

Nejlepším lékem jsou přátelé



sestavil:
THE ICARUS PROJECT

Průvodce
vytvářením
komunitních skupin
pro podporu
duševního zdraví

Budoucnost podpůrných skupin vedených přeživšími

Předmluva k českému překladu brožury
Friends Make the Best Medicine – Nejlepším lékem jsou přátelé

Nejlepším lékem jsou přátelé

Průvodce vytvářením komunitních skupin
pro podporu duševního zdraví

©The Icarus Project



První české vydání

Z anglického originálu *Friends Make the Best*

Medicine přeložili: Kačka Paulátová, Denisa Jindrová,
Martin Vacovský, Jakub Šafr, Vladimír Matěna

Jazyková korektura Blanka Novotná

Předmluvu Willa Halla přeložila Lenka Němečková

Tisk a vazba Art D – Grafický

ateliér Černý, s.r.o., Praha

Redakce: Seth Kadish

Grafická úprava české verze: Pavel Lukáš

Publikace volně ke stažení na www.fokus-praha.cz

Vydal Fokus Praha, z.ú.

ve spolupráci s Green Doors, z.ú.

Praha 2019



www.theicarusproject.net

www.fokus-praha.cz

www.greendoors.cz

ISBN 978-80-902741-5-0

Brožura *Friends Make the Best Medicine* vznikla ze spolupráce spolukoordinátorů Projektu Ikarus a rozsáhlé sítě spolupracovníků. Ti všichni sdílejí vizi vzájemné podpory v komunitě jako protiváhy k medicínsko byrokratické péči o duševní zdraví. Oprostiti jsme se od naší identity psychiatrických pacientů a druhořadých občanů, jako komunita jsme roztáhli křídla a dali jsme o sobě hlasitě vědět. Od té doby uběhlo už víc než deset let a naše příručka putovala po celém světě tak, jak jsme si to představovali. Byla přeložena do několika jazyků a inspirovala různé typy aktivismu v oblasti vzájemné podpory – jako chmýří pampelišky, jež roznáší semínka nových možností i na ta nejvzdálenější místa.

Svého bosenského kolegu Adiho Hasanbašiće, který nyní žije v Praze, jsem okamžitě začal vnímat jako bratra, jakmile jsme se

spolu začali bavit o Laingovi, alternativní psychiatrii a o tom, jakou moc má naslouchání a komunita. Skupina Metanoia, kterou společně s kolegy inicioval, podnítila nové debaty, vznik nových přátelství a vztahů či kontaktů v Sarajevu i mimo něj v balkánském regionu. Spojilo se v ní úsilí přátel Morany Bijakovic, Raie Waddinghama, Dirka Corstense a mnoha dalších z této oblasti. Pro mě je nyní ctí napsat předmluvu k českému vydání brožury.

To, že jsem si publikaci *Nejlepším lékem jsou přátelé* kvůli tomuto novému překladu znovu přečetl, opět vyneslo na světlo staré otázky. Za deset let úsilí se nepodařilo systematickou násilnost psychiatrické péče zcela vymýtit. Přestože se některým lidem dostává dobré podpory a začínají se prosazovat určité nové možnosti a nápady (například holistický přístup ke zdraví,

hnutí Slyšení Hlasů/Hearing Voices Movement a metoda Otevřený dialog/Open Dialogue), mnozí z nás jsou stále ještě poškození vynuceným podáváním léků, omezováním osobní svobody, toxickými léčivými, ponižujícími diagnostickými nálepkami a nedostatečným zájmem v reakci na naše těžké emoční strádání. Systém péče o duševní zdraví stále ještě lže a tvrdí, že naše mozky potřebují chemickou léčbu. My o tom ale víme své: my máme hlavně zlomené srdce, a tak potřebujeme, aby nám někdo naslouchal, aby na nás někomu záleželo, aby nám věnoval čas a péči, potřebujeme komunitu. I když se třeba někdy přikloníme k tomu, že je třeba minimalizovat rizika, a použijeme jako nástroje medikaci, víme, co k uzdravení skutečně potřebujeme. Potřebujeme jeden druhého.

V posledních deseti letech ve společnosti pomalu, krůček za krůčkem, sílí skeptický pohled na psychiatrii a lidé jsou ochotnější naslouchat našemu poselství více než kdy předtím. Dnes už není tak vysoce pravděpodobné, že nás někdo označí za antimedikační fanatiky, že na nás budou pohlížet jako na někoho, kdo bere na lehkou váhu realitu lidského utrpení, a že nás budou zcela ignorovat, když přijdeme s tématy, jako jsou trauma a chudoba. Skupiny, v nichž se lidé vzájemně podporují, jsou dnes obecně více uznávány. Vzhledem k tomu, že Anonymní alkoholici jsou na celém světě přijímáni bez problémů, není tak těžké pochopit, proč může být podpora lidí ve stejné situaci v oblasti duševního zdraví zcela zásadní a potřebná. Zároveň však stále stojíme mimo hlavní proud širokého společenského konsensu, pokud jde o druhy léčby, o nichž víme, že selhaly. Ve společnosti také panuje obecná shoda, že by naše hlasy měly být utlumeny a více by měli být slyšet takzvaní

experti. A právě díky silnému spojenectví odborníků pracujících ve zdravotnictví, kteří si chrání svou kariéru, farmaceutických firem, dogmatických akademiků a úzkoprse smýšlejících politických činitelů pak neúspěšný a násilný systém péče o duševní zdraví na celém světě pořád funguje.

Přátelé jsou opravdu ten nejlepší lék. Nové průzkumy znovu a znovu prokazují, co je skutečnou příčinou toho, co se označuje jako duševní nemoc: osamělost, zneschopňování, nemožnost volby, sociální stigma, trauma, sociální útlak a chudoba. Za těch deset let, jež uplynuly od vydání knihy *Nejlepším lékem jsou přátelé*, začalo být ještě zjevnější, jak moc tento pohled na věc spojuje s celkovou potřebou změny. Nemůžeme prostě dát ruce pryč a donutit dobrovolníky, aby udělali veškerou práci. Potřebujeme různé zdroje. Potřebujeme prostory, materiály, přístup k médiím, finanční prostředky, možnost zaměstnávání a legitimitu. Aby mohla péče o duševní zdraví založená na vzájemné podpoře fungovat, je třeba, aby došlo k větší změně ve společnosti, aby došlo ke skutečné změně pro obyčejné lidi.

Hlavní proud systému zdravotní péče v současnosti v mnoha ohledech změnil svůj postoj. Například slovo „zotavení“ můžete v kontextu duševního zdraví dnes slyšet mnohem častěji. Uslyšíte asi také o tom, že bývalí pacienti jsou nájímáni jako „peeři“, doslechnete se o alternativách k léčebnám. Všechny tyto inovace pocházejí od aktivistů z řad přeživších a pacientů. Mnoho z těchto inovací je pozitivních, ale mnoho z nich také poněkud posouvá naše cíle, deformuje naše poselství, dává sliby, jež nemůže dodržet, a lákaje změny na růžovo, ačkoli ve skutečnosti jde o byznys jako vždycky. Občas

získají navrch rodinní příslušníci nebo odborníci a náš hlas je znovu umlčen. Někdy se nám nedostává takové podpory, jakou potřebujeme, a výsledkem jsou chaotické skupiny bez jakékoli struktury. Vina je za to dávana přeživším psychiatrické péče, nikoli tomu, že chybí podpora. Abychom se této falešné změně dokázali bránit, potřebujeme novou strategii.

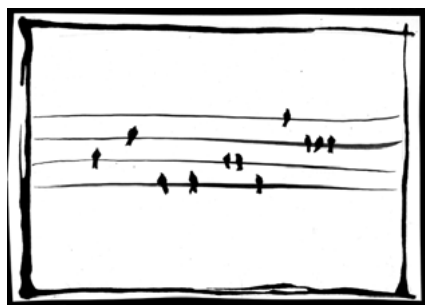
Je třeba, aby se komunity poskytující podporu peerů staly výrazným zdrojem širší sociální změny. Musíme hovořit o bezdomovectví, dopadech války, boji proti drogám, ekonomické nerovnosti a chudobě, rasismu a právech běžných občanů. Musíme mluvit o tom, že společnost, v níž vládnu pokřivené zájmy elit, nemůže lidem nikdy poskytnout skutečnou péči o duševní zdraví. Budoucnost vzájemné podpory v oblasti duševního zdraví tkví ve změně společnosti. V našich podpůrných skupinách se lidé scházejí, aby si tam povídali o sebevražděných myšlenkách nebo o vysazení léků, o tom, že přišli o práci, nebo o svých konfliktech se členy rodiny. Lidé se tam scházejí, aby si vzájemně naslouchali, aniž by jeden druhého odsuzovali. Společně zkoumáme bolestné duševní stavy, kvůli nimž se přerušuje naše spojení s realitou.

V našich diskuzích se znovu a znovu objevuje jedno téma: zneschopňování. Potřebujeme novou strategii zaměřenou na opětovné zplnomocnění, na to, abychom měli právo mluvit za sebe před celou společností, aby se obecně připouštělo, že na určité úrovni cítíme všichni jistou společenskou tíseň a že je v našich silách (tedy v silách celé společnosti) kořeny této tísně odhalit. Budoucnost vzájemné peer podpory vedené přeživšími je v tom, že zboříme zeď mezi námi a jimi a všechny přesvědčíme, aby spolu otevře-

ně hovořili o utrpení, které prožíváme v izolaci. Potřebujeme hovořit o tom, že můžeme pozvednutím svých hlasů změnit společnost, potřebujeme novou vizi, potřebujeme všem ukázat, kdo doopravdy jsme – odhalit svou bolest a stud, ale i svou sílu a svobodu.

A potřebujeme, abyste se k nám přidali.

Will Hall



Obsah

- 7 Pampeliškové vize
- 8 Podzemní kořeny: vize pro odolávání monokulturám a vytváření komunit
- 12 Bourání zdí kolem šílenství a duševních nemocí: průvodce organizováním ikarovských skupin a workshopů
- 19 Plánování veřejných akcí
- 24 Společné podpůrné skupiny a místa k naslouchání
- 34 Ikarovské pomůcky
- 35 Představení vize Projektu Ikarus
- 36 Předmluva k ikarovským setkáním
- 38 Letmý pohled na současnost Projektu Ikarus
- 39 Kontaktujte Projekt Ikarus



Vítejte ve druhém vydání brožury s názvem „Nejlepším lékem jsou přátelé“, jaro 2013.

Od prvního vydání v roce 2006 byla tato brožura z našich webových stránek stažena více než 25 000krát a použita ke vzniku lokálních Projektů Ikarus a přidružených skupin Projektů Ikarus na celém světě. Děkujeme všem nadšeným a brilantním bláznům, návštěvníkům webových stránek, spisovatelům, vizionářům, umělcům, aktivistům, organizátorům, léčitelům a dalším ikarovským spiklencům, kteří přispěli ke vzniku tohoto vydání. A zejména těm, kteří nám dali zpětnou vazbu, nápady, kritiku a pochvalu k tomuto novému vydání.

Navazte s námi kontakt a řekněte nám, jak brožuru používáte ve vašem městě, a dejte nám zpětnou vazbu, abychom ji mohli dál zlepšovat.
e-mail: support@theicarusproject.net

Pampeliškové vize a větrem zasetá semena

Země nikdy nezůstává holá. Houževnaté rostliny nazývané náletové hledají cesty k rozšíření a rozproštění kořenů hluboko v zemi. V zemi, která poskytuje domov všemohýnným druhům stvoření a obohacuje půdu jejich cykly života a smrti. Jsme naučení dívat se na mnohé nejběžnější náletové rostliny jako na plevel. Třeba na pampelišky, jejichž silné hlavní kořeny se proderou hluboko pod vyčerpanou svrchní vrstvu půdy, aby dosáhly na minerály schované hluboko ve spodních vrstvách země. Pampeliška čerpá tyto minerály a ukládá je do svých listů a květů. Když uhyne a rozloží se, všechny živiny, které byly uzavřeny v základních vrstvách země, jsou uvolněny a spojují se s vrchními vrstvami půdy a jsou dostupné příští generaci rostlin. Tato brožura je pro kohokoli, kdo chce začít se skupinami inspirovanými vizí Projektu Ikarus. Představujeme si skupiny Ikarus právě jako ty divoké, nepředvídatelné pampelišky: vyživují vyčerpanou půdu společnosti, ve které dominují korporace, pronikají do úrodné podzemní temnoty šílenství a prorážejí s novou inspirací a posuny ke změně.

