

REFORMA V LEDOVCI A LEDOVEC V REFORMĚ

Je tu advent, období radostného očekávání i klidného rozjímání. Ledovecký advent je ve znamení očekávání výsledku výzvy na pilotní provoz Centra duševního zdraví. Jedna z nejviditelnějších novinek reformy psychiatrické péče v ČR, Centra duševního zdraví neboli CDZ, se totiž brzy, doufáme, stane skutečností i v Plzni. Těšili jsme se na to jak na Vánoce a hle, už jsou tu a CDZ taky! Doba před vydáním těchto Ledovek byla ve znamení přípravy projektové žádosti. Popsali jsme stohy papíru, vytvořili tým, který bude v CDZ pracovat, a žádost podali. A díky tomu, že standardně píšou tento sloupek s cca týdenním zpožděním oproti uzávěrce, vám mohu oznámit, že naše žádost byla podána včas a se všemi náležitostmi. Máme to potvrzeno z Ministerstva zdravotnictví černě na bílém. Teď tedy čekáme, kolik dostaneme bodů za kvalitu popsaného fungování v žádosti, a pak již směle vstříčíme rok a půl tvrdé práce. Konečně budeme moct podporovat lidi se zkušeností s duševním onemocněním opravdu komplexně. Stávající intenzivní sociální práci včetně peer podpory doplní podpora v oblasti zdravotní – psychiatrická, psychologická a ošetrovatelská. První CDZ v Plzeňském kraji bude operovat v rámci okresu Plzeň - město. To však neznamená, že lidé z okolí o podporu přijdou. Naopak, díky CDZ v Plzni budeme mít větší tým, který se bude soustředit pouze na okresy Plzeň - jih a Plzeň - sever. A postupně chceme rozšiřovat naše služby i do okresu Tachov. Bohužel se nám nepovedlo dát dohromady ještě jeden multidisciplinární tým a vybudovat rovnou CDZ i pro Klatovy a okolí. Nedostatek lidí není jen ve výrobě, ale dotýká se i nás. Klatovy jsme však přes palubu úplně nehodili, budeme se snažit CDZ podat v další výzvě. A i kdyby to nedopadlo, již od jara tam budeme mít nový malý terénní sociální tým se zázemím a autem. Ledovec prostě stojí na prahu nové éry ve své historii. Taky už mu bude v lednu osmnáct! Vyrostl a dospěl v něco, co si asi matky a otcové zakladatelé neuměli představit ani v nejdivočejších snech. Dnes je Ledovčanů padesát a další budou přibývat. Našími službami projdou za jediný rok stovky lidí. Stovky jedinečných příběhů, které společně píšou i příběh Ledovce. Těž advent a Vánoce jsou o jedinečném příběhu, ve kterém je nesmírné množství naděje. Nadopujeme se o Vánocích nadějí, ať máme v následujících měsících z čeho brát! Krásné vánoční svátky a vše dobré v novém roce přeji!

Petr Moravec

Ledovky



www.ledovec.cz

4/2018

občasník Ledovce, z.s.

Děláme na kvalitě

... aneb reporty ze služeb

Co nám síly stačí, připravujeme se na změny, které nás čekají v roce 2019. A že jich není málo! Ale nebojíme se, těšíme se! Změny jsou pro nás výzvou a příležitostí dělat věci lépe...

Služba sociální rehabilitace se připravuje na své rozdělení na dva týmy – terénní tým sociální rehabilitace (zejména pro oblast Plzeň venkov) a tým sociální rehabilitace v rámci Centra duševního zdraví Plzeň. To doufáme, že se nám na začátku roku, společně s organizací Psychiatrie-ambulance, s.r.o., podaří otevřít. Zvolna se také připravujeme na vznik nového terénního týmu sociální rehabilitace v Klatovech. Vybrali jsme první dvě kolegyně – sociální pracovníci a zdravotní sestru, se kterými začneme v Klatovech připravovat službu tak, aby od dubna mohla sloužit prvním klientům. Do týmů služby sociální rehabilitace hledáme průběžně nové spolupracovníky.

Jsmo hrdí, že při Ledovci bude nově působit pilotní tým Early Intervention (provazovaný NUDZem), který bude nabízet podporu lidem, kteří jsou ohroženi vznikem duševního onemocněním, a jejich blízkým. S prací v tomto týmu k naší radosti souhlasil kolega Marek Rubricius. Ten se spolu se svými spolupracovníky nyní v NUDZu školí, tým začne nabízet své služby od dubna 2019.

