

ZR

CA

DL



Obsah

Příběh Kláry...	3
Neviditelní lidé po osmi letech	4
Dopis ministroví	5
Stigma – zkušenosti – Jan Švehla	6
Stigmatizace v současné společnosti	8
Destigmatizace	9
Honza 8 let poté	10
Otázky pro Jirku Štěpánka k Neviditelným lidem	12
Rozhovor s Vládou	14
Mad Camp 2023, stipendijní fond Letního shromáždění!	17
O nás – Madness Radio (Šílené rádio)	18
Jarní povídka	20
Anekdoty	21
Křížovka	22
Rozhovor s Radkou Halamíčkovou	23
Rozhovor s Lubošem	24
Chvála malých krůčků (báseň)	26
Jak my s psychózou hrajeme fotbal	28
Báseň pro paní K.	29
Sail to the free sea (báseň)	30
Báseň	31
Ne-obyčejný den (báseň)	32
Murphyho zákon	33
Jaruščina kuchařka	34
Starší čísla Zrcadel online	34

Starší čísla ke stažení vyhledávejte na ulozto.cz
ve formátu „zrcadlo100“ apod.

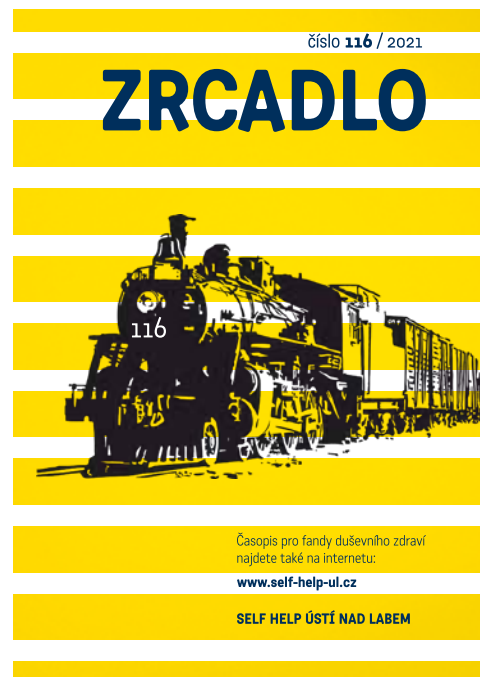
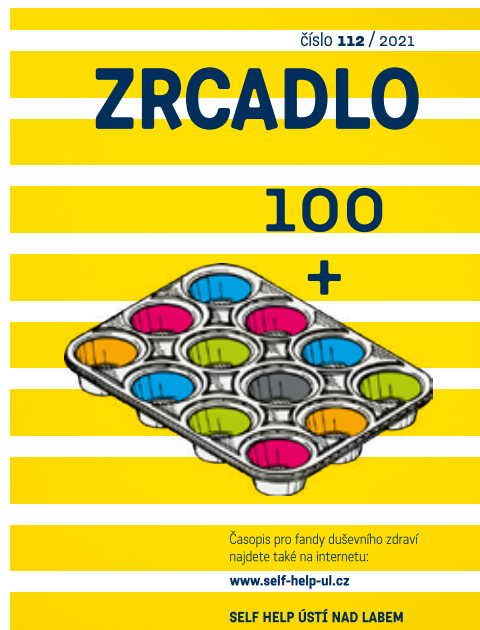
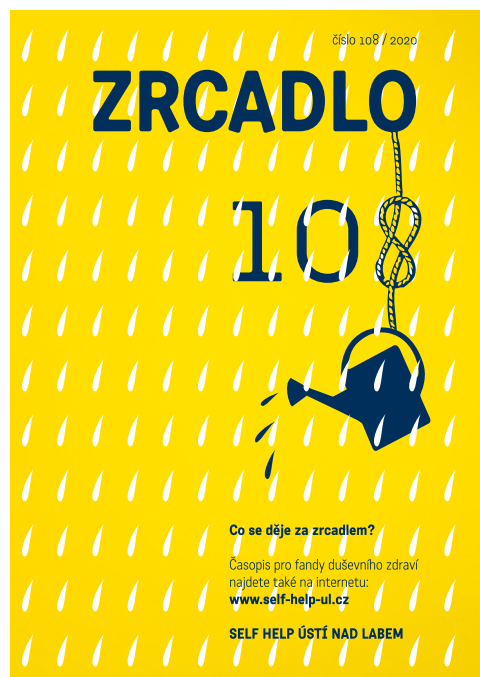
Redakce:

Šéfredaktor: Jiří Štěpánek
Redaktoři: Radek Prouza, Jan Švehla

e-mail: selfhelp@volny.cz

Grafická úprava a sazba: Modrý Petr | Petr Mička
www.modry-petr.cz

Časopis je vydáván bez jazykové korektury.



Příběh Kláry...



První ataku nemoci jsem měla před 17 lety na zahraniční stáži na umělecké škole... Na pobyt na tamní psychiatrické nemocnici mám hezké vzpomínky... Měla jsem svůj pokoj s výhledem do zahrady, vlastní koupelnu a mohla jsem si sama vybrat ošetřující pracovnice- pozvaly mě do místnosti, kde bylo tak 10 zdravotních pracovníků a já jsem si mohla sama spontánně vybrat dvě pracovnice, které se mi pak hodně věnovaly. Hrály jsme ping-pong -což mě moc baví do dneška. Povídaly jsme si, procházely se a malovaly... Přála bych si, aby mohli mít takový zážitek z pobytu na psychi-

atrii i jiní lidé se zkušeností s duševním onemocněním jako jsem měla já. Mělo to na mě velký vliv. Pro srovnání- pro můj pocit bezpečí jsem se sprchovala oblečená v zahraniční psychiatrické nemocnici mé oblečení vzali a dali jej do sušičky, v české psychiatrické nemocnici, kde jsem se po pobytu v zahraničí doléčovala, mně za takové chování příkurtovali. Kurtování je o pocitu bezmoci, je to děsivé, musíte věřit, že vás zase odváží a jste zcela v cizích rukou, plus, když jste ještě trochu dezorientovaní v atace, tak to mě tehdy hodně vystrašilo...

Neviditelní lidé po osmi letech

Nebyl to jen projekt nebo dokument, billboardová kampaň nebo vernisáž s diskusí... bylo to pro nás mnohem víc. Byl to zatím můj neúčinnější a možná překvapivě velmi pohodový teambuilding. Do té doby jsem se setkával, v práci mimo Fokus, spíše, když už ne odmítáním kvůli jinakosti, tak spíše např. s pokusy o manipulaci od kolegyně. Ta chtěla využít mojí zranitelnosti, aby získali na můj úkor větší úvazek apod. Tehdy byla nemoc mým tajemstvím. Jen bylo negativní, že jsem vlastně nevěděl, kdo z vedení ve fast foodu ví o mém onemocnění. Tehdy mě ale, i když mi to nabízeli, ani ve snu nenapadlo, že bych mohl dělat něco víc než separovat odpad, nikdo mimo rodiny mi nezvyšoval sebevědomí, ani se neptal na mé sny. Až ve Fokusu moje a naše kariéra, kolegů – Neviditelných lidí i jiných, začala strmě stoupat. Projekt Neviditelných lidí jak jsem zmínil sestával z několikadenního natáčení s těmi, kdo se přihlásili a souhlasili se sdílením svých příběhů a následnými diskusemi s veřejností. Tak plynul den za dnem. Na nenacvičené otázky jsme odpovídali nejlépe, jak jsme mohli, ať už při natáčení nebo třeba v Teplicích či v Ústí nad Labem na gymnáziích. Studenti byli trochu opatrní a nesmělí, takže učitelky je podporovaly slušně, ale se zájmem, a ptali se společně na to, co jim můžeme říct. Zpočátku jsme se účastnili všichni, později, když jsme jezdili dál, jsme se střídali ve skupinách, přeci jen jsme zaměstnaní lidé a ne vždy jsme se mohli uvolnit z gastroprovozů, dílny nebo redakce.

Tam jsme v rámci Fokus Labe získali potřebné zkušenosti a dostali práci. Dokázali jsme tak to, že nejsme leniví, ale stejně jako těm uvědomělejším ze společnosti nám záleží na tom, abychom společnosti vraceli hodnoty za podporu, které se nám dostalo a které jsme se aktivně chopili.



Dokazujeme tak i to, že my lidé, kteří se pereme s duševním zdravím, nemáme snížený intelekt a práce si často vážíme víc než je běžné. Záleží nám na běžném životě a možná si ho i více ceníme současně s prioritami, které k němu patří. Zároveň se snažíme i svými volnočasovými aktivitami, každý po svém: mít známé, kamarády a samozřejmě i partnerský vztah a jsme rádi, že to skutečně jde. Máme také vlastní bydlení nebo žijeme s rodinou, tak jak vyhovuje naší nátuře, ale den ode dne při mizení nemoci se stáváme samostatnější, aktivnější, iniciativnější a bereme tak život i to, čemu věříme do svých rukou. To i přes to, že cestu ven z nemoci začala často hledat právě rodina. Na počátku totiž ani rodina, ani my nevěděli často, o co jde. Lidé, kteří nás neznali, nevěděli, že máme nemoc a tak nás nechápali. Někdy i díky médiím jsme navíc veřejností považováni za nebezpečné jedince i přes to, že ve skutečnosti to tak není. A i přes to, že naopak bylo použito omezovacích prostředků vůči nám, dáváme naopak své příběhy všanc a chceme tak šířit osvětu o této oblasti zdravotnictví, na němž leží stigma i co se týče výběru specializace doktorandů, budoucích psychiatrů. Přejeme si tak společně se čtvrtinou lidí na světě, kteří někdy za svůj život zažijí v nějaké formě problémy s psychikou, aby rok od roku pokračovaly změny v léčbě a rehabilitaci lidí se zkušeností. Tak, jako započaly v 90. letech díky Fokusům a jiným organizacím a nyní pokračují transformací psychiatrie, aby všichni, kteří o to usilují, měli takové příležitosti návratu do života, jako jsme dostali my.

Děkujeme také všem kteří na naše zvědavé otázky odpovídali a sdíleli tak, po těch osmi letech od natáčení, svoje názory.

Za redakci Jan Švehla

Dopis prezidentovi

Pro zajímavost uvádíme otevřený dopis bývalému prezidentovi České republiky Ing. Miloši Zemanovi, z doby vzniku projektu Neviditelní lidé, kde ho upozorňujeme na stav psychiatrické péče a také na některé nedostatky. Je příjemné vidět, že se od té doby podařilo v rámci reformy psychiatrie mnohé změnit a zlepšit.

Vážený pane (prezidente, ministře zdravotnictví, doktore, předsedo psychiatrické společnosti) dne 30. 9. 2015 se uskutečnila v Ústí nad Labem konference svépomocného hnutí v psychiatrii, které se zúčastnilo 81 účastníků. Od účastníků jsme obdrželi písemně zpětnou vazbu. Konference vyzvedla mimo jiné následující body, o kterých se domníváme, že by bylo vhodné, abyste o nich byl informován:

1. Uznáváme významnost vybudování Center duševního zdraví - Posílení komunitní péče - Návrat vážně duševně nemocných do života a jejich udržování v zaléčeném stavu, případně jejich včasná motivace ke změně léčby či k hospitalizaci při zhoršení zdravotního stavu. Podporujeme rozvoj terénních psychiatrických služeb – včasné poskytnutí péče v domácím prostředí uživatele, případně léčba bez nutnosti hospitalizace. Požadujeme zajištění lepší návaznosti lůžkové a komunitní péče - jak při nutnosti hospitalizace uživatele služeb Centra duševního zdraví, tak obecně při propuštění z lůžkového psychiatrického zařízení.
2. Jsme za zlepšení pozice psychiatrických pacientů ve vztahu pacient × lékař – více partnerský vztah. Podporujeme vzájemnou komunikaci mezi psychiatrem a pacientem ohledně účinků léků, léčivých i vedlejších a tím zapojení pacientů do spoluterapie ohledně léčby. Jsme pro plánování psychiatrické léčby, je-li to možné. Požadujeme větší důstojnost při léčbě - lidský přístup psychiatrických sester k pacientům - standard chování – důstojná péče
3. Stavíme se proti nehumánním způsobům péče v lůžkových psychiatrických zařízeních:
 - Propuštění bez následné péče - Podceňování psychiatrické rehabilitace: sociální, psychologické, bydlení, práce, společenství.
 - Otevřená WC, které zároveň slouží jako kuřárny a kavárny.
 - Sprchy bez závěsů - traumatizující.
 - Mnohalůžkové pokoje – například: 16 lůžek v místnosti, 3 propojené místnosti.
 - Společné sprchování ve velké skupině (na omezenou dobu).
 - Velké dávky léků – předávkování - „zombie“ efekt.
 - Elektrokonvulzivní terapie (elektrošoky) - podávání i



přes nesouhlas pacienta.

- Síťová (klecová) lůžka - nejsou potřeba. Příklad - Terst nebo PN Bohnice.
- Terapeutická izolace (samotky). Je nutné pouštět na toaletu a podávat tekutiny.
- Kurtování – je nutné pouštět na toaletu, podávat tekutiny a uvolňovat po určité době.
- Izolace i kurtování používat pouze na omezenou dobu – nepoužívat jako trest pro nemocné lidi.
- Používání institucionálního oblečení × svoje oblečení. Na vycházku civilní oblečení. Nemožnost dát si vyprat věci - pokud ano riziko, že člověk nedostane své věci zpět.
- Vyvolávání sester na léky („Novák!!, Léky!!“)
- Křik sester na pacienty, nevstřícnost.
- Zavřené pokoje na celý den - spaní po chodbách nebo ve společenské místnosti.
- Zavřená okna - málo větrání – zápach.
- Káva na příděl (např. 3× denně, pacienti si pak kupují rozpustnou kávu a zalévají ji vodou z kohoutku – „bojleráky“).
- Pacienti se navzájem okrádají.
- V lepším případě věci ve skříňkách (Ale, jedním klíčkem se dá otevřít více skříňek).
- Nevhodná terapie (autogenní trénink pro lidi s psychózou).
- Více vycházek s doprovodem sestry (stalo se, že pacient nebyl půl roku na vycházce).
- Přístup k vlastnímu mobilu na povolení, mezi 5 a 6 hodinou večer nebo vůbec ne.
- Práce × pracovní terapie - z donucení.