Pampelišky vytvářejí shluky drobných lehkých semínek s jemným chmýřím, které funguje jako padáky pro ochranu před příliš rychlým pádem a udržuje je v letu tak, že ve větru urazí velké vzdálenosti. Vnímáme tuto brožuru jako jeden ze způsobů, kterým Projekt Ikarus sdílí semínka, osvobozuje zprávy ze skrytých světů, které možná putovaly z daleka a široka a zasahují a vyživují všechny záplaty ve zničené půdě. Věříme, že společnou prací a sdílenou vizí můžeme pomoci udržet jeden druhého v letu s trochu menší pravděpodobností pádu, navigujíc v prostoru mezi skvělostí a šílenstvím. Věříme, že naše těžce vybojované pravdy a představy zachytí vítr a zaseje malá semínka změny a společenství po celém světě.



Podzemní kořeny: Vize odolávání monokultuře a utváření společenství

Všechno to lze vidět z dálnice: jednotvárně osázené kukuřičné lány táhnoucí se na kilometry daleko, ohraničené nekonečným mořem nákupních center, parkovišť a satelitní výstavbou. Lze to vidět v na-

ších kuchyních i školních třídách: stejná plechovka limonády v Káhiře i Kentucky, stále stejné definice pokroku a svobody v učebnicích po celém světě. Monokultura – opakované využívání jedné rostliny, výrobku či nápadu na velkém území - je asi nejméně stabilní, nejméně udržitelná a nejméně nápaditá forma organizace, která existuje, ale v krátkodobé perspektivě nechává systém hladce v chodu a udržuje moc v rukou malého počtu lidí.

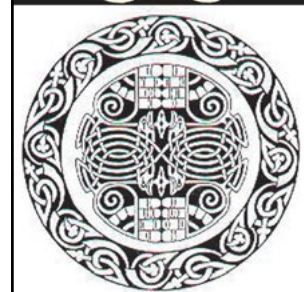
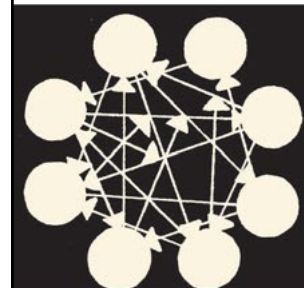
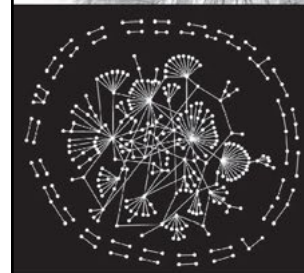
V logice našeho moderního světa, ať už je to na poli zemědělce nebo ve třídě na střední škole, je rozmanitost nevykonná a těžko zvládnutelná. Mocní nedávno přišli na to, že je mnohem snazší ovládat dění, pokud všichni jedí stejné jídlo, poslouchají stejnou hudbu, čtou stejné knihy, sledují stejné televizní programy a mluví stejným jazykem. Toto nazýváme monokulturou, a zatímco by všichni údajně měli být propojeni touto „globální kulturou“,

jsme stále více a více izolováni jeden od druhého. Věci se zdají být stále vyprázdňenější a mnozí z nás se cítí být osamocení a vykořenění, přičemž se divíme, proč nám vše připadá tak nepatřičné.

V divočině to funguje zcela odlišně. V starých lesích je vše navzájem propojeno, od mechů a lišejníků přes kapradiny a ostružiny až po ptáky a brouky. V našich myslích dělíme všechny součásti lesa na jednotlivé části, ačkoli často by bylo užitečnější vidět les jako jeden velký organis-

mus, jehož jednotlivé součásti navzájem spolupracují. Stromy v lese proplétají své kořeny a pod zemí spolu vzájemně komunikují. To lze nejnázorněji pozorovat ve strážích a korytech potoků, kde vykotlaná úbočí kopců odhalují zcela nerovnoměrnou zmršť kořenů, kterou by žádný vědec se svými zákony fyziky nemohl vymyslet či naplánovat.

Něco v té zmršti vysvětluje, proč se tyto stromy mohou naklánět pod různými úhly a způsobem popírajícím gravitaci, udržují tak své koruny i v těch nejsilnějších větrech a stále přežívají, ohýbají se, ale nezlomí se, a přizpůsobují se v nepředvídatelném zakřivení a úhlech způsobem, jakým svět dýchá, svítí, prší a pálí.



Beton tohle neumí. Ze způsobu, jakým se život vyvíjí a sílí v divočině, si lze vzít mnohá ponaučení. Něco z té živé architektury chaosu a času, různorodě uspořádaných lesů a mikroskopických řas překonává kterékoli z těch přímých linek a hranatých institucí, ve které máme věřit.

My věříme, že lidem nenáleží vykořeněné škatulkování do osamělých monokultur. Jsme přizpůsobivé bytosti, a zatímco se hodně z nás učí, jak se přizpůsobit, někteří se nemohou vyrovnat s moderním světem, i přes to, kolik psychiatrických léků, školních let a programů změny chování mají za sebou.

Jákýkoli realistický model duševního zdraví musí začít tím, že připustí, že neexistuje standardní model mysli a že nikdo z nás není osamocenou jednotkou určenou k tomu, aby byla užitečná a výkonná. Bez ohledu na to, jak odcizeně si připadáte ve světě kolem sebe, jakkoli si připadáte v nesouladu s ostatními, smutní či odloučení, nejste sami. Váš život je podporován životy nespočetných jiných bytostí, od mikrobů ve vašich řasách až po člověka, který vydláždil vaši ulici. Svět je mnohem komplikovanější a hezčí, než vypadá na povrchu.

Je nás mnoho, kdo vnímáme svět příliš citlivě a s těžkým srdcem, kteří jsme označováni za blázny, protože jsme příliš plní života a bolesti, kdo věříme, že existuje i jiný svět a nejsme spokojeni s touto verzí reality. Pro-růstáme skrze asfalt a rozkvétáme do všech druhů neobvyklých květin od té doby, co je svět světem.

Tolik z nás má přístup k tajným vrstvám vědomí – lze o nás přemýšlet jako o kořenech pampelišek, které získávají minerály ze skrytých vrstev země, kam ostatní rostliny nedosáhnou. Máme-li štěstí, sdílíme to s ostatními, kteří jsou na povrchu – protože cítíme věci intenzivněji než ostatní lidé kolem nás, mnozí z nás mají svou představu, jak by věci mohly být uspořádány jiným způsobem, proč by měly být uspořádány jiným způsobem, a to je obtížné nevyjádřit. Někdy jsme nazýváni nemocnými a někdy svatými, ale bez ohledu na to, jak jsme označováni, jsme nezbytnou součástí této planety jako celku.

Je načase spojit naše podzemní kořeny a vyprávět naše zakopané příběhy, vyrůst do síly a roznést na-

še představy ke všem záplatám narušené a zdevastované půdy společnosti, která zoufale potřebuje změnu.

Jazyk je místem, odkud začít. Slova mohou být mocná semínka. Lékařské autority nám nabízejí spoustu slov, která mluví o nás a o problémech, které máme, slova jako „deprese“ a „psychóza“. Někdy tato slova pomohou ohlédnout se za našimi životy s novým porozuměním – co se to ksakru stalo. Ale příliš často se stane, že nás tato slova učiní smutnými, oddělí nás do krabic, kde cítíme, že s námi není něco v pořádku a že se nemůžeme spojit s nikým dalším.

Jazyk je mocný. Může otevřít svět jako východ slunce nebo zastínit oblohu jako věžské zdi.

Jazyk je kouzelný. Dříve, v dobách před masovými médii, technikou kulturou a oslnivým světlem – když byla v noci tma a lidé seděli kolem ohně a vyprávěli si příběhy nebo seděli o samotě a psali při světle svíčky – existovala úcta k mluvenému a psanému slovu, k příběhům, k bájím, které se přenášely z generace na generaci a přizpůsobovaly se času.

Ať si to uvědomujeme nebo ne, naše slova mají magickou moc. V současnosti bychom měli věřit, že věda umí vysvětlit jakoukoliv potřebu nadpřirozených sil, ale zaklínadla jsou kolem nás pronášena neustále: zaklínadla jsou na bilbordech, je-

jichž slogany se nám zažívají do paměti, také jsou v televizní hypnotické záři, která nás nutí zapomenout na naše vlastní sny výměnou za informativní reklamy, které propagují pohodlnost a katastrofy, jsou v knihách jednostranně vysvětlujících historii ve škole a také na nás vyskakují na našich počítačových obrazovkách.

Máme v hlavách a na jazyku řeči cizích lidí. Slova jako „porucha“ a „nemoc“ nám nabízejí jednu z možných sbírek metafor, abychom porozuměli způsobu, jak vnímáme naši životní zkušenost skrze naši jedinečnou nestálou mysl a duši, ale takový pohled je pouze omezený. Metafory jsou velmi silné. Přemýšlíme v rámci jazyka, neustále filtrujeme všechny naše představy skrze dostupné struktury slov a metafor v naší mysli – v mnoha smyslech tyto dostupné metafory vytvářejí naši realitu.

Podíváme-li se okolo sebe, v současnosti je docela jasné, že procházíme vážným nedostatkem představitivosti. Jako bychom byli očarováni kultem – očarování nás odvrací od faktu, že věci mohou být o tolik lepší a krásnější, protože nám kult znečitlivuje a ruší pozornost. Očarování kontroluje to, jak vyjadřujeme naše sny a jak rozumíme našemu tělu a mysli. Kontroluje, jak se cítíme vůči sobě a zda se propojujeme s jinými lidmi. Zanechává to zvláštní slova v našich ústech i na našich jazycích, ty hrozné a chytlavé reklamní upoutávky a stereotypy v našich myslích, když mluvíme s lidmi kolem nás.



Možná, že když dokážeme změnit metafory, které utvářejí naši mysl, dokážeme změnit realitu kolem nás.

Je třeba začít spolu mluvit a získávat kontakty – nacházet společné základy a společný jazyk spolu s ostatními lidmi kolem nás. Je třeba vytvářet skupiny a nacházet jazyk našich příběhů, který nám bude dávat smysl a bude v nás zanechávat dobrý pocit z nás samotných. Je třeba zbavit se společenské podmíněnosti toho, co znamená „nemocný“ a „zdravý“. Je třeba získat zpět naše sny a plánovat jejich uskutečnění. Potřebujeme sdílet vše, co jsme vymysleli, abychom se stali lidskými bytostmi. Musíme se mít rádi takoví, jací jsme – nepoctiví a vášniví, mocní a hrozní, neukáznění a mající sklony k hrabání se ve špíně – a pochopit, že plevel jsou prostě rostliny, jež odmítají být zkroceny a vystavovány. Musíme nakreslit nové mapy vesmírů, které běžně sdílíme, a nacházet způsoby, jak se společně uzdravovat. Je třeba posbírat vše, co máme, k vytvoření společenských sítí a trvalých podpůrných skupin pro nás samotné a pro lidi, kteří si přejí nás následovat.



Považujte tuto brožurku za knihu kouzel. Může vám pomoci vykouzlit takový svět, jaký chcete mít. Načrtli jsme ty nejlepší z nápadů, posbíraných po celém městě (New York), vytažených z podzemních vrstev naší kultury a vědomí. Doufáme, že vás podnítí k tomu, abyste mluvili, křičeli, tančili a věnovali se umění a spolupracovali na proměně světa kolem vás. Doufáme, že učiníte svět méně šedým, osamělým a studeným. Doufáme, že poučíte lidi o všech květinách v zahradě, nejen o těch, které jsou v knihách. Doufáme, že naleznete slova pro všechny části svého já, včetně těch rozeklaných a plných jizev, dáte je dohromady spolu se společenstvím lidí kolem vás, přičemž zjistíte, že opravdu nejste osamoceni. Je nás zde mnoho a čekáme, až se k nám připojíte ve vši vaší pokřivené kráse a šílenství.