Pro službu chráněného bydlení postupně rekonstruujeme a vybavujeme nové byty a chystáme vše potřebné, abychom mohli nabídnout našim klientům jednolůžkové pokoje. A protože věci se rychle mění a ani v chráněném bydlení nechceme být pozadu, intenzivně pracujeme na aktualizaci metodických postupů a písemných pravidel

služby, vodítkem jsou pro nás výstupy z cvičné inspekce, kterou jsme si v tomto roce objednali. A aktuálně jsme vypsalí výběrové řízení na pozici sociálního pracovníka, který by nám doplnil náš tým jako zástup za kolegyni na rodičovské dovolené.

Na Lince důvěry poskytujeme telefonickou krizovou pomoc komukoli, kdo cítí svoji situaci jako krizovou. Počty telefonního hovoru budou letos pravděpodobně trochu vyšší než loni. Do vnitřních pravidel se nám podařilo zapracovat užitečné podněty, které vyplynuly z nezávislého hodnocení kvality. Zejména jsme zkoušeli a vychytávali nejužitečnější způsob záznamu kontaktu s volajícím, abychom byli schopni prokázat plnění povinnosti podle § 88 písm. f) Zákona o sociálních službách. Na Lince důvěry bychom rádi přivítali nové kolegy, zejména na nárazové vykrytí služeb, ideálně ve formě dohody o provedení práce. Rádi se setkáme se zájemci, kteří mají absolvovaný kurz v krizové intervenci a chuť u nás pracovat!

Odborné sociální poradenství se nám podařilo etablovat jako samostatnou službu. Nyní pracujeme na aktualizaci její metodiky a pracovních postupů a vyvíjíme stabilní tým služby.

V denním stacionáři finalizujeme přípravy na změnu druhu poskytované sociální služby. Z denního stacionáře se stane sociální rehabilitace a to nám, doufáme, pomůže pomáhat lidem víc v tom, co opravdu potřebují pro samostatný a dospělý způsob života. Důraz služby se tak posune od pečování k „rozžívání“ (tohle slovo známe od člověka, který tak označil, co potřeboval po propuštění z dlouhodobé hospitalizace).

Drahomíra Franzová



Autorkou rubriky Děláme na kvalitě je od prvního čísla Ledovek pravidelně drahá kolegyně Drahomíra Franzová. Přispívá do ní vždycky včas, v míru – rozumějte – bez donucení a ještě několik dní (i týdnů!) před uzávěrkou. Je tedy konečně na čase Vám ji představit nejenom prostřednictvím fotografie, ale poďte si o ní i něco přečíst. I když je na sdílení svého soukromí skoupá, přeče se jen naši neodbytné redaktorce podařilo nejednu (alespoň jednu?) senzaci odhalit...

Drahomíra Franzová má doma schovanou slohovou práci z 6. třídy základní školy, ve které se už tehdy zabývala tím, zda bude raději sociální pracovnící nebo právníčkou. Věděla, že chce pomáhat lidem. Kromě dvou vysokých škol studovala Církevní gymnázium v Plzni - období na této škole považuje doslova za „svou výhru“ a těší se dodnes ze vztahů, které v té době navázala. Jedním z jejích učitelů byl Martin Fojtíček,

zakladatel Ledovce. Tak se Drahomíra stala (a stále je) základním kamenem (kusem ledu) naší organizace. Byla první oficiální zaměstnankyní a sociální pracovnící Ledovce. To se psal rok 2001. Od té doby bdí nad všemi zásadními kroky, které Ledovec v průběhu rozvoje svých služeb podniká, nad těmi směrem ven, ale i těmi, které směřují k přímé péči o lidi s duševním onemocněním.

Zprávy z cest

V minulém čísle jste se poprvé setkali s rubrikou Zprávy z cest, kdy nás kolega Petr Moravec vzal s sebou do francouzského Marseille, aby nám nechal nahlídnout do „Housing First“ tedy Bydlení především. A ano, je to tak, že se stále učíme a inspirujeme nejen na cestách v zahraničí, ale i u nás. Absolvujeme tolik zajímavých stáží, že se nám do tohoto čísla tentokrát všechny články nevejdou. Schováváme je do redakčního šuplíku a budeme se těšit, že ve Zprávách z cest – naší nové stále rubrice ještě přijde jejich čas! Dnes se krátce poohlédneme za konferencí Sociální psychiatrie a pojedeme se podívat do Holandska a Belgie... Tak jedééééé....

TEACH2HEAL aneb jedeme v dalším mezinárodním projektu!

Už potřetí máme tu čest být partnery v projektu belgické vyšší zdravotní a sociální školy HIVSET v Turnhoutu. A tentokrát je to v rámci tříletého projektu New Teaching and Learning in Mental Health (zkráceně TEACH2HEAL), což si dovoluji přeložit kvůli srozumitelnosti hodně volně jako Jak vyučovat a jak se učit být profesionálem v oblasti péče o duševní zdraví.