Organizační tým konference

Stigma – zkušenosti – Jan Švehla

Když jsem chodil na základní školu, trpěl jsem (psycho-)somatickými zdravotními problémy, o kterých nechci mluvit, ale protože se mi za ně na škole v přírodě spolužačka vysmála, ztratil jsem chuť o nich oficiálně mluvit. Bylo mi asi 10 let. Do té doby jsem byl mezi dětmi ve škole premiant, a protože děti neměly tolik předsudků a nevěděly všechny o nemoci, jsem byl v kolektivu oblíbený. Rodiče celkem pochopitelně nechtěli můj zdravotní stav rozmazávat a tak jsem nenavštěvoval žádnou pedagogicko-psychologickou poradnu, kdo ví, zda tehdy už vůbec na škole byla. Když jsem přešel na gymnázium, přišel jsem o punc jedničkáře a i mé zdravotní obtíže už vnímali mí potenciální kamarádi nebo přítelkyně jako určité stigma i když tehdy to nebyla ještě závažná duševní nemoc. Nebránila mi v dalším studiu a tak jsem s tímto „tajemstvím“ žil. Je možné, že byla tehdy situace ve společnosti jiná a že by na mě měli spolužáci stigmatizující pohled. Takto jsem si udržel partu „ajťáků“ a fantasy nadšenců, která se později rozutekla po světě. Dodávali jsme si navzájem respekt a hodnotu na základě svých skutečných schopností. Svým oslovením Pánové a empatií jsme také oceňovali morálku jako protipól volnomyšlenkářů, respektive kaličů, kterým jsem však alespoň já, zájem dívek záviděl.

Během řekněme konce „studia“ na gymnáziu a i později v prvním semestru na vysoké jsem fyzický problém neměl, ale své vnitřní znaménko, že jsem jiný, jsem si nesl i nadále. I když se studenti v Brně někdy snažili mi pomoci, neměl jsem dost iniciativy a vůbec společenských schopností, abych si zařídil vše potřebné počínaje ubytováním a domácími úkoly konče. Možná tak lze mluvit o návratu mojí karmy z rodiny, kdy jsem byl co dítě zlý na sestru, nevážil jsem si věcí od rodičů, které jsem ničil jednu po druhé a jiné vylomeniny, které mě postupem času naštěstí přešly, nebo lze říct doběhly. Ale na ZŠ jsem byl ještě společenský. Dá se tak říct, že to není úplně tak jednoduché, říct je to stigma, zároveň je to i osobností, která se však (nejen) v důsledku duševního onemocnění přimknula ke křesťanské víře, což na osobnost pozitivně zapůsobilo. Tak mi spiritualita vlastně umožnila i lepší začlenění do společnosti, když jsem si uvědomil některé deficity, na kterých jsem mohl, nebo můžu zapracovat.

Následoval pokus o zoufalé získání přátel na vyšší odborné škole ovšem za nemalou cenu – tou bylo, že jsem užíval za pololetí mnohokrát alkohol (tehdy už jsem bral psychiatrické léky). Co hůř kouřil jsem se spolužáky i cannabis, protože jsem tolik toužil po blízkých. Následovala, na základě mého rozhodnutí, setrvávání doma (počtvrté už jsem první semestr studovat nechtěl) a to asi půl roku. Také nedobré



rozhodnutí, po kterém následovaly mimo zmíněného „obrácení ke Kristu“ a čtení si v bibli také několik přijetí v místní nemocnici. Bylo to z důvodu živých snů, které jsem měl. Pobyt v Psychiatrickém centru Praha, kde jsem zažil jen respekt a sympatie, zájem a vědecký přístup jak od sester tak doktorů byl jako dovolená – na rozdíl od nemocnice. V nemocnici nám udělali kávu jen v určený čas, a pokud sestra měla práci nemohla/nechtěla se nám věnovat, pokud jsme něco potřebovali, i přesto, že jsme věděli, že v kanceláři je. I když teď si vzpomínám, že jsem dokázal poprosit o nějaké léky v noci, kdy jsem se cítil špatně, při změně medikace, moje sociální sebevědomí se měsíc po měsíci ustalovalo na čím dál, tím nižší úrovni. Nemluvě o sebevědomí týkajícího se rozplývajícího se snu o dokončení studií nebo následného získání titulu a finančně ohodnocené práce.

Mezi pacienty v nemocnici jsem si tedy našel pár známých, ale bylo to v podobně sociálně nezkušeném gardu jako na VOŠ. Byli to opět zřejmé známosti, které se mnou nevýhod-

ně proměňovali elektroniku, kterou jsem dostal od mamky. Stále jsem si nevážil věcí a peněz, pochopitelně, zatím jsem nepracoval. Identita, která mi zůstala, byla „pacient“

s Francouzem Laurentem Novo v ústecké Bárce, kde jsem tlumočil z angličtiny jeho prezentaci. Na PC jsem také vytvořil leták, který o ní informoval. Věděl jsem sice, že jsem už nemocný a prostředí, v němž jsem je chráněné, ale nebylo samoúčelné a sloužilo jen jako přestupní stanice, kterou opustím, až ho nebudu potřebovat (nevěděl jsem, že to bude za 10 let). Nebyl to odsudek, ale startovní blok pro všechny, kteří chtějí postupně zase fungovat v normálním prostředí, pokud budou chtít a bude jim na tom záležet. To zda člověk stigma v sobě má tak záleželo na jeho naději, (víře), jistotě v budoucnost, kterou v sobě choval a kterou tu jako by zničehonic získával.

Poté co se můj zdravotní stav postupně zhoršil a moje mamka byla dočasně vážně nemocná, tak mi našla ubytování v domově se zvláštním režimem (DZR) v Meziboří. Mé fyzické problémy se zde vrátily a s nimi i pocit beznaděje. Beznadějně zamílovaný do Adrianiky také z DZR, které jsem poprvé v životě vyznal lásku, včetně koupené barevné růže, jsem v DZR, s omezenými aktivitami vleukocími se dny zažil první halucinace a ataku schizofrenie. Druhý den mě otec, dnes musím přiznat odvážně, odvezl autem do Ústí, kde mě vyšetřil MUDr. Švarc a byl jsem přijat k hospitalizaci v nemocnici. Tehdy si prvně také vzpomínám na pocity, že mě lidé nemají rádi ve formě hlasů a také pocitů, že doktor mě může udělat něco špatného, pokud zjistí, co jsem zač (což byla částečně pravda) ale stále to bylo nejlepší možné řešení mého problému, který jsem si tehdy, na rozdíl od nynějška, neuvědomoval. To byla doba, od kdy si vybavuji jasný pocit, že je se mnou něco špatně tedy znaménko, něco uvnitř mě, a to i v době, kdy jsem s lidmi z církve o mnohém otevřeně mluvil. Toto znaménko jsem postupně ztratil díky něko-

likaletým pravidelným diskusím s psychologkou a později psychologem, kdy jsem si řekl, že už je to passé a nemá smysl se tím dále zabývat a komplikovat si tím život, už jsem jinde. To znaménko jsem najednou viděl z jiných úhlů, že každý je svůj a nemá smysl snažit se, být stejný, ani to nejde, nejsme roboti, díky Bohu.

Pro úplnost doplním, že jsem ztracené sebevědomí postupně nabýval tím, že jsem od úklidu a separace odpadu ve fast foodu (základ) až po zaměstnání ve Fokusu (během let graduji) získával jak společenské zkušenosti, tak i ty pracovní. Jistota stálého příjmu a později i důchod mi umožnily bydlet samostatně a vyzkoušet si nové společenské role. Už jsem nebyl jenom pacient, ale soused, kolega, pracovník, plátce daní ale i volič, spotřebitel, kamarád, známý a později i partner...v to, že je to vše možné, bych v dřívější době, sám se svou nálepkou, stěží uvěřil.

a „kavka“ (snadná finanční oběť). Moje zdravotní situace se tak neměla o co opřít, i když babička se mnou zkoušela hudební nauku a hraní na klávesy, nestačilo to, byl jsem pesimista. Svět byl sice jednodušší, nemusel jsem nic řešit, ale neměl jsem ani čím se zabývat, co by dávalo smysl. Díky mamce jsem se dostal do Fokusu Ústí nad Labem, kde jsem zkusil první práci na 3 měsíce. Ale moje pro život nepraktické sebevědomí úspěšného účastníka fyzikální olympiády mi v prostředí truhlářské dílny vysloužili jen vtipy, které jsem díky němu a nezkušenosti nedokázal pochopit natož využít jako tip do života od kolegů. Tehdy jsem poprvé zakusil něco jako kolegalitu, bohužel jsem byl tak lehkovážný, že jsem si příležitosti nevážil a chodil do práce většinou pozdě nebo vůbec (i když byla pouze rehabilitační). Ve Fokusu byl klid a příležitost k vyzkoušení navázání diskuse, ale tu jsem procvičoval obvykle jen s pracovníky. Díky nim se tak alespoň v dále zabývala jiskřička naděje, při plánování krátkodobých a dlouhodobých cílů s Lenkou K. Ti brali moje cíle jako realizovatelné a dokonce mi uspořádali prezentaci

Stigmatizace v současné společnosti

Alžběta Rigó

Jako stigma v souvislosti s duševním onemocněním britský psychiatr G. Thornicroft uvádí, že typickým projevem stigmatizace jsou obavy pramenící z neinformovanosti, zažitých stereotypů a mýtů a zkreslených představ spojených s duševními onemocněními a možnostmi léčby. Předsudečné jednání zahrnuje odmítání, odpor, nepřátelství či zlost a projevuje se ve vztahu většiny k menšině, jež je označena negativní nálepkou. Toto jednání vede k diskriminaci. Mezi zažité stereotypy patří – negativní přesvědčení např. nebezpečnost lidí s duševním onemocněním, neschopnost, slabost atd. Za zkreslené představy a předsudky lze vnímat např. předsudek, že duševně nemocní jsou nebezpeční a lidé se jim tak začnou vyhýbat, jelikož z nich mají strach. Stigma mnohdy pro člověka s duševním onemocněním představuje mnohem závažnější problém než onemocnění samotné. Vede k sociálnímu vyloučení jak v nejbližším okolí, tak např. při shánění zaměstnání. Snižuje šanci na uzdravení.

Okolí většinou potíže člověka s duševním onemocněním nechápe, nerozumí nakolik jeho stav ovlivňuje každodenní fungování, stává se, že takového člověka vnímají jako líného a neschopného, že přehání, či zbytečně intenzivně vše prožívá. Dalším zažitým stereotypem je pohled na člověka, který vyhledal psychiatrickou pomoc či byl hospitalizován v psychiatrické nemocnici. Na takového člověka je často nahlíženo jako na někoho před kým je třeba mít se na pozoru, na někoho nebezpečného, nejsou výjimkou ani nářky na jeho schopnost pečovat o dítě. Chování, které je u „zdravého“ člověka bráno jako povahový rys, je u člověka s duševním onemocněním okamžitě zkoumáno, zda nejde o projev nemoci.

Rodina člověka s duševním onemocněním bývá také terčem stigmatizace či sama členu své rodiny nerozumí a straní se ho. Dochází k rozpadu partnerských a přátelských vztahů či k jejich obtížnému navazování. Problém bývá s nalezením bydlení. Lidé se zkušeností s duševním onemocněním mívají problém s kvalitou poskytované zdravotní péče, pokud vyhledají lékaře pro jiný problém. Jejich zdravotní obtíže jsou bagatelizovány, přisuzovány projevům duševního onemocnění. V některých lůžkových zařízeních včetně psychiatrických, jsou porušována jejich základní lidská práva i práva pacienta. Sami pacienti často raději lékaře nevyhledají, z obav ze stigmatizace.

I na trhu práce se se stigmatizací setkáváme. Zaměstnavatelé se díky zažitým mýtům bojí člověka s duševním onemocněním zaměstnat. Člověku s duševním onemocněním bývá nabízena práce podřadná či za nižší finanční ohodnocení. Také při hájení svých práv a oprávněných zájmů to mívají lidé s duševním onemocněním mnohem těžší díky stigmatizaci. Nejsou brány v potaz jejich přání a potřeby,



jsou znevažovány jejich výpovědi i pravdivost jejich výroků.

Je vidět, že stigmatizace lidí s duševním onemocněním má negativní dopady na mnoho oblastí jejich života. Je tedy důležité minimalizovat její dopady, vyvrátit mýty a překonat zažité stereotypy. Informovat veřejnost, tak aby lidé s duševním onemocněním nebyli ohrožováni diskriminací a sociálním vyloučením. Důležitá je také péče o rodinné příslušníky, formou přednášek, emocionální podpory, svépomocných skupin apod.

Jedním z hlavních destigmatizačních projektů, který je také součástí Reformy psychiatrie, je iniciativa NA ROVINU. Tato iniciativa vytváří prostředí, kde se: na rovinu mluví o duševním zdraví a nemoci, dávají na jednu rovinu práva lidí se zkušeností s duševním onemocněním s ostatními lidmi, staví na roveň duševní zdraví se zdravím fyzickým, vyrovnává vztah pomáhajícího profesionála a člověka s duševním onemocněním, zohledňují bio-psycho-sociospirituální rozměry duševního zdraví. Je třeba, aby většinová společnost přijala fakt, že z duševního onemocnění se lze uzdravit. Někteří lidé své duševní onemocnění zvládli, naučili se s ním pracovat, a dokázali zmírnit jeho dopady na vlastní život. Nejznámější definici zotavení vytvořil v roce 1993 psychiatr William Anthony. Popsal ho jako proces hluboce osobní a jedinečný, proces změny přístupu, hodnot, pocitů, citů, dovedností a rolí. Jde o způsob prožívání nadějeplného a přínosného života i přes omezení, která nemoc přináší.

Destigmatizace

Přehled, historie a souvislosti boje proti stigma duševně nemocných nejen v ČR přejatý z webu:
<https://www.psychiatrie.cz/deni-zdravotni-a-socialni-politika/deni-destigmatizace>



Stigma znamená společenské odmítání domnělých nebo skutečných vlastností, přesvědčení nebo chování, které odporují sociálním normám. Stigma duševní nemoci je charakterizováno nedostatkem vědomostí o duševních nemocech, strachem, předsudky a diskriminací. Historie je poznamenána izolací a exkluzí duševně nemocných (útluky, trýznění), které však do jisté míry přetrvávají i v současnosti a jsou posilovány existencí institucionálních forem zdravotní nebo sociální péče. Souvisí to i s tím, že duševní poruchy mají kromě svých důsledků zdravotních i závažné důsledky nezdavotní: narušení vztahů s blízkými osobami, riziko bezdomovectví, sebevražedného jednání, možnost nedobrovolné léčby a hospitalizace. Psychické onemocnění se navíc i často projevuje navenek bizarním či neobvyklým chováním.

Stereotyp stigma psychické nemoci je ve společnosti předáván mladší generaci a vydatně posilován za pomoci médií. Postoje veřejnosti v některých západních zemích se zlepšují jen pozvolna. Převládajícím postojem ve veřejnosti je názor o nebezpečnosti a potenciálně násilném jednání duševně nemocných (Výzkum v této oblasti u nás prováděla společnost DEMA v r.2004 (viz odkaz: <http://www.sanquis.cz/index1.php?linkID=art415>) Analýzy prováděné v řadě vyspělých států však nenasvědčují, že by riziko násilného chování bylo vyšší než u ostatní populace, ve většině sledovaných zemí se nezvýšilo ani po deinstitucionalizaci a zavádění komunitních forem péče.

Stigma duševní nemoci je rovněž jednou z příčin, proč zástupci státu a plátců péče mají malou vůli investovat do péče o duševně nemocné. Duševně nemocní jsou navíc i znevýhodněni oproti jiným marginalizovaným skupinám (etnické minority, lidé s fyzickými handicap) tím, že jim chybí silnější hlas, který by za destigmatizaci bojoval. Stigmatizační postoje se bohužel nevyhýbají nejen například pracovníkům policie, ale ani odborným pracovníkům psychiatrických služeb.