Bourání zdi kolem šílenství a duševních nemocí: průvodce organizováním ikarovských skupin a workshopů

Úvod

Společnost staví zdi kolem „duševních chorob“. Nálepkování a jazyk, strach a stud nás oddělují jednoho od druhého. Bez hlasu a prostoru pro nás samotné se spoléháme na autority a média, které definují, kým jsme. Cílem Projektu Ikarus je zbourat zdi a beton většinové kultury a vzít si zpět naše prožitky, aby zakořenila a rozkvetla nová představa toho, kým jsme a čím se můžeme stát.

Můžeme uspořádat akce naplněné inspirací a tvořivostí, naplánovat akce vyžadující změnu, vzdělávat své spojence, sdílet schopnosti a zdroje a pomáhat si navzájem cítit se méně osaměle. Je na nás definovat to, co zažíváme, pomocí slov, která nám dávají smysl, a poskytovat podporu, která by odpovídala našim potřebám. V této laboratoři odporu objevujeme nové způsoby myšlení a navazování kontaktů a začínáme se podílet na našem vlastním osvobození.

Protože se potýkáme s naprostým šílenstvím, býváme často obdařeni silnou empatií a citlivostí vůči ostatním, darem velkého srdce a štědrosti. Žít jako „narušený dysfunkční psychiatrický pacient“ může také představovat možnost žít jako „poraněný léčitel“ – osoba, která prošla ohněm a vyjde z toho s příběhy, které může vyprávět, a také s dovednostmi, které může sdílet. Pokud překonáme naše strachy a obavy, jsme to my, nikoli psychiatři a profesionálové, kdo má znalosti a dovednosti spojovat se a komunikovat s ostatními prostřednictvím naší bolesti.

Začínáme od píky

Lidé jsou neuvěřitelně lační po kreativních povzbudivých diskusích a sdílení příběhů o duševním zdraví z jiného než většinového úhlu pohledu. Jsme neustále překvapováni



báječnými reakcemi pokaždé, když pořádáme akci či skupinu Projektu Ikarus. Jakmile učiníte první krok a dáte světu vědět, lidé přijdou. Nenechte se zastavit strachem či svou nezkušeností. Chopíte-li se iniciativy, povzbudíte tím ostatní k tomu, aby se zapojili, protože se to dotkne jejich životů a prorazí jejich osamělost. I když jste nikdy předtím neřádali veřejnou akci či diskuzi, můžete založit skupinu Projektu Ikarus ve svém okolí!

Existují dva základní způsoby, jak začít skupinu od píky:

Pokud už znáte lidi, kteří by měli zájem pracovat společně, například skupinu přátel či uživatele internetových stránek skupiny Ikarus ve svém okolí, se kterými jste se seznámili online, svolte otevřené shromáždění u někoho doma či v kavárně, abyste si promluvili o svých přáních a zájmech. Rozhodněte, kam chcete svou energii nasměrovat nejdříve. Někteří lidé se rozhodnou vytvořit skupinu s emocionální podporou, jiní uspořádají filmový večer či se rozhodnou sdílet své znalosti o duševním zdraví, případně se ujmou specifických projektů, jakými jsou aktivistická kampaň, vytvoření radikálně laděné knihovny o duševním zdraví či vyučování (pro inspiraci viz níže). Rozhodněte se pro plán, který zahrnuje nejvíce vášně a nadšení; pokud jsou ostatní lidé připraveni vydat se více než jedním směrem a vy máte pro práci dostatek lidí, buďte ochotní zabývat se i více než jedním projektem. Na tomto prvním setkání se dohodněte na pravidelném místě a čase konání a vaše skupina se rozběhne.

Pokud nevíte o někom, kdo by chtěl založit skupinu, a neznáte někoho prostřednictvím internetových stránek, začněte s jednoduchou počáteční akcí. Může to být veřejné setkání, jako například filmový večer, otevřená diskuze na specifické téma, či prezentace, kde vystoupí někdo, kdo není z vašeho města. Počáteční akce je jako výkřik do tmy, je to způsob, jak dát světu najevo, že jste zde, a připoutat k sobě tolik pozornosti, aby si vás lidé našli. Když se lidé sejdou, oznamte, že se chystáte zahájit skupinu, která se bude scházet dlouhodobě. Pak nechte kolovat listinu, kde lidé uvedou své kontakty – jména, e-mailové adresy a/nebo telefonní čísla. Následně si zvolte čas a místo prvního setkání, kde bude možné probrat přání, zájmy a možnosti.

Jakmile je skupina založena, bude třeba zvolit název, který vyjadřuje její účel a identitu (klidně použijte „Ikarus“ či jiný název, který vás inspiruje). Vyvěste zprávu na webové stránky Projektu Ikarus nazvané *Local Organizing* (místní organizace, pozn. překl.) a *Meetup form* (formulář setkání, pozn. překl.), abyste dali všem na vědomí, co děláte, a přidejte se do místního seznamu kontaktů Projektu Ikarus, aby vás lidé mohli najít.

Pamatujte, jste součástí mezinárodní sítě a lidé jsou dychtiví, aby poskytl pomoc vašim místním snahám. Potřebujete-li podporu či nápady, nebojte se zeptat na internetových fórech anebo napište e-mail kolektivu Projektu Ikarus na adresu support@theicarusproject.net. Jakmile se naučíte dělat věci lokálně, vaše pomoc bude nezbytná k tomu, abyste poradili a podpořili ostatní, kteří se budou učit jak na to. Čím více spolu komunikujeme a čím více se od sebe učíme, tím silnější bude naše hnutí.

Organizování úspěšných setkání: Přípravy

Vyberte vhodný čas a místo. Pokuste se nalézt prostor, který není příliš hlučný, ale ani nepůsobí příliš sterilně. Je vhodné vybrat bezbariérový prostor. Zároveň je výhodné, aby takový prostor byl v dosahu hromadné dopravy – např. kavárny, učebny, společenská zařízení, obchody s knihami, informační koutky a veřejné parky. Posloužit může i něčí obývací, a sice za předpokladu, že majiteli nebude vadit propagace jeho prostor na veřejnosti. Vyhýbejte se místům, jako jsou kliniky či zdravotní střediska, protože mohou vyvolávat bolestivé vzpomínky, nebo místům s jedovatými barvami či výpary. Snažte se zajistit, aby všem zúčastněným vyhovovalo stanovené místo a čas.

Působte veřejně. Vyroberte přesvědčivý leták. Nikdy nepodceňujte sílu chytré ilustrace či grafiky, jež si podmaní lidské oko i zájem! Nebojte se stáhnout či kopírovat libovolnou grafiku Projektu Ikarus. (Podívejte se na vzorky letáků Projektu Ikarus na str. 31) Používejte provokativní otázky, jako např. „Co znamená být označován za šíleného ve světě, který se zjevně zbláznil?“. Zamyslete se nad tím, čeho chcete dosáhnout a kde budete k nalezení. Zašlete krátké a jednoduché oznámení s údaji o tom kdo, co, kdy, proč a kde se koná svým odběratelům na e-mail, dejte je do místního tisku a nezapomeňte, že místní rozhlasové stanice by tato oznámení mohly vysílat, pokud je požádáte. Pokud je u vás k dispozici platforma Indymedia pro místní dění, můžete svá oznámení zveřejnit tam. Zveřejňovat svá oznámení na webu Projektu Ikarus můžete prostřednictvím e-mailové adresy events@theicarusproject.net. Kontaktujte lidi, které znáte, telefonicky či osobně, a žádejte je, aby kontaktovali další lidi. Zvažte oslovení jiných skupin kvůli finanční spoluúčasti, abyste využili adresátů z jejich seznamu odběratelů e-mailů nebo abyste o sobě dali vědět. Šířit povědomí o vaší skupině je klíčové – ať už distribuujete pohledy či vylepujete letáky, musíte o sobě dát vědět. Někdy je vhodné poslat e-mail s individuální výzvou, ve kterém adresátům vysvětlíte výhody jejich účasti na vaší akci a zároveň je požádáte o šíření této výzvy. Vyjádřete se nahlas, sdílejte svůj příběh a učiňte jej osobním. Také je dobré připomenout lidem chystanou akci v den jejího konání.

Dejte svému setkání rámec. Vymyslete smysluplnou formu, kterou chcete, aby vaše setkání mělo. Zamyslete se nad logistikou: Jak dlouho by setkání mělo trvat? Kolik lidí můžeme očekávat? Jedná se o zcela otevřenou diskuzi, řízený dialog, náhlý nápad, cílené plánování nadcházející události nebo něco zcela jiného? Připravený program může pomoci udržet záměr a pomoci lidem jít správným směrem. Nápady, jak organizovat skupinu jakožto prostor k vyslechnutí a pro emocionální podporu, naleznete v příslušné části této brožury.

Vyberte si facilitátora. Facilitátor není manažer či autorita, ale někdo, kdo udržuje správně zaměřenou diskuzi v chodu, zaručí, že se každý dostane ke slovu a nikdo nepřerušuje, oznamuje strukturu a cíle setkání, zjišťuje, kolik mají účastníci energie, navrhuje přestávky a nabízí inspiraci. Může být vhodné mít dva facilitátory, kteří pracují společně a navzájem se podporují. Doporučujeme, aby se na pozici facilitátora pravidelně střídali všichni účastníci. Tím u všech vznikne pocit zapojení a nikdo se nestane vedoucím. Pro

více informací ohledně facilitace se podívejte do části brožury, která se věnuje prostorům k vyslechnutí.



Přineste si literaturu. Podpůrná brožura Projektu Ikarus, propagační pohledy, naše čítanka nazvaná *Navigating the Space Between Brilliance and Madness* (Let vesmírem mezi genialitou a šílenstvím, pozn. překl.), plakáty, nálepky, nášivky a další propagační předměty jsou na adrese www.theicarusproject.net, případně napište e-mail na support@theicarusproject.net a my vám pošleme materiály. Můžete také zkopírovat stránky z této brožury, třeba komiks nebo vizi projektu, nebo si vytisknete něco z našich internetových stránek. Na internetu je také dostatek informací o radikálním přístupu k duševnímu zdraví včetně knih a článků, přičemž na našich internetových stránkách je mnoho odkazů na tyto zdroje. Jeden či dva informační letáky mohou být dobrým nástrojem k diskuzi.

Pořádání úspěšných setkání: přípravy



Ujistěte se, že se všichni cítí pohodlně.

Sdílejte účastníkům, kde jsou záchody, kde se dá napít či kam si jít zakouřit. Je-li k dispozici jídlo, je to úžasné. Místnost uspořádejte do kruhu a přizpůsobte se všem osobám s omezením pohybu. Nastavte vhodným způsobem světlo (stín může být lepší než ostré světlo). Přineste výtvarné pomůcky, jako např. fixy a papír, aby si účastníci mohli kreslit, pokud to přispěje k tomu, aby se cítili pohodlně. Mluvit o duševním zdraví je opravdu choulostivé téma a pro mnohé dokonce strašidelné. Proto dejte účastníkům na vědomí, že být tiše a jen poslouchat je také v pořádku.

Začněte včas. To vytváří předpoklad pro navazující setkání. Mějte někoho, kdo hlídá čas. Dodržování časového limitu pomáhá vytvářet pocit pohodlí a bezpečí.

Zvolte upřímný, inspirující přístup. Začátky jsou rozhodující. Pokud jste vzrušený, upřímný a nadšený, tak se tato energie rozšíří i na ostatní lidi v místnosti. Je také v pořádku být nervózní. Jen buďte upřímný a dejte ostatním na vědomí, jak se cítíte. Dovoďte si být zranitelný a opravdový, natolik, aby to pro vás bylo bezpečné. Povzbudí to ostatní, aby se rozpovídali. Pamatujte, nesnažte se být profesionálem či to mít všechno pod palcem. Skupiny Projektu Ikarus jsou o snaze působit opravdově a o sdílení naší lidskosti.