Společně s kolegy z Belgie, Finska a Dánska máme tři roky na to snést na jednu hromadu příklady dobré praxe ze všech čtyř organizací a podělit se o ně s celou Evropou. Pro nás je v projektu velice zajímavý finský a dánský způsob vzdělávání budoucích pomáhajících profesionálů (reflexivní učení, týmové učení, učení pokusem a omylem, ...), u belgických partnerů přistupuje navíc jejich jedinečná zkušenost s „learning ward“, tzn. s projektem, kdy studenti na několik dní zcela zajistí provoz jednoho oddělení v psychiatrické nemocnici.

Příspěvek Ledovce do projektu je téma zotavení a vzdělávání v poskytování služeb na zotavení zaměřené.

Pro českého čtenáře je ale klíčovou informací to, že díky projektu proběhne v únoru 2020 v Plzni již druhá První česká mezinárodní konference o zotavení. První První českou mezinárodní konferenci o zotavení jsme uspořádali v únoru 2016, byla skvělá (viz zotaveni.cz) a na její pokračování se už hooóóódně těšíme!

Martin Fojtíček

Petr Hubínek, 6. prosince 2018
(Příběh si přečtete v rubrice
Okénko naděje na straně 2.)

STÁŽ HOLANDSKÉHO TYPU s obsahem aktivního Bi (cyklování) - F (akt týmů) a i (inspiratione)

Na konci září jsme vyrazily na třídenní stáž do Nizozemí pořádanou Asociací komunitních služeb, a to v rámci projektu „Rozvoj AKS v kontextu reformy“. Výjezdu se účastnilo cca 40 sociálních a zdravotních pracovníků z různých služeb po republice, všichni za stejným účelem: vidět holandský způsob práce, který je inspirací pro řadu organizací.

Program byl pestrý: v průběhu stáže jsme navštívily GGZ Alkmaar – FACTový tým, Mental Health Institute v Heillo, Enik Recovery College v Utrechtu a Hostely pro lidi se závislostí na drogách a se závislostí na alkoholu.

Po absolvování porady ve FACTovém týmu v GGZ Alkmaaru jsme se s Jolanou shodly na tom, že nám dost připomíná naši službu sociální rehabilitace. Tým sociální rehabilitace v Ledovci se již více než rok inspiruje právě holandským způsobem práce – tzv. FACT modelem. Tento model umožňuje intenzivně a efektivně podporovat klienta v krizi nebo při změně životní situace. Porady týmu probíhají téměř denně, plánuje se způsob podpory v multidisciplinárním týmu šitý individuálně na míru každému klientovi. Z této porady jsme nabyly dojmu, že se holandský tým zaměřuje více na zdravotní témata a psychiatr tu má výraznou roli. Díky tomuto srovnání jsme si uvědomily, že jsme pravděpodobně někde uprostřed procesu, jak spojovat podporu v oblasti sociální i zdravotnické.

Dalším místem, kam jsme měly možnost se podívat, byl Mental Health Institute v Heillo. Jedná se o rozlehlý areál bývalé psychiatrické nemocnice, jak ji známe v našich podmínkách. S tím rozdílem, že reformu péče v této nemocnici zahájili již před cca 15 lety. Areál je nyní využíván obyvateli města jako rekreační, odpočinková a kulturní zóna. Bývalé pavilony nemocnice jsou dnes využívány jako sídla firem nebo slouží obyvatelům k bydlení. Z původní nemocnice zůstalo pouze oddělení akutní péče, bydlení pro lidi s chronickým onemocněním a rozsáhlé tréninkové dílny. Akutní péče v nizozemské podobě znamená pobyt na oddělení několik týdnů v prostorách, které spíše připomínají byt než nemocnici. Lidé zde mají intenzivní podporu personálu, útluné společné prostory a soukromí samostatného pokoje. Bydlení lidí s chronickým onemocněním je s 24hodinovou podporou personálu. V bytě bydlí člověk sám, má svoje sociální zařízení a

Rok s 18 na konci poroučí se teď — v prosinci. Jak v sociálních službách Ledovce lidé „nejvyšší“ na bilancování uslyší? Jak jej vnímali, co starému roku nandali a co sami od něj dostali? To přečtete si třeba hned! A taky - na co těší se v tom na konci s číslem 19? Mysleli to vážně nebo to každý jen tak plác? ...to je ale dlouhý nadpis.