Důsledky stigmatizace:

Nízká zaměstnanost lidí, kteří trpí závažnými psychickými poruchami.

Zaměstnanost těchto lidí se v různých zemích pohybuje mezi 10 až 30 % oproti lidem s těžkými fyzickými handicapy se zaměstnaností mezi 20 až 40 %. Na vině je systém

důchodového zabezpečení v invaliditě málo stimulující ke vstupu do zaměstnání, stigmatizující postoje zaměstnavatelů, nedostatek vhodných pracovních míst, obavy duševně nemocných z odhalení psychické poruchy v zaměstnání, nedostatečná rehabilitační podpora nižší funkční kapacity u těchto lidí.

Skrytá psychiatrická nemocnost.

Až polovinu lidí, kteří trpí psychickou poruchou, se nedostává adekvátní odborné pomoci a léčby. Možné stigma duševní nemoci je bariérou vstupu do odborných služeb.

V posledních letech byla v mnoha zemích vyvinuta řada iniciativ, které se zaměřovaly na snižování stigma duševní nemoci ve společnosti celkově i uvnitř specifických skupin. Patří mezi ně: destigmatizační kampaně, veřejné diskuse, přednášky, programy stimulující zaměstnanost duševně nemocných, terénní a krizové týmy zvyšující léčenost závažně nemocných, posilování uživatelských hnutí a organizací, zavádění legislativy podporující práva duševně nemocných.

Příklady destigmatizačních aktivit v ČR:

Komplexní projekty

„Projekt Destigmatizace“ a web „Na rovinu“ (NÚDZ) v rámci Reformy psychiatrické péče. Realizace 2017-2022. Součástí projektu je vytvoření metodiky destigmatizaci, tvorba destigmatizačních opatření, podpora destigmatizace v regionech, podpora uživatelů a rodinných příslušníků a evaluace /odkaz www.narovinu.net/

Destigmatizační kampaně

„Týdny pro duševní zdraví“ (Fokus Praha, UNIJAZZ). Od roku 1990 se každoročně od 10. září do 10. října konají na mnoha místech v ČR koncerty, happeningy, výstavy uživatelů, kulaté stoly, workshopy /odkaz: www.tdz.cz/

Projekt „Změna“ (CRPDZ Praha, Anepra). V roce 2005 destigmatizační kampaň v pražských stanicích metra a dopravních prostředcích – plakáty s příběhy duševně nemocných, výstavy obrazů, anonymní poradenství, internetové poradenství, specializovaná destigmatizační webová stránka /odkaz www.stopstigmapsychiatrie.cz/.

(Nedomysleno, s.r.o). Od roku 1991 každoročně v měsíci květnu v areálech psychiatrických léčeben (Praha Bohnice, Dobřany, Brno Černovice) jeden až dva dni koncertů pro veřejnost (jazzové a rockové kapely) /odkaz <https://www.meziploty.cz/>



Zapojení uživatelů v destigmatizaci

Poradenství poskytované uživateli (VIDA o.s.). Uživatelé psychiatrických služeb sami poskytují poradenství dalším lidem potřebným pomoci v této oblasti. Poradenství probíhá v 8 advokačních centrech v různých městech v ČR, centra jsou umístěna na veřejně frekventovaných místech /odkaz www.vidacentrum.cz/

Zapojení uživatelů v tréninkových kavárnách a obchodech (Green Doors, o.s.; Práh o.s.; Lomikámen, o.s.; ESET-HELP o.s., Fokus Vysočina, o.s.). Uživatelé psychiatrických služeb se dostávají do kontaktu s širší veřejností jako obsluha či prodavači.

Destigmatizační programy na školách

„Blázníš? No a!“ (Fokus Praha o.s.). Diskuse se studenty na středních školách za účasti odborníků a uživatelů. Do



projektu zapojeno 6 středních škol v Praze /odkaz www.blaznis-no-a.cz

Pro Zrcadlo vyhledal a upravil Jiří Štěpánek

Honza 8 let poté



Jiří: Projekt Neviditelní lidé začal před osmi lety. Když zavzpomínáš na tu dobu, jak ses cítil, když jsi měl před studenty středních škol vyprávět, jak zvládáš své psychické problémy?

Honza: Považoval jsem i díky PR pracovnícím Aleně Volfové a později Gabriele Hauznerové a také kantorům třídu a

katedru za bezpečný prostor. Z počátku jsem měl obavu o reakce studentů, které vystřídaly obavy z toho, abych je nenudil a abych se během vyprávění neztratil ve svých někdy až příliš košatých souvětích... Aktivní v diskusi byly především mladé slečny, které se ptaly na své spolužáky, nebo kamarády s problémy. Podle jedné reakce měl dotazující se student smíšené pocity a nevěděl, jestli si svoje příběhy nevymýšlíme, to pro mě nebylo příjemné zjištění. Jinak jsem měl pocit, že je naše povídání baví, občas jsem ho proložil nějakou naučnou pasáží o zotavení, „když už jsme ve škole...“ a poznával tak svou vlastní nálepku, tu pozitivní – to, že babička byla učitelka a děda doktor, tak jsem postupně bohužel zjišťoval, že se do nich stylizují. Tak se ocitám mezi dvěma mlýnskými kameny: svou vizí sebe a realitou (roztěkaností při přetěžování CNS, abych alespoň zdání této vize udržel.)

Jak už je u mě tradiční věnoval jsem se tomu, co je psáno,

je dáno (tedy naučeným věcem a osvětě), když jsem se tímto posunul trochu do pozice lektora a autority, dotkl jsem se i ožehavějších soukromých věcí. Negativní stigma jsem si ale neuvědomoval a tak jsem o nelehkých věcech mluvil s pocitem, že jsme jedni z mála, kteří mohou tyto věci sdělit, a že je škoda, že to nemůže slyšet každý. Mohl by se tak vyvarovat spouštěčům nemoci nebo pomoci svému kamarádovi s psychickými obtížemi.

Jednou, ze začátku jsem použil, i když slušný, ale nevhodný vtip před ředitelem školy, prokázal jsem tak odvahu i nemoudrost. Ředitel mě ale neusadil a tak jsem z našich diskuzí ani poprvé neměl hrůzu. Příště jsem se tomu radši vyvaroval.

Jiří: Setkal ses ve svém životě s odmítáním a odsudky kvůli své nemoci?

Honza: Ani ne tak odsudky, spíš jsem měl pocit, že ode mě chtějí mít odborníci klid, respektive, teď to tak vidím, neměli na mě, stejně jako na ostatní pacienty, dostatek pro-

pracovní) a díky ní je moje vnitřní stigma týden od týdne menší.

Jiří: Teď otázka na tělo: Ovlivňuje či ovlivňovala někdy Tvá diagnóza Tvé vztahy v rodině a s přáteli?

Honza: Ano, ale spíše v tom smyslu sociálním, protože jsem kvůli nemoci nebyl schopen pokračovat ve studiu a práci a tak jsem přirozeně nebyl v kontaktu se svými vrstevníky. Dále ovlivnily naše vztahy i moje bludy/posměnné vnímání, protože jsem měl dojem, že lidé vidí jak mi je (to je částečně možné) a taky vidí z jakého důvodu. Připadalo mi, že mě přímo ovlivňují tím, že vědí, jaký zmatek ve mně způsobí, tím, že se mnou mluví tak, jako s ostatními lidmi. Já ale reagoval jinak. Byl jsem také velice citlivý a tak jsem z různých setkání odcházel s hlavou přeplněnou i nereálnými dojmy, obvykle negativními, což i nadále snižovalo mou společenskost, komunikativnost a vůbec možnost sociálně fungovat. Protože společnost vlastně je nastavená lidem v nouzi (finanční, bytové, zdravotní a jiné) pomáhat, ale mě psychická nemoc obvykle znemožnila si o pomoc vůbec říct, neřka to, že jsem tehdy ani nevěděl, že tu pomoc je. Rodina i přátelé se ke mně chovali celou dobu velmi empaticky a i díky mé, čím dál tím menší vnitřní stigmatizaci a větší společenskosti, mohla být interakce – vzájemná.

Jiří: Jaký máš názor na leckdy panující názor laické i odborné veřejnosti, že lidé s duševním onemocněním jsou nebezpeční svému okolí?

Honza: Jak je mezi klienty a odborníky v oblasti duševního zdraví známo, může se někdy projevit agresivita na počátku

nemoci, když člověk nemá „náhled“ na své hlasy (neví, že nejsou reálné) nebo jiné projevy nemoci. Člověk, jak o tom mluvil kolega v dokumentu Neviditelní lidé, prostě špatně vyhodnotí a reaguje na projevy lidí kolem sebe. V naprosté většině případů dochází k této reakci jen na počátku nemoci a to jen u některých lidí a později dochází k odeznění. To je jednak díky zmenšení pozitivních příznaků (sluchové a vizuální), díky pokročilým lékům, a také díky zmiňovanému náhledu na nemoc. Já jsem si po nějaké době uvědomoval, že hlasy nejsou skutečné, jak to bývá u nemoci obvyklé, a tak jsem postupně odmítl na ně reagovat. Tedy pokud mi to škodilo. To mi také dodalo sílu najít si práci a i zmenšovat vlastní stigma – že nejde o celoživotní projev mojí osobnosti, ale o nemoc.



storu a času. Ale v tomto smyslu to nejde zobecňovat, jsou i výjimky potvrzující pravidlo. Je pravda, že jak jsem začal fungovat, cítím se před odborníky čím dál tím lépe, komfortně a dokonce mám pocit, že mi vztahy s nimi, ač částečně formální, něco dávají a vnímám více jejich rolí a tedy i to, že to co někdy říkají, z jejich pozice říct musí. Jindy se mi zase zdá, že dávají do vztahu i skutečnou část své lidské osobnosti, jestli to jde takto oddělovat. Měl jsem asi to štěstí, že jsem měl z nemoci jen strach z neznámého. Rodina ani profesionálové mě neodsuzovali, jednalo se tak spíš o vnitřní stigma zakládající se na tom, že jsem si dobře uvědomoval, některé negativní věci, které jsem, před začátkem léčby, než jsem získal společenské know-how, dělal. Můžu tedy potvrdit, že „rehabilitace“ se tak ve Fokus Labe nenazývá náhodou (ať už sociální, nebo

Otázky pro Jirku Štěpánka k Neviditelným lidem



podobnou životní zkušenost.

Honza: Jaký máš názor na to, že lidé se zkušeností s duševní nemocí jsou nebezpeční svému okolí?

Jirka: To je různé, osobnost od osobnosti se liší a každý svou nemocí, se svými případnými bludy, halucinacemi a hlasy zápolí jinak. V atace může dojít k tomu, že je člověk popudlivější a že to vše řeší verbální či fyzickou agresí vůči okolí a sobě. Tehdy se nelze divit, že okolí ve snaze zamezit takovému chování volá policii či záchranku. Ale ve většině dovedou tito lidé reflektovat, co je realita, co je pouze domněn-

Honza: Ahoj Jirko, projekt Neviditelní lidé začal před 8 lety natáčením dokumentárního filmu a dále jsme se zúčastnili s kolegy a kolegyní tehdy převážně z gastronomických služeb Fokus Labe přednášek pro studenty gymnázií a širší veřejnost.

Honza: Jsi rád, za účast na prezentacích, co ti utkvělo z prezentací, ať pozitivního nebo negativního?

Jirka: Měl jsem vždy trochu trému, jít na pódium a prezentovat svou nemoc, boj s ní a úspěchy v tomto boji a úspěchy v životě, někdy studenti kladli otázky na tělo a já měl pravdivě odpovídat, někdy jsem nevěděl, jak jim přiblížit, co se děje s člověkem při atace, jak odpovědět na otázky, které se týkaly bludného myšlení a halucinací, stavy velíkášství (megalománie) a změněného vědomí. Někdy jsem na těchto akcích měl nepříjemné pocity, ale vždy to převládalo vědomí, že mladé studenty tato problematika zajímá a že už o ní něco vědí a že nemají v tomto ohledu žádné velké předsudky.

Honza: Jaký jsi měl pocit z dialogů se studenty? Jak vnímají otázku duševního zdraví, ve srovnání s jejich rodiči a prarodiči?

Jirka: Jak už jsem uvedl, někdy tyto pocity nebyly příjemné, to vědomí, že jdu „s kůží na trh“, když jsem zrovna nebyl v pohodě, tak trochu paranoia, že mě studenti posuzují a soudí, mou kauzu, a že mě asi nepochopí. Pokaždé ale tyto pocity některý ze studentů pomohl eliminovat, když jsem zjistil, že se mne snaží pochopit a že některý z nich má

ka či blud a učí se s těmito symptomy zacházet. Někdy to trvá dlouho, než člověk s pomocí terapeutů či doktorů získá na své myšlení a chování náhled a tehdy může pomoci třeba i dobrovolná či nedobrovolná hospitalizace. Pokud ale potřebný náhled získá, může mu pomoci ambulantní léčba, práce a zájmová činnost, někdy je potřebná i vhodně zvolená medikace.

Honza: Setkal ses během svého života s tím, že by tě odmítl lékař z důvodu diagnózy, ať u tebe nebo známých?

Jirka: Ještě jsem se s tím nesetkal.

Honza: Co si myslíš o tom, že by LDO čerpali neoprávněně důchod, byli líní nebo nechtěli pracovat?

Jirka: Ve svém okolí jsem se s tím nesetkal, ale určitě takové případy jsou, i když někdy z důvodu akutní fáze onemocnění má člověk zhoršenou komunikaci na pracovišti či v rodině.

Honza: Myslíš, že lidé s duševním onemocněním se dostatečně snaží jít proti stigmatizaci a vstříc málo informovaným lidem, třeba i naším časopisem? Co je cílem časopisu Zrcadlo v tomto smyslu?

Jirka: Cílem časopisu Zrcadlo je objektivní informování veřejnosti o problémech, spojených s duševním onemocněním, ukázat čtenářům život lidí, kteří se vzepřeli svým problémům, spojeným s bludy a halucinacemi a našli si práci

ať už v provozovnách Fokusu či jinde, mají dobré partnerské, rodinné a kamarádské vztahy a žijí na svobodě.

Honza: Všichni, kteří opustili brány nemocnic a získali práci v gastronomii, prošli službami Fokus Labe. Jaký máš pocit ohledně stigmatu u pracovníků Fokus Labe vůči sobě a nám klientům.

Jirka: Když poslouchám lidi, co si říkají o Fokusu a jeho provozovnách, jsou hodnocení vesměs pozitivní. Lidé jsou zde na svou práci hrdí, i když je někdy psychicky a časově velmi náročná. Vůči sobě i vůči klientům žádnou stigmatizaci necítím, terapeuti jednají s námi přátelsky, když se však klienti chovají neadekvátně a nevhodně, dostanou adekvátní zpětnou vazbu. Ale jak už jsem uvedl, stigma je určeno hlavně informacemi o případech násilí či vražd v médiích, bulvární tisk se tím živí. My chceme v Zrcadle uveřejňovat příspěvky – ať už povídky, básně či rozhovory a příspěvky ze zahraničí o aktuálním dění v oblasti duševního zdraví tam.