Vysvětlete rámec a program. Krátce řekněte lidem, co by podle vás mělo být výsledkem dané události, vysvětlete jim program i plánovanou délku setkání. Pokud byste rádi vytvořili prostor, kde se lidé rozpovídají a budou sdílet s ostatními podrobnostmi o svém životě, vyjádřete to. Pokud byste rádi položili konkrétní otázky, detailně je vy-

světlete. Pokud byste rádi podnítli zájem o pokračující projekt či skupinu, popište jej a povzbudte skupinu v práci.

Vysvětlete zásadu důvěrnosti. Na začátku každého setkání pomozte vytvořit bezpečný prostor pro účastníky tím, že vysvětlíte důležitost důvěry ve skupině. Když lidé uvěří, že jejich osobní informace neopustí místnost, bude pro ně pohodlnější sdílet takové informace s ostatními. Podívejte se na část o diskretnosti uvedenou dále v této brožuře.

Určete někoho, kdo bude dělat poznámky. Může být prospěšné nahrávat skupinovou diskuzi a rozhodnutí a poslat tyto poznámky poslat všem účastníkům e-mailem. To umožní účastníkům být dobře obeznámení s děním, i kdyby vynechali setkání, a pomůže novým lidem dostat se do obrazu. Zajistěte, aby byla důvěrnost respektována ve všech poznámkách: nahrávejte jen rozhodnutí skupiny, plány a hlavní body diskuze. Nezaměřujte se na jména lidí.

Ikarovská předmluva: Nástroj k zahájení setkání

Sestavili jsme malý dokument, který můžete přečíst na začátku vašich setkání, abyste představili Projekt Ikarus a vytvořili bezpečné, naslouchání otevřené místo pro vaši skupinu. Snadno širitelnou verzi této předmluvy jsme zařadili na závěr brožury.

Příklad programu prvního setkání:

Uvítání a přehled setkání: 5 min

Osobní představení/úvod: 5–10 min.

O Projektu Ikarus: 5 min.

Jaké jsou naše potřeby a tužby lidí bojujících se šílenstvím? Jakým projektům se chceme věnovat? 15 min.

Nápady, jak naplnit tyto potřeby: 15 min.

Rozhodování, co je potřeba udělat do příštího setkání: Vyberte úkoly, rozdělte zodpovědnosti, shodněte se na čase a místě dalšího setkání: 10 min

Nechte kolovat adresář s kontakty či klobouk na příspěvky, je-li potřeba, rozdejte literaturu, ukončete setkání: 5 min

Pokud chcete, můžete představit Projekt Ikarus. Můžete přečíst předmluvu či úryvek o Projektu Ikarus, jako například vizi projektu nebo příběh, který se vás dotkl, či promluvit o tom, jak se vám Projekt líbí a co z něj vzešlo.

Buďte osobní. Sdílejte své příběhy. Snažte se upozadit své ego a mějte na paměti potřeby všech zúčastněných, ne jen své vlastní. Nebuďte odborníkem či autoritou. Sdílejte své zkušenosti. Je darem mít prostor k tomu, abyste se navzájem propojili ve společnosti, kde jsou všichni odcizeni. Využijte tohoto času.

Program: Předem naplánovaný program je dobrý, pokud se zaměřujete na zvláštní cíle a máte omezené množství času. Také je prospěšné, aby skupina rozhodla o programu společně, zejména pokud se jedná o první setkání. Spontánně diskutujte, abyste věděli, co probrat, a podle toho si stanovte priority.

Pořádání úspěšných setkání: Zahájení a ukončení

Způsob, jakým se soustředíme na zahájení a ukončení našich záměrů, formuje spojení, která vytváříme, a posiluje pocit smysluplnosti u všech zúčastněných při jakémkoli setkání. Pokud je vaše skupina dostatečně malá, zvažte zahájení vašeho setkání krátkým úvodem a ukončení shrnutím.

V úvodu setkání dejte každému několik minut bez přerušení, aby popsal, jak se cítí a jak se mu daří v životě. Úvod nás zpomaluje, připomíná nám, že naše bytí je mnohem důležitější než toto jedno setkání, a povzbuzuje nás k tomu, abychom se věnovali praktickým úkolům, které jsou před námi. Nezapomeňte, že není povinností každého, aby mluvil, a vynechání našeho příspěvku, když jsme na řadě, je v pořádku.

Na závěr dejte ještě jednou prostor každému a tentokrát vyzvěte účastníky, aby řekli, jak vnímali společný čas ve skupině a co si z toho odnesli. Toto může být čas, kdy oceníme, bez přerušování či nutnosti vést diskuzi, co v rámci setkání fungovalo dobře a co by bylo potřeba do dalších setkání vylepšit.

Pořádání úspěšných setkání: Jdeme dál

Mluvte s lidmi. Vyhraďte si čas, ve kterém můžete po skončení setkání mluvit s účastníky neformálně. Oslovte osobně nováčky, zejména ty, kteří nemluví. Lidem často není příjemné mluvit veřejně ve skupině, ale při setkání jeden na jednoho mohou mít mnoho otázek či komentářů. Povzbudte účastníky, aby si vyměňovali telefonní čísla a setkávali se i mimo skupinu.

Poděkujte lidem za to, že přišli. Pokud se s účastníky potkáte i ve své komunitě, řekněte jim, že jste rádi, že se zúčastnili setkání. Snažte se zapamatovat si jména. Zeptejte se účastníků, jak se jim daří, a navažte spojení. Tou nejdůležitější podporou je síť starostlivé péče, kterou vytváříme mezi setkáními.

Připravujte se na budoucí setkání. Rozešlete poznámky ze setkání. Distribuuje letáky na příští setkání. Naplánujte příští akci. Dávejte o sobě vědět na veřejnosti. Mluvte. Přidejte zprávu na webové stránce fóra Projektu Ikarus věnovaném místním skupinám s tím, že dáte všem vědět, jak setkání proběhlo a na co nového jste přišli.

Pořádání úspěšných setkání: Aby se lidé vraceli

Pořádejte pravidelná setkání. Zajistěte, aby lidé věděli, kde a kdy mohou nalézt skupinu. Pošlete lidem e-maily nebo jim zavolejte s několikadenním předstihem, abyste jim připomněli setkání. Při plánování času a místa setkání se snažte být důslední a pravidelní. Můžete určit jednu osobu, aby obvolala ostatní účastníky, nebo zvolit systém „stromu“, kdy volaná osoba sama následně volá dalším vybraným účastníkům.

Buďte vlídní vůči novým členům. Vždy uvítejte účastníky, nabídněte zodpovězení jejich otázek, sdílejte literaturu a dodejte jim odvalu, aby se vraceli. Pravidelní účastníci by měli po setkání mluvit s nováčky o tom, jak se jim setkání líbilo a co ve skupině hledají.

Zapojte každého. Nedovolte, aby stále stejní lidé přebírali odpovědnost za všechny úkoly. Zajistěte, aby každý, kdo se chce účastnit, se mohl účastnit, i kdyby šlo o malé úkoly, jako např. přinesení jídla, vyvěšení plakátů či rozeslání e-mailu. Nechte staré a nové členy pracovat na úkolech společně.

Sdílejte navzájem své dovednosti. I když je jeden či několik málo členů opravdu dobrých pro většinu úkolů, udělejte si čas na sdílení znalostí a pomozte všem osvojit si nové dovednosti. Vytváření komunity je hlavním cílem - pokud se zaměříme jen na „výkonnost“, ztratíme ze zřetele vyšší cíle.

Sdílejte jídlo. Udělejte ze setkání událost, kdy každý z účastníků s sebou přinese něco k jídlu. Když sdílíme jídlo, projevuje se tím vzájemná péče, dává to konverzaci kontext a vytváří důvěru a poznání.

Zajistěte různorodost skupiny. Nabídněte pomoc lidem nejrozličnějšího původu. Když se váš závazek proti útisku stane známým a hlasitým, budou se lidé, kteří jsou utlačováni dominantní kulturou, cítit více vítáni.

Buďte v kontaktu. Používejte svůj seznam kontaktů. Rozesílejte e-maily. Volejte lidem.

Vytvořte „telefonní strom“. Mnoho skupin, jako např. skupiny 12 kroků a podpůrné skupiny, nechávají kolovat seznam, na který se zapíše účastníci, kteří jsou ochotni nabídnout ostatním členům svou pomoc i mezi setkáními. Nechte takové účastníky samotné rozhodnout, co jsou schopni nabídnout a jaké mají časové možnosti.

Vytvořte plány před přerušením. Pokud lidé odjíždějí na prázdniny, dovolenou či školní prázdniny, vytvořte plán, jak se setkávat, až budou všichni zase zpátky. Rozesílejte e-maily a nejnovější informace, zatímco jsou lidé pryč či pokud je třeba učinit nějaké změny.

Poraďte přesvědčivé události. Přitáhněte nové členy a zaktivizujte stávající členy tím, že zorganizujete akce mimo pravidelná setkání.

Pořádání veřejných akcí Vaše skupina by možná chtěla pořádat akce pro širší veřejnost a možnosti jsou nekonečné - od workshopů, panelových diskuzí, promluv a přednášek až po uměleckou tvorbu, promítání filmů, živou hudbu, umělecké výstavy a akce, kam každý z účastníků donese vlastní jídlo. Pokud nevíte, kde začít, podívejte se na následující otázky. Pak zvažte následující seznam druhů akcí.

Proč pořádáte akce?

- Abychom vedli rozhovor o „duševním onemocnění“ a co to znamená ve světě, který se očividně zbláznil?
- Abychom vytvořili bezpečný prostor pro vyprávění příběhů a nalezení společného zájmu?
- Abychom přiměli lidi k diskuzi o zvláštních tématech, jako například prevence sebevražd nebo psychofarmaka?
- Abychom sdíleli zkušenosti a informace o celostním pojetí zdravotní péče nebo alternativám k lékům?
- Abychom mluvili o vyhoření, stresu a traumatech aktivistů?
- Abychom sdíleli informace o léčbě a schopnosti poradit si?
- Abychom vytvářeli síť pro lepší podporu duševního zdraví, protože ty stávající nejsou odpovídající?
- Abychom veřejnosti poskytovali osvětu o problémech s většinovým systémem a o léčbě a navrhovali alternativy?
- Abychom protestovali proti porušování lidských práv a požadovali změny v systému? Abychom udělali změnu v mocenských strukturách naší školy nebo místní správy?
- Abychom nabídli informace a oficiální doporučení týkající se zdrojů a programů v naší komunitě? Abychom zvýšili povědomí o Projektu Ikarus či jiném zvláštním projektu?
- Abychom povzbudili lidi a sdílení umění/hudby/tance/psaní s naší komunitou?
- Abychom nabídli obhajobu a právní pomoc pro lidi čelící právním problémům, nebo s právními nároky a službami obecně?

Co byste chtěli podnit?

Dialog?

Aktivismus?

Podporu?

Pravidelná setkávání?

Komunitu?

Sdílení zdrojů?

Projekty?

Tvořivost?

Změnu?

Různé druhy akcí. *“Open mic/Story swap” (otevřené sdílení)* Vytvořte prostor, kde lidé mohou číst část jejich psané tvorby či sdílet některé ze svých osobních příběhů v neformálnějším duchu. Tento druh akce je dobrý, pokud chcete zapojit velké množství

lidí a nespolehat se na osobnost a sebe-důvěru „moderátorů.“ Někdy lze takovou akci prezentovat jako „speak-out“, kde jsou lidé pobízeni k tomu, aby vyjádřili svoji vlastní pravdu, což je protikladem ke slovům a vyobrazením „duševní choroby“, která nás obklopují. Zkuste vytvořit místo pro tolik účastníků, kolik je jen možné. Dejte jasně najevo, že každý dostane určité množství času v závislosti na množství účastníků, kteří chtějí mluvit či číst, a množství času, které je k dispozici. Pokud máte například 10 lidí, kteří by se s ostatními chtěli podělit o své příběhy a máte k dispozici jednu hodinu, můžete každé osobě dát 6 minut.

