu duševního zdraví. **Praha duševní** se např. podílela na akci Šlape nám to už 30 let na Střeleckém ostrově. Pokud máte zájem se k iniciativě připojit, přečtěte si nejprve její manifest na webových stránkách Prahy duševní. Iniciativu můžete také podpořit na Facebooku nebo na Instagramu.

- Ministr zdravotnictví a primátor hl. m. Prahy podepsali **Memorandum o spolupráci při realizaci reformy péče o duševní zdraví v Praze**. Podpisem tohoto memoranda se Praha přihlásila k podpoře duševního zdraví a závazku podporovat reformu (viz sekce Aktuality na webu Fokusu Praha).

Tento výčet ukazuje, nejen kolik věcí se podařilo, ale také široký rozsah reformy péče o duševní zdraví. A také to, co máme stále ještě před sebou. Ale o tom zase někdy příště. Každopádně to, co se v reformě daří, je zásluhou mnoha lidí, kteří i přes dnešní složitou situaci okolo pandemie myslí také na rozvoj služeb a systému péče. Díky vám všem za to!

SPOR O WEBINÁŘ K REFORMĚ

V prosinci loňského roku mohl přinést nový impulz do diskuse o reformě péče o duševní zdraví webinář s významnými zahraničními experty nazvaný lapidárně: Změna paradigmatu – lekce získané z pandemie koronaviru a z posledních 50 let. Ministerstvo zdravotnictví ČR nicméně konání webináře pozastavilo na žádost Psychiatrické společnosti České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně (PS ČLS JEP) s tím, že obsah webináře musí projednat Odborná rada pro odbornou garanci strategie reformy psychiatrické péče. Podle Psychiatrické společnosti organizování tohoto webináře pod záštitou ministerstva mělo „zásadně narušit důvěru laické a odborné veřejnosti ve smysl reformy, ohrozit dosavadní koncensus ohledně jejich cílů a zpochybnit tak vše, čeho se v této oblasti v posledních letech podařilo dosáhnout“. Odborná rada pro odbornou garanci strategie reformy psychiatrické péče nakonec i na základě naší intervence (reakci Fokusu Praha si můžete přečíst na našem webu v sekci Aktuality) nakonec nevzala připomínky PS ČLS JEP v potaz a konání webináře posvětila. Webinář tak proběhne v náhradním termínu, který zatím nebyl stanoven.

APEL NA VLÁDU OHLEDNĚ FINANCÍ Z ESF+

Na sklonku loňského roku jsme se připojili k výzvě dalších 34 organizací, které se snaží přesvědčit Vládu ČR, aby v programovém období 2021–2027 neignorovala doporučení Evropské komise a nesnižovala podíl financí čerpaných v rámci Evropského sociálního fondu (ESF+) ve prospěch infrastrukturního Fondu soudržnosti. Prostředky ESF+ slouží především k podpoře fungování sociálních služeb, programů na zajištění dostupného bydlení či programů na podporu zaměstnanosti – tedy řešení problémů, jejichž závažnost se následkem epidemie COVID-19 a následné socioekonomické krize ještě prohloubí. Naproti tomu Fond soudržnosti je využíván primárně pro projekty spojené s dopravní infrastrukturou či energetikou.

O krácení alokace ESF+ pro nadcházející programové období se diskutuje již od poloviny října 2020, kdy návrh rozdělení alokací v programovém období 2021–2027 poprvé projednávala Vláda ČR. Původně navržená podpora 1,6 mld. EUR měla být nejdříve krácena na 1 mld. EUR, následně na 1,4 mld. EUR. To je v příkrém rozporu s výsledky šetření Monitorovacích výborů OP OPZ+ a OP JAK i Rady vlády pro ESIF, které ukazují, že zejména pro menší příjemce jsou příspěvky z ESF+ naprosto klíčové.

Hlavním důvodem požadavku pro nekrácení alokací ESF+ je skutečnost, že velká část problémů v sociální oblasti stále přetrvává, a nyní rozhodně není dobrý čas polevovat v úsilí o jejich řešení. V důsledku pandemie COVID-19 lze totiž očekávat zhoršení socioekonomické situace řady obyvatel vinou negativních dopadů počínající socioekonomické krize. Tito lidé budou potřebovat sociální služby a podporu zaměstnanosti, aby se nedostali do dlouhodobé chudoby a sociálního vyloučení. Významným důvodem pro zachování alokace je také stárnutí populace ČR a nová možnost financovat ze zdrojů ESF+ také projekty pro seniory.

„Možná si sami umíte představit, jak obrovský je to rozdíl – investovat 200 miliónů euro například do cca 35 km dálnice, nebo do sociálních projektů v oblasti bydlení, zaměstnanosti, pomoci rodinám a zadluženým lidem, kterých v současné epidemiologické situaci ještě přibývá. Pomůže státu a lidem oněch 35 kilometrů dálnice víc, než minimálně tři stovky dvou až tříletých projektů s reálným dopadem na tisíce lidí v nouzi? Odpověď si musí každý najít sám. Přeji naší vládě jasný úsudek a moudrost při rozhodování. Věřím, že voliči, na kterých jí určitě záleží, tuto moudrost ocení nejen ve volbách,“ komentuje postup vlády Jan Sobotka, výkonný ředitel Fokusu Praha.

Organizace také žádají vládu o podporu v nastavení plateb pro další programové období ESF+. Vyplácení plateb až po realizaci projektu a povinná finanční spoluúčast totiž zásadně ovlivní schopnost čerpat z budoucích výzev ESF+ u nevládních neziskových organizací a obcí. Průzkum Ministerstva práce a sociálních věcí, který byl zadán Monitorovacím výborem OPZ (Vyhodnocení šetření mezi příjemci OPZ k nastavení spolufinancování v období 2021–2027), prokázal, že obzvláště poskytovatelé sociálních služeb a malé obce by na finanční prostředky za těchto podmínek nastavení plateb nedosáhli.

Česká vláda, která bude o úpravě rozhodovat zřejmě již v průběhu tohoto února, nicméně prohlašuje, že se jedná jen o drobné změny, které nadále umožní nevládním neziskovým organizacím získat evropské finance prostřednictvím jiných evropských fondů a vyhnout se finanční spoluúčasti díky výjimkám uděleným řídícím orgánem. Bohužel to však naopak vypadá, že dojde k zásadnímu odklonu části prostředků ze sociálních služeb a ztížení přístupu k evropským fondům nevládním neziskovým organizacím a obcím, které na rozdíl od komerčních subjektů nemají na navrhovanou povinnou spoluúčast dostatečné finanční prostředky.

ASOCIACE CENTER DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

V druhé půli roku 2020 začala vyvstávat otázka střešní organizace center duševního zdraví. Centra duševního zdraví (CDZ) jsou tvořena sociální a zdravotní částí a často mají dva různé zřizovatele. To byl také důvod složitých jednání o tom, jakou formou budou CDZ zastřešena.

V ČR nyní funguje 29 center duševního zdraví (Fokus Praha jich provozuje 5) a dle Národního akčního plánu pro duševní zdraví 2020–2030 jich má být 100. Zřizovatelé CDZ, zdravotní i sociální části, se společně setkávají na různých odborných a provozních platformách pod záštitou Ministerstva zdravotnictví ČR a pilotních projektů, které se pomalu chýlí ke svému konci. Na těchto platformách vyvstala potřeba setkávání udržet pro odborné zaštítění, jednání se zdravotními pojišťovnami a dalšími institucemi, což ukázalo potřebu vzniku střešní organizace CDZ. Tuto roli na sebe chtěla vzít Asociace komunitních služeb v oblasti péče o duševní zdraví (AKS), protože velká část zřizovatelů CDZ jsou jejími členy a AKS má v oboru sociálně-zdravotních služeb pro lidi s duševním onemocněním dvacetiletou zkušenost. Část poskytovatelů, především zdravotní péče, chtěla zachovat vyváženost zdravotního a sociálního pohledu ve střešní organizaci, přičemž AKS považují za sdružení sociálních služeb, ačkoli část členských organizací poskytuje jak sociální, tak zdravotní komunitní služby. Rozběhla se jednání a ve chvíli, kdy bylo jasné, že vznikne samostatná Asociace CDZ, bylo třeba ji založit paritou sociálně-zdravotní. Čtyřmi zakladateli Asociace CDZ budou MUDr. Ondřej Pěč, MUDr. Juraj Rektor, Mgr. Anna Šimonová a Mgr. Jan Sobotka. Zakladatelé nominují členy Výboru Asociace CDZ, který bude řídit činnost do první ustavující valné hromady. To vše vyplynulo z procesu přípravy stanov, ve kterých se promítnou poslání a paritní struktura Asociace CDZ.

OHLÉDNUTÍ ZA OSLAVAMI 30 LET KOMUNITNÍCH SLUŽEB

V loňském roce si naše země připomněla 30 let od vzniku prvních komunitních služeb v oblasti péče o duševní zdraví. Na jejich počátku stálo sdružení Fokus, založené krátce po sametové revoluci, v únoru 1990, z iniciativy asi desetičlenné neformální skupiny nadšenců a odborníků v čele s psychiatrem Janem Pfeifferem. Nový přístup, který Fokus vytyčil a který následně rozvíjely i další organizace, spočíval v přesvědčení, že lidi s duševním onemocněním nemají být po vzoru předchozích totalitních praktik drženy v izolaci, ale mají mít stejná lidská práva a svobody jako všichni ostatní a zároveň i možnost se zotavovat ve svém přirozeném prostředí – komunitě. Postupně tak začaly vznikat první sítě komunitní podpory jako protipól odosobněných psychiatrických léčeben a ústavů. Do této sítě v průběhu tří dekád přibývaly další a další organizace. Dnes na celorepublikové úrovni působí kolem čtyřiceti organizací, což v praxi znamená téměř sto padesát zaregistrovaných služeb pro více než dvanáct tisíc klientů. A i s nimi jsme mohli loni společně oslavit dílo, které sice nemá konečnou podobu, ale oproti roku 1990 se již mnohem více podobá původním představám „otců zakladatelů“, inspirovaných reformami ve vyspělém západním světě.

Nejsem držen v izolaci a zotavuju se ve svém přirozeném prostředí z blbosti. Jen nevím, jestli si to celá naše země dostatečně připomněla.

HAPPENINGY SE ZELENOU STUHOU

Pražský Fokus spolu s regionálními Fokusy a dalšími členy Asociace komunitních služeb v oblasti péče o duševní zdraví společně oslavili třicetileté výročí své činnosti v rámci celorepublikového happeningu, který se navzdory protipandemickým opatřením podařilo uspořádat po letních prázdninách, kdy to vládní opatření na krátkou dobu ještě umožňovala. Hlavní akce proběhly v různých koutech republiky 14. září a jejich výčet je doposud k dispozici na speciálním „třicítkovém“ webu komunitne30let.cz.

Pražský happening jsme uspořádali na Střeleckém ostrově, kde jsme si kromě kulturního programu, povídání o duševním zdraví nebo vyhlášení ocenění Psych'o'scar užili i projížďku na šlapadlech, přesně v duchu společného motta Šlape nám to už 30 let.

Škoda, že už je to pryč! Já se vždycky ptal kolegů i kolegyň, jak ti to šlape? A kolik let? To byla doba naděje, nebyl jsem v depresi, a cítil jsem to nadšení, jak nás všechny prostupuje.