Honza: Která práce tě nejvíc naplňovala a bavila, ať ve Fokusu nebo mimo něj?



Jirka: Když jsem ještě neměl artrózu v kolenou a mohl se líp pohybovat, tak mě bavila práce v mobilní dílně, ale také práce pomocného geodeta v soukromých firmách, to znamenalo denně nachodit s dálkoměrem, stativem či tyčí s pentagonálním zrcadlem kolem dvaceti kilometrů na stavbách či jinde v terénu při mapování. Ale rád jsem jezdil

i do ciziny česat ovoce, do Řecka a severní Itálie.

Honza: Mohl bys srovnat stigmatizaci v různých státech, které jsi prozatím navštívil?

Jirka: V Itálii a Řecku jsem se se stigmatizací nesetkal, nikdo tam o mé nemoci nevěděl. Později v Anglii jsem našel naopak velkou pomoc u přátel v Bradfordu, kteří mi poskytli ubytování a azyl, i když jednou jsem dole v přízemí domu, v němž jsem bydlel, zaslechnul, jak se kamarádi Mike a Dinky baví mezi sebou (to už o mé diagnóze věděli). Mike povídal Dinkymu, že nevědí, jestli ze mě mají mít obavy. Nebylo mi z toho dobře. Takže jsem tam pobyl v léčebně Lynfield mount hospital asi měsíc, měl jsem velkou ataku, Mike a jeho přítelkyně Maggie na mě nezačali jezdit, ale navštěvovat a brali mě z nemocnice na koncerty.

Honza: Pokud to tam bylo lepší, v čem? Na co z pobytů v cizině konkrétně vzpomínáš rád?

Jirka: Já nejraději vzpomínám na rehabilitační pobyty a dovolené s Fokusem v Itálii a na Samosu v Řecku, byli jsme

Za redakci se ptal Honza Švehla



Honza: Neviditelné lidi jsme natáčeli před 8 lety, kdybys mohl, jestli to jde, těch 8 let shrnout?

Vláda: No tak po těch našich cestách po Čechách s touto přednáškou jsem se zpátky vrátil ke gastronomii, s tím, že jsem si vlastně během osmi let, což je docela dlouhá doba, tak už jsem si vyzkoušel také být za pultem, samozřejmě, dělal jsem v klasické hospodě, kde jsem si chtěl vyzkoušet jaké to je dělat na plno, což mi vydrželo něco přes rok... no pak jsem zjistil, že to nedávám. Tak jsem se vrátil k té normální době, mezi tím jsem se stačil rozejít dokonce s manželkou, budoval jsem si nový vztah – to bohužel nevyšlo podle mých představ... No teď, když jsem v podstatě už v letech, kdy jsem si chtěl pořídit nějakého psa, tak mám místo toho syna Jonáše, kterému už jsou 3 roky... tak trošku změna, ale jako bezva. Sám za sebe teda, nevím jak ostatní kolegové, kteří se mnou dělali ty Neviditelné lidi, ale já jsem u té gastronomie zůstal a věnoval jsem se tomu v některých z našich podniků, ne ve všech samozřejmě. Byl jsem na pozici vrchního, na pozici zástupce vedoucího, byl jsem i na pozici vedoucího. Nyní jsem v naší nové restauraci, kde jsem na pozici zástupce vedoucího. Už vlastně potřeť jsem u toho, kdy rozjíždíme nový podnik. Od A ho vybudujeme a otevřeme, což je někdy těžké břímě, ale v podstatě jenom navenek, aby si člověk trochu odfrknul, tak si zanádá a jede dál, jinak je to v pohodě.

Honza: Stále jsi v gastronomii... proč?

Vláda: V gastronomii jsem hlavně proto, že mě to baví, baví mě i kontakt s těmi lidmi, nemám s tím nějaký velký problém, takže je to fajn. Já si pamatuju lidi, lidi si pamatují mě, doufám, že v dobrém. Tak o to lépe se dá prodávat, nebo nabízet, prodávat to je takové hokynářské.

Honza: Jak se změnila gastronomie Fokusu za 8 let?

Vláda: Co se týče změn v gastronomii, tak si myslím, že jde-me krůček po krůčku výš a výš, co se týká nabídky i kvality produktů, ze kterých vyrábíme naši nabídku. Teď v nedávné době jsme přesedlali na firmu Amaso, která má vysloveně přeštické maso, což si myslím je docela zásadní a doufám, že to ti lidé přijmou, že dneska už dokáží rozlišovat, co je dobré a kvalitní a je to i v jejich zájmu.

Honza: Kdybys mohl říct podobně jako během diskusí s Neviditelnými lidmi, jakou máš zkušenost se zdravotníky a stigmatem?

Vláda: Tak já tím, že už jsem vlastně takový inventář, trochu, Fokusu tak přicházím do styku vlastně jenom se sociálními pracovníky a tam je to úplně o něčem jiném, než lidi z nemocnic a z psychiatrií, jako takových, takže

to vyhodnotit docela dobře nedokážu a to z toho důvodu, že je tam daleko menší kontakt už s nimi, což, si myslím, není vůbec na závalu, ale to co slyším nebo mám nějaké info, které je samozřejmě pro mě vždycky zajímavé, když se něco objeví v televizi nebo na internetu nebo podobně, tak vidím, že naše práce tenkrát, před těmi osmi lety, když jsme s tím začínali, tak byla smysluplná, lidi, kteří tam byli si odnášeli úplně nové poznatky. Byli to z velké většiny mladí lidé, kteří o tom věděli hodně málo anebo spíš vůbec, takže byli docela překvapení a vlastně veškeré přednášky byly nabitě nějakou tou energií a zvědavostí na naše příběhy a nemoc jako takovou, nebo diagnózu, nebo jak to nazvat, tak o to byl dost velký zájem. Diskuse byly vždycky silné a docela bouřlivé, by se dalo říct.

Honza: Jaké ti přijde povědomí veřejnosti o duševní nemoci? To už jsi zmínil, že vlastně před osmi lety, co se týče těch studentů – ti se rádi dozvídali, protože neměli to povědomí, ale co třeba dospěláci nebo...tak nebudeme mluvit o odbornících pochopitelně, ale...

Vláda: ...no o odbornících se taky můžeme zmínit. A když jsme měli přednášku v nějaké té léčebně, tak samozřejmě taky byly bouřlivé, ale ty zase zastávali ten zákon bílého pláště a klíčů, takže my jsme jim toto vyvraceli. Takže tyto přednášky byly také nosné a myslím, že občas i daleko bouřlivější, protože vlastně oni obhajovali svojí celoživotní práci a filozofii a postoj v těchto léčebnách, kdy měli za to, že dělají tu správnou věc, bohužel ne... ale byli i mezi nimi lidé, kteří dokázali naslouchat.

Kdybys se ještě měl zmínit, co by se ještě v oblasti destigmatizace mělo změnit a co může udělat, nebo dělá Fokus, pokud by ses podíval do přítomnosti nebo budoucnosti?

Vláda: Já začnu z trošku jiného konce, ale samozřejmě se to toho týká...bylo mi nabídnuto...měl jsem vyplnit určitý formulář, s tím kam bych to chtěl dotáhnout, a tak trošku jsem byl vmanipulován do toho, že bych mohl dělat vedoucího tohoto provozu (Kavárny Resslerka pozn. red.), ve kterém jsem teď, ale já jsem měl hlavně na mysli a je to taková moje vize nebo přání nebo něco čeho bych chtěl dosáhnout, aby tento provoz fungoval podobně jako La Buž bez jakéhokoli člověka, který je zdravý, který nemá ty zkušenosti jako my. Tak to bych chtěl spíš poupravit...nemusím dělat žádného vedoucího nebo něco takového. Jsem nyní zástupce vedoucího a to si myslím, že bohatě stačí... abych to natolik ovlivňoval nebo nějakým způsobem se snažil o to, co je vlastně můj sen, co bych si chtěl splnit. Provoz, který bude úplně zastáván lidmi s vlastní zkušeností.

Honza: Tím vlastně dokazují, že jsou schopni pracovat a destigmatizují se tím sami...

Honza: Jak bys zhodnotil aktivitu Neviditelných lidí,

když se podíváš zpátky? Z počátku jsme jezdili hodně často...když to vezmeš, ze svého úhlu pohledu?

Vláda: No já bych to určitě oprášil, no my jsme, jak to ustupovalo, že jo, ta častost výjezdů a přednášek a diskusí tak jsme vlastně každý šli za tím svým cílem, ty děláš támhle redaktora a podobně. Já jsem se zaměřil víc na gastronomii...

Honza: Tak v tom jsi kovaný, vid'?

Vláda: Dalo by se říct, že jo (úsměv). Takže jsme nikdo nestrnul, nikdo se nikde nezabrzdl, což je zase nosné z těch jiných úhlů.

Vláda: No dneska, kdybych měl zhodnotit Neviditelné lidi, vnímám tu aktivitu trochu jinak. Vlastně stejně s tím, že jsem se dokázal lépe přechýst, jo i když jsem si o sobě myslel jak tu nemoc a ten dopad, který na mě byl daný tou nemocí, tak, že to mám zpracované – nemám to tak zpracované. Vždycky, když začíná jaro, je mi blbě a i když už to znám, když to srovnám, stejně to na mě dolehne. Nebo nejrůznější situace, kterým jsem vystavený...samozřejmě zvládám bez nějakých vnějších projevů, které by na mně viděli lidi...možná někdo, kdo mě zná, tak asi jo, ale myslím si, že pro okolí jsem úplně obyčejný člověk. Je fakt, že i lidi jako my, prostě i když jsou zaléčení, tak mají nějaké ty jizvy na té dušičce, které se někdy vlivem nějakých okolností – vnějších, nevím jakých, každý to má postavené trochu jinak, tak se dokážou ty jizvy otevřít, doslova... Nedávno, zmíním jednoho kolegu, na kterého to padlo, no a teď se už pomalu, ale jistě dostává do svého tempa. No a v tom je Fokus jako výborný, že je tam zase ten žebřík, po kterém si může lézt, prostě určovat si ty příčky té své zdatnosti, odolnosti a nějakého toho zmoudření, protože při každém takovémto kotrmelci vám dochází nebo najdete další a další nějakou pravdu. Jo, že jsem zmínil toho kolegu, je to taky z toho důvodu, že tito lidé jsou vlastně hodně upřímní a taková zranitelní.

Honza: Čistá duše.

Vláda: Ano. A bohužel stále existuje mezi těmi lidmi, kteří si říkají, že žijí v tom svém standardu, že jsou chápaví a kdesi cosi, tak, jak jsem si všiml, tak si do takových lidí, kteří bohužel svojí křehkostí, se do nich nejsnadněji kope a pak už se štourá, vyštourávají kdekaké pitomosti, které mu ještě nakládají tomu hlavnímu, že jo. Tak to jsem si vypožadoval teď, no už delší dobu, že jo, ale nějakým způsobem se to tady projevilo u (říkejme mu třeba - pozn. red.) Pavla.

Honza: Myslíš, že některé názory veřejnosti o duševních nemocech stále neodpovídají realitě, jaké? Třeba co se týče bodů, těch mýtů, o kterých jsme jako Neviditelní mluvili?



Vláda: No bohužel jako, když to otevřeme a už budeme postupovat podle těch mýtů a otevřeme je víc, tak zjistíme, že jsme zatím moc neuspěli, bohužel. To ještě převládá, není to tak, že najednou český národ procitnul, když to zevšeobecňuji, tak si myslím, že ne. Je to bohužel v České republice celý ten systém nebo většina toho systému, je prostě naše velká ostuda – česká a bohužel já se cítím jako Čech.

Honza: Je fakt, že to už začíná u studentů škol i vysokých.

Vláda: Přes politiky, ti by nám měli být nápomocní, naopak jsou tam skoro vysloveně škodiči. Nemyslím si, že jsou natolik hloupí, že to nechápou, spíš jenom to negují, ze svých osobních důvodů. Jejich osobní důvody převládají. A je to velmi nebezpečné.

Při zpětném pohledu na naše diskuse s veřejností, co lidé potřebují slyšet, vidět, zažít, abychom s nimi mohli žít v jedné komunitě? Aby se nás nebáli a nepovažovali za lenochy a neschopné práce? To asi navazuje na tu otázku, co by Fokus ještě mohl dělat?

Vláda: Úplně ideální by byl ten kontakt, že jo. To je bez debat.

Honza: No to jo, když oni nepoznají, že nám něco je a po několika letech jim to někdo řekne... a oni reagují: Já to jsem si vůbec nevšiml. Pokud chceš ještě něco doplnit...?

Vláda: Že každý má právo na soukromí, právo na svůj vlastní život, na svoje rozhodování ve svém životě.

Honza: No jo vždyť nejsme někdo, kdo by nedokázal zhodnotit situaci ve které je a jak se z ní chce dostat. Nebo jak jí chce řešit nebo jak s tím životem naložit, vždyť to je vlastně cíl toho všeho, abychom to zvládali, takže pak je nesmyslné, aby nám to někdo upíral.

Vláda: No úplně ideální by byla taková ta, ale bohužel opět to s tím souvisí, se systémem jako takovým, kdy člověk by měl, ale to už jsme někde v daleké budoucnosti, měl by důchod, samozřejmě, ale pak, když nastoupí do té své práce, tak by se stopnul a ten člověk by jel a kdyby byl nějaký ten výkyv, tak ta společnost nebo to oddělení, které by ho zkompetentňovalo, by muselo být natolik flexibilní jo, nebo pružný, aby naskočil opět zas ten důchod, aby ten člověk zase nestrádal a nedělal půjčky a různý voloviny, že jo.

Honza: Aby nemusel čekat měsíce a roky na to až se někdo slituje.

Vláda: Člověk má v sobě tu důvěřivost...a vlastně i nedůvěřivost. Tak ale vždycky na to nějakým způsobem doplatí, aniž by za to mohl.

Honza: Není v jeho silách to prostě nějak řešit v tu chvíli.

Vláda: To už jako sahá někam daleko do vlády a do té politiky a vůbec jako...

Honza: ... do toho systému

Vláda: Ten systém, no...

Za redakci děkuje za rozhovor Honza Švehla

Mad Camp 2023 Stipendijní fond Letního shromáždění!

4.141 USD získáno z cílových 10.000 USD

Ahoj milí šílenci!

Ahoj všichni, kteří žijí s vizionářsky změněnými a extrémními stavy vědomí, kteří unikli, jsou na útěku, snaží se utéct, skrývají se před psychiatrií a/nebo chtějí něco jiného!

A zdravíme všechny naše skvělé spojence a podporovatele!

Jsme Will Hall, Dina Tyler & Monica Cassani & posádka Mad Camp, přeživší psychiatrické diagnózy a extrémní stavy, kteří žijí mimo psychiatrii a byli aktivisty a zastánci zrušení systému duševního zdraví a jeho nahrazení láskou.