Podpůrná skupina. Workshop či pravidelná setkání obzvláště pro emocionální podporu mohou být skvělou a posilující alternativou k profesionální a běžné skupinové terapii. Prohlédněte si část této brožury, věnovanou místům k naslouchání.

Sdílení dovedností. Sdílení dovedností jsou mocné události, kde lidé mohou sdílet a osvojit si dovednosti, aniž by vystupovali jako autority či odborníci. Vše, co musíte udělat, je najít lidi, kteří budou mít zájem facilitovat workshopy, zajistit prostor a termín, udělat rozvrh a propagovat tuto akci. Sdílení dovedností v oblasti duševního zdraví může zahrnovat témata jako duševní zdraví a tvořivost, bylinky a doplňky, porozumění psychofarmakům, prevence sebevražd, vydávání a tvorba časopisů, proplouvání systémem, služby peer konzultantů, šamanismus/mysticis-

mus a „duševní onemocnění“, zvládání krizí, vzdělávání přátel a rodiny, mluvené slovo, vyrovnávání se se zneužíváním a traumaty, rasa/třída/gender a duševní zdraví.

Využijte svou představivost. Možnosti jsou neomezené

Stres, vyhoření a traumata aktivistů Jednání s policií během demonstrací a organizování nálehavých kampaní za sociální spravedlnost vede k vyhoření, stresu a traumatum. Uspořádejte diskuzi, jakým způsobem se mohou lidé postarat o sebe a jeden o druhé-

ho, která bude zahrnovat i preventivní prvky zdravého životního stylu, jak se vzpamatovat z vyhoření a jak léčit traumata.

Filmová noc/promítání filmů.

Promítněte film či video, které se týká duševního zdraví, a následně zahajte diskuzi. Některé navrhované filmy jsou: Tarnation, Blade Runner, Přelet nad kukaččím hnízdem, Sním či bdím, Čistá duše, Narušení, Obyčejní lidé, Americká krása, Ale já jsem roztleskávačka, Muž hledící k jihovýchodu, Utrpení, Opustit Las Vegas, Gattaca, Operace „Blue Sky“, Beze strachu...

Panelová diskuze

Pozvěte 3 až 5 lidí, aby představili své osobní příběhy či promluvili na zvláštní téma, jako např. zneužívání v systému péče o duševní zdraví či celostní pojetí medicíny. Dejte každému řečníkovi 5 – 20 minut, aby promluvil, a poté dejte prostor pro otázky.

Prezentace/Přednáška Pozvěte někoho, kdo má zkušenost s mluvením na veřejnosti, či zkoumejte nějaké zvláštní téma, abyste mohli udělat prezentaci, např. o autorovi, národním aktivistovi či zdravotnickému odborníkovi. Ujistěte se, že budete mít prostor pro účast a dotazy.

Uspořádejte party! Ano, je možné uspořádat party, jež bude zaměřená na duševní zdraví. Nemusíme stále brečet. Uspořádejte akci, kam každý z účastníků donese vlastní jídlo a následně můžete diskutovat a pouštět hudbu. Zvolte zvláštní téma, například jak vyrábět masky a další výrobky pro nadcházející přehlídku, a vyrábějte je společně. Uspořádejte taneční noc duševního zdraví, protože pro náš mozek je dobré, když se tělo hýbe.

Hudba/Koncert/Show Sežeňte kapele, s nimiž členové skupiny budou vystupovat. Mějte někoho, kdo krátce promluví o Projektu Ikarus a/nebo o vaší místní skupině. Pojměte show jako benefici a vybírejte malé vstupné, abyste pokryli náklady vaší místní skupiny (jako např. náklady na nájem místností či náklady na fotokopie materiálů pro skupinu). Nebo uspořádejte open-mic (noc sdílení), kde mohou vystoupit lidé se svojí hudbou.

Umělecká show Mnozí z nás, kteří jsme označeni nálepkou „duševní nemoc“, jsou velice kreativní. Požádejte své přátele a členy komunity o zapůjčení uměleckých předmětů, najděte prostor, pověste umělecká díla a inspirujte se navzájem. Podívejte se na informace o proběhlých uměleckých show Projektu Ikarus na našich internetových stránkách.

Čtení knihy nebo diskuze

Pokud lidé z vaší skupiny píšou o duševním zdraví, uspořádejte čtení v místním knih-

kupectví či kavárně. Pokud vyšla nějaká fascinující či kontroverzní nová kniha, uspořádejte večer, kde se o ní bude diskutovat.

Stůl/stánek na místních akcích Mějte stůl/stánek Projektu Ikarus na místních koncertech, festivalech, konferencích, veletrhu studentských aktivit, přehlídkách, shromážděních, knižních veletrzích a dalších akcích. Prezentujte literaturu o Projektu Ikarus, umělecké předměty či psané texty od členů vaší místní skupiny, informace o nadcházejících setkáních a akcích či fotokopie informací, které jste nashromáždili o tématech souvisejících s duševním zdravím. Mějte připravený adresář s kontakty pro lidi, kteří by se chtěli účastnit vaší skupiny.

Svobodná přednáška či diskuzní skupina o duševním zdraví Zorganizujte trvalou diskuzi o zvláštních tématech, týkajících se duševního zdraví. Pokud je ve vašem městě svobodná škola (free-school), spojte se s ní, abyste propagovali přednášku. Pokud ne, rezervujte prostor, vyrobte letáky a uspořádejte akci sami.

Workshopy Projektu Ikarus Kontaktujte místní školy, komunitní střediska, konference, shromáždění, knihkupectví, centra aktivistů, kliniky, knihovny, festivaly, freeschools, kolektivy či informační stánky a zeptejte se, zda byste mohli přijít a uspořádat workshop Projektu Ikarus, abyste zahájili diskuzi a zvýšili povědomí o tématech spojených s duševním zdravím. Pro více informací o tom, jak uspořádat workshop, se podívejte do následující části.

Pořádání workshopu Projektu Ikarus

První workshopy Projektu Ikarus byly pokornou reakcí na srdceryvnou tragédii. Úžasná přítelkyně a aktivistka jménem Sera Bilizkian letěla příliš blízko slunci a spáchala sebevraždu zkraje roku 2002. Mnoha lidem v naší komunitě bylo jasné, že zahájení dialogu o tématech kolem duševního zdraví přišlo příliš pozdě.

Té zimy Sascha, jeden ze zakladatelů Projektu Ikarus, projížděl zemí ve starém pick-upu a pořádal neformální workshopy s názvy jako *“Walking the Edge of Insanity: Navigating the World of Mental Health as a Radical in the 21st Century”* (Chůze po hraně šílenství: plavba světem duševního zdraví radikála v 21. století) v komunitních centrech a obývacích pokojích. Obvykle přišlo a mnoho hodin diskutovalo 15 – 30 lidí. Nikdy předtím nic takového neudělal a ani o nikom takovém neslyšel, ale byl to velký úspěch. O rok a půl později Sascha a Jacks uveřejnili čítanku Projektu Ikarus nazvanou *„Navigating the Space Between Brilliance and Madness“* (Let vesmírem mezi genialitou a šílenstvím). Následně se vydali na cestu, aby zahájili diskuze o Projektu Ikarus v prostorech jejich bývalých škol, přes společně sdílené domy a čekárny ve Wyomingu až po aktivistické prostory v Detroitu. Bylo neobyčejně silné zjistit, že sdílení těch nejobtížnějších, intimních, strašidelných a povzbudivých částí našich životů může pomoci stovkám lidí. Mnoho lidí si uvědomilo, že nejsou sami, a to bylo velice silné.

Klíčem k úspěchu našich počátečních workshopů se zdála být velká upřímnost o těch nejtěžších věcech. Diskuze, které trvaly mnoho hodin, byly ty, na jejichž samotném začátku jsme se otevřeli ohledně našich osobních zkušeností s nejtemnějšími a nejparadoxnějšími částmi našich duší. Když jsme mluvili o slyšení hlasů, trvalém nesnesitelném rozrušení, pocitu vyděšení z toho, že jsme šílení, stále jsme chtěli vědět, jestli jsme neztratili šanci na osvícení, nebo jestli existuje jiná možnost než sebevražda. Když jsme se skrz to všechno dostali, ostatní lidé pocítili svobodu se otevřít svým velkým otázkám a komplikovaným osudům. Snažíme se vám dodat odvalu, abyste byli tak otevření ohledně svých zkušeností, jak je to jen možné. Povzbudí to ostatní lidi v tom, aby vám věřili.

Základní formát (struktura) workshopu Projektu Ikarus

- Uspořádejte židle pokud možno do kruhu, aby na sebe lidé viděli.
- Přivítejte lidi.
- Pokud je skupina dostatečně malá, obejděte všechny s instrukcemi.
- Popište vizi Projektu Ikarus, např. přečtením vize projektu.
- Začněte příběhem o tom, jak vás váš osobní zážitek vedl k zájmu o tato témata.
- Facilitujte diskuzi založenou na reakcích lidí, příbězích a problémech, či na řadě otevřených otázek.
- Povzbudte lidi k tomu, aby nechali kolovat seznam s kontakty a po workshopu pokračujte v setkávání.

Diskuzní otázky pro workshopy a skupiny

Mít řadu otázek může být skvělý způsob, jak diskuzi zaměřit do hloubky a smyslně. Před zahájením dejte hlavy dohromady, eventuálně zařaďte tyto otázky:

- Co znamená být „duševně nemocný“?
- Jaké může mít důsledky, když je někdo označen za nemocného společností, která je zjevně sama nemocná?
- Jak chceme přijít na to, co je šílenství společnosti a co je naše vlastní, a kdy je příliš těžké stanovit hranice?
- Je šílenství spíše nepřetržitý sled událostí anebo soubor definic a diagnóz?
- Co znamená vidět naše šílenství jako potenciálně nebezpečný dar?
- Jaké alternativní rámce existují pro interpretaci našeho boje o duševní zdraví?
- Můžeme se dívat na roli rasy, třídy, genderu a dalších aspektů našich identit při směřování našeho úsilí a přitom stále mít zodpovědnost za sebe samé?
- Mohou nám diagnostické nálepky pomoci vidět vzory aniž by nás škatulkovaly či se stávaly sebenaplňujícími proroctvími?
- Kdy se chování stává „dysfunkčním“?
- Můžeme si sami pro sebe definovat, jak vypadá přiměřená úroveň fungování?
- Jaké druhy léčení a postupy zdravého životního stylu nám pomohly uzdravit se?
- Jaké jsou naše „včasné varovné příznaky“, které potřebujeme, abychom se více zaměřili na zdravý životní styl a zdraví?
- Jak se postarat sami o sebe a o sebe navzájem?
- Jak můžeme respektovat rozhodnutí brát psychofarmaka, ale přitom být upřímní, co se týká rizik jejich užívání?
- Jak můžeme respektovat rozhodnutí vyzkoušet alternativní medicínu a/nebo odmítnout běžnou lékařskou péči?
- Jak můžeme respektovat volbu užívat rekreační drogy, když se to zdá být sebezníčiující?
- Jaké máme možnosti, když my sami anebo někdo, koho známe, se zjevně dostává do krize?
- Jaká témata nejsou diskutována v našich komunitách, a my je chceme diskutovat?
- S čím se lidé potýkají a jak nacházet lepší způsoby, abychom o tom mluvili?

Vytváření skupin vzájemné podpory a prostoru k naslouchání

Dravost nezná mezí. Písek se míchá s mořskou vodou, listy padají do proudů, déšť prosakuje skrz kámen.

Když ztratíme sami sebe v bolesti z šílenství, je to opravdová zeď izolace, díky které strádáme.

Chceme, aby nám někdo porozuměl, někdo, kdo nás vidí, s kým můžeme být. Jako houževnaté zelené úponky, které najdou svoji cestu přes jakoukoli bariéru a skrze jakýkoli plot, nebo divoké emocionální bytosti hledající cestu k objevení ostatních.

Prolomení bariéry a vytváření propojení může mít význam pro všechny odlišnosti na světě. Vzájemná pomoc a podpůrné skupiny jsou cestou, která bourá zdi, jež nás izolují.