SYMBOLIKA ZELENÉ STUHY

Oslavou 30 let komunitních služeb provázela zelená stuha, mezinárodní symbol pro povědomí o duševním zdraví. Kdo přišel na happening nebo chtěl dát kdekoliv jinde veřejně najevo, že je téma duševního zdraví důležité a mělo by se o něm ve společnosti mluvit, mohl si připnout zelenou stuhu, která byla na všech akcích k dispozici zdarma. Ke kampani se připojila i řada známých osobností veřejného života, např. umělci Daniela Šinkorová a Zbyněk Fric či politici Zdeněk Hřib a Milena Johnová.

DESTIGMATIZAČNÍ KAMPAŇ SE ZELENOU STUHOU

Symboliku zelené stuhy jsme využili i pro novou destigmatizační kampaň proti předsudkům vůči lidem s duševním onemocněním. Během medializace, která kvůli protipandemickým opatřením probíhala primárně na internetu, jsme ve zkratce představili nejčastější nálepky, jež jsou lidem s duševním onemocněním přisuzovány. Ve vizuálu se proto pracovalo se skutečnými nálepkami umístěnými na čela figurantů. Materiál s podtitulem *O duševním zdraví otevřeně a bez předsudků*, který jsme představili veřejnosti u příležitosti Světového dne duševního zdraví (10. říjen) a postupně jej zveřejňovali dle jednotlivých stigmat/nálepek, shlédlo na sociálních sítích Facebook a Twitter téměř 6,5 tisíce uživatelů. Jeho kompletní znění si můžete prohlédnout na webu Fokusu Praha ve formátu PDF.

Stigma ale určitě není jenom nálepka. Měli jsme po těch figurantech radši házet shnilými rajčaty. No, po bitvě je každý generál…

NO PARTY, NO GARAGE

Kvůli koronaviru bohužel neproběhla celá řada plánovaných akcí, což negativně poznamenalo např. i program multižánrového festivalu Týdny pro duševní zdraví. Co nás ale obzvláště zamrzelo, že jsme nemohli oslavit třicetiny naší organizace. Z oslavy nejprve sešlo v červnu a ani náhradní termín 24. září již nevyšel kvůli zpřísňujícím se opatřením. Narozeninová party na lodi Cargo Gallery s vystoupením legendární skupiny Garage (Garáž) tak byla odložena na neurčito. Nicméně jakmile to bude možné a po všech směrech bezpečné, budeme velmi stát o to, abychom se všichni společně sešli a oslavili uplynulé tři dekády skvělých výsledků a smysluplných hodnot, které společně rozvíjíme (jejich znění jste si mohli připomenout v předchozím vydání Fokusovin).

Pořád mi ještě vrtá hlavou, kdo je ten Zbyněk Fric. Ale to sem nepatří. Celá naše země se obrací naruby, není dobrý čas, jsem vděčný za to, že si přesto vzpomněla na lidi s duševním onemocněním.

GRATULACE OD ZAHRANIČNÍCH EXPERTŮ

V souvislosti s výročím 30 let komunitních služeb v ČR jsme také obdrželi řadu pozdravů a povzbudivých vzkazů od zahraničních kolegů, kteří se ve svých zemích podíleli a podílí na vzniku a dalším rozvoji obdobného typu služeb. Mezi gratulanty nechyběl například Mark Ragins, americký psychiatr, který od roku 1990 zaváděl model „zotavení – recovery" do péče o duševní zdraví v MHE Village v Kalifornii, nebo Nigel Henderson, bývalý šéf Mental Health Europe a dlouholetý ředitel skotské organizace Penumbra. Některé ze vzkazů jsme pouštěli během odborné konference k 30 letům komunitních služeb v Praze. V kompletním znění je pak můžete shlédnout na YouTube kanálu Fokusu Praha.

ROBERTO MEZZINA

„… A vezmeme-li i v úvahu fakt, že velké ústavy jsou stále v provozu jak u vás, tak v dalších zemích, které v minulosti patřily k socialistickému bloku, jde o ještě složitější úkol, který máte před sebou. Ten vyžaduje rozvíjení alternativ v komunitě, vyžaduje převedení financování z ústavů do komunity, a vyžaduje změnu uvažování. Změnu přemýšlení stejně jako změnu praxe a změnu celého systému. Nicméně se domnívám, že jsem viděl všechny zárodky, založené v současných akcích těchto organizací, těchto komunitních neziskovek v České republice, namířené skutečně správným směrem…", domnívá se Roberto Mezzina a vyhlíží již epochální změnu v oblasti duševního zdraví v České republice. Podle italského psychiatra Roberta Mezziny, který byl osobně u reformy italského systému péče o duševní zdraví, u zavírání velkých léčeben, máme před sebou hodně práce, ale zároveň velkou naději na změnu. Roberto Mezzina pracuje i v komisích, které přezkoumávají akční plán v oblasti duševního zdraví pro Českou republiku. Podle jeho názoru zde neziskové organizace odvedly za 30 let svého fungování spoustu chvályhodné práce, a je tedy velká naděje, že se především díky jejich působení reforma podaří. Zavření velkých psychiatrických ústavů bylo nejen v Itálii podle jeho názoru také velkým destigmatizačním a emancipačním krokem.

NIGEL HENDERSON

„… Věřím ve vaši úspěšnou budoucnost. Je potřeba neustále podrobovat výzvám status quo. Musíme nadále bojovat a prosazovat lidská práva. A mimoto hledat cesty, jak můžeme lidem pomoct nalézat naději a smysl v jejich životech…“, shrnuje Nigel Henderson. Nigel Henderson jako ředitel skotské organizace Penumbra rekapituluje to, co se ve Skotsku za 35letou existenci komunitním službám v oblasti péče o duševní zdraví podařilo. Co začalo jako poskytování příležitostí k vlastnímu bydlení, stalo se postupně také velkou destigmatizační platformou a důvodem pro to, aby ubývalo lůžek ve velkých psychiatrických nemocnicích. Penumbra a další mladší organizace způsobily 75 procentní pokles jejich počtu. Obzvlášť důležitá je podle Nigela Hendersona role peerů. Ve Skotsku pracuje každý pátý člověk ve službách péče o duševní zdraví právě na základě vlastních zkušeností s duševní nemocí a nepohodou.

PETRU VASILE GAFIUC

Ke gratulacím k 30 letům působení komunitních služeb v oblasti péče o duševní zdraví v ČR se přidal také předseda Sociálních firem Evropy CEFEC – Petru Vasile Gafiuc. Podle něj je důležité účastnit se mezinárodní spolupráce na smysluplných projektech a tvořit hnutí, které má velkou šanci něco změnit. Především je však potřeba ctít lidská práva a bojovat za ně. Podobně jako Roberto Mezzina zmínil také Gafiuc vedle dalších organizací důležitou roli Fokusu a jeho někdejšího ředitele Pavla Nováka.

Chtěl bych se tímto připojit k zahraničním expertům a Fokusu k 30. letům pogratulovat. A vlastně i sám sobě. Děláme dobrou práci a důležité je, že v milém prostředí a přátelském kolektivu, to je pro mě alfa a omega.

MARK RAGINS

„Dokonce i v těch nejlepších institucích, tedy na místech, kde o lidi pečují a starají se o jejich základní potřeby, nežijí lidé plně své životy, tak jako v komunitě, s rodinou, dobrými vztahy, přáteli… Stále jsou tam omezováni a jejich životy tam nejsou propojeny a ztrácejí značnou část svého smyslu…“, říká známý americký psychiatr Mark Ragins, který se angažuje především v hnutí Recovery. Ve svém pozdravu dále zmiňuje obtíže, které se týkají uvádění komunitních služeb do praxe, a velmi chválí dění v České republice, kterou se chystá po odeznění pandemie opět navštívit.

ODBORNÁ KONFERENCE K 30 LETŮM PRAŽSKÝCH KOMUNITNÍCH SLUŽEB

V rámci oslav 30 let komunitních služeb jsme s podporou Magistrátu hlavního města Prahy uspořádali v noblesních prostorách Staroměstské radnice velkou bilanční odbornou konferenci. Jejím cílem bylo zmapovat stávající stav komunitních služeb v Praze a vytvořit základní rámec pro jejich budoucí vývoj a zasíťování. Společné setkání odborníků, lidí se zkušeností s duševním onemocněním i návštěvníků z řad veřejnosti a médií sice proběhlo v rouškách a za přísných hygienických opatření, nicméně ani tyto nepříjemnosti neodradily většinu návštěvníků, aby na naší největší akci loňského roku dorazili. Součástí programu konference, která se konala 15. září, tedy hned den po happeningu, byly nejenom přednášky, workshopy a následný networking, ale i poděkování významným osobnostem a institucím, které měly a mají na rozvoj komunitních služeb největší vliv. Konferenci svou účastí podpořila například Milena Johnová, radní hl. m. Prahy pro oblast sociální politiky a zdravotnictví, a na tiskovou konferenci, která probíhala souběžně s hlavním programem, dorazil také primátor hl. m. Prahy Zdeněk Hřib.

NEPLÁČEME, JSME KREATIVNÍ

„Rozhodně jsem od nástupu na pozici ředitelky nečekala, že budu potřebovat mít v práci kromě počítače i šicí stroj a že budu šít roušky“, říká v rozhovoru pro Pražské Fokusoviny s nadhledem sobě vlastním současná ředitelka jednoho z center Fokusu Praha a duší pirátka – Magdalena Mahu Opletalová.

Ve vedení podskalského centra Fokusu Praha působíte již téměř rok. Co Vás do Fokusu přivedlo a jak velká změna to ve Vašem životě byla?

Do konce roku 2019 jsem pracovala v Agentuře pro sociální začleňování, která byla nadresortní a zabývala se problematikou boje proti sociálnímu vyloučení. Od ledna 2020 se stala Agentura součástí Ministerstva pro místní rozvoj, které se mi nejevilo jako perspektivní zaměstnavatel, proto jsem se rozhodla hledat takovou práci, kde by mi hodnoty mého zaměstnavatele byly eticky a morálně blízké. A našla jsem Fokus. Fokus je velmi příjemné místo, kde se mohu uplatnit – hodnoty jsou mi bytostně blízké, potkala jsem řadu báječných lidí a dělá mi radost, že se mohu podílet na pozitivním, společném díle.

Do Fokusu jste nastoupila prakticky souběžně s tím, kdy se Centrum duševního zdraví Podskalí (CDZ) stalo součástí pilotního programu Ministerstva zdravotnictví. Jak se Vám v průběhu roku, který záhy poté paralyzovala koronavirová pandemie, dařilo realizovat poslání a cíle CDZ?

Z hlediska termínu nástupu to opravdu nebylo nejšťastnější období. Vzhledem k protiepidemiologickým vládním opatřením jsem neměla možnost navštívit další centra Fokusu Praha a seznámit se s mnoha novými kolegy. Napravuji to až nyní. (Řadu z vás jsem ještě nepotkala a je mi to líto!) Na druhou stranu jsem měla možnost vyzkoušet si v praxi hned po nástupu krizový management a poskytnout kolegům podporu v mimořádně složitém období – a od toho přece ředitelé (a ředitelky) jsou. ☺

Rozhodně jsem od nástupu na pozici ředitelky nečekala, že budu potřebovat mít v práci kromě počítače i šicí stroj a že budu šít roušky. Ale všechno se podařilo zkombinovat. Na druhou stranu jsme se o to rychleji s kolegy a kolegyněmi seznámili a sehráli, vzájemně se naučili na sebe spoléhat a oceňovat schopnosti i kreativitu. Ovšem kolegové v Centru Podskalí jsou úžasní a jakkoli bylo období komplikované, společně jsme ho zvládli, podpořili se navzájem a především byli k dispozici klientům.