SBÍRÁME NA ŠÍLENÉ TÁBOROVÉ LÉTO 2023!

Nyní ohlašujeme aktivity, aby se to uskutečnilo, včetně žádostí o dary na cesty a peníze na stipendium. Připojte se k nám, aby se to uskutečnilo!

Chceme cítit silnější spojení s vámi, úžasnými neuvěřitelnými lidmi šíleného hnutí, a chceme oživit vzájemnou solidaritu naší komunity. Od počátků hnutí byly letní tábory lékem na syndrom vyhoření a klíčem k vytváření přátelství a sdílení naší vize. Jsme povoláni znovu zažehnout tohoto ducha prostřednictvím MAD (Šílený) CAMP!

Jsme velmi potěšeni, že můžeme oznámit MAD CAMP 2023 a tímto zveme přeživší/únikové/outsidery/unikající/potížeisty/provádějící změny v psychiatrii žijící se změněnými/vizionářskými a extrémními stavy vědomí: připojte se k nám na 5denní (!) letní tábor - párty v Severní Kalifornii koncem léta 2023.

A ano, samozřejmě lidé, kteří berou léky, neužívají léky, dostávají služby, nedostávají služby, lidé noví v šíleném hnutí... Pokud se ztotožňujete s šíleným hnutím, řešíte nebo jste někdy řešili vizionářské šílené stavy nějakého druhu, a chcete, aby se psychiatrie změnila!

A žádáme všechny – včetně spojenců a rodinných příslušníků a příznivců šíleného hnutí –, aby nám pomohli toto uskutečnit! Potřebujeme, abyste přispěli do našeho stipendijního fondu!

Dary jsou odečitatelné z daní prostřednictvím našeho fiskálního sponzora Mental Health Association of Portland (díky dlouholetému podporovateli Portland Hearing Voices Jasonu Renaudovi)!

Mad Camp 2023 bude: zábava, přátelství, komunita, léčení, dobíjení baterek, zábava, tanec, hudba, čas na poslech,



vzájemná pomoc, vzpomínání, tvorba umění, více zábavy, plavání, turistika, poflakování, otevřené mikrofony, chutné jídlo, kanoistika, házení plastovým talířem, poezie, meditace, zdřímnutí, extatický tanec, akupunktura, vyprávění příběhů, léčivé nabídky, pozorování hvězdné oblohy, deskové hry, opalování, posezení u táboráku, šťastná hodina na diskotéce u bazénu, nicnedělání, setkání, pojďme se spojit a poznat se navzájem, volitelné celodenní oddechové setkání, volitelný obřad v duchu komunity, zuřivě běsnění proti psychiatrické mašinérii (ale podporováno) a volitelné plánování aktivismu (také podporováno).

Můžete se také po celou dobu schovat ve svém stanu! Žádný odsouzení! Toto je ŠÍLENÉ HNUTÍ!

Kde? To vše v neuvěřitelně nádherném přírodním lese Four Springs v severní Kalifornii, 2 hodiny severně od San Franciska. Chatky, stany a autokemp a další možnosti.

Jsme ve velmi rané fázi této záležitosti – všichni lidé, kteří o tom dosud diskutují, sdílejí mnoho vzrušení a dychtí se spojit, aby pomohli. Takže chceme udělat první krok a oznámit to a uvést vesmír do pohybu, aby se to uskutečnilo!

Datum je 20. až 24. července ve Four Springs, umístěné 2 hodiny severně od San Franciska. Myslíme si – žádný alkohol ani omamné látky (kromě vašeho běžného každodenního života). Upozornění na alergii, bez vůně. Zdravé a bohaté vegetariánské jídlo. (Pro osoby se zdravotním postižením, jazykem a další potřeby nás kontaktujte). Účast se doporučuje - pokud chcete sdílet nabídku, službu nebo něco, dejte nám vědět! Podrobnosti najdete na webu www.madcamp.net

Veškeré organizování je dobrovolné. Všechny získané



prostředky jdou na náklady a stipendia. Všechny finance transparentní. 5denní akce all-inclusive vstupenky pravděpodobně v rozmezí 400-500 \$ (snažíme se udržet náklady se zahrnutým jídlem velmi nízké, pokud máte nápady, dejte nám vědět; odstupňované ceny podle schopnosti platit, příplatky za hezčí kajuty atd., pracujeme na tom). Získáváme peníze pouze od jednotlivců: nepřijímáme nadační, grantové ani veřejné prostředky.

Kapacita omezena! Brzy přijmeme přihlášky na kapacitu 40-50 osob - výběr bude probíhat podle skupinové vyváženosti plus loterie. Začněte šetřit peníze na jízdenku a cestovní náklady již nyní! Cestovatelé přespolní, mezinárodní, intergalaktičtí a interdimenzionální jsou vítáni! Zvažte kombinaci s návštěvou Kalifornie, spoustou festivalů a věcí, které můžete dělat na konci léta. Dobrovolníci jsou vítáni, ale v tuto chvíli nemůžeme zaručit stipendia, pracovní lístky atd., v tuto chvíli je to příliš komplikované!

DĚKUJI za vaši štědrost. Očekáváme, že nebudeme dokonalí a pokorně žádáme o odpuštění! Máme také spoustu otázek, zjišťujeme to. Děláme, co je v našich silách, aby to bylo úžasné – kdykoli nám prosím nabídněte zpětnou vazbu. Naše srdce opravdu hřeje tato víze oživení jádra našeho hnutí komunitou a propojením.

Spousta lásky

Will Hall & Dina Tyler & Monica Cassani & posádka Mad Camp

Kontakt: madcamp2023@gmail.com

Přeložil: Ing. Radek Prouza

O nás – Madness Radio (Šílené rádio)

Madness Radio: Voices and Visions From Outside Mental Health (Šílené rádio – Hlasy a víze zpoza duševního zdraví) je pravidelný FM pořad produkován prostřednictvím WJOJ-LP v Northampton MA a vysílaný na KWMD v Anchorage na Aljašce, KBOO v Portlandu v Oregonu a několika dalších stanicích. Madness Radio je distribuováno prostřednictvím komunitní rozhlasové sítě Pacifica a pořady jsou vysílány stanicemi po celé zemi i mezinárodně. Přehlídka je také dostupná online a přes iTunes. Hodinové pořady jsou vyráběny měsíčně, přičemž je k dispozici také speciální 30minutová verze.

Naše zaměření

Madness Radio je hodinový formát rozhovoru, který se zaměřuje na osobní zážitky „šílenství“ a extrémních stavů vědomí mimo konvenční pohledy a tradiční způsoby léčby. Madness Radio také uvádí autory, obhájce a výzkumníky na témata související se šílenstvím, včetně občanských práv, vědy, politické reformy, celostního zdraví, historie a umění.

Madness Radio prezentuje hlasy, které ostatní média často

opomíjejí, a zaujímá kritický přístup k politice duševního zdraví, firemnímu marketingu a institucionální lékařské vědě. Každý hloubkový rozhovor vyzývá posluchače k novému porozumění zážitkům, které jsou často stereotypní a obávané, a vybízí k přehodnocení, jak zlepšit péči a skutečně uspokojit lidské potřeby. Přehlídka respektuje všechny volby léčby a léků, které lidé učiní, a zároveň poskytuje příležitost vyslechnout pohledy zvenčí a překonat dezinformace. Madness Radio je součástí mezinárodního hnutí za práva na různé schopnosti, informovaný souhlas a sebeurčení a předvídá spíše komunitní rozvoj než lékařský přístup k lidské emoční tísní.

Madness Radio, které pravidelně vysílá od roku 2005 (nedávno produkovalo náš 100. pořad), je spolusponzorováno partnerskými komunitami pro duševní zdraví Freedom Center, The Icarus Project a Portland Hearing Voices. Hostitel Will Hall byl diagnostikován se schizoafektivní schizofrenií a působí jako obhájce, poradce a vyučující na mezinárodní úrovni. Will je spoluzakladatelem Freedom Center, bývalým koordinátorem projektu The Icarus Project a asistentem ředitele Portland Hearing Voices a také jedním z původních

organizátorů, kteří rozjeli Valley Free Radio.

Poslouchejte <http://www.valleyfreeradio.org>

Proč „Madness Radio“?

I když žádné slovo nemůže být příslušející – riskuje, že vnučuje interpretaci mimo osobní zkušenost – rozhodl jsem se pořad nazvat jednoduše „Madness Radio“, abych evokoval historický a otevřený pohled na to, čím lidé procházejí, a na společenské reakce, s nimiž se setkávají. Doufám, že tato fráze evokuje promyšlenou úvahu o nadčasovém lidském tajemství a přesahuje omezený jazyk „duševního zdraví“. Především chci položit otázku: „Kdo koho nazývá bláznem?“

Lidé, kteří to udělali/uskutečnili

Hostitel: Will Hall

Producent: Jenka Soderberg

Minulí producenti: Nina Packebush, Leah Harris. Asistent webmasteringu: Scott Lahteine.

Předchozí hudební producent: John Rice, předchozí technická pomoc: Jeremy Lansman.

Mezi předchozí hostitele patří: Keely Malone, Bonfire Madigan Shive, Cheryl Alexander, Caty Simon a Oryx Cohen.

Děkujeme Valley Free Radio a Prometheus Radio Project za provoz nízkoeenergetického FM rádia a inspirací k vytvoření Madness Radio.

Jak naslouchat

Přejděte na naši stránku Nejnovější pořady a kliknutím na tlačítko přehrávače si poslechněte pořady z archivu. Můžete také vyhledávat podle klíčových slov a procházet témata pořadů.

Pokud používáte starší prohlížeč, vyzkoušejte podcast nebo klikněte na odkaz Stáhnout pod každým pořadem. Obecně se vám na internetu povede lépe, pokud si stáhnete a používáte Firefox. (Pokud váš prohlížeč nemá flash, stačí kliknout na odkaz ke stažení a po uložení do počítače soubor přehrát.)

Přihlaste se k odběru podcastu kliknutím na tuto ikonu, nebo ještě lépe vyhledejte Madness Radio v obchodě iTunes, aby se naše hodnocení zvýšilo.

Případně můžete zkopírovat a vložit adresu URL našeho zdroje do pole „Přihlásit se k odběru podcastu“ ve vašem hudebním přehrávači: <http://feeds.podtrac.com/cVvsO->

aMvXxRx (pokud kliknete na odkaz, prohlížeč se ji pokusí přidat za vás nebo se dostanete na stránku zdroje). Můžete se také přihlásit automaticky pomocí iTunes kliknutím sem: <https://itunes.apple.com/us/podcast/madness-radio-voices-visions/id268090544>

Můžete se také přihlásit e-mailem k odběru upozornění, když jsou k dispozici nové pořady, a poté poslouchat na našem webu.

Pokud potřebujete pomoc s přihlášením k odběru našeho podcastu, vyzkoušejte kteroukoli ze stránek Jak na to na webu internet, jako je tento

Mohu dát Madness Radio na svůj web?

Mohu pořady vysílat? Mohu na ně odkazovat, kopírovat je a sdílet?

Ano! Každý pořad je chráněn Creative Commons/nekomerčním/neodvozeným autorským právem. To znamená, že máte předem povolení šířit pořady jakýmkoli způsobem, který vás napadne (pokud je nezměníte, nevyděláte na tom žádné peníze a připsíte na madnessradio.net a propojíte je). Nebojte se vypálit na CD nebo zkopírovat a sdílet soubory. (A jsme flexibilní: kontaktujte nás pro povolení



k použití jinými způsoby, jako je překlad do jiného jazyka.)

Nejllepší bude, když zde odkážete na příspěvky v pořadu, aby lidé přišli na náš web a my získali návštěvnost, ale pokud chcete soubory hostovat sami na svém vlastním webu, jste vítáni!

Na svém webu můžete dokonce nastavit agregátor zdrojů, aby automaticky zobrazoval nejnovější pořady (zde se podívejte na příklad na levém postranním panelu). A zde jsou některé odznaky a loga pro zveřejňování a propojování.

Jak mohu pomoci a zapojit se?

Madness Radio vás potřebuje — Navštivte naši Kontaktní stránku a zjistěte více!

Chcete-li dostávat připomenutí e-mailem, když je k dispozici nový pořad, klikněte na „e-mailové připomenutí“ v pravém postranním poli Odebírat.

Kontaktujte svou komunitu nebo univerzitní rozhlasovou stanici a požádejte je, aby nás vysílali jednou týdně nebo jednou za dva týdny. Stanice často hledají nové a inovativní programy, nestyďte se jim zavolat s vaším doporučením. Zde je seznam stanic sítě Pacifica.

Zvažte prosím poskytnutí daru pro Madness Radio, který lze odečíst z daní. Pořad je zcela dobrovolný a pomáhají i malé dary.

Máte nějaké dotazy ohledně pomoci? Stačí poslat Madness Radio e-mail.

Chci být hostem! Mohu vám poslat svou knihu/příběh/poezii atd.?

Inspiruje mě kreativita, odvaha a talent lidí, kteří chtějí být hosty v pořadu (když se ptají svým jménem; záplava publicistů, kteří mi píší e-maily, je méně inspirativní!). Dostávám velké množství e-mailů a není možné zkontrolovat všechny odeslané zprávy, natož pozvat všechny jako hosta. Vybírám hosty pomocí tak složitého algoritmu, že mu nerozumím. Téměř všichni moji hosté sami nepožádali, aby byli hosty; ti, kteří se zeptali, poskytli recenze a odkazy na další rozhovory a vysvětlili, jak by mohli být jedinečným přínosem. Omlouvám se těm, které nemohu pozvat do pořadu nebo nemohu recenzovat vaše knihy, přestože si za svou práci zasloužíte mediální pokrytí. Navzdory tomu všemu doporu-

čuji poslat s sebou to, co máte, nikdy nevíte.

Origins of Madness Radio a historie Valley Free Radio 103,3 FM WXOJ-LP

Přečtěte si o původu Madness Radio na Valley Free Radio, komunitní rozhlasové stanici iniciované Willem Hallem a Edem Russellem a vytvořené dobrovolným úsilím stovek lidí v Northampton Massachusetts, podporované projektem Prometheus Radio Project: (Low) Power To The Lidé: Jak se pirátské rádio stalo legální a proč by z toho mohl mít prospěch Northampton a zde křižují aktivisté z Valley za svobodu slova

Jen pro zajímavost, jak máte nastavené audio studio?

Výroba zvukového vysílání je stále snazší a jednodušší. Když Madness Radio začalo, dělali jsme vystoupení z leteckého studia na WXOJ-LPFM, Valley Free Radio (VFR), nízkonákladovém, naboso postaveném zařízení postaveném s dobrovolnou prací. Po mnoha pokusech a omylech se většina pořadů nyní vyrábí v domácím studiu. V průběhu let měl mnoho konfigurací, ale v současnosti se skládá z: vysílacího průmyslového standardu Shure SM-58 mic, MacBook air, Zoom, Audio Hijack dříve a Zencastr nyní, Centronics MicPort Pro USB mikrofonního předzesilovače, kabelového modemu a Odvahy. Pro nahrávání v terénu občas používám Hi-MD rekordér Sony MZ-M10 a mikrofon ECM-MS907. Náš webhosting je Mayfirst People Link, odborový obchod.