Nikdo ve skupině není víc než kdokoli jiný, vzájemná pomoc znamená, že posloucháme a podporujeme jeden druhého jako skupina sobě rovných, bez placených profesionálů nebo za-

Prostor k naslouchání

Existuje velká rozmanitost dostupných modelů skupin a my vás podporujeme v experimentování a nalezení toho nejlepšího pro vás.

Všechny tyto přístupy, jedno jak, sdílejí stejný základní princip: vytvoření prostoru pro naslouchání.

V přírodě klid, ticho a obloha utváří obrovský prostor pro to podstatné, co se má objevit.

Vykroč do divočiny a narazíš na tichou trpělivost a něžně drženou vzácnost upro-

měšťanů definujících, kdo jsme, nebo směřujících nás v naší cestě.

Každý z nás je odborníkem ve svých vlastních zkušenostech a každý z nás je středem svých vlastních rozhodnutí - a nejsme v tom sami.

Když se setkáváme s lidmi, kteří si prošli tím, čím jsme si prošli i my, lidmi, kteří sdílejí některá z tajemství a utrpení označená „duševní onemocnění“, objevíme nové mapy na cestách skrz krize, naučíme se postupy, jak si udržet zdraví, a vytváříme

společensví solidarity, abychom změnili svět.

V srdci nebezpečného daru šílenství něco objevíme: starost o ostatní je často tou nejlepší cestou, jak se starat sám o sebe.



střed hlučné a zrychlené kolize našich městských životů.

Korporátní monokultura potlačuje upřímné naslouchání a vnucuje nálepkování, zkostnatělé zvyky a předsudky ve společnosti.

Opravdová podpora a starostlivost znamená bourání obvyklých způsobů spolupráce a setkávání se na místech pravdivého a skutečného naslouchání.

Základní prvky prostoru k naslouchání:

- Neskákejte nikomu do řeči nebo ho nepřerušujte. Když Vás někdo přeruší, slušně ho nebo ji požádejte, aby toho nechali. Předávejte si slovo. Přihlašte se o slovo nebo mluvejte popořadě.
- Nezrychlujte a nemluvte příliš rychle. Vytvořte klidnou atmosféru bez vyrušování a hádek.
- Umožněte, aby vzniklo ticho, zatímco hledáme slova.
- Nechte osoby domluvit a rozhodnout, kdy skončí. Nepřerušujte. Pokud je málo času, skupina by měla rozhodnout, co je fér, a držet se toho.
- Nemluvte nebo nereagujte hned, jak Vás něco napadne. Dávejte si pozor, jak reagujete na to, co ostatní říkají, a jaký to má vliv na vás a ne na toho, kdo mluví. Dejte si čas na hlubší odpověď.
- Zeptejte se, jestli můžete poradit nebo přímo odpovědět na to, co někdo řekl. Někdy lidé pouze chtějí, aby jim někdo naslouchal.
- Když vám někdo odpoví nebo dá radu, přijměte to, co vám může pomoci, a zbytek nechte být, než abyste se bránili, pokud nesouhlasíte.
- Poslouchejte jako posluchač, ne jako kritik. Představujte si různé pohledy a zkušenosti, namísto předpokladu, že jsou stejné jako vaše.

Facilitace a sebe-facilitace

Skupiny, čerpající z efektivního naslouchání, mohou přirozeně léčit a napomáhat komunitě. Facilitátoři pomáhají skupině efektivněji naslouchat a dávají pozor na celkové potřeby a směr všech, nejen na své vlastní individuální potřeby. Facilitátor se vyhýbá zaujatosti, pokud je spojený s tématem skupiny, bude v jeho roli lepší někdo jiný. Pomáhá, když skupinu facilitují dva lidé a také když facilitátor rozeznává rozdíly ve skupině, jako jsou pohlaví, věk a rasa. Také je dobré spárovat více a méně zkušeného facilitátora a nabídnout novým lidem šanci naučit se dovednosti facilitátora. Co je však důležité, každý člen má na mysli potřeby skupiny a každý může asistovat skrze sebefacilitaci.

- ° Vytvořte jasný program nebo plán, jak strávit společný čas.
- ° Hlídejte čas, aby lidé mohli dokončit myšlenku, aby se necítili odstřiženi nebo nevyslyšeni. Ukončit setkání v úctě je stejně důležité jako v ní začít.
- ° Všem připomeňte respekt k důvěrnosti skupiny, aby citlivé informace neopouštěly místnost.
- ° Zvyšte úsilí a zasáhněte, když je někdo v konverzaci dominantní nebo dělá dusno a pouští se do posuzování jiného člena skupiny. Nesedte nečinně

a nepřipusťte rasismus, homofobii, zdůrazňování fyzických nedostatků, třídní nadřazenost a další předsudky, které členy zraňují. Buďte spojenci. Nespoléhejte se na členy, kteří sami mají zkušenost s diskriminací a marginalizací, že budou vzdělávat ty členy, kteří se teprve seznamují s antidiskriminačním myšlením. Pokud někdo potřebuje vysvětlit dopad nadvlády bílé rasy a vy sám jste běloch, který se tímto tématem osobně zabýval, můžete nabídnout práci s tímto člověkem mimo skupinu a poskytnout zdroje, ze kterých se učit.

- ° Sledujte pointu a úroveň skupinové energie, a pokud hovor ztrácí smysl nebo se zabředne, vraťte mu jeho nit. Je-li to nezbytné, navrhněte přestávku, cvičení, hry nebo úpravu času či programu skupiny. Pokud rozhovor vážne, položte otázky, vyprávějte příběh nebo vstaňte a protáhněte se. Pokud se skupina někdy zasekne, facilitátor může položit objasňující otázku, přerámovat téma nebo ho propojit s body předchozí diskuze.

- ° Nabídněte možnosti, speciálně jestli lidé po své řeči chtějí nebo nechtějí zpětnou vazbu.

- ° Zaměřte se v řeči na používání „Já“ vět, také na „Já cítím“ a „Já chci“, abyste zůstali zaměřeni na vaše vlastní pocity a potřeby. Mluvení o jiných lidech nebo klevetění odvádí pozornost od vaší vlastní zkušenosti.

- ° Dodávejte odvahu k definování problémů v rámci konceptu „nebezpečných darů“ a jedinečných záhadných talentů, spíše než pohlížení na sebe sama jako na vadné nebo nemocné.

- ° Používejte společný slovník a minimum žargonu.

- ° Uvažujte o politické dimenzi osobních problémů a přeformulujte problémy v rámci konceptu blázniví společnosti místo obviňování osoby, která trpí.

- ° Trvejte na zodpovědnosti lidí za jejich chování, ale nekritizujte toho, kdo se chová jako člověk.

- ° Zaměřte se na věci, které máte pod kontrolou, a pomiňte ty, které ne, ale nevzdávejte se vize změny a revoluce!

- ° Udržujte experimentální přístup a ochotu objevovat nové perspektivy a možnosti.

- ° Pamatujte, že skupina neslibuje vyřešit všechny problémy, ale je místem k jejich bezpečnému řešení.

- ° A nakonec: vědět, kdy se projevit! Příroda není vždy úhledná a ukázněná. Občas je divoká debata a spontánní porušení pravidel facilitace přesně to, co skupina v danou chvíli potřebuje. Zkušený facilitátor a zkušení účastníci mohou cítit, kdy je chaos a překřikování osvěžující a kdy se přidat. Potom přijde čas vrátit se zpátky k základní struktuře předávání slova a pozorného naslouchání.

Inkluze a sebeurčení

Projekt Ikarus je prostorem pro lidi, kteří chápou bipolární a jiné diagnózy duševního zdraví jinak, než široká veřejnost vnímá poruchy, onemocnění a přizpůsobivost. Skupiny musí být vítajícím a inkluzivním prostředím, kde jsou rozdílné perspektivy a životní volby respektovány a oceňovány v souladu s principy snižování škod (orig. harm reduction) a sebeurčení. Například jsou vítáni jak lidé, kteří berou psychiatrické léky, tak i lidé, kteří je neberou. Jsou vítáni jak lidé, kteří používají kategorie diagnóz, například „bipolární“, aby popsali sami sebe, tak lidé, kteří sebe popisují jinak.

Způsoby, jak vytvořit skupinovou inkluzi:

- Vyzvěte nováčky, aby se sami představili, pokud chtějí.

- Začněte s představením, které zahrnuje jméno, preferované genderové oslovení (pro lidi, kteří se hlásí k trans nebo jinak genderově nezařazeným) a vstupní potřeby (jako mluvení nahlas, protože někdo špatně slyší, nebo ztlumení zářivek).

- Procvičujte, kdy mluvit a kdy naslouchat, abyste napomáhali rovnoměrnému zapojení. Dejte přednost lidem, kteří ještě nemluví.

- Vyvarujte se toho, abyste byli v diskuzi dominantní nebo abyste byli příliš urputní, opakovali to, co řekli ostatní nebo mluvili za ostatní.

- Když s někým nesouhlasíte, ptejte se, abyste lépe porozuměli jeho úhlu pohledu. Teď není čas na hádky nebo přesvědčování druhých o tom, že máte pravdu.

- Respektujte rozdílné názory a rozhodnutí, zejména diagnózy, medikaci, rekreační drogy, výživu, zdravotní péči, celostní pojetí zdraví, cvičení, spiritualitu, životní styl a ostatní rozhodnutí. Změna je složitá! Lidé se rozvíjejí svým tempem a vy nemusíte vědět, co je pro druhého nejlepší, protože jím nejste.

- Pokud je možné nabídnout jídlo nebo péči o děti, setkání bude přístupnější pro širší skupinu lidí.

- Přizpůsobte přístup pro vozíčkáře a tlumočení pro neslyšící. Uvědomte si, jaký vliv na lidi může mít výběr místa setkání, třeba instituce jako jsou kliniky nebo zdravotnická centra, která mohou spouštět bolestivé vzpomínky, nebo místa s toxickými látkami (čerstvá barva, nový nábytek nebo koberce), na které mohou být lidé citliví.

- Rozpoznejte a mluve o tom, jak se projevují moc a výsady, skrze porozumění tomu, jak rasismus, patriarchát, třídní nadřazenost, heterosexismus, diskriminace postižených a jiné formy útlaku ovlivňují každého z nás a dopadají na naši účast ve skupině.

- Všimněte si, kdo ve skupině má vůdcovské sklony, a pokud možno se střidejte. Pokud je vaše skupina často organizována a facilitována lidmi určité rasy a třídního původu, podívejte se, co je možné udělat pro zapojení ostatních členů do vedoucích rolí a do vlivu na dění ve skupině. Pokud muži v konverzaci dominují, podívejte se, jaké techniky můžete použít pro vytvoření prostoru pro ženy a genderově nezahrnuté. Někdy je třeba přepnout ze struktury, ve které se lidé hlásí zvednutím ruky, do struktury, ve které lidé mluví popořadě a každý má příležitost promluvit.

Vzájemná pomoc a obhajování

Když si vzájemně soustředěně nasloucháme, opravdu začínáme rozumět svým potřebám a tomu, jak je uspokojit. Ikarovské skupiny se mohou stát místem pro pěstování komunitních sítí vzájemné pomoci a obhajoby, pomoci jeden druhému během krize, mohou se zabývat systémem péče o duševní zdraví a umožnit dozvědět se o nových možnostech a zdrojích podpory.

Prostředky vzájemné pomoci:

- ° Zajistěte, aby se lidé mohli správně rozhodnout na základě solidních faktů týkajících se jejich léků, diagnóz a možností. Psychiatrické léky jsou toxické a skýtají obrovská nebezpečí, o kterých farmaceutické společnosti nemluví, diagnózy jsou často zavádějící a způsobující bezmoc. Zároveň celostní pojetí zdraví nefunguje u každého a vysazování léků může být riskantní. Sdílejte seznamy knih, webových stránek článků, které obsahují informace o pravdivých mylných informacích vycházejících z hlavního proudu.