V roce 2020 se vaše centrum rozrostlo o nový komunitní tým. Můžete pro potenciální klienty upřesnit, v jakých částech Prahy nyní působíte a jaké služby mohou u vás klienti využívat?

Působíme na Praze 1 a 2, dále v některých částech prahy 4, 10 a 11. Klienti u nás mohou využívat tyto služby: Centrum duševního zdraví Podskalí – multidisciplinární tým poskytující terénní i ambulantní služby dospělým lidem se zkušeností s duševním onemocněním; Dům u Libuše – centrum denních aktivit, které realizuje volnočasové a nácvikové programy; Sociální rehabilitaci Hvězdáři – pomoc lidem s dlouhodobým duševním onemocněním rozvíjet jejich schopnosti a dovednosti, podporovat je při utváření mezilidských vztahů, udržování denního režimu a získávání a rozvíjení nových životních a pracovních dovedností; Tým podpory zaměstnávání – s posláním podporovat lidi s duševním onemocněním nalézt možnosti osobní realizace ve společnosti prostřednictvím pracovního uplatnění a Komunitní tým pro Prahu 11 + 4, který poskytuje terénní i ambulantní komplexní podporu dospělým lidem se zkušeností s duševním onemocněním a jejich blízkým.

MAGDALENA MAHU OPLETALOVÁ
ředitelka Centra Podskalí Fokusu Praha
Po vystudování molekulární biologie a genetiky nastoupila do Akademie věd. Následně se stala matkou sedmi skvělých dětí a sociálním případem, po vystudování speciální pedagogiky se stala naopak sociální pracovnicí. V současné době studuje filosofickou fakultu v rámci doktorského studia. Působila v Bílém kruhu bezpečí, se kterým dosud spolupracuje, následně připravovala zákon o sociálním bydlení na Ministerstvu práce a sociálních věcí, poté se sociálnímu bydlení věnovala v Agentuře pro sociální začleňování jako centrální expertka na bydlení. Po přijetí a implementaci zákona o sociálním bydlení, ratifikaci Istanbulské úmluvy a reformě psychiatrické péče má v plánu vrátit se k původní profesi a věnovat se algologii.

Nakolik koronavirová krize ovlivnila chod Domu u Libuše a Hvězdářů, tj. sociálně rehabilitačních služeb, které jsou z podstaty postaveny na tom, že se lidé fyzicky potkávají na jednom místě a tráví spolu volný čas?

Pro zmiňované služby byla opatření největším zásahem. Na druhé straně, obě služby mají skvělé a zkušené týmy. Jarní období jsme využili k rekonstrukci Libuše, takže po nuceném uzavření se klienti vrátili do výrazně pohodlnějších a účelnějších prostor. V době podzimní eskalace pandemie týmy zintenzivnily individuální práci s klienty a skupinové aktivity přizpůsobují možnostem situace, setkávají se, pokud to je možné. Kromě toho kolegové absolvovali na míru šité školení k telefonické krizové intervenci, takže zkvalitnili i vzdálenou podporu klientům. Nepláčeme, jsme kreativní, ☺ děláme, co situace dovoluje.

Já pláču, ale bez slz. To ale neznamená, že bych nebyl kreativní. To musím podtrhnout.

Profesně se dlouhodobě věnujete také oblasti sociálního bydlení. Fokus Praha je znám tím, že lidem s vážným duševním onemocněním nabízí podporu v rámci služby chráněného bydlení, tedy jakéhosi bydlení na zkoušku, a zároveň je aktivním hráčem při vyjednávání s úřady, aby uvolňovaly více sociálních bytů rovněž pro lidi s duševním onemocněním. Jak se podle Vás daří tuto podporu v oblasti bydlení naplňovat a jaká je vlastně aktuální situace ohledně sociálního bydlení v Praze?

Chráněné bydlení považuji za nouzové řešení. Domnívám se, že je třeba podporovat bydlení ve standardních bytech s adekvátní individuální mírou podpory. Míra podpory se odvíjí od aktuální potřeby klienta a je na odbornících (na nás) ji správně nastavit. Podporuji bydlení s vysokou právní jistotou, nikoli na krátkodobé smlouvy. Jakkoliv dochází k postupnému zlepšování v rámci aktivit MHMP vzhledem k dostupnosti bydlení, z hlediska potřeb našich klientů situace stále ani zdaleka neodpovídá potřebám, a ideál není na dohled.

Bohužel to vypadá, že restriktivní opatření v souvislosti s pandemií nás budou provázet i v průběhu velké části letošního roku. Jak se podle Vašeho názoru promítne pokračující krize do fungování sociálních služeb, jež dlouhodobě čelí podfinancování a nevalnému zájmu ze strany politické reprezentace?

Na tuto otázku bych ráda odpověděla, ovšem vzhledem k nastupující hospodářské krizi a nejasné politické situaci je jedinou možnou odpovědí NEVÍM. Případně FAKT NEVÍM. A k nevalnému zájmu politické reprezentace bych ráda uvedla, že záleží na tom, jak koho. Současná vládnoucí koalice zájem opravdu nemá, ale někteří političtí reprezentanti ano. Doufám, že příští ministryní práce a sociálních věcí bude Olga Richterová – to by mohlo fungování resortu, který aktuálně připomíná generátor náhodných opatření, docela výrazně změnit.

Ano, bude líp. Třeba se pak podívám i do Švýcarska nebo na Krym.

Před časem jste na Facebooku ohlásila svou kandidaturu do říjnových voleb do Poslanecké sněmovny. Můžete čtenářům Fokusovin přiblížit, na kandidátce jakého politického uskupení se objevíte a zda v případě zvolení do sněmovny zůstanete dál ve vedení Fokusu Praha?

Jsem Pirátka a kandiduji za Piráty. Mé další působení ve Fokusu závisí na mé pozici na kandidátce, tedy pravděpodobnosti, že budu zvolena. Pokud bych se stala poslankyní, tak bych se s Fokusem rozloučila a snažila se prosadit ve sněmovně třeba zákon o podpoře v bydlení nebo funkční novelu zákona 108 a pomohla bych tak všem pracovníků i klientům. Naopak, pokud budu na nevolitelném místě, tak půjdu v září párkrát rozdávat Pirátské listy a mého působení ve Fokusu se moje politická angažovanost nijak nedotkne. Snad kromě toho, že si pár poslanců přijde do Libuše zahrát šipky proti klientskému týmu (potřebovali bychom trénovat).

NOVÝ KOMUNITNÍ TÝM PRO PRAHU 11 + 4

V druhé polovině loňského roku se Fokus Praha rozrostl o další komunitní tým, a to pro Prahu 11 + 4, konkrétně o spádovou oblast Chodov, Křeslice, Šeberov, Újezd a Kunratice. Postupně se tým sestavil do finální podoby, která se aktuálně skládá z vedoucí komunitního týmu Nikol Svejkovské, sociálního pracovníka Ondřeje Karbana, pracovního konzultanta Romana Langmanna, peer konzultantky Jany Josefové a v neposlední řadě sociální pracovnice Lenky Kosa, která si však od ledna na nějaký ten pátek odskočila na mateřskou dovolenou. Tým najdete na adrese Hněvkovská 1269/42, Praha 11 (klidnou chůzí 10 minut cesty od metra Roztyly) a v tuto chvíli stále přijímá nové klienty. Individuální schůzku v sídle týmu nebo kdekoliv jinde (včetně on-line setkání) si lze domluvit na tel. čísle 775 868 510.

RECOVERY HOUSE
OČIMA ELIŠKY MEJSNAROVÉ

V minulém čísle jsme představili nový projekt recovery house. V rozhovoru Recovery house – svobodný prostor pro zotavení duše s Honzou Sobotkou jsme nastínili tento záměr. Teď se ptáme Elišky Mejsnarové z Klubu Mosty, která se přidala do nově vznikajícího týmu.

Co je nového v projektu recovery house?

V návaznosti na webové workshopy se zahraničními experty i dalšími odborníky z různých organizací z ČR se v prosinci naživo sešla rozmanitá skupina lidí, kteří jednali o vzniku pražského recovery house. Plánovali jsme další kroky, které jsou pro vznik tohoto projektu klíčové. Jako např. koho a jak oslovit a přizvat ke spolupráci.

Projekt recovery house tedy přesahuje „hranice“ Fokusu Praha?

V Národním akčním plánu pro duševní zdraví 2020–2030 je odsouhlaseno 5 pilotních projektů s názvem recovery house, přičemž jeden z nich má vzniknout v Praze, kde bude naším hlavním partnerem v tomto projektu BONA, o.p.s. Zároveň budeme rádi, pokud se do projektu zapojí a budou s námi spolupracovat další lidé z rozličných oborů a organizací.

House znamená dům. Už se rýsuje představa o prostoru?

Představa jistě. Na prosincovém setkání bylo též na programu zamýšlet se, možná si začít vizualizovat, jakou budovu v Praze proměnit v recovery house. Ideální by byl dům se zahradou a uvidíme, jaké příležitosti se objeví.

Jaké jsou konkrétní plány pro nejbližší období?

Určitě uspořádat minibesedy s klienty i pracovníky ze služeb Fokusu i v dalších se stejnou cílovou skupinou (Bona, Green Doors, Baobab, ...), kde bude úkolem předat a sdílet myšlenku recovery house, především, že recovery house tvoří hlavně „klienti“. A v létě potom větší setkání – letní kemp, kde se zájemci potkají, budou komunikovat, propojí se a zažijí ochutnávku ideje recovery house.

Co na tomto projektu láká konkrétně tebe? Proč ses rozhodla do něj vkládat svou energii?

Jak celá koncepce recovery, tak idea recovery house coby zařízení, které podporuje proces zotavení a smysluplné změny v životech lidí, kteří využívají služeb zařízení v oblasti duševního zdraví a mají chuť se v životě pohnout dál, jinam, je mi velice sympatická. Vím, že psychiatrická diagnóza není konečná a že se lze z životních traumat a situací, které nás do duševní nemoci přivedly, zotavit. Také je to příležitost, jak se potkávat s podobně smýšlejícími lidmi a vykonávat smysluplnou práci.

Když by se chtěl k vám někdo přidat, co má udělat? Co by měl umět?

Z mého pohledu se může přidat kdokoliv, kdo přijal sám sebe, miluje život, rád se soustředí na zdraví a ne na nemoc, věří v zotavení, má chuť posouvat limity a podporovat ostatní, je laskavý. Takový zájemce pak může kontaktovat Jana Sobotku nebo mě a přidat se k některé z našich budoucích schůzek, kde budeme ladit cesty, jak nadějný projekt uvést v život.

Přijal jsem život, miluju sám sebe, rád se soustředím, ale v zotavení nevěřím a nic bych radši neposouval. Tak nevím, jestli mě Eliška osloví.

NOVÁ SÍDLA KOMUNITNÍHO TÝMU PRO PRAHU 3 A DÍLNY CEDRA

Na sklonku loňského roku došlo v Centru Nábřeží Fokusu Praha k akci „kulový blesk“. Zázemí centra se v prosinci přestěhovalo z ulice Nekvasilova do nových prostor na Žižkově v ulici Sabinova 3, kde sídlí i šestičlenný Komunitní tým pro Prahu 3 v čele s vedoucí týmu Andreou Musilovou. Na konci prosince 2020 ukončila své působení na adrese Nekvasilova také sociálně-rehabilitační a volnočasová Dílna Cedra, kterou vede Eva Baierová. Cedru nově najdete na adrese Pernerova 50, kde ovšem stále probíhá rekonstrukce prostor. Z důvodu vládních nařízení zůstává dílna prozatím zavřena. Aktuální změny sledujte na webu Fokusu Praha.