Přeložil: Ing. Radek Prouza

Jarní povídka

Jiří Štěpánek

Na zahrádkách se objevily první sněženky a krokusy a paní Zima vydechla svým ledovým dechem z posledních sil. Vichry ze severu roztančily vločky sněhu v závějích na horách a tehdy skupina bezdomovců u autobusového nádraží, popíjející svou denní dávku krabicového vína, spatřila nad hlavami jakési podivné těleso okrouhlého tvaru, pomalu se snášející k Zemi. Když vesmírná loď dosedla na zem, na boku se otevřela výsuvná rampa se schůdky a po ní vyběhla na asfalt parta robotů, kteří obklopili vyjukané bezdomovce, pohrozila jim svými paprskomety a odvedla je do kosmické lodi. Ta se opět vznesla a zamířila k zimnímu souhvězdí Orion.

Na zahrádce Fokusu bylo tou dobou živo. Klienti kypřili půdu, aby jí připravili pro jarní setbu brambor, česneku, raj-

čat a jiných plodů. Jiní klienti zase malovali rituální obrázky v sociálním centru, terapeuti schůzovali na ranní přípravě a všude v kavárenských provozovnách bylo plno hostů, kteří popíjeli čaj a kávu – prostě všude vládla pohoda. Pracovníci si k práci zpívali spirituály a gospely, třeba „Ó Pane můj, co v nebi je Tvůj dům věz, že máma má dala svůj život katům, katům mým tam v polích s bavlou“ a „Černý muž pod bičem otrokáře žil“ a tak práce ubíhala v poklidu a vedení Fokusu si mnulo ruce, že veřejnost bude Fokus chválit a velebit. Avšak co čert nechtěl, na psychiatrickém oddělení tou dobou pobýval čaroděj a černokněžník Psychouš, kterému byl Fokus už dlouhou dobu trnem v oku, protože Psychouš toužil indukovat svou psychózu na celé lidstvo a každý vyléčený pacient byl pro něj neúspěch. Na kuřárně na psychiatrii se pokoušel nakazit indukovanou psychózou

všechny doktory a sestřičky, až se mu z uší kouřilo.

Mezitím na planetě Zyprexa, která obíhala kolem alfy v Orionu, přistál hvězdolet, pilotovaný roboty a v němž mimo nich cestovali hibernovaní bezdomovci z Ústí nad Labem. Otevřel se vstup do vesmírné lodi a vysunula se rampa se schůdky, po nichž bezdomovci vystoupili na povrch planety. Byli ihned obklopeni Zyprexany a jejich velitel pozemšťany oslovil: „Byli jste vybráni jako představitelé lidstva, kteří by ho měli zachránit. Na vaší planetě hrozí indukovaná psychóza skoro všem jejím obyvatelům, kteří nic netuší. V první řadě jsou ohroženi všichni psychiatři, psychologové a terapeutičtí pracovníci, kteří by pak měli psychózu šířit dál. Za vším stojí zákeřný padouch Psychouš, který nepochází ze Země, ale z planety Arma, která je nepřátelská vůči Zyprexanům a Pozemšťanům. Dostanete výcvik telepatického rušení indukované psychózy, který bude trvat jeden náš rok.

Přibližně v té době se na zahradě Fokusu jeden z klientů chytil za hlavu a začal nadávat na vedení, poté i ostatní, uchopili motyky, mávali jimi a křičeli: „Pryč s tyrany a zrádci všemi!“ a pak se vydali do nemocnice, kde chtěli převzít vedení. Psychouš už byl propuštěn z léčení a telepaticky indukoval psychózu na vzdálenost 50 km. Doktoři a sestry nestačili píchat injekce a předepisovat prášky, ale všichni indukovaní šířili svou nemoc dále.

Zatím na planetě Zyprexa končil telepatický výcvik bezdomovců, už se dokázali spojit na vzdálenost 100 km, a tak opět nastoupili do hvězdoletu, nechali se hibernovat a hvězdolet zamířil k časoprostorovým souřadnicím Země.

Na planetě Zemi mezitím zavládl chaos. Nikdo nepracoval, všichni jenom svorně nadávali a prali se mezi sebou, doktoři, sestry a terapeuti také a zrádný Psychouš si mnul ruce a telepaticky se spojoval se svou domovskou planetou Arma,



že je Země ke kolonizaci připravena.

Hvězdolet s bezdomovci přistál na Zemi a ti ihned, jak opustili hibernátory, začali lokalizovat Psychouše. Ten se na rozhledně na Děčínském sněžníku, odkud vysílal své zákeřné vlny, chytil za hlavu, v které mu hučela slova: „Jdi do nemocnice, dostaneš ECT!“ Psychouš se vydal k oddělení P na Severní terase a zazvonil u dveří. Všichni doktoři a sestry, osvobození od zákeřné Psychoušovy telepatie se semkli, uchopili Psychouše a uložili na ECT lehátko. Dostal malé elektrody za uši a na prsa a elektrokonvulzivní terapie byla zahájena. ECT totálně zničilo Psychoušovy telepatické schopnosti indukovat psychózu a tak když druhý den na vizitě vykládal doktorům, že pochází z planety Arma, odpověděli mu, že je to fixní idea a že se musí léčit.

Na zahradě Fokusu rozkvetla magnólie, pupence začaly rašit a klienti a terapeuti zahájili projekt výpravy na Zyprexu a na stálé telepatické spojení s jejími obyvateli. Šest bezdomovců, kterým se podařilo zneškodnit Psychouše, bylo vyznamenáno nejen prezidentem české republiky, ale také Londýnskou královskou společností a prezidentem Spojených států Amerických. Fokusem opět zazněly spirituály o svobodě ducha a přátelství, všude kvetly trnky, třešně, jabloně a meruňky as na planetě Zemi zavládl dlouho očekávaný mír.

Anekdoty

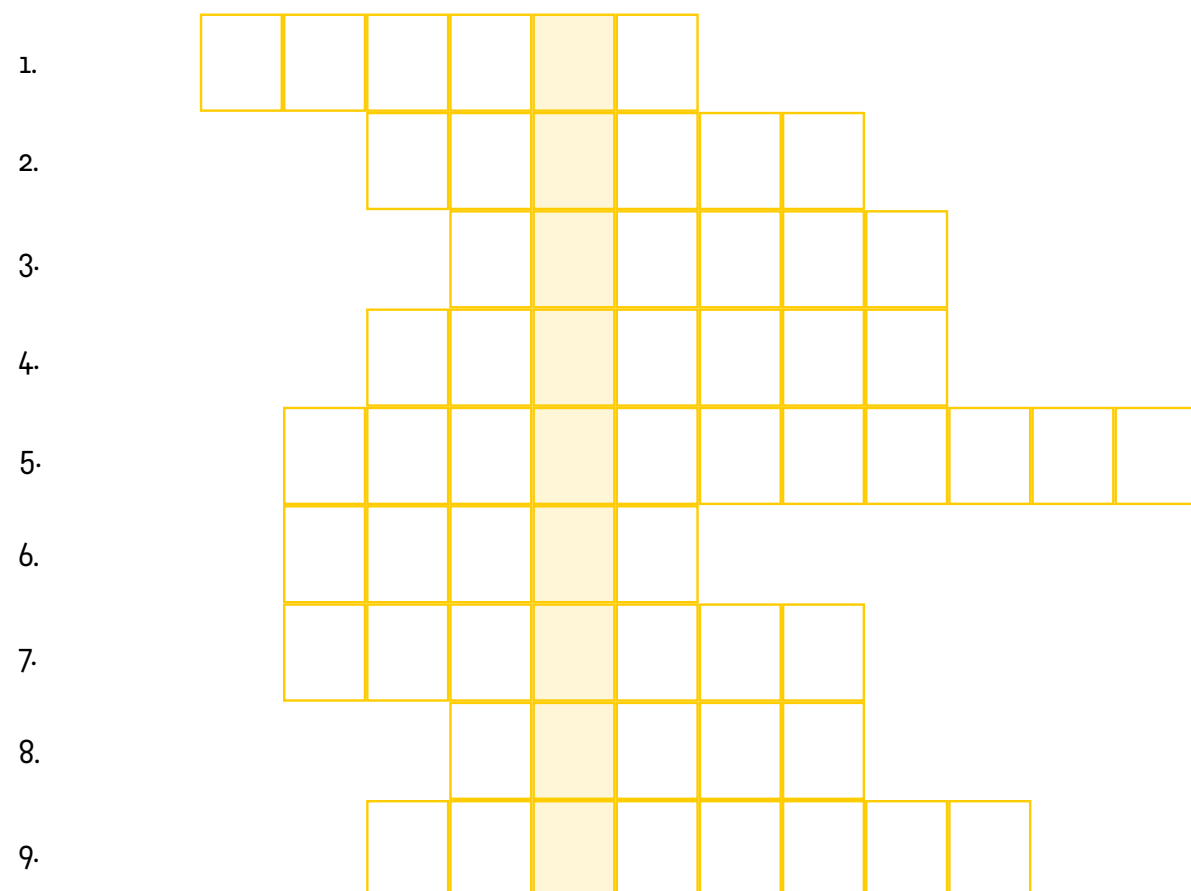
Přijde Andrej Babiš do zastavárny a povídá. „Prosím Vás, mohl bych tu u Vás zastavit vládu?“

Přijdou dva generálové do zastavárny a povídají:“ Zastavit stát raz dva!“

Hádají se tři rabíni, kdo z nich dokázal větší zázrak. „Poslouchaj, co mně se stalo: jdu ze šábesu z polany, přes louky a kopce, krásnej den - a najednou, nebich, průtrž mračen - a já jen tak nalehko; tak jsem takhle máchl rukou a stal se zázrak: všude kolem liják a jen nade mnou krásný den. Tak jsem došel domů úplně v suchu!“

Druhý si přisadí: „To nic, to já tuhle byl ve Varšavě, vědej, jak tenkrát tak hrozně hořelo - spím v hotelu, probudím se a koukám: hotel hoří, celej pokoj v plamenech a plno kouře. Tak jen takhle máchnu rukou a stal se zázrak: všude kolem požár, jen kolem mě čistý vzduch a chládek. V klidu jsem vyšel z hotelu a nic se mi nestalo!“

A ten třetí se ušklíbne: „Podívej se, podle mne voni jsou úplný břídilové. To já jednou jedu z Vídně, vlak má zpoždění - hlad mám, že nevidím - a vtom jsme zastavili na jednom nádraží, tak vyběhnu z vlaku ke stánku na peróně; maj tam krásnou vypečenou husičku, jen se na ni srdce smálo - jenže, ausgerechnet, je šábes a to, jak víme, takový trejfe nemůžem - jenže hlad je hlad. Tak jen tak máchnu rukou a stal se zázrak: všude kolem šábes, jen nade mnou pondělí!“



Tajenka: Lidoop žijící na Borneu a Sumatře

1. Poloopice s váhavým krokem
2. Primát – člen ochranky politiků
3. Jediná evropská opice žijící volně na Gibraltar
4. Opice s modrým nosem
5. Latinský přídomek šimpanze učenlivého
6. Malá opička s rezavou hřívou žijící volně v západních oblastech Číny
7. Opice žijící na Filipínách
8. Opice žijící v pralesích jižní a střední Ameriky
9. Řád afrických opic, žijících volně v západní Africe

Redakce: Radko, uplynulo 8 let od zahájení projektu Neviditelní lidé, když na to zavzpomínáš., co ti projekt přinesl do Tvého života?

Radka: Možná povzbuzení klientů do nových začátků, osvětu lidí v tématu psychických nemocí.

Redakce: Tak z jiného soudku. Stigmatizace a destigmatizace psychicky nemocných. Jak jsi vnímala ve svém životě během studií a při práci svou „nálepku“ diagnózy, kterou ti přičkli doktoři?

Radka: Hodně špatně. V práci se mi smáli, utahovali si za mě a nakonec mě z práce vyhodili.

Redakce: Pracuješ jako peer konzultantka ve Fokusu v Litoměřicích (pro vysvětlení je to pracovník v sociálních službách se zkušeností psychické nemoci). Jak vnímají Tvou diagnózu Tvoji klienti a jak se Ti daří jim pomáhat?



Radka: Ve Fokusu je bezpečné prostředí, chováme se k sobě s úctou a přátelsky. Berou mou práci dobře, klienti mne obdivují, že pracuji a společně tvoření pomáhá klientům od špatných myšlenek.



Redakce: Jak ses cítila, když jsi měla před studenty středních škol o své zkušenosti s psychickými problémy?

Radka: Zkraje jsme byly uzavřené, až postupem času se mi o tom lépe mluvilo.

Redakce: Teď otázka na tělo. Ovlivňuje Tvoje diagnóza Tvé vztahy v v rodině a s přáteli?

Radka: Zpočátku to tak bylo, styděla jsem se za svou nemoc, až ve Fokusu jsem o své nemoci mluvila a nyní jsem otevřená a za svou nemoc se nestydím.

Redakce: Jaký máš názor na to, že lidé s duševním onemocněním jsou nebezpeční svému okolí?

Radka: Nemyslím si, že by byli nebezpeční, jenom mají své problémy, které se dají řešit.

Pro Zrcadlo se ptal Jiří Štěpánek

Rozhovor s Lubošem



Společně jsme navštívili v různých sestavách řadu zařízení a škol. Probírali jsme se studenty a veřejností různé mýty a nepravdy.

Honza: Myslíš, že je stále potřeba mluvit s lidmi o tom, co je duševní nemoc a že ji lze léčit?

Luboš: Já si myslím, že ano, že bychom o tom měli mluvit. Bylo by potřeba znovu zařadit ten tým, co jsme měli na začátku a měli bychom znovu a znovu s nimi chodit po těch školách.

Honza: Myslím, že to byl úspěšný projekt.

Honza: Co se událo v tvém životě od doby, kdy se Neviditelní lidé před 8 lety natáčeli a fotili?

Luboš: Vlastně se to pořád zlepšovalo, jak mi začaly účinkovat prášky – mám změněnou medikaci, takže se její potřeba, postupně snižuje a tím pádem se dostávám do života s menším množstvím léků a depotních injekcí.

Honza: Já jsem slyšel, že pracuješ teď v Teplicích.

Luboš: Je to tam dobrý, pracuji v kavárně. Je tu dobrý tým.

Honza: Jak se ti líbí v práci?

Luboš: Je to posun, jsem zase někde jinde. V Teplicích jsem se narodil, takže to tam znám. Mám na starost roznášení jídel po Teplicích, což mě baví.

Honza: A co ty a Ještěři? (hokejbalové družstvo, kde Luboš působil pozn. redakce)

Luboš: Jo sport? Chodím plavat do Akvacentra v Teplicích. Skoro každý den si zajdu po práci zaplavat.