- ° Porovnejte zkušenosti s bylinnou léčbou a celostním pojetím zdraví, léky, které pomáhají, a jiné způsoby léčby.

- ° Sdílejte rady a znalosti, jak snižovat a bezpečně vysadit léky, pokud to lidé chtějí.

- ° Společně vytvořte seznam dostupných/levných místních léčitelů a terapeutů zabývajících se duševním zdravím, kteří jsou otevření i jiným než většinovým pohledům na duševní zdraví a zotavení: pro inspiraci se podívejte na webové stránky Projektu Ikarus.

- ° Pomozte lidem, aby se obhajovali u svých lékařů, terapeutů či léčitelů, a doprovázejte je na schůzky.

- ° Obhajujte lidi bojující za spravedlnost: zveřejňujte porušování lidských práv, spojte lidi do organizací, které obhajují práva pacientů, navštěvujte nemocnice, kontaktujte místní média, posílejte dopisy do médií. Spojte se s organizacemi poskytujícími právní poradenství, bydlení, s komunitními zahradami, organizacemi zajišťujícími potravinovou pomoc a jiné potřeby.

- ° Pokud někdo ruší nebo potřebuje příliš pozornosti, zvažte možnost vytvoření dvojice s někým dalším, aby dostal pozornost, kterou potřebuje, a zbytek skupiny mohl pokračovat.

- ° Nechte mimo skupinu témata nebo konflikty zabírající mnoho času a zabývejte se jimi mimo ni. Někdy je meziosobní zprostředkování ve dvojici lepší než skupinová snaha o vyřešení problému mezi dvěma lidmi.

- ° Sdílejte informace o aktivismu, komunitních událostech a jak trávit volný čas tak, aby se lidé mohli setkávat mimo skupinu.

Naučte se, jakými způsoby pomoci lidem, když se věci začínají hroutit. Zvažte možnost vytvoření krizového plánu, ve kterém lidé pojmenují počínající známky krize a popíší pomoc, kterou chtějí, když na ně krize přichází.



Různé formy podpůrných skupin

Se základním principem naslouchání mohou mít skupiny několik podob. Jednou týdně nebo jednou měsíčně? Otevřená skupina nebo skupina na určitou dobu? Je skupina otevřená pro kohokoli nebo vybírá své členy? Dívat se a učit z různých modelů skupin vám může dát širší pohled na to, co je možné a jak strukturovat vaši skupinu.

- Programy 12 kroků jako např. Anonymní alkoholici. Členové skupiny vyprávějí své příběhy vycházející z mnohaleté zkušenosti a postupují podle modelu zotavení v postupných krocích skrze specifické osobní a spirituální cíle. Zkušenější členové vedou novější členy prostřednictvím svědeckého přístupu. Časoměřiči rozdělují čas k mluvení rovnoměrně.

- Parlamentární způsob projevu (model „mluvící hůlky“ - model, kdy hovoří ten, kdo má v rukou určitý předmět nebo mikrofon). Členové se střídají v mluvení o tématu, aniž by se přerušovali či na sebe reagovali.

- Dva lidé mezi sebou navzájem se radící: Lidé se střídají v páru a mají k dispozici stejný čas. Nejdříve mluví jeden a druhý poslouchá, pak se vystřídají.

- Sdílení dovedností, sdílení zdrojů, jako např. týkajících se specificky různých způsobů

sobů léčby, celostního pojetí zdraví či obhajování práv.

- Skupina čtení a diskuze. Na každém setkání si skupina vybere článek nebo knížku, o které pak diskutuje.

- Emočně-podpůrné skupiny: účastníci se setkávají, protože sdílejí určitý problém nebo téma, jako například chronická bolest, jak žít jako veterán nebo co znamená trpět smutkem a ztrátou.

- Hearing Voices skupiny (skupiny pro lidi slyšící hlasy): malé skupiny v Anglii a Evropě, kde lidé diskutují o zkušenostech slyšení hlasů a sdílejí způsoby, jak se s tím vyrovnat v prostředí, kde nejsou souzeni.



Dovolte si prozkoumat různé možnosti a vytvořte svoji skupinu způsobem, který nejvíce vyhovuje všem.



Diskrétnost

Odhalení důvěrných informací dělá lidi zranitelnými. Skupiny budují důvěru, když je zranitelnost vnímána a respektována. Vaše skupina by měla souhlasit se zásadou diskrétnosti a zajistit, aby se dodržovala v praxi.

Některé z možností jsou:

- **Puze obecné zkušenosti:** Členové mohou mluvit s lidmi mimo skupinu o tom, co oni i ostatní říkají a dělají, ale pouze obecně beze jmen, detailů a narážek na konkrétní lidi nebo události. Toto je běžné pravidlo, které používáme ve skupině Ikarus a Freedom Center v New Yorku: Podporuje diskuze o citlivých tématech, jako je zneužívání, zločinnost a sebevraždy, přičemž umožňuje zúčastněným, aby předali zbytku světa, co se naučili.

- **Pouze osobní zkušenosti:** „Co zde bylo řečeno, zůstane ve skupině“. Zúčastnění mohou rozebírat s lidmi mimo skupinu to, co sami řekli a dělali, ale ani obecně nesmí poukazovat na to, co ve skupině říkali nebo dělali ostatní. Toto je více omezující pravidlo, používané ve skupinách, jako třeba Skupiny 12 kroků, které se zaměřují speciálně na složitá témata jako závislost a zneužívání.

- **Pné odhalení:** Účastníci skupiny mohou mluvit o čemkoli, co se odehrálo ve skupině. Zatímco je to běžné pro aktivistické organizace a veřejné události, které o sobě svobodně informují svět, u skupin vzájemné emocionální podpory by tento přístup měl být zvažován opatrně.

- **Naprostá diskrétnost:** Cokoli vyřčené nebo provedené ve skupině není opakováno a není ani předmětem obecných narážek kýmkoli mimo skupinu. Toto může být užitečné pro uzavřenou skupinu zaměřenou na velmi citlivé téma, kde v průběhu času účastníci chtějí rozebírat osobní věci skutečně do hloubky.

Každá skupina má odlišné potřeby; i když je pravidlo „Pouze obecné zkušenosti“ nejběžnější skupinové pravidlo, skupina by si měla zvolit svoje vlastní. Zajistěte, že pravidlo diskrétnosti bude vysvětleno na začátku jednotlivých setkání, třeba v úvodu.

Sdílení dovedností, studijní kroužky a tréninky Projektu Ikarus

Skupina Projektu Ikarus vznikla, když se potkali Jacks se Saschou a začali objíždět USA a sdílet své zkušenosti a podnítili diskuze o duševním zdraví. Dnes členové Projektu Ikarus cestují po celé zemi i mezinárodně, aby vypomohli v komunitních setkáních a diskuzích, stejně jako nabízeli sdílení dovedností, studijní kroužky a tréninky.

Máme roky zkušeností s tématy, jako jsou facilitace skupiny, organizování komunit, zacházení s emoční krizí a extrémními stavy vědomí, poskytování efektivní emoční podpory a řešení konfliktů. K našim dovednostem patří také práce s počítači, psaní grantů, hudba a wellness nástroje jako je jóga, výživa a akupunktura. Pokud nás chcete pozvat do své komunity, pracujeme na principu platebních možností, což znamená, že ať už nemáte vůbec žádné peníze, nebo jste součástí dotované organizace nebo školy, která si může dovolit zaplatit, nějak to vyřešíme a pomůžeme, jak budeme schopni. Kontaktujte nás na: support@theicarushproject.net

Ikarovské nástroje

Na následujících stránkách naleznete vzorové letáčky, nakreslené obrázky, informační listy a kopii našeho úvodu, které můžete zkopírovat, zvětšit a použít pro vaše vlastní setkání.



Projekt Ikarus

Duševní zdraví založené na radikálním komunitním principu

Podpůrné skupiny Webová stránka Publikace

Od a pro lidi bojující s nebezpečnými dary běžně označovanými jako duševní nemoc

www.theicarushproject.net



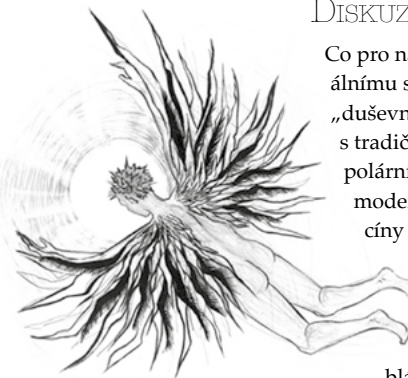
Letáčky a kreslené obrázky

Volně kopírujte, šířte a používejte tyto obrázky a plakáty tak, jak jsou, aby se lidé dozvěděli o Projektu Ikarus, a navedte je, aby se zamysleli nad duševním zdravím. Nebo můžete udělat rychle propagační letáčky přetištěním našich slov informacemi o čase a místě konání vaší skupiny nebo události. Obrázek na této straně je navrhnout pro zvětšení 21,6 x 27,9 cm. Návrh na předešlé stránce je zamýšlen na plakát o rozměru 27,9 x 43,2 cm. Volně kopírujte, stříhejte, lepte, měňte obrázky a dělejte svůj vlastní návrh.

Zde je základní předloha k workshopu Projektu Ikarus/diskuzní letáček.

CHŮZE NA HRANĚ ŠÍLENSTVÍ. PUTOVÁNÍ ZÁHADOU DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ VE SVĚTĚ, KTERÝ SE ZBLÁZNIL.

DISKUZE INSPIROVANÁ PROJEKTEM IKARUS



Co pro nás jako pro tvůrčí lidi, bojující proti běžnému sociálnímu systému v rámci rozšířené komunity, znamená být „duševně nemocným“ člověkem nebo člověkem bojujícím s tradičními nálepkami, jako jsou „klinická deprese“, „bipolární porucha“ nebo „schizofrenie“? Jak nápomocné je moderní psychiatrické paradigma točící se kolem medicíny a duševních poruch a kolik z toho je jenom funkcí mocných farmaceutických korporací, ořezávání veřejných rozpočtů a společnosti, která ztotožňuje produktivitu se zdravím? Jsou zde další rámce pro porozumění tomu, co znamená „být bláznivý“? Existují alternativní cesty k zotavení? Jak začít tento proces?

Je dost pravděpodobné, že pokud toto čtete, tak vy nebo někdo, na kom vám záleží, se mnoho let potýkáte s těmito otázkami. Připojte se k otevřené diskuzi a získajte více informací o Projektu Ikarus, radikální podpůrné síti od a pro lidi potýkající se s nebezpečnými dary, běžně nálepkovanými jako duševní onemocnění. Projekt Ikarus představuje novou kulturu a jazyk, který souzní s našimi opravdovými zkušenostmi, spíše než snahu vtěsnat naše životy do běžného rámce uvažování společnosti. Tím, že se spojíme jako jednotlivci a jako komunita, doufáme, že se nám podaří vytvořit prostor, ve kterém propletení nití šílenství a tvořivosti můžeme inspirovat naději a změnu v potlačeném a poškozeném světě.

**EXISTUJÍ CESTY, JAK
 PŘEVZÍT KONTROLU
 NAD NAŠÍM VLASTNÍM
 DUŠEVNÍM ZDRAVÍM.
 EXISTUJÍ I JINÉ MAPY
 NEŽ TY, KTERÉ NÁM
 DALY RODINY, ŠKOLY,
 TELEVIZE A LÉKAŘI.**

PŘIPOJTE SE K DIALOGU.

THE IKARUS PROJECT
www.theicarusproject.net

Na následujících stránkách naleznete kopie našeho úvodu a představení vize. Kopírujte je zdarma a šířte tyto stránky na vašich setkáních.

Kráska se dá najít i v šílené narušené mysli.

(Ptáci s dokonale symetrickými pírkami opravdu nemohou létat)



Klidně přidejte detaily ohledně vaší skupiny/události k letáku nahoře.

Zde je malé vrtošivé ikarovské děvče, které můžete použít k tvorbě vašich vlastních materiálů.