STĚHOVÁNÍ CENTRA DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ PRO PRAHU 6

Během přípravy vydání těchto Fokusovin se do nových prostor stěhuje také Centrum duševního zdraví pro Prahu 6. Nově jej najdete na adrese Nad alejí 1881/29, Praha 6 – Břevnov.

KOMUNITNÍ TÝM BŘEVNOV ZMĚNIL NÁZEV I ADRESU

Z budovy v ulici Meziškolská se kromě CDZ pro Prahu 6 stěhuje také Komunitní tým Břevnov, který se přejmenoval na Komunitní tým pro Prahu 13 a 17. Novým sídlem týmu budou Stodůlky, resp. bytový dům na adrese Volutová 2521/18, Praha 13.

VALNÁ HROMADA

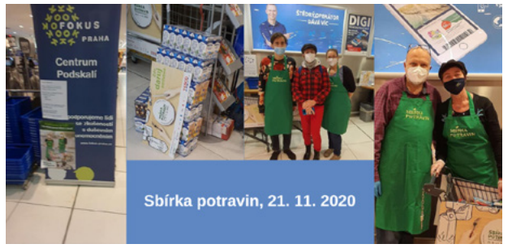
Členové spolku s názvem Fokus Praha – spolek pro podporu duševního zdraví, z.s. se sešli 18. ledna 2021 na valné hromadě. V souladu se zákonem a pandemickými opatřeními proběhlo vše on-line a byla zde schválena nová Rada spolku ve složení: Patrik Novák, Tomáš Tahavský, Hedvika Hrychová, Václav Vopat, Eva Čižinská, Břetislav Košťál a Pavel Košák. Rada spolku se v nejbližší době sejde a zvolí svého předsedu a místopředsedu. Jejím úkolem je vybrat a zvolit členy Správní rady Fokusu Praha, z.ú. a svolat řádnou Valnou hromadu na listopad 2021. Pokud máte zájem stát se členem spolku, ozvěte se komukoliv ze členů Rady spolku.

SAMOSTATNÉ KOMUNITNÍ TÝMY PRO PRAHU 5 A 7

V rámci rozšiřování dostupnosti sítě komunitní podpory lidem ze zkušeností s duševním onemocněním jsme rozdělili komunitní tým pro Prahu 5 a 7 na dva samostatné týmy. Komunitní tým pro Prahu 7 najdete na adrese Dukelských hrdinů 342/1. Vedoucím týmu je Ivana Morvayová. Pětičlenný komunitní tým pro Prahu 5 pod vedením Dany Trojanové se přestěhoval na adresu Na Plzeňce 1235/2.

PRÁDELNA U MANDELÍKŮ SOKOLOVSKÁ

Sociální firmy Fokusu Praha získaly další přírůstek do rodiny. Prádelna u Mandelíků se pro velký úspěch v Dejvicích rozšiřuje o pobočku ve Vysočanech. V novém prostoru na adrese Sokolovská 227/264 zatím probíhají stavební úpravy, ale na jaře by již mělo být vše připraveno na ostrý provoz. Podobně jako v Dejvicích bude i nová provozovna ve Vysočanech prát, mandlovat, ručně žehlit a rozvážet prádlo jak pro jednotlivce, tak i společnosti a různé instituce. Připomeňme, že sociální firma Prádelna u Mandelíků vznikla v roce 2011 a zaměstnává lidi, kteří jsou znevýhodněni na běžném trhu práce, většinou kvůli zkušenosti s duševním onemocněním.



SBÍRKA POTRAVIN PRO KLIENTY FOKUSU PRAHA

Ještě jednou chceme vyjádřit velké poděkování za štědrost při akci Sbírka potravin, která proběhla v sobotu 21. 11. 2020. Pro klienty Fokusu Praha se vybralo celkem 2 094 kg potravin – 1 307 kg z Tesco Hypermarket Praha Národní a 787 kg z Billa Praha – Dolní Chabry. Děkujeme i všem kolegyním a kolegům z Domu u Libuše, týmu Chráněného bydlení Praha a Centra duševního zdraví pro Prahu 8 za to, že v den D komunikovali, sbírali, přebírali, třídili, vážili a vozili vše do skladu, odkud jsou potraviny distribuovány přímo klientům.

JEŽÍŠEK Z PRAHY 8 A NADACE KOOPERATIVY

Centrum duševního zdraví pro Prahu 8 a klub Mosty se v prosinci zapojily do vánoční akce Srdce osmičky 2020 pořádané Prahou 8. Klienti obou služeb posílali svá vánoční přání, jež byla posléze vystavena na webu www.srdceosmicky.cz, kde se k nim veřejnost postupně hlásila a plnila je. K radosti nás všech se podařilo splnit úplně všechna přání od vánoční kolekce, kosmetiky, teflonové pánve a hrnce až po počítač, mobilní telefon nebo lednici a televizi. Finančně náročnější dary zakoupila Nadace Kooperativy, které tímto ještě jednou děkujeme. S malou výjimkou se podařilo všechny dary předat klientům včas ještě před Ježíškem. Snad tedy výsledek darovací akce splnil svůj účel a přispěl k šťastné a radostné vánoční atmosféře.

DÁREK PRO BŘEVNOV

Ježíšek zavítal také na Břevnov. Byl docela vysoký, měl trochu vousy a vlastně se ani nejmenoval Ježíšek, ale Tokhi. Tokhi je bubeník (koukněte na tokhi.cz) a do Psychoterapie Fokus Praha přinesl 3. prosince moc pěkný dárek, který bude sloužit hodně lidem a dělat radost. Dárek už na první pohled vypadá krásně a má zvláštní název – hand pan. A vyrobil ho Seed handpan. Nejde ovšem o žádnou pánev na vaření nebo něco podobného, ale o kovový bicí nástroj, na který se hraje přímo rukama. Doufáme, že na nějakém muzikoterapeutickém workshopu si na něj u nás také zahrajete. Dárek přebírala Anna Horká, muzikoterapeutka Psychoterapie Fokus Praha, a Hedvika Hrychová, v roli PR ambasadora.

LIBUŠÁCI NA VÝLETĚ V JIZERKÁCH

I na Dům u Libuše, který je centrem denních aktivit s volnočasovými a nácvikovými programy pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním, bohužel dopadají protiepidemická opatření a jeho provoz musí být od jara loňského roku výrazně omezen. V říjnu, během dočasného rozvolnění,

se nicméně podařilo navzdory covidu i deštivému počasí vyjet do Jizerských hor. Zázemí dvěma desítkám výletníků poskytnuli velkorysí manželé z penzionu U Hlavičků v Janově nad Nisou. Klient Standa jim ihned nabídnul pomocnou sílu v kuchyni, zatímco Martin L. nad mapou navrhoval nejrůznější možné výlety. Společným vrcholem se stal výšlap k rozhledně Královka (s otevřenou restaurací). Vytrvalejší chodci si prohlídli přehradu Josefův Důl či Prezidentskou chatu. Těm nejpozornějším neunikla ani místní legenda o víle Dřevěnce a zlém duchu Trhovcovi. Někdo si naopak vystačil s pravidelnou vycházkou mezi regály venkovské Jednoty. Po večerech všechny čekala vyhřátá místnost s dostatkem stolních her, pohoštění a hudebních nástrojů. Kdo chtěl klid, ten dával přednost meditaci ve svém apartmá. Hojně se diskutovalo o pořadech, které asi tou dobou dávali v televizi. A jednou se dokonce povedlo rozdělat oheň. Kdyby tak byl celý život jako pobyt s Libuší, už nikdy by si člověk nemusel klást otázku po jeho smyslu.

STACIONÁRNÍ PROGRAM PSYCHOTERAPIE FOKUS PRAHA

Psychoterapie Fokus Praha připravuje intenzivní psychoterapeutický program pro dospělé osoby trpící depresivními, úzkostnými či psychosomatickými poruchami. Program nabídne možnost léčby v čase krize, během vystupňovaných obtíží, jako návazná léčba po propuštění z hospitalizace nebo to může být způsob, jakým zmapujete témata do dlouhodobé psychoterapie. Hlavní náplní stacionáře bude skupinová psychoterapie – jak verbální, tak i expresivní, dále edukace a nácvik mindfullness a relaxace. Terapie je koncipována na 6 týdnů, přičemž by měla probíhat v uzavřené skupině 3 dny v týdnu (pondělí, čtvrtek, pátek). Součástí stacionáře budou rovněž psychoterapeutické sobotní setkání na začátku léčby a průběžná individuální setkání s vedoucími terapeuty. Léčba bude hrazena zdravotní pojišťovnou. Začátek stacionáře je plánován na **čtvrtek 25. 2. 2021 a všichni zájemci se mohou hlásit na tel. 777 800 387 nebo 233 354 547, případně se obrátit na kolegu Davida Hanuše (hanus.david@fokus-praha.cz).**

BESEDA S PROSLULÝM ČESKÝM MALÍŘEM

Začátkem prosince loňského roku uspořádal Klub Mosty ve spolupráci s portálem České galerie setkání s Michaelem Rittsteinem. Beseda s jedním z nejvýznamnějších představitelů expresivní figurální malby s podtitulem ***Malba je terapií*** měla původně proběhnout živě v Malém sále pražské Městské knihovny. Kvůli protipandemickým opatřením to však nebylo možné. Nakonec se uskutečnila on-line s omezenou účastí 100 sledujících. Vzhledem k velkému zájmu veřejnosti, který přesahoval kapacitu vysílání, byl pořízen záznam, který si můžete přehrát na YouTube kanálu Českých galerií. Na tomtéž kanálu najdete mj. i prohlídku výstavy Michaela Rittsteina v Muzeu příhraničí ve Kdyni, doprovázenou autorovým komentářem, nebo další zajímavé výstavy jiných autorů.

JAK JSME PŘIPRAVOVALI BESEDU S MICHAELEM RITTSTEINEM

Někdy loni touto dobou jsem se byl podívat na výstavě Michaela Rittsteina v Jízdárně Pražského hradu, která byla uspořádána k jeho 70. narozeninám. Trochu jsem tušil, co mě asi čeká, neboť jsem si autora pamatoval z dob, kdy jsem byl ještě mladý, asi před třiceti lety, kdy v Praze vystavoval své pozoruhodné kresby. Velikostí pláten a svou pestrostí a imaginací však výstava předčila moje očekávání. Přiznám se, že nejsem žádný velký znalec umění, ale tohle bylo něco, co mě vskutku oslovilo. Je to umění, které má – dle mého názoru – ne-li blízko k šílenství, pak je opravdu pozoruhodné svou nekonvenčností a bláznivou kreativitou. Myslím, že by se pro tento druh umění hodilo označení „dobře ujetý“. Kdybych uměl malovat, asi bych chtěl malovat něco podobného.

Když mě tedy Alena Jahnová oslovila s tím, že bychom v Mostech mohli využít peníze ze zdrojů Českých galerií na námi pořádané besedy, moc dlouho jsem nemusel přemýšlet, koho bych chtěl mít jako hosta. Podařilo se mi s Michaelem spřátelit se na Facebooku a spolu s Alenou a Michalem Kašparem, který se pak stal jedním z moderátorů besedy, jsme jej oslovili. To bylo někdy v létě o prázdninách. Dozvěděli jsme se, že Michael tráví většinu vegetačního období na svém „letním sídle“ v Pošumaví, a proto jsme společně naplánovali termín besedy až na prosinec. To jsme ještě nevěděli, jak se bude vyvíjet epidemiologická situace.