Honza: Můžeš nám Luboši říct, jakou máš zkušenost s pohovory a zaměstnáním na volném trhu práce před Fokusem.

Luboš: Jo, to bylo docela těžké, měl jsem problémy, protože oni mě chtěli vzít jen na týden, vyzkoušet, jestli budu v práci dobrý, nebo ne. Takže jsem vlastně tápal. Byl jsem asi na dvaceti pohovorech. Pokaždé jsem vydržel pracovat třeba měsíc a po tom měsíci jsem šel zase na úřad práce a zase znovu jsem musel vypisovat žádost, že mám zájem o práci, znovu jsem vypisoval lejstra. Nevnímal jsem to jako velkou pomoc. Až ve Fokusu jsem se „vyučil.“

Honza: Pak jsi byl vlastně v Literární kavárně – odtamtud se známe.

Luboš: Nejdřív jsem byl v truhlárně.

Honza: Jo, tam jsem byl taky.

Luboš: Pak v mobilní a zahradnické dílně a potom v Literární kavárně celkem 10 let. Pak jsem byl 2 roky v Bárce v Ústí nad Labem. Nejlepší to bylo na UJEP: studenti, milí lidé.

Honza: To bylo fajn, mně se tam taky líbilo.

Honza: Jak to vidíš ohledně předsudků další generace – ti naši studenti, ze škol kde jsme s Neviditelnými diskutovali, a kteří jsou teď už dospělí pracující?

Luboš: Myslím si, že to neřeší, že se starají sami o sebe, spíš mají problémy sami se sebou než s námi. Nás vůbec nevnímají.

Honza: Co se průběžně mění za poslední dekádu v přístupu veřejnosti k duševním nemocem? I díky tomu, že za Covid-19 se o psychice začalo více mluvit.

Luboš: Jestli se o duševním zdraví začalo víc mluvit? O tom nevím, spíš to bylo obráceně, spíš mluvili o tom Covidu, myslím si, že se o duševním zdraví moc nemluvilo, bylo to pořád stejné.

Honza: Co se během natáčení a prezentování Neviditelných lidí změnilo v tvém životě? Co ti to přineslo, nebo co tě to stálo?

Luboš: Stálo mě to nějaké úsilí, musel jsem se snažit, z důvodu silných depotních injekcí a léků, jsem se s tím musel trochu poprat.

Honza: A co ti to přineslo?

Luboš: To, že jsem se podělil s těmi lidmi o to, co jsem vlastně zažil. Měl jsem taky radost, že jsem mohl říct něco cizím klukům a holkám, aby se nedostali do takové situace jako já, tak jsem jim osvětlil, jak to vlastně funguje, tak jak to vidím já.

Honza: Co je podle tebe stigmatizující na péči o duševní zdraví (nemocniční), existují tam předsudky, hledění skrz prsty?

Luboš: V nemocnicích jsem byl taky – asi třikrát nebo čtyřikrát. Bylo to jako ve vězení. Takže jsem byl zavřený, nemohl jsem nikam. Všechno bylo zavřené. Necítil jsem



se tam jako svobodný člověk. Mohl jsem si tam třeba hrát karty nebo šachy nebo jíst. Byla zde jen normální strava: snídaně, oběd, večeře, což mi nestačilo, takže jsem musel poprosit rodiče nebo bráchy nebo kamarády, aby mi nosili jídlo – svačiny, něco lepšího.

Honza: Mě nepříjde úplně důstojné muset čekat několik hodin např. na kávu.

Luboš: To jo.

Honza: Ale postupně se to mění, tak doufejme, že s reformou psychiatrie se péče zlepšuje.

Honza: Jakou máš zkušenost s neoprávněným odmítnutím ošetření z důvodu duševní diagnózy? Pokud nějakou. (Třeba u praktika nebo nějakého specialisty)

Luboš: To se mi ještě nestalo. Vždycky mě někdo vzal. Přijal jsem nálepku, že jsem schizofrenik F 200, ani přesně nevím, co to je.

Honza: Já to o sobě ani neříkám, přijde mi, že je to nálepka.

Luboš: Každý máme nějakou nemoc a já mám schizofrenii F200...

Honza: Co je tvou baštou, místo kde se cítíš nejlépe, bez předsudků?

Luboš: Chodím rád do práce, na to plavání.

Honza: Cítíš se dobře i mezi lidmi?

Luboš: Mezi lidmi i doma.

Děkuji Luboši za Rozhovor a přeji ať se i Tobě daří, jak v práci tak v tom co tě baví a co ti pomáhá.

Za redakci Honza Švehla

Chvála malých krůčků

Jan Švehla

Kde bydlel jsem tam bydlím zas,
však ve zcela jiném, novém bytě.

Kroky mé zpočátku vzal si ďas,
však když chceš a máš blízké nepokoří tě.

Děti, včetně mě dokážou být někdy kruté.

Nemají obvykle těžké věci za sebou,
dávají vše najevo přímo, nepokrytě,
ale někdy zase nežehrají, žijí zábavou.

První platonické lásky, ale bez pokusů.

Linda byla jako princezna z pohádek.

Já dobýval jen kraje, přírody krásu,
zdraví fyzické dávalo mi pár překážek.

Úspěchy v matice a jiné vedly mě dál
i na gymplu dařilo se v ní čas od času,
ale zda jsem byl šťastný, to bych lhal,
doufal jsem však a čekal jak husa klasu.

Tehdy parta, co pánové zvala se navzájem,
dala se na stranu dobrou: v něco věřila.
Počítačům víc, než ženám patřil náš den,
ale měla trumfy, které po letech tasila.

Výška toť svět, co byl mi cizí,
i když lidé kolem se snažili mi rozumět.

Soused zval na hry, knihy půjčující,
však já neměl dost sil osobnost rozvíjet.

Po peripetii, kdy teklo už mi do bot,
když špatné strany jsem se chyt,
trávou dláždil jsem si osud trampot
a zapomněl své soukromí před grázly krýt.

Pak s mamkou, která dělala vše možné,
navštívil jsem mnohé instituce i Bohnice.

Po nalezení léků, kdy měsíce byly totožné
nakonec našel jsem práci, neplatili nejvíce.

Fokus nemeškal a pomocnou ruku podal.
Od té doby a taky, když věřící jsem znal,
osud přehodil výhybku na nový svět, co dál?
Tlustou čáru za minulostí jsem udělal.

Mírné vnitřní stigma cítím, když jsem tu.
Fokus je jistě dobrá přestupní stanice,
ale práce, kterou nabídli mi, co raketu,
vynesla mě ke sférám, jak když zasním se.

Držím v sobě tu nezpracovanou složku,
zvadlé sny o světě, žádný vnější děj.
Nečekají na tebe s metály mladý hošku,
smysl okolnostem života a cíl si dej.

Lidé kolem, kteří jsou na jedné lodi,
chápu denně, co mě tajně sžírá.
Pak tlak vnitřní, vnější se přerodí
a empatie: drahokam, co tu na cestě sbírá.

Někdy člověk sám roste jak dříví v lese
Fokus dá naplň dní, elán, řád a rám.
Vztahů laboratoř, jež dekádami pne se,
(svou) psychologii už teď lépe znám.

Že v církvi pšenka nekvetla mi,
nebylo pro psycholožku těžké říct.
Spíš v hlavě rostly mi hlavolamy
a já chtěl, co strůjce, osudu jít vstříc.

Dilema, zda jsem fyzik rodilý,
či mám se stát pražským kavárníkem?
Rozseklo to učení o vlastní vůli,
síla, co roste v nás každým rokem.

Nyní mám stále možnost psát weby dál,
měkké dovednosti už mi, věřím, nechybí.
Však tvorba a reflexe, vývoj, myslí cval,
mě uchvátil a přeji je všem, ať jsou jakékoli
podoby.

Není co závidět lidem bez nemocí,
oni v pasti svých schopností často jsou,
mnozí nečekají a využijí je i k pomoci,
a s námi ve společném světě se ocitnou.

Ženám pak chtěl bych poklonu zvlášť dát.

Proč bojovat se silou, která s pokorou
pomáhá a odpouští, co dní v roce tolikrát
a životu dá vznik a lásku bezpodmínečnou.

Díky tak za každé nové ráno, které zažiji,
i když často s delším budíčkem než přán.

Ale s vámi už po kafču vpřed si kvaltuji
a dveře, oči, svítá, mám konečně dokořán.



Jak my s psychózou hrajeme fotbal

Jan Pellar



Po pravdě řečeno, byl jsem tajně rád, když mi lektor fotbalu Vašek řekl, že si David vykloubil rameno, což znamenalo, že se hned tak na fotbale neukáže. David hraje jako drak a je mi tak velkým konkurentem. Já jsem tam ze všech nejhorší a dobře to vím. Dokud jsem se snažil obrát Davida o míč, střetávali jsme se. Pak mi jednou řekl, ať omezím to strkání a já jednoduše odpadl a přestal jsem ho pronásledovat.

To Bedřich, který hraje na turnajích šachy, posuzoval všechno s větším nadhledem. Pracuje jako mistr dělníků v bohnickém statku. Dále na fotbal do naší sokolovny chodí mlčenlivý pracant Tomáš, kterému se někdy fotbalové střely nevydaří, ale on se nerozčiluje a dál se snaží.

Přesto nebo právě proto, že jsem fotbalově dost slabý, společensky jsem tu jeden z nejvyhledávanějších. Petr, kterému pro jeho uvolněné nohy přezdívám „klaun“ se se mnou chce setkat mimo trénink, abychom si nacvičovali přihrávky.

Nevím, jestli sem budu chodit. „Hlavní je, jestli tě to baví,“ říká mi často lektor Vašek, jediný kluk z fotbalu, který nemá psychiatrickou diagnózu. „Já kluky prostě nestíhám,“ řeknu já na to. Dneska jsme všichni nestíhali Martina,“ opáčil Vašek a dodal: „Ten musel stvrdit, že hrával za dorost ve Slavii. Ví, že ti dal asi pět gólů. Jinak je to ale vyrovnaný.“

Co tedy já a sport? Mam utkvělou představu, že člověk musí projít zkušeností kolektivního sportu, aby se aspoň trochu vyznal v tlačeni. Když mi bylo zhruba šest let, rozbrečel jsem se na ragby a pak už tam nechodil. Na basket, kam jsem byl pro svůj vysoký vzrůst vybrán, jsem taky

nechodil, protože to bylo moc daleko a neměl se mnou kdo dojíždět. Pak už bylo pozdě a tak jsem chodil aspoň cvičit karate a sebeobranu, chvíli aikido. Na vysoké škole jsem zhruba půl roku dojížděl na basket. To mi docela šlo, ačkoliv jsem pohybový anti talent, na několik měsíců jsem chodil hrát fotbal s kluky na Letenskou pláž.

Byla tam jakási demonstrace proti zásahu policie na Czech Tecu, a tak jsem zpočátku fotbalisty ani nezaregistroval. „Chceš hrát?“ ozvalo se opodál. Uvědomil jsem si, že se tam hraje fotbal „Chci,“ řekl jsem přešťastně „Jaké máš boty?“ zeptal se mne ten chlap. No tyhle, co mám. Odejdi pryč. Musíš mít kopačky.“ A já blázen odešel a ta výzva mi neustále vrtala hlavou a tak jsem si jednou sel kopačky zakoupit. Pak jsem chodil na Letnou hrát. Byli tam dospělí chlapi a jeden chlap se synem. V duši mi zněla básnička, kterou jsem kdysi napsal. Končila takto: Vezmeme tě do hry a ty kopej do balónu srdcem anděla.“

Než se člověk ve hře zvané kopaná zlepší, nějakou dobu to trvá. Obvykle fráze, tedy to, co se o sportu říká, jsou často jiné, než syrový zážitek ze hry. A tak člověk vždycky znovu zvažuje, jestli chce jít na svůj fotbal. Ale dokud žije jiskřička naděje, že vás někdo někde chce, i když nejste ani zdaleka mistr světa. Anebo tam na vás čeká nějaká slečna.

Jedna taková tam občas chodila. „Nevadí vám, že jsem žena?“ ptala se nás. „A nevadí tobě, že jsme muži?“ odpověděl jsem. Vždyť já taky kdysi chodil na univerzitní aerobik mezi samé holky. A tak tam chodili a hráli, a jestli neumřeli, hrávají dodnes.

Báseň pro paní K.

Jiří Štěpánek

Dnes v noci sen o Tobě,
zkreslil mi realitu.
Měl sílu dynamitu!
Jsi šťastně vdaná,
já stárnu v této době,
a zvoní hrana.

Byli jsme mladší,
já bláznil o sto šest.
Tvůj přelud hlavou kráčí
a žije na svou pěst.

A voda na oprámu
Je leckde průzračná,
a mše v gotickém chrámu
se zdá být zázračná.

A náušničky v uších
ty možná cinkají,
že nevím na mou duši,
zda sen můj zatají.



Sail to the free sea

Jan Švehla

Sometimes we talk too much, in vain,
trying to fill the niche, leave the pain.
This way fate is not to be changed,
having just mind practically daily trained?

Life is all we see, we care, we've got.
Should I drink the whole coffee pot?
Then cigarettes with a bit of cheer,
after glass of wine nothing to fear.

Distorted images of tv in a window,
I've my way and that's what I want to follow.
When looking for inner peace I find friends,
and questions row arises that never ends.

Maybe we need more of other's luck,
or electric drums and bass guitar to plug.
We like silence or use few of words,
there are others to play complicated chords.

Together or separately there's no choice,
just if unaware of healing force of voice.
As history won't bother, I think so,
to us, live most of day or night, is what we owe.



Báseň

Věra Volfová

Upřímnost nebyla známkou přímosti,
protože mluvil, aby nemusel být upřímný.
Nebyl upřímný sám k sobě,
neboť neustále hrál jakési role.
Snad proto, aby si zpestřil den či noc,
Neboť nic není tak jednotvárné,
jako volné ulpívání ztraceného času,
jenž uplývá, aby se vrátil v nové podobě,
jakou mu dá naše podvědomí,
anebo snad naše nadvědomí.



Ne-obyčejný den

Jan Švehla

Doma čaj, káva k tomu toast britsky pečený,
kdy Jonas vede cestou svou po večeri o páté,
Zuzka a Radůza střídá anglický beat odlehčený
a v noc se promění Baudelairovy básně ostnaté.

Další den pak jak svízel zvoní,
to duch s tělem za rozbřesku cloumá,
Z lesů pak do polí, touha sklizně převládne sezónní.
Konec snů tu kůra šedá o spojitostech bloumá.