Představení vize Projektu Ikarus

Projekt Ikarus je radikální podpůrná síť pro duševní zdraví, online komunita a alternativní mediální projekt s lidmi a pro lidi bojující s extrémní emocionální tísní, která je často označována jako duševní nemoc. Představujeme novou kulturu a jazyk, které souzní s našimi opravdovými zkušenostmi s „duševní nemocí“, spíše než abychom se pokoušeli zapadnout do běžného rámce. Věříme, že tyto zkušenosti jsou „nebezpečné dary“, které potřebují obnovování a péči, spíše než abychom je vnímali jako nemoc a potíže. Tím, že se přidáte jako jednotlivci nebo jako komunita, propletou se vlákna šílenství, tvořivosti a spolupráce, která může inspirovat naději a změnu v utlačujícím a poškozeném světě. Zapojení se do projektu Ikarus nám pomáhá překonat odcizení a proniknout ke skutečnému potenciálu, který leží mezi genialitou a šílenstvím.



Projekt Ikarus reálně uskutečňuje tuto vizi skrze kolektivy organizované Projektem Ikarus a nově vzniknuvší sítě obyčejných lidí z nezávislých lokálních podpůrných skupin. Ikarovský organizační kolektiv podporuje ikarovskou vizi a pečuje o místní skupiny tím, že facilituje komunitu na internetu, distribuuje vydané materiály, vzdělává veřejnost, nabízí nástroje, sdílí dovednosti, tvoří umění, angažuje se v obhajobě, zlepšuje schopnosti komunity a poskytuje inspiraci a solidaritu. Nově vzniklá síť v rámci duševního zdraví spojuje lidi na místní úrovni, aby naslouchali, vedli dialog, vzájemně si pomáhali, aktivizovali se, měli přístup k alternativám a jakýmkoli tvořivým podnikům, které lze vymyslet. V souladu s ikarovskou vizí místní skupiny respektují rozmanitost a používají princip snižování škod (orig. harm reduction) a sebeurčení v oblasti rozhodování o léčbě, včetně toho, zda brát nebo nebrat psychiatrické léky, zda používat diagnostické kategorie nebo ne. Každý, kdo sdílí vizi Projektu Ikarus, je vítán a může si vybrat název „Projekt Ikarus“ nebo další názvy pro nezávislé akce, které jsou jím inspirované.

Více na: www.theicarusproject.net

Úvodní informace před setkáním

Za skupinu lidí inspirovaných Projektem Ikarus vám nabízíme tyto úvodní informace jako nástroje pro vaše setkání. Můžete shrnout nebo nahlas přečíst tyto úvodní informace na začátku vašeho setkání, abyste se zaměřili na jeho účel a také abyste měli na paměti širší souvislosti. Jakmile vaše skupina pozná své postupy a potřeby, klidně změňte tyto původní informace a vytvořte si svou vlastní verzi.

Vítáme každého na našem místním setkání Projektu Ikarus!

Projekt Ikarus představuje novou kulturu a jazyk, které souzní s našimi opravdovými zkušenostmi s „duševní nemocí“ spíše než pokoušení se zapadnout do hlavního proudu. My vnímáme naše šílenství jako nebezpečný dar, který je potřeba kultivovat a o který je potřeba se starat, spíše než jako nemoc nebo poruchu, kterou je potřeba léčit nebo překonat.

Toto je prostor pro lidi, aby se setkávali a učili jeden od druhého různým pohledům a zkušenostem s šílenstvím. Jsou zde vítáni lidé, kteří berou psychiatrické léky, jakož i ti ostatní, kteří je neberou. Lidé, kteří popisují sebe sama skrze diagnostické kategorie, jsou vítáni stejně jako lidé, kteří sami sebe popisují vlastními slovy.

Význam Projektu Ikarus je v sebeurčení a vzájemné podpoře.

Více naleznete na: www.theicarusproject.net

Pravidla setkání



Pro tato setkání jsme si dohodli několik základních pravidel k zajištění začlenění, bezpečnosti a otevřeného dialogu:

- Nasloucháme si jako spojenci. Respektujeme velkou rozdílnost v rozhodování a v pohledech, i když nesouhlasíme, přičemž nesoudíme nebo nepopíráme zkušenosti jiných lidí. Snažíme se nepřerušovat. Když jsme na řadě a máme slovo, můžeme se zeptat druhých na zpětnou vazbu nebo radu nebo jen ostatní necháme, aby poslouchali a nereagovali. Všechny reakce jsou v pozitivním duchu podpory a respektu.
- Praktikujeme také princip „vystoupit a odstoupit“, kdy lidé, kteří mluví málo, jsou podporováni k mluvení, a ti, co mluví hodně, jsou nabádáni k tomu, aby dali ostatním šanci. Vyzýváme nové lidi, aby se představili, pokud chtějí. Ticho je v pořádku kdykoli.
- Jako komunita se pokoušíme využít představu „vševědoucího oka“, tedy schopnost pozorně poslouchat mluvícího a zároveň vnímat potřeby celé skupiny. Mít na paměti, že ostatní také mohou čekat, aby něco řekli, nebo že si všichni potřebují dát pauzu.
- Uznáváme, že předcházení útluu pomáhá k osvobození všech a že je zodpovědností skupiny překonávat rasismus, třídní nadřazenost, sexismus, předsudky související s fyzickým postižením a věkem, homofobii a transfobii a další formy předsudků. Vzděláváme se navzájem v duchu solidarity a necháváme ostatní být zodpovědnými za jejich chování, aniž bychom kritizovali, kým jsou jako lidé.
- Respektujeme duchovní pojetí, změněné stavy vědomí a definice skutečnosti, které jsou mimo obzor hlavního materiálního proudu.
- Abychom byli co nejjasnější, snažíme se mluvit v „já větách“ (mluvíme v I. osobě), když mluvíme ke skupině. Toto nám pomáhá předejít nedorozuměním a vyvolává důvěru a citlivost.
- K vytvoření důvěry respektujeme tajnosti. Skupina rozhoduje, jakou míru obsahu, o kterém se bavíme ve skupině, můžeme sdílet mimo skupinu.

Toto je průběžná práce. Potřebujeme zpětnou vazbu od každého a nápady, jak zlepšit naše snahy a posílit naše skupiny. Během našich setkání **mějte na paměti, že je mnoho jiných lidí, kteří se takto setkávají, aby vytvořili společenství podpůrné sítě s vizí nového světa.**

Pohled na Projekt Ikarus

Jaro 2013

V těchto dnech je Projekt Ikarus podporován sítí nadšenců a spojenců po celém světě. Minulý podzim jsme oslavili desáté výročí uměleckou show, nočními představeními a sdílením dovedností na obou pobřežích Severní Ameriky. Naše publikace byla zatím přeložena do španělštiny, francouzštiny, němčiny, italštiny, hebrejštiny a chorvatštiny. Lidé používají ikarovské materiály na vysokých školách k vytvoření plánů pro studium šílenství jako akademické disciplíny. Naše letáky a plakáty jsou předávány jako materiály mladým obhájčům a peer konzultantům po celé zemi. Jsou zde místní skupiny inspirované Projektem Ikarus, které jsou na tak vzdálených místech, jako je Severní Dakota, Argentina a Indie.

Během let se organizační struktura vyvinula do různých forem, ze dvou nadšených dětí přes spolupracující kolektiv v kanceláři na Manhattanu po decentralizovanou síť. Jedna skvělá věc na Projektu Ikarus je, že mít starost jeden o druhého je také naší prací: jsme podpůrná skupina a stejně tak se snažíme organizovat, soustředíme se na vytváření nových možností spolupráce, kde „produktivita“ nemusí zakrývat „zranitelnost“. Můžeme být celiství lidé se vši naší bolestí, krizemi a utrpením, zatímco budeme stále vytvářet společnou snahu. Snažíme se načasovat tak, aby alespoň dva lidé byli stabilní, zatímco ostatní jsou na schizo-manio-depresivním kolotoči, ale někdy kalendáře nejsou synchronizované a všichni se spolu propadáme nebo letíme do vesmíru.

V současné době se zaměřujeme na vytvoření správních rad s vizí, která bude pomáhat odbornému vedení v další dekádě ikarovské organizace. Správná rada bude částečně vytvořena dlouhodobými členy Projektu Ikarus a částečně novými lidmi z odlišných oblastí, hnutí sociální spravedlnosti, kteří poskytnou nový pohled, nápady a strategii. Rádi bychom se zaměřili na to, jak vést v současnosti málo zastoupené komunity, zejména lidi jiné barvy pleti a lidi ekonomicky odsouvané na okraj společnosti, a také jak rozšířit počet členů zapojených do rozhodování. Chceme, aby ikarovské nástroje a zdroje byly dostupné a použitelné pro větší množství lidí.

Jedna skvělá věc na Projektu Ikarus je, že mít starost jeden o druhého je také naší prací: jsme podpůrná skupina a stejně tak se snažíme organizovat, soustředíme se na vytváření nových možností spolupráce, kde „produktivita“ nemusí zakrývat „zranitelnost“.

Můžeme být celiství lidé se vši naší bolestí, krizemi a utrpením, zatímco budeme stále vyvíjet společnou snahu.

Navažte kontakt s Projektem Ikarus

Čelíte problémům s rozjezdem vaší skupiny, proplouváte skrz matoucí místa nebo máte těžkosti rozpoznat, jaký udělat další krok?

Máte otázky nebo nápady, jak se organizovat ve vaší oblasti? Společenství Projektu Ikarus je síť lidí, kde každý podporuje každého. Navažte kontakt.

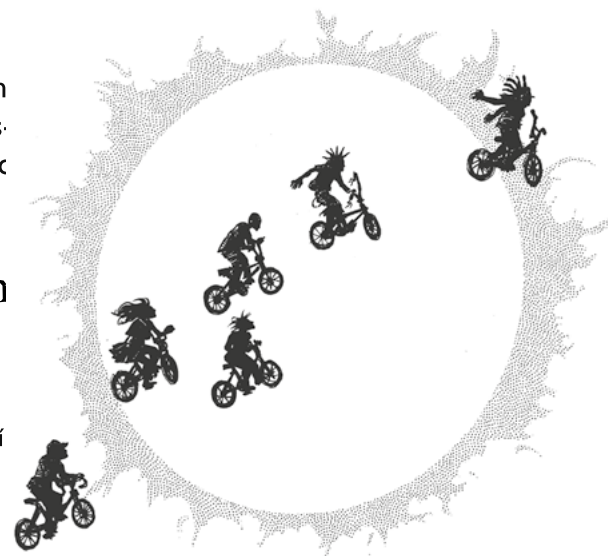
Na webu

www.theicarusproject.net

Podívejte se na naše diskuzní fórum a probíhající podporu a debatu.

Přidejte se k nám na Facebooku

Pro živou diskuzi a zasílání nedávných událostí ve světě radikálního duševního zdraví se na Facebooku přidejte k naší skupině.



E-mailem:

Všeobecné dotazy: info@theicarusproject.net

K zapojení se do místního projektu organizace duševního zdraví ve vaší oblasti pište na adresu: support@theicarusproject.net



Elektronický zpravodaj

Přihlašte se do našeho zpravodaje, abyste získali aktuality o ikarovských aktivitách na celém světě.

Obvykle aktualizaci rozesíláme 4x ročně – slibujeme, že nezahltíme vaši došlou poštu!



Přemýšlejte o daru ve svých rukách jako o knize kouzel.
Mohlo by vám to pomoci vytvořit svět, jaký chcete vidět.

Přinesli jsme mnoho nápadů, které vám pomohou dát lidi dohromady,
aby začali zkoumat všechnu krás a zmatek, které držíme v sobě.

Věříme, že tyto návrhy vás nakopnou, abyste začali mluvit, křičet, ječet,
tančit, tvořit a spolupracovat na změně světa kolem sebe.

Věříme, že svět uděláte méně šedý, osamělý a chladný.

Věříme, že najdete slova pro každou část sebe sama, i ti poznamenaní,
plní jizev, a doufáme, že tyto vaše části dáte dohromady s vaší komunitou
a zjistíte, že skutečně nejste sami.

Je nás tu mnoho a čekáme, až se k nám připojíte
ve vši pokřivené krásě a šílenství.