Přemýšlel jsem, koho bychom ještě mohli pověřit moderováním akce, a napadla mě celkem přirozeně moje kamarádka, novinářka a absolventka dějin umění Martina Faltýnová, která shodou okolností dnes pracuje také pro Fokus, a sice v Centru duševního zdraví pro Prahu 9. Ke zdaru všeho přispělo i to, že, jak jsem se dozvěděl, Michal a Martina se už velmi dobře znali. Bylo vhodné – už z hlediska koronavirové situace – abychom měli připravené dva moderátory. Díky Aleně jsme měli pro účely besedy zarezervovaný Malý sál Městské knihovny o kapacitě 140 míst. Vše vypadalo nadějně.

Dlouho jsme vyčkávali, jak se bude vyvíjet situace ohledně koronaviru. Michael byl skeptický, jak jsme později zjistili, neplánoval se vzhledem k situaci na zimu vracet do Prahy. Uvažovali jsme, že bychom událost uspořádali on-line, ale neměli jsme moc představu, jak uspokojit očekávaný větší zájem lidí. Mezitím jsme rezervaci v Městské knihovně raději zrušili. Okolnosti se vyvíjely nepříznivě. Pak se nám najednou dostalo dobré zprávy od Pavla Šušora, IT specialisty Fokusu Praha, který nám oznámil, že zkouší webinář na platformě Zoom, jež dokáže pojmout až 100 účastníků. Vzplála v nás jiskřička naděje.

Znovu jsme oslovili Michaela s nabídkou setkání, nyní tedy on-line, s tím, že už máme nějakou zkušenost s předchozí on-line besedou na téma Rodina a duševní zdraví (můžete zhlédnout v kanálu YouTube Studia 27). Psal, že se v tom moc nevyzná, naštěstí mu ale byla schopna pomoci jeho přítelkyně Zuzana. Domluvili jsme si zkušební setkání a vše se nakonec podařilo. Dlužno podotknout, že si Michael od nás odmítl převzít honorář s tím, abychom peníze věnovali charitě.

Domnívám se, že přes počáteční trému, kterou jsme všichni měli, se beseda vydařila. Michael Rittstein byl úžasně vstřícný a bezprostřední. Nechal nás nahlédnout do svého dětství, vysvětlil nám, jak vznikaly obrazy, které jsme vyfotili na loňské výstavě a během besedy promítli, svěřil se nám se svými názory na běh světa. Je velmi pravděpodobné, že si získá i vás svojí skromností a vitalitou.

Skvělý počin. A tak to bude asi i dál, všechno z domova...? Sportu a umění zdar, viru nazdar!

Ctibor Lacina, vedoucí Klubu Mosty

JAK SE NÁM ŽIJE V DOBĚ COVIDOVÉ

Pandemie nemoci COVID-19 výrazně zasáhla do každodennosti každého z nás. I když dopady na duševní zdraví nebyly zatím podrobněji zmapovány, z prvotních – převážně internetových – šetření vyplývá, že virová nákaza a s ní související restrikce vyvolaly u řady lidí psychické potíže, s nimiž už si neumí poradit a musí vyhledat odbornou pomoc. Jak ale tato krize dopadla na ty, jež se potýkaly s duševním onemocněním ještě před vypuknutím pandemie a již nyní využívají některé ze sítě dostupných sociálně-zdravotních služeb? Aniž bychom měli v této souvislosti ambici přinést zevšeobecňující závěry, položili jsme několika klientům Fokusu Praha následující otázky:

1. **Jak se vám žije za „covidu“?**
2. **Jak na vás dopadá pandemie z hlediska vašeho duševního zdraví?**
3. **Vnímáte nějakou změnu v poskytování služeb Fokusu před a během pandemie?**
4. **Jaká témata jste řešil/a se svým klíčovým pracovníkem během pandemie?**
5. **Jaké služby ve Fokusu aktuálně využíváte?**
6. **Přináší vám toto období i nějaké pozitivní zkušenosti?**

Klient Centra duševního zdraví pro Prahu 8

1. Zatím jsem se touto nemocí nenakazil a samozřejmě se toho bojím. Omezil jsem stejně asi jako většina dalších lidí setkávání v kavárnách, a dá se říct, že se tím zvýraznila moje tendence k určitému nevycházení a k práci z domova. Nevyřídil jsem si prodloužení tramvajenky a žiju velmi omezeným, ale v zásadě i dost uspokojivým domáckým životem.
2. Mé duševní zdraví pandemie zatím nijak podstatně neovlivnila, v mém případě měly vliv úplně jiné věci, jako je snížení dávek léků a podobně.
3. Nezaznamenal jsem žádnou změnu kromě zpřísnění pravidel na pobyt v klubovně-obýváku CDZ Praha 8. Vše běží podle mého názoru velmi dobře.
4. S mým case managerem v CDZ pro Prahu 8 jsme řešili především má osobní návratná témata. Jako je to, jestli se mám věnovat šachům nebo jejich výuce, jak se mám vyrovnat s kritikou mých psaných textů, jak bych se měl více věnovat tělesnému pohybu a jestli má smysl práce, kterou dělám.
5. Mám case managera a psychiatričku v CDZ pro Prahu 8, okrajově využívám i dalších služeb tohoto výjimečného pracoviště, jako je možnost zavolat v případě zhoršení stavu po dobu 24 hodin denně. V omezené míře jsem také zapojen do programu „podpora samostatného bydlení“, kde jsem čerpal pomoc terénní sociální pracovnice, ale v poslední době s partnerkou vše kolem bytu zvládáme.
6. Přináší mi celou řadu pozitivních zkušeností. Využívám skutečnosti, že se méně pohybuju po městě a mám obecně i o trochu méně pracovních povinností, k tomu, abych pracoval na sobě a také na knize, kterou píšu. Nutnost zůstávat doma také prohloubila můj partnerský vztah.

Klientka Centra duševního zdraví pro Brandýsko

1. Žije se mi špatně, protože si nemůžeme jít koupit oblečení, nemůžeme si jít nakoupit do Ikea, všude je zavřeno. Přes roušku se špatně dýchá, zamlžují se brýle, není vidět.
2. Mně je dobře. Akorát starší lidi se bojí vycházet. Ale můžeme se nechat naočkovat vakcínou.
3. Bylo to složité, protože na jaře jsme nemohli do Fokusu, ani se navštěvovat, a bylo složité si něco vyřídit. Na podzim už to bylo lepší.
4. Ve Fokusu jsem řešila bydlení – vyřízení žádosti o sociální byt a také změnu opatrovníka.
5. Ze služeb využívám sociální rehabilitaci a do centra duševního zdraví chodím k psychologovi. Fokus mi také pomáhá s hledáním práce a bydlením.
6. Nic mě nenapadá.

Klient Komunitního týmu Dolní Povltaví

1. Žije se mi docela obtížně. Je omezená možnost kontaktů. Bylo by lepší, když bych mohl někam vyrazit s přáteli. Už je to takové dlouhé.
2. Byl bych rád mezi lidmi, pak mám z toho špatnou náladu. Čtu si knížku. Musím mít fantazie, abych se dostal někam jinam. Přemýšlím, jak to bude, že to bude snad lepší.
3. Významnou změnu nevnímám. Myslím, že se toho zas tolik nezměnilo.
4. Řešil jsem svůj invalidní důchod a své zaměstnání.
5. Ve Fokusu využívám sociální rehabilitaci.
6. Možná jsem zpomalil a mám více času na modlení.

Klientka Dílny Cedra

1. Je to těžší kvůli různým omezením, např. zavřeným obchodům, množství různých vládních nařízení, ve kterých se těžko orientuje.
2. Je to náročné období a trvá to dlouho. Teď už mám program, aktivity, naplánované nějaké činnosti, to mi pomáhá. Ale mám i horší, těžší dny. Už bych chtěla, aby to skončilo a nemuseli jsme se bát. Pomáhá mi hodně víra v Boha.
3. Chybí mi to, že se zatím nedá docházet na pravidelné skupinové aktivity. Baví mne rukodělné techniky. Ale můžu se telefonicky radit a povídat si se svou klíčovou pracovnicí.
4. Na začátku to byl asi strach z covidu, roušky, snaha zorientovat se v nařízeních vlády. Pak jsme řešili můj program, jak si uspořádat čas a povinnosti, jak chodit bezpečně nakupovat, neuzavřít se doma a chodit na procházky. Všechno si nepamatuji, ale obracela jsem se na svoji pracovnici, když jsem potřebovala v něčem poradit, nebo jsem neměla nějaké informace. Také jsme se bavili o mém duševním stavu, co by mi mohlo pomoct, a podobně. Rozhovor s někým, koho dlouho znám, mi pomáhá.
5. Ze služeb momentálně využívám rozhovory se svojí pracovnicí. Na společné vycházky nechodím, bojím se cestování městskou hromadnou dopravou.
6. Povedli se mi některé věci, které se mi dlouho nedařily. Například to, že se mi celkem dobře daří chodit několikrát v týdnu na procházku a také jsem začala doma více si pro sebe vařit.

Mně taky pomáhá Bůh. Sice se nemodlím, ale věřím v Boha víc než v recovery. Jen ještě nevím, jak se jmenuje.

Klient Komunitního týmu Dolní Povltaví

1. Cítím se více frustrovaně. Mám zkaženou náladu. Vnímám negativně, že je vše zavřené.
2. Zintenzivnily se pocity osamění.
3. Změnu nevnímám, začal jsem s Fokusem spolupracovat až během pandemie.
4. Rozebírali jsme protikrizový plán.
5. Ve Fokusu využívám možnosti osobních konzultací.
6. Za pozitivní považuji prázdnější ulice, MHD a motivaci jít do práce.

Klient Centra duševního zdraví pro Brandýsko

1. Je mi 44 let. Deprese jsem začal pociťovat ve 21 letech. Léčit jsem se začal po hospitalizaci v léčebně. Nejvíce mi pomohl pan doktor Urban. Je to odborník na svém místě. Dnes díky léčbě mohu žít život v určitých mezích. Beru léky, chodím na terapie. Život se mi změnil odchodem do invalidního důchodu. V období pandemie je žití podobné. Nejhorší je pro mě obava z jejího dopadu. Budoucnosti se obávám, ale snažím se žít dál. Je to těžké období, ale snažím se ho zvládat.
2. Žiju stále stejně i bez období pandemie. Jsem v důchodu. To člověk musí změnit celý život.
3. Fokus mi pomáhá v řešení některých věcí a ulehčuje v žití.
4. Během konzultací jsme řešili hlavně nekalé jednání společnosti Cerd.
5. Využívám konzultace a momentálně také přípravu na soudní jednání s výše uvedenou společností.
6. U mne je vše stále stejné, jak přes období pandemie, nebo s ní.

S BARBOROU HRDLIČKOVOU O DOPADECH SOUČASNÉ KRIZE NA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Barbora Hrdličková je psychoterapeutka, klinická psycholožka a zároveň vedoucí týmu Psychoterapie Fokus Praha. Co si myslí o současné krizi a jejích dopadech na duševní zdraví nás všech?

Jak se podle Vás současná situace „podepisuje“ na psychice lidí?