Rok 2018 se chýlí ke svému konci a každý z nás se aspoň na chvíli zastaví, aby se na něj, na to, jakým pro něj uplynulý rok byl, podíval. Když pozorují své kolegy, a to nejen samotné vedoucí služeb, s nimiž vám Ledovky přináší následující rozhovory, mívám pocit, že zastavení se pro ně stává čím dál větší vzácností. Rozhodla jsem se, že jim malé spočinutí sama se sebou nabídnou prostřednictvím e-mailového interview, tedy takového rozhovoru, u kterého je nejlepší být sám. Možná považovali odpovídání na otázky za další z mnoha úkolů.

Věřím ale, že toto násilné donucení k přirozenému zastavení se v běhu, jim nakonec z hlediska duševní hygieny prospělo, a že byli některými skutečnostmi sami překvapeni. Nu, pojďte s námi malinko nahlédnout do jednotlivých sociálních služeb. Nabízíme vám čtenou společnost nejen vedoucích sociálních služeb a kanceláře ředitele, ale i samotného pana ředitele. Třeba, stejně jako já, nejednu slzu zamáčknete.

vrba

1 Končí se rok s číslem 2018. Jaké číslo ve spojitosti s tímto rokem napadá Vás a co znamená?

Číslo 20. Dne 1. 1.1999 jsem byl zapísán do seznamu advokátů České advokátní komory, takže letos na Silvestra se zavřel druhé desetiletí mého působení v advokacii. Kolega, se kterým jsem čtyři roky sdílel lavici na gymnáziu a nyní s ním sdílím advokátní kancelář, pořád tvrdí, že jsme „mladí začínající advokáti“. Asi už mi to přestává připadat vtípné...

2 Co pro Vás bylo, jako ředitele, největším překvapením nebo objevem?

Největším překvapením pro mě bylo, jak zřídka jsem byl nucen uplatnit svoji rozhodovací pravomoc a zasáhnout do vnitřních procesů Ledovce. Můj ctěný předchůdce Martin Fojtíček obrazně řečeno „posadil Ledovec na koleje“ a já teď jenom kontroluji rychlost jízdy a hlídám, jestli je trať volná. A mohu s potěšením konstatovat, že letos se nám objevilo v kolejší jen pár spadaných větví, které jsme přejeli, aniž by si toho cestující všimli.

3 Co nového jste se naučil?

Naučil jsem se bezmezně důvěřovat svým spolupracovníkům. Nenosím si na Ledovec brýle a občas podepisuji dokumenty, které při nejlepší vůli nedokážu přečíst.

4 Potkal jste v roce 2018 nějakou naději (pracovní či osobní) a můžete nás



Petr Hubíněk
ředitel Ledovce

5 ní krátce seznámit, případně jak byste ji pojmenoval?

O svém setkání s nadějí jsem psal v úvodníku tohoto čísla Ledovek. Nerad bych se opakoval, takže kdo zmíněný úvodník nečetl, nechť laskavě přelístuje na stranu 1.

6 Co i v tom dalším roce v Ledovci nesmí chybět, co byste si přál?

Přál bych si, aby se nám podařilo otevřít nové Centrum duševního zdraví, které chceme provozovat ve spolupráci se společností Psychiatrie-ambulance s.r.o.

7 Na co se do nového roku těšíte jako ředitel?

Na svého nástupce. Mám pocit, že by si Ledovec zasloužil lepšího ředitele.

8 Na co do nového roku těšíte pracovní jako Vy? (a nemůže být jmenována dovolená - tedy: Na jakou druhou věc se v novém roce těšíte?)

Těším se, že už na Ledovci neuslyším zkratku GDPR.

9 Ledovkám byl v létě jeden rok, co na nich máte nejraději?

Samozřejmě úvodníky. Jaké si je napíšu, takové je mám.

10 Máte nějaké novoroční přání či vzkaz pro čtenáře Ledovek?

Chtěl bych všem čtenářům Ledovek popřát, aby se při manipulaci s naším občasníkem co nejvíc „ušpinili“ pozitivními emocemi, které se na Ledovci snažíme vkládat do všeho, co děláme.

11 Končí se rok s číslem 2018. Jaké číslo ve spojitosti s tímto rokem napadá Tebe a co znamená?

Číslo 18, jako dospělost, zralost, samostatnost, taky odpovědnost. A potom číslo 17, jako těšení se na dospělost, nervozitu a chvění, jaké to bude, odvahu riskovat a zkoušet neznámé věci... a taky proto že Ledovec oslaví v lednu právě 18 let.

12 Co pro Tebe bylo, jako vedoucí sociálních služeb, největším překvapením nebo objevem?

To, že to jde a že máme kolem sebe spoustu lidí, se kterými to jde a kteří věří, že to