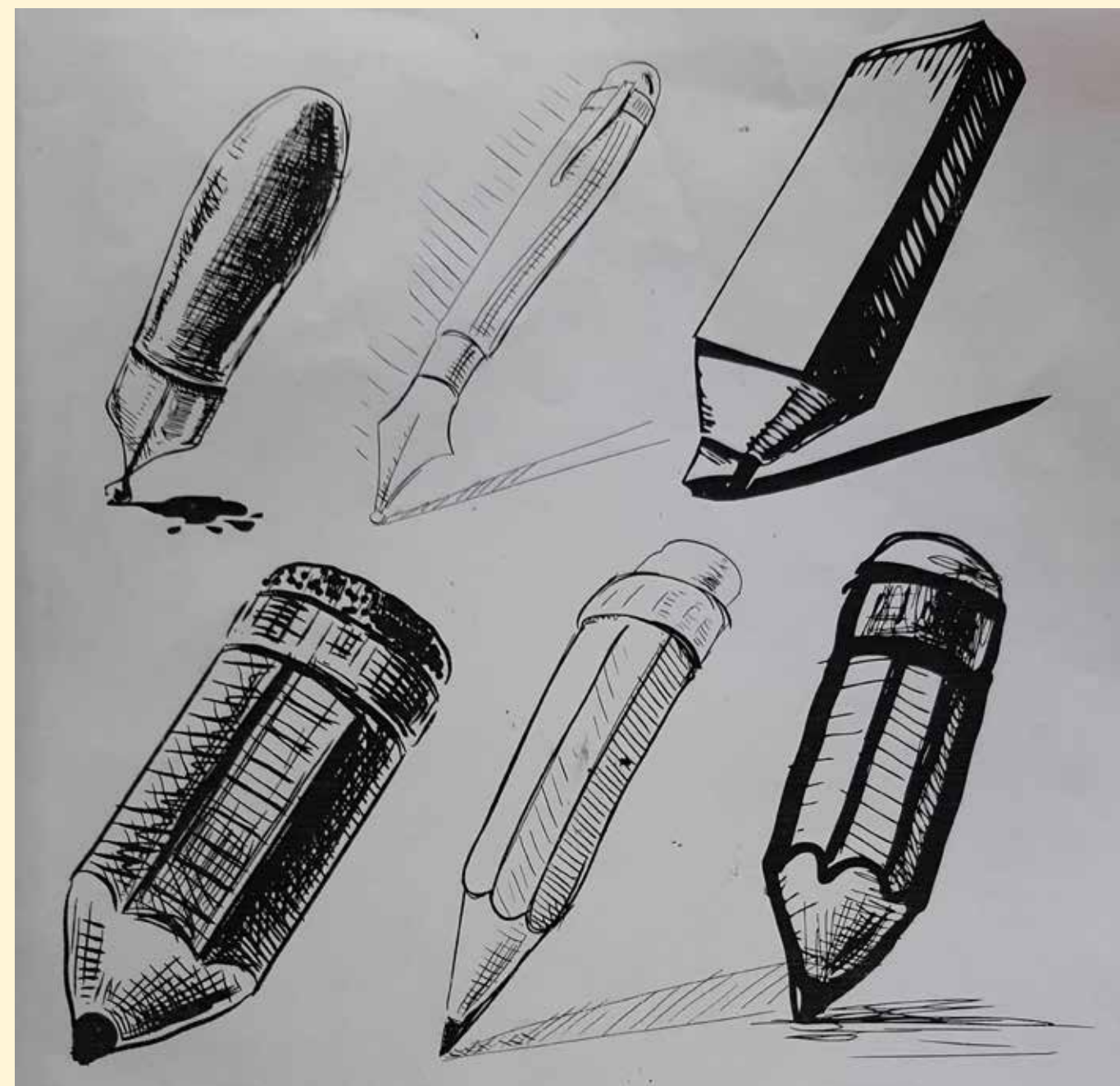
Když opouštím svůj pozemský nezasloužený byt,
někdy nevím, kde byl jsem včera nebo i dnes -
kam zavede mě lidský řetěz? To chce klid.
Uzřím online hejty, nebo tvořením vznesu se do nebes?

To zdá se: osud nebo volba jedno jest.
U ostatních tak zřejmé, činy, žití připadá.
Rozhovor s nimi zapředu, zříce jejich cest,
padne li můj ostych, následuje i ona záhada.

Po dni v kanceláři kavárenského typu, rozuměj,
trošku jak včelín včelek pilných domů nesu si
hlavu, co páru upouští ne zrovna nejkorektněj,
ale tenhle den stál za deníkový zápis, zas řeknu si.



Murphyho zákon



„Jestliže máte tužku, nemáte papír.
Jestliže máte papír, nemáte tužku.
Jestliže máte obě dvě věci, nikdo nechce zanechat vzkaz.“

Jaruščina kuchařka

Tak a teď něco z kuřecího ráje, snad vás to aspoň trochu nadchne. Podělím se s Vámi o dva recepty z kuřete.

Kuře se zelím

1 kuře nebo 4 kuřecí stehna
Grilovací koření, sůl
Kysané zelí 1–2 balíčky

Kuře naporcujeme nebo dáme kuřecí stehna podle počtu strávníků. Do pekáče rozložíme kyselé zelí a na ně dáme naporcované kuře, které osolíme a posypeme grilovacím kořením. Podlijeme trochou vody. Na kuře poklademe plátky Hery. Nezapomeneme podlévat během pečení. Jako přílohu podáváme jakýkoliv knedlík.

Tento recept má moje rodina hodně ráda. A já ho ráda

vařím. Ušetřím si i čas. A když si chci ušetřit čas při vaření knedlíků, tak ho prostě koupím.

Kuře s jablky

1 kuře
1–3 jablka
3–5 kuliček nového koření
3–5 kuliček pepře
Hera na pečení

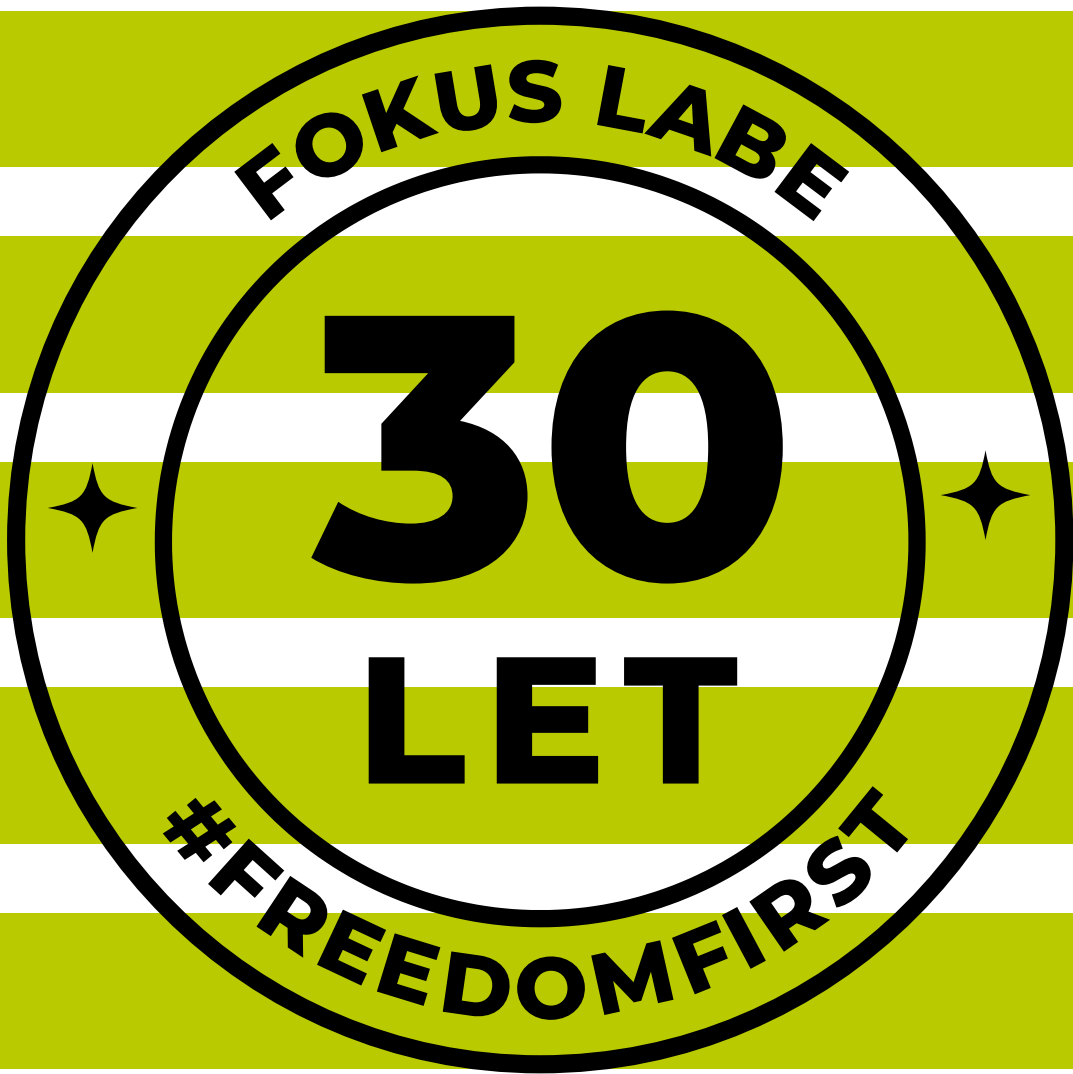
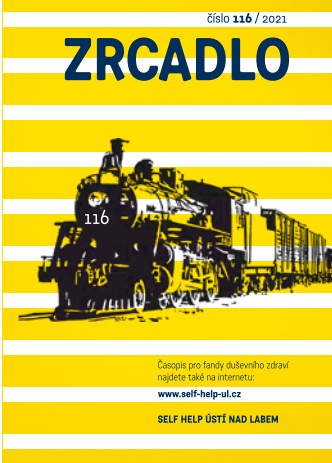
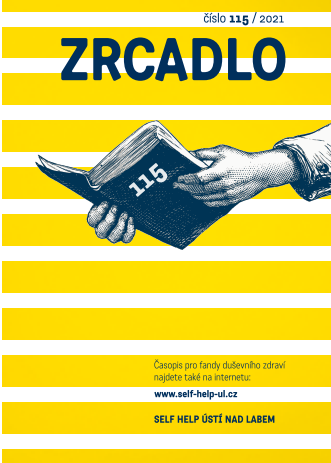
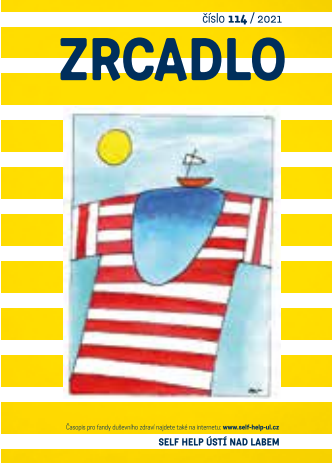
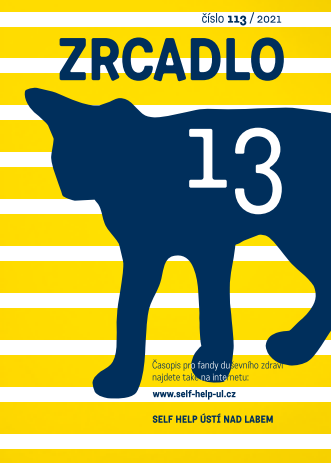
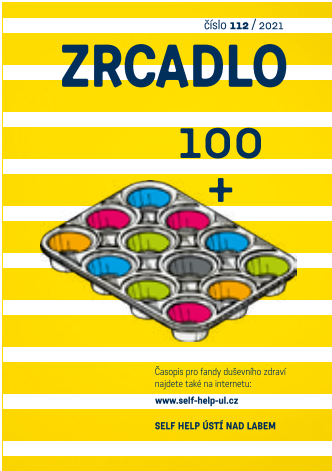
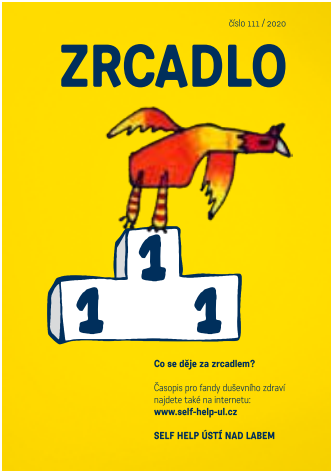
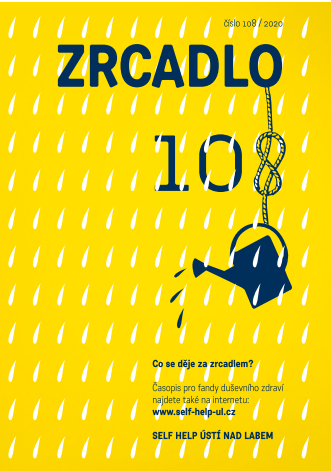


Kuře pečeme vcelku. Kuře osolíme, posypeme grilovacím kořením, přidáme kuličky pepře a nového koření. Nahoru přidáme oloupaná a nakrájená jablka na měsíčky. Herou pokrájenou na plátky poklademe kuře. Podlijeme trochou vody a za občasného podlévání pečeme. Jako přílohu podáváme vařené brambory.

Starší čísla Zrcadel online

Zrcadla od 100. do 120. čísla jsou ke stažení nově (bez nutnosti přihlášení nebo registrace) na serveru Uložto. Pro stažení například Zrcadla 115 stačí otevřít stránku ulozto.cz a do pole s nápisem „Hledat soubory na Gozo“ zadat Zrcadlo115 tedy bez mezery před číslem a stisknout lupu.

Jedná se o ty Zrcadla, která mají už elegantnější a reprezentativní grafiku, pokud byste si chtěli přečíst nějaké starší Zrcadla, napište do redakce na selfhelp@volny.cz. Radi Vám je zašleme. K dispozici jsou čísla 18 až 74.



Klub přátel Fokusu Labe

Fokus Labe slaví 30 let!

5 milionů lidí v Evropě postihuje psychóza

30 let zkušeností Fokusu Labe

205 kvalifikovaných odborníků

700 klientů každý rok

70 000 intervencí ročně

18 týmů zdravotně sociálních služeb a sociálního podnikání

Naším posláním je pomáhat lidem a dětem na jejich cestě zotavení se z duševního onemocnění a obhajovat jejich zájmy a práva ve společnosti.

Pomáháme lidem s duševním onemocněním uplatnit právo na plnohodnotný život, svobodu a bezpečí.

Zajišťujeme lidem právo na život v komunitě, na respektování soukromí,

svobodu pohybu a projevu, právo na respektování domova a rodiny, právo na respektování fyzické i mentální integrity, právo na svobodu od zneužívání, násilí a mučení.

Vytvářením systému komunitní péče o duševní zdraví, lidem pomáháme získat právo na práci, a sociální štěstí a zdraví, včetně práva podílet se na veřejném životě.



#KlubPřátel | www.klubpratel.com



Vydává:

SELF HELP Ústí nad Labem z. s. ve spolupráci s FOKUS-LABE z. ú.

Poštovní adresa: Stroupežnického 1372/9, 400 01 Ústí nad Labem
selfhelp@volny.cz

Odpovědní pracovníci:

Šéfredaktor: Jiří Štěpánek
Redakce: Radek Prouza, Jan Švehla

Grafická úprava a sazba:

▣ Modrý Petr | Petr Mička

**Časopis je vydáván za finanční podpory
Fokusu Labe**

Náklad: 200 výtisků