Po počáteční mobilizaci sil na jaře, kdy lidé akceptovali ochranná opatření, pomáhali si navzájem, šili roušky, zůstali doma, se energie, se kterou se do těchto aktivit vrhli, vytratila. Už na začátku podzimu se objevovala únava, znechucení z toho, že věci nejsou v normálu, pocity bezmoci, úzkost a spolu s tím i hněv. Na opatření, na vládu, na všechno kolem, protože ve hněvu se cítíme alespoň trochu „mocní“, kdežto v úzkosti a smutku nás přemáhá pocit bezmoci. Tyto změny pocitů a emocí vídáme např. i u živelných katastrof nebo traumatických událostí, kdy nejdříve dochází k mobilizaci sil, potom k pocitu spolupatřičnosti nebo i dočasného vítězství, ale protože problém nemizí, nastává sešup z vrcholu – vyčerpání, zklamání, hněv a mohou se objevovat i propady do hlubokých depresí nebo úzkostných pocitů.

Máte nějaké statistiky, o kolik se vloni zvýšil počet lidí s psychickými problémy?

Napříč Evropou vycházely podobné výsledky, dopady pandemie jsou jednoznačné – zvýšený stres, který lidé prožívají, se podepisuje na jejich duševním zdraví. Ukazuje se, že až pětina lidí může na sobě pozorovat některé z projevů deprese – od pocitů přetrvávající nespokojenosti a beznaděje až po ztrátu zájmu o věci, které předtím přinášely radost. Zvýšil se také počet těch, kteří ve zvýšené míře prožívají úzkost; to se může týkat nejenom pocitů úzkosti, ale také jejich tělesných projevů – sevření žaludku, špatné trávení, tlak na hrudníku, bolesti hlavy, zad atd.

Co nejčastěji klienti řeší – ztrátu zaměstnání, osamělost, strach z budoucnosti?

Setkávám se s klienty jak v rámci zdravotnického zařízení, tak i ve své soukromé praxi, a nepřicházejí kvůli jednomu konkrétnímu problému. Přicházejí si pro psychickou podporu, protože mají pocit, že jejich svět je destabilizován, jsou v nejistotě a prožívají zhoršení schopnosti fungovat v každodenním životě a ve vztazích.

Co byste lidem obecně poradila, jak se nejlépe vyrovnat se současnou situací? Co pomáhá zlepšit psychiku, náladu? A čeho se raději vyvarovat?

Každý z nás reaguje trochu jinak. Někdo se spíš naštve, jiný rozpláče.

Já se rozpláču, ale to neznamená, že nejsem kreativní. Pořád se něčemu směju, to mi pomáhá překonat nejhorší.

To společné je, že se často můžeme cítit zahlceni, přeplněni, zavaleni, a to pak roztáčí spirálu nepříjemných pocitů a emocí. Prvním doporučením je – udržte si denní režim. Vstát, pracovat/učit se, jíst, jít spát ve stejnou dobu. Pravidelnost a předvídatelnost stabilizuje. Pokud je vám špatně pokaždé, když si přečtete nový článek, novou informaci, možná bude lepší, když je číst nebudete. Když vám to jinak nedá, dejte si limit na to, kolikrát si něco přečtete. Dávkujte si informace – jednou, dvakrát denně může stačit. Nezapomínejte na pohyb, nejlépe venku, ale i když zůstanete uvnitř v bytě, naplánujte si cvičení, jakkoliv jednoduché. Aktivní pohyb spouští fyziologickou reakci, která působí jednak proti úzkosti, oslabuje úzkostné pocity a uvolňuje napětí. Zůstaňte v kontaktu s druhými lidmi – i přes telefon, sociální sítě, neizolujte se. Držte si věci, které vás rozesmějí. Při smíchu se mění nejenom vaše duševní nastavení, ale také reagujete na hlubší fyziologické úrovni. Prohloubí se dech a zvýší se zásobení kyslíkem, stimulují se vaše srdce, plíce a svaly, sníží pulzová frekvence a krevní tlak. Výsledkem je prohloubené uvolnění a snížení úzkosti. A v neposlední řadě buďte k sobě laskaví a odměňte se, dopřejte si něco, co máte rádi a co vám udělá radost.

Kteří lidé v současné době nejvíce trpí? Jsou to senioři, nebo spíše mladí lidé?

Každý má to svoje. U starších lidí je to osamělost, u mladých lidí izolace od vrstevníků. Pracující generace je vystavena nárokům zvládat práci a péči o děti, případně o rodiče. Za ohrožené bych považovala lidi, kteří jsou citliví a hůř se adaptují na změny, nebo na ně reagují zvýšenou úzkostí, a kteří mají málo zdrojů, vnitřních i vnějších, ze kterých by mohli čerpat.

Bude mít podle Vás pandemie obrovské následky, co se psychiky týče, které budou přetrvávat další roky?

Popravdě, toto nedokáže asi nikdo odhadnout. Určitě bude mít psychické následky pro ty, kterým pandemie přinese výraznou změnu – těžký průběh onemocnění s následky, úmrtí blízkého člověka, ztráta živobytí apod. Zároveň je zřejmé, že dlouhodobý stres zanechává svou stopu, i když jeho intenzita nemusí být velká.

Může zhoršená psychika mít i negativní vliv na celkovou imunitu organismu?

Nejenom že může, ona i prakticky má. Psychika a tělesný stav organismu jsou úzce propojené nádoby nejen na vědomé úrovni, ale také na fyziologické úrovni – doslova na úrovni tělesných šťáv.

Kdy je podle Vás vhodné vyhledat odborníka? Mnoho lidí si říká, že to přejde, ale ono to přejít nemusí. Kdy je ten moment, kdy je potřeba říct si, že to sám/sama nezvládnu? A na koho se obrátit?

Platí pravidlo: čím dřív problém začneme řešit, tím větší je šance na uzdravení. Pokud máte pocity úzkosti nebo propad nálady, který trvá více než několik týdnů, určitě to začněte řešit. Když vám u auta něco chrastí, taky nečekáte, až vám upadne kolo, půjdete se poradit. Když máte psychické potíže, můžete zajít za psychologem, psychiatrem nebo psychoterapeutem. Za psychologem půjdete, pokud potřebujete psychologické vyšetření nebo konzultaci, aby

vám pomohl vyhodnotit a posoudit životní situaci, případně vás nasměrovat dál. K psychiatrovi se dostanete, pokud vaše psychické problémy výrazněji zasahují do vašeho fungování v každodenním životě a většinou k tomu patří léčba léky. Psychoterapeut je specifická profese, která pomocí různých přístupů pomáhá člověku najít a přinést změnu do života, aby se jeho potíže zmírnily. Pokud se ocitnete v akutní krizi, můžete využít krizová centra; v Praze jsou to RIAPS a Centrum krizové intervence v PNB. Kromě toho existuje mnoho telefonických krizových linek, na které se dá obrátit a dostat podporu nebo nasměrování. V Praze je to např. Krizové centrum RIAPS (tel. 222 586 768), Pražská linka důvěry (tel. 222 580 697) nebo Centrum krizové intervence Bohnice (tel. 284 016 110).

Máte nějaký tip, jak se udržovat v psychické pohodě? Často se mluví o tom, že by měl člověk cvičit, radovat se z maličkostí, pracovat s dýcháním, meditacemi apod. Pomáhá to, nebo jde spíše o placebo?

Je mnoho výzkumů, které potvrzují, že vnímání sebe, svých potřeb a péče o sebe je zásadní pro dobré duševní zdraví. Patří k tomu vnímat svoje tělo a umět ho uvolnit, vědět, co mi dělá dobře a co ne, znát svoje hranice, mít kompetenci nad sebou samým. To všechno pomáhá, abychom se měli duševně dobře. A co se týče placeba, je potřeba upozornit, že i když bývá synonymem pro podvrh, například v léčbě depresí je jeho účinnost 30–40 % (u standardních léků je to 60–70 %).

SPORTEM K ZOTAVENÍ – PŘÍBĚH JANA BOTLÍKA

V roce 2013 můj zdravotní stav dospěl až do takové fáze, že jsem se pokusil o sebevraždu. Pamatuju si, jak jsem potom ležel na samotce ve Střešovické vojenské nemocnici a přemýšlel, co dál. A neměl jsem v ruce opravdu nic, byl jsem úplně vyřízený člověk. Měl jsem ale sportovní minulost a jediné, co mě v ten moment napadlo, bylo zkusit si udělat pár sedů-lehů, pár kliků. A jak jsem nad tím pořád přemýšlel, začal jsem postupně každé dvě hodiny chvilku cvičit a najednou jsem měl v ruce nějaký plán. Chtěl jsem zhubnout, protože jsem měl nadváhu. Chtěl jsem se taky vrátit mezi kluky, zahrát si s nimi hanspaulku. A dodneška toto beru jako největší zlomový moment v mém zotavení, protože díky zkušenostem ze sportu jsem si byl schopen ten plán sestavit a začít se sebou něco dělat. A vedlo to i k tomu, že jsme potom chodili už ve třech s ostatními pacienty obíhat indiánským během nemocniční areál apod. A to i navzdory všem omezením, protože jsem bral prášky apod. Výsledek byl ten, že za dva měsíce jsem se vrátil k hanspaulce, hrál jsem strahovskou ligu, za devět měsíců jsem byl na svojí váze, chodil jsem na brigády, měl jsem nějaké peníze. Vím, že se zotavení nedá postavit jenom na sportu. I u mě to bylo více věcí, které se musely spojit dohromady. Ale sport v tom procesu sehrál klíčovou roli a byl pro mě po celou dobu opěrným bodem, který mi pomáhal odpočinout si od utrpení.

A co pomohlo mně? Ptám se a těžko hledám odpověď. Asi práce a umění, omezení ambic v soutěžním sportu, a nově také procházky po terase. Poslouchám hudbu, dělám si dirigentská gesta a nikdo mě nevidí.

Jan Botlík, peer konzultant spolku Dobré místo.

SPORTEM K DUŠEVNÍMU ZDRAVÍ

ROZHOVOR S JANEM DROBNÝM

„Lidé s vážným duševním onemocněním se díky sedavému způsobu života dožívají o 15 let méně než zdravá populace. Sedavý způsob života je často dán samotným onemocním, medikací, ale také velkým společenským stigmatem. Proto si myslím, že by se služby obecně měly pohybem, aktivním způsobem života a destigmatizací zaobírat ve stejné míře jako např. bydlením nebo zaměstnáváním,“ **říká v rozhovoru pro Fokusoviny Honza Drobný, bývalý oblastní ředitel Fokusu Praha. Dozvíte se také, proč nejraději hraje fotbal s lidmi s duševním onemocněním, co má na starosti jakožto vice prezident mezinárodní organizace ENALMH nebo kdy a kde by mohl být příští EASI CUP.**

Současná světová krize nám ukazuje, nakolik je pro lidské zdraví důležitá psychická vyrovnanost a pohoda. Mohl bys stručně shrnout, proč právě sport a pohyb obecně mohou mít pozitivní dopady na naše duševní zdraví?

Pozitivní dopady pohybu na naší celkovou pohodu lze vidět hned v několika rovinách. Z těch základních bych na úvod vypíchl dopady na fyzické zdraví. Pravidelný pohyb je skvělou prevencí všech kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky či některých forem rakoviny.

Díky pravidelnému pohybu posilujeme kosti a svaly včetně jejich pružnosti. Pohyb také výrazně zlepšuje kvalitu a pravidelnost spánku, tím velkou měrou i odolnost vůči stresu. Spousta studií a výzkumů sdílí poznání, že pohyb může být jak preventivním, tak i léčebným nástrojem u lidí s depresí či jinými problémy v oblasti duševního zdraví. Na některé lidi může fungovat i lépe než léky či psychoterapie. Pohyb se hlavně může stát součástí našeho každodenního života, což např. u léků není kolikrát ani žádoucí.

Pohyb a fyzické aktivity nám pomáhají zařazovat do každodenního života rutinní činnosti. Pomáhají nám také regulovat váhu.

Jan Drobný s Vladimírem Šmicerem.

Tyto výhody se vzájemně prolínají, podporují a doplňují. Pokud se pravidelně hýbu, cítím se fit, zvládám lépe každodenní úkony (ať už doma či v práci), dobře se mi spí, mám ze sebe radost. Prostě pohyb zlepšuje kvalitu života, který bezesporu dokáže i prodloužit. Spousta teorií sdílí názor, že zdraví je jen jedno a nelze ho rozdělovat např. na duševní a fyzické. V naší společnosti nám přijde zcela přirozené se nějakým způsobem starat o fyzické zdraví, s tím duševním to ale stále tak není. Vidět zdraví komplexně je jedno z řešení této skutečnosti.

JAN DROBNÝ
V současné době působí jako nezávislý expert v oblasti duševního zdraví, ve které se pohybuje již více než 20 let. V devadesátých letech se podílel na budování základů péče pro lidi s vážným duševním onemocněním. V letech 2004 až 2012 získával zkušenosti v multidisciplinárním komunitním týmu ve Velké Británii v Manchesteru. V roce 2016 jako oblastní ředitel Fokusu Praha stál u zrodu prvních Center duševního zdraví, která jsou právem vnímána jako hlavní pilíře právě probíhající psychiatrické reformy v ČR. Od roku 2017 je vice prezidentem mezinárodní organizace ENALMH, která se soustředí na tématiku fyzických aktivit, pohybu, sportu a duševního zdraví.

Nerad bych zapomněl na pozitivní dopady pohybu na sociální oblast života. Což může být jednoduše sdílení fyzické aktivity s přáteli, vytváření přátelství, doplňkové aktivity mimo ty pohybové jako např. společenské akce, cestování, výměna zkušeností, informací atd.

I přes pozitivní účinky sportu na duševní zdraví existuje celá řada profesionálních sportovců, kteří trpí nejrůznějšími psychickými potížemi. Čím si to vysvětluješ?

Profesionální, ale také semi-profesionální prostředí sportu je velice specifické. Činnost a výdělky klubů či sportovců jsou často podmíněny výsledky a úspěchy, což v tomto prostředí vytváří obrovský tlak a nároky. To by mohl být jeden z důvodů. Další může být velká izolace od přirozeného, společenského, profesního života v období vrcholné praxe. Tato izolace může mít různé podoby nástrah. Po skončení profesionální kariéry je pak těžké najít další smysl života. Myslím si, že je na samotných klubech a dalších profesionálech, aby se nad těmito situacemi zamýšleli, aby například nevyužívali sportovce jen v tom produktivním období a aby nabízeli různé druhy podpory v těchto zmíněných situacích.

Já byl poloprofesionální šachista. To snad nic horšího ani být nemůže. Žádný pohyb, žádné odměny, žádná radost. Dnes si radši zacvičím. Nebo možná zítra.

Profesně ses dlouhá léta věnoval práci s lidmi s vážným duševním onemocněním. Nakolik i jim může sport pomoci v procesu zotavení?

Částečně jsem odpověděl již v první otázce, kde jsem se věnoval přínosu pohybových aktivit a sportu obecně. U lidí s vážným duševním onemocněním vidím možnost aktivního životního stylu jako velmi potřebnou a dá se říct, že ji často ve službách i podceňujeme. Podle výzkumných studií se lidé s vážným duševním onemocněním díky sedavému způsobu života dožívají o 15 let méně než zdravá populace. Sedavý způsob života je často dán samotným onemocním, medikací, ale také velkým společenským stigmatem. Proto si myslím, že by se služby obecně měly pohybem, aktivním způsobem života a destigmatizací zaobírat ve stejné míře jako např. bydlením, zaměstnáváním aj. Tím nechci říct, že by se nedělo vůbec nic. Spíše jsme na počátku a často jsou pohybové aktivity organizovány více individuálně, než aby byly centrálně a metodicky podporovány. Věřím, že v sociálně-zdravotnických službách zaměřených na podporu lidí s vážným duševním onemocněním najde i pohyb časem své pevné místo.

Opakování je matkou moudrosti. A sport otcem spokojenosti, to je jasné.

V roce 2019 jsi ještě pod křídly Fokusu Praha pořádal EASI Cup. Připomeň čtenářům, o jakou akci šlo a jak rezonovala u veřejnosti?

V mém životě to byl již třetí EASI CUP, který jsem v Čechách organizoval. V Mladé Boleslavi to bylo v roce 2006 a v Neratovicích 2012. EASI CUP 2019... bez předsudků byl výjimečný. Poprvé jsem ho nepořádal jako dobrovolník se svými kamarády, ale se silnou organizací v zádech, pro kterou to, pevně věřím, byla také skvělá zkušenost.

Podařilo se uspořádat obrovskou mezinárodní akci pro lidi s vážným duševním onemocněním s destigmatizačním přesahem, kdy o Fokusu a lidech kolem něj bylo hodně slyšet. Akci výrazně podpořil magistrát a zaštítil ji někdejší ministr zdravotnictví Adam Vojtěch. Spot, který jsme společně s Českou asociací fotbalových hráčů vytvořili, měl velký dosah a dlouho se vysílal na programu televize O2. Bylo fantastické vidět, jak se do organizace zapojili ostatní kolegové, v průběhu, ale zvláště pak v závěru celé akce. Tímto bych všem ještě jednou rád poděkoval.

Takže za mě velký zážitek a mohu už nyní prozradit, že po loňské a nejspíš i letošní pauze se představí EASI CUP v roce 2022 opět v Česku. Bude ho organizovat Fokus Vysočina v rámci jejich oslav 30 let fungování a já se na EASI CUPU 2022 budu opět podílet v manažerské pozici. Práce již pomalu začínají. Věřím ve skvělou účast, protože si jsem jist, že cestování a sranda s kamarády už chybí spoustě lidem.

Fotbalu se věnuješ od dětství. Kdybys měl vybrat jeden okamžik nebo zážitek, na který dodnes rád vzpomínáš a nikdy na něj nezapomeneš, který by to byl?

Úspěchů a zážitků je hodně. Rád vzpomínám na období ve starších žácích, kdy nás mimo jiné vedl trenér František Janda, skvělý motivátor, který nám také hodně naslouchal. V dorostu si pamatuji postup a účast v II. dorostenecké lize. V tom seniorském věku jsem si užil 7 let v anglické amatérské soutěži, kde jsem hrál za týmy Flixton FC a Cartel FC, s kterým jsem se stal 2x nejlepším hráčem soutěže.

Musím se přiznat, že fotbal mě asi nejvíce bavil a stále baví s lidmi, kteří mají zkušenosti s duševním onemocněním. Už to bude 23 let, co jsem první tým vytvořil, a těší mě, že v poslední době mužstev přibývá. Lidí jsem potkal snad již stovky po celé Evropě a zážitků mám doopravdy mnoho, ale rád bych zmínil dva. Rok 2010 a 10. ročník Regenbogen Cupu, jednoho z nejnáročnějších dvoudenních turnajů, které jsme za jeho 20 let historie navštívili 15x a vyhráli jen jednou, právě v roce 2010. Tady bych rád vzpomněl na hráče Honzu Číňovského, který stál u zrodu prvního fotbalového týmu v Mladé Boleslavi a který loni zemřel. Mimo jiné jsem s ním rád chodil na malou, protože Honza šel, když musel, třeba v centru Mnichova, a to jsem si nemohl nechat ujít. ☺

Druhý skvělý zážitek je z roku 2018, kdy jsme vyrazili s hráči kolem CDZ Prahy 8 do anglického Barnsley na EASI CUP 2018. Byl to letecký zájezd, kdy se ho účastnili lidé, kteří např. vůbec poprvé letěli letadlem, nebo kluci, co byli/jsou dlouhodobě hospitalizovaní v nemocnici. Cesta skvělá přes Bratislavu, skvělé ubytování, fotbal, návštěvy anglických hospod, kulečník, individuální cesta jednoho z hráčů do Sheffieldu, protože v Barnsley nebyla sauna, prostě skvělé. Rád bych poděkoval těm, kteří se mnou fotbal v Praze již dlouho organizují, tj. Mirovi Pastuchovi, Míše Spálenkové a Majce Mlatičekové.

Od roku 2017 působíš jako vice prezident mezinárodní organizace ENALMH, která propojuje sport s duševním zdravím. Jaké projekty máš na starosti a co se vám již podařilo realizovat?

Střešní organizace ENALMH si klade několik úkolů. Jednak destigmatizace a zpřístupnění pohybových aktivit lidem s duševním onemocněním ve službách, ale právě i v přirozených komunitách. V průběhu těch třech let jsme vytvořili soubor dokumentů, které se těmto otázkám věnují. Jsou to dokumenty, které mají výzkumný základ a významně se na nich podíleli např. univerzity v Aténách a Kentu, ale také organizace z mnoha evropských zemí, včetně Fokusu ČR.

Na konci roku jsme úspěšně dokončili pilotní trénink ASAL, který probíhal v 6 evropských zemích a v Čechách vyškolil 6 trenérů, kteří jsou schopni vést a organizovat pohybové aktivity pro lidi s duševním onemocněním.

V současné době pracujeme opět v mezinárodním měřítku na projektu INALMH, který si mimo jiné klade za cíl předložit evropským komisím návrh doporučené fyzické aktivity pro lidi s duševním onemocněním, který by se pak měl stát evropsky uznávaným standardem.

Několik let jsi žil v Británii. Z hlediska problematiky, které se věnuješ, tedy oblasti duševního zdraví a sportu, je něco, co v Británii dělají lépe než u nás a co by bylo dobré převzít a importovat k nám do České republiky?

Velká Británie je z tohoto pohledu pro mě obrovským vzorem a dá se od nich dennodenně učit. Sport, pohyb a duševní zdraví jsou dennodenním tématem v různých sférách společnosti od médií, politiků, královské rodiny, sportovců, klubů, komunitních spolků či poskytovatelů různých forem služeb. Např. právě profesionální sportovci hrají v tomto tématu význačnou roli, kdy se na propagaci zdravého pohybu ve spojení s duševním zdraví podílejí. A nejen to, profesionální sportovci s vlastní zkušeností s problémy v oblasti duševního zdraví o nich často otevřeně mluví a vyzývají k otevřenému dialogu, kdy je zcela běžné o těchto problémech otevřeně mluvit.

Od loňského roku pracuješ na volné noze jako nezávislý expert se zaměřením na duševní zdraví. Jaké služby si u tebe mohou klienti objednat a jakým směrem se chceš ubírat v letošním roce?

Loňský rok byl pro mě plný změn. Začal velmi náročně, kdy mi zemřel táta. Navíc se pod tíhou těžké nemoci rozhodl svůj život ukončit sám. Byl to velký šok a zátěž pro mne i pro celou rodinu. I kvůli této události jsem se rozhodl k razantní změně, což pro mě byl odchod z Fokusu Praha, na který mimo jiné vzpomínám velice rád. K osamostatnění mě táhla touha po svobodě a zároveň jsem si říkal, že i klienty služeb často motivujeme k razantním změnám, tak sem si jednu takovou taky chtěl zkusit. Je to takový efekt zavřít jedny dveře a čekat, co se objeví za těmi novými, co se otevírají.

A za mě dobrý. Působím v tuto chvíli jako supervizor CDZ týmů v Mladé Boleslavi, Pardubicích, Karlových Varech a Chebu. Práce supervizora mi sedí. Mám pocit, že při ní mohu těžit ze všech svých zkušeností, ať již z budování komunitních služeb v ČR v 90. letech, z mojí dlouholeté zkušenosti z multidisciplinárního týmu z Anglie, ale také z možnosti být u zakládání CDZ v Čechách. A samozřejmě mi umožňuje se stále něco učit a okoukávat.

Dále se věnuji individuálnímu poradenství a školím. A to jak ve službách, tak i v komerčním sektoru. Teď mě např. čeká rozsáhlá spolupráce s inženýrským korporátem Rikardo, na kterou se moc těším.

No a hlavně, v listopadu jsme s bandou nadšenců, což jsou již zmiňovaní fotbalisté, ale také se třemi členy proběhnuvšího kurzu ASAL (Žaneta Martínková, Radyka Vorlová a Filip Suk), založili sportovní klub SK pro Duševní Zdraví. Jeho cílem bude jednak podporovat a organizovat pohybové aktivity pro lidi s duševním onemocněním, ale také vzdělávat a destigmatizovat.

V dubnu nás čeká první pilotní sedmidenní pobyt pro lidi se zkušeností s problémy v oblasti duševního zdraví. Nebude to klasický pobyt, ale strukturovaný pobyt zaměřený na představení vhodných pohybových a stravovacích návyků, tak aby byly udržitelné dlouhodobě a přinášely kvalitu a pohodu do života lidí. Takže již v brzké době oslovíme vedoucí služeb o spolupráci.

Z těch vzdělávacích nás čeká spolupráce s FTVS UK, kdy bychom měli mít již prostor v letním semestru, a dále s tou samou fakultou v Olomouci. Rádi bychom také zacílili na vzdělávací programy v oblasti duševního zdraví trenérů všech věkových a výkonnostních tříd. Nápadů je hodně, tak to nesmíme přepálit hned na začátku. ☺

VÁNOČNÍ BALÍČKY S FINANČNÍ PODPOROU SPOLEČNOSTI AYMING

Protože nebylo bohužel loni možné se ani setkat na tradičním „fokusáckém“ vánočním večírku, byli jsme rádi, že jsme mohli připravit alespoň malé vánoční překvapení. Kdo oprášil morseovku, rozluštil hádanku a našel Café Platýz, mohl okusit nejenom nebývalý klid centra Prahy bez turistického shonu, ale především vynikající vánoční cukroví a drobnou pozornost k tomu. Na vánoční balíčky, které jste si průběžně vyzvedávali, nám přispěla společnost Ayming, s jejíž ředitelkou, Kristínou Šumichrastovou, jsme si stihli příjemně popovídat.

Co Vás vedlo k tomu podpořit právě Fokus Praha?

Pomáhat druhým a podporovat projekty zaměřené na podporu druhým považujeme za důležité. A to jak z pohledu individuálního, tak i z pohledu firemní odpovědnosti.

Dalo práci přesvědčit kolegy? Jak to probíhalo?

Vůbec ne, ztotožnili se s touto myšlenkou velmi rychle, byl to dobrý nápad a projekt. Prakticky do týdne všichni přispěli.

Je vám téma duševního zdraví blízké?

Ano a zvlášť v této složité době ho vnímám jako velmi aktuální. A péči o něj jako nezbytnou. Připadá mi ale, že ve společnosti je toto téma stále ještě podceňované, a pozoruji, že lidé, kterým se něco takového děje, jsou často stigmatizovaní. Myslím, že je to důležité téma, na které je potřeba upozorňovat.

Jste vysoce postavená manažerka. Je něco, co vás spolehlivě uklidní, když jste například pod velkým tlakem, ve stresu?

Já si vždycky řeknu, že pozítří už bude jinak. To mi pomáhá zvládnout obtížnou situaci. Jak řekl básník Rainer Maria Railke: „Ať se vám stane všechno: krása a hrůza. Prostě pokračuj. Žádný pocit není konečný.“

Jak se tedy staráte o své duševní zdraví? Jak si vy budujete psychickou odolnost?

Pro mne je důležité si stanovit hranice, umět odložit mobil a nepracovat. A mít další aktivity a zájmy, to je velmi důležité. Myslím si, že mnoho manažerů vyhoří právě proto, že tohle nedokáže. Ale někdy to opravdu není lehké.

A jak jste se poprala s pandemickou situací, jak ji zvládáte? Zjistila jste něco nového o sobě? O životě?

To je zajímavá otázka. Z mého pohledu to zrelativizovalo nezbytnost městského prostředí a posílilo význam svobody. Ale zároveň musím přiznat, že opravdu nemám ráda home office. Potřebuji být v týmu, v kolektivu, pracovat v tomto režimu je pro mne náročné.

Nechtěla byste něco vzkázat do Fokusu?

Mám obdiv ke všem, kteří pracují v neziskových organizacích; je to podstatná a nedoceněná práce. A o to větší obdiv mám k těm, kteří přestože mají sami něco za sebou, tak pomáhají.

Kdybyste měla také nějakou otázku na nás, sem s ní!

Co mě napadne hned, je – do jakého projektu se můžeme letos zapojit?

Tak to jste nás opravdu příjemně zaskočila. Děkujeme za dotaz a moc rádi něco vymyslíme. Už vás trochu známe, tak věříme, že to bude projekt, který vás osloví stejně jako nás, těšíme se na to. Ještě jednou děkujeme za podporu a také za příjemný rozhovor. Přejeme vám hodně štěstí a duševní pohody. A co nejméně home office... ☺

ABECEDNÍ PŘEHLED SLUŽEB FOKUSU PRAHA

	SÍDLO	SPÁDOVÁ OBLAST	KONTAKT
CENTRUM DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ PRO PRAHU 6	Nad alejí 1881/29 162 00 Praha 6	Praha 6 v částech Ruzyně, Liboc, Vokovice, Veleslavín, Dejvice, Střešovice; části území Břevnov, Bubeneč, Hradčany, Lysolaje, Nebušice, Přední Kopanina, Sedlec, Suchdol	770 152 223 cdz6@fokus-praha.cz
CENTRUM DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ PRO PRAHU 8	Dolákova 536/24 181 00 Praha 8	Praha 8	734 785 000 info@cdz8.cz
CENTRUM DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ PRO PRAHU 9	Poliklinika Prosek Lovosická 440/40 190 00 Praha 9	Praha 9, 18, Čakovice, Třeboradice, Miškovice	734 785 106 info@cdz9.cz
CENTRUM DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ PODSKALÍ	Vnislavova 48/4 128 00 Praha 2	Praha 1, 2, 10 (Vinohrady a Vršovice)	774 804 923 cdzpodskali@fokus-praha.cz
CENTRUM DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ PRO BRANDÝSKO	Fakultní 2488 250 01 Brandýs nad Labem-Stará Boleslav	Území pověřené obce Brandýs nad Labem-Stará Boleslav a území pověřené obce Čelákovice	734 785 199 info@cdz-brandysko.cz
DÍLNA CEDRA	Pernerova 502/50 186 00 Praha 8	Hlavní město Praha	774 804 920 cedra@fokus-praha.cz
DŮM U LIBUŠE	Libušina 48/5 128 00 Praha 2	Hlavní město Praha	778 473 158 dumulibuse@fokus-praha.cz
CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ PRAHA	Dukelských hrdinů 342/1 170 00 Praha 7	Hlavní město Praha	778 764 738 kt.praha7@fokus-praha.cz
KLUB MOSTY	Dolákova 536/24 181 00 Praha 8	Hlavní město Praha	777 800 687; 602 321 677 mosty@fokus-praha.cz
KOMUNITNÍ TÝM PRO PRAHU 3	Sabinova 287/3 130 00 Praha 3	Praha 3	771 123 405 kt.praha3@fokus-praha.cz
KOMUNITNÍ TÝM PRO PRAHU 5	Na Plzeňce 1235/2 150 00 Praha 5	Praha 5	778 706 337 kt.praha5@fokus-praha.cz
KOMUNITNÍ TÝM PRO PRAHU 7	Dukelských hrdinů 342/1 170 00 Praha 7	Praha 7	778 764 738 kt.praha7@fokus-praha.cz
KOMUNITNÍ TÝM PRO PRAHU 11 A 4	Hněvkovská 1269/42 148 00 Praha 11	Praha 11 (Chodov, Křeslice, Šeberov, Újezd), Praha 4 (Kunratice)	775 868 510 kt.praha11@fokus-praha.cz
KOMUNITNÍ TÝM PRO PRAHU 13 A 17	Volutová 2521/18 158 00 Praha 13	Praha 13, Praha 17, Praha Zličín, Praha Řeporyje	773 073 935; 233 354 547 kt.zapad@fokus-praha.cz
KOMUNITNÍ TÝM DOLNÍ POVLTAVÍ	Bořanovická 302/10 182 00 Praha 8	Správní obvod obcí Roztoky, Odolena Voda a Kralupy nad Vltavou	775 729 889 kt.povltavi@fokus-praha.cz
KOMUNITNÍ TÝM KLADNO	Huťská 1557 272 01 Kladno	Správní obvod obce Kladno	773 073 941 kt.kladno@fokus-praha.cz
KOMUNITNÍ TÝM MĚLNÍK	Kamenická 3451 276 01 Mělník	Správní obvod obcí Mělník, Neratovice a Kralupy nad Vltavou	774 804 931 kt.melnik@fokus-praha.cz
PSYCHOTERAPIE FOKUS PRAHA	Meziškolská 1120/2 169 00 Praha 6	Hlavní město Praha	777 800 387; 233 354 547 recepce.psychoterapie @fokus-praha.cz
SOCIÁLNÍ REHABILITACE HVĚZDÁŘI	Svatoplukova 476/7 128 00 Praha 2	Hlavní město Praha	777 800 514 hvezdari@fokus-praha.cz
TÝM PODPORY ZAMĚSTNÁVÁNÍ	Čechova 236/17 170 00 Praha 7	Hlavní město Praha	775 080 136; 774 804 922 tpz@fokus-praha.cz

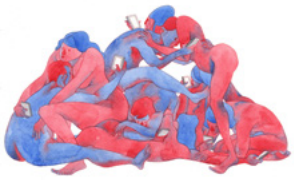
Srdečně děkujeme všem dárcům

Fokusu Praha z řad nadací, nadačních fondů, firem, rodin a jednotlivců, kteří svými dary podpořili lidi s problémy s duševním zdravím.

Každé podpory si velmi vážíme a jsme vděčni, že spolu s námi pomáháte lidem s duševním onemocněním na jejich cestě k zotavení.

Zůstaňte s námi i v roce 2021 a darujte on-line přes portál darujme.cz.

Nebo zašlete dar na veřejnou sbírku Fokusu Praha na účet č. 77070277/0100.



Lost in Connection (ilustrace z titulní strany)
Štěpánka Jislová, Skupina F
Ve vlastní tvorbě ji zajímá práce s legendami, archetypy a společenskými trendy. Mimo komiks a ilustraci se věnuje návrhům tetování, potiskům oblečení, prodává vlastní obrazy a přednáší. Má zkušenost se silnou depresí a úzkostmi.
Práce s vlastní mentální poruchou je též součást její tvorby.

jislova.com

Vydal **Fokus Praha, z.ú.**
Praha, únor 2021
Grafická úprava **Royalie**
Redakce **Eva Čižinská, Jiří Hovorka**
Kontakt **pr@fokus-praha.cz**

www.fokus-praha.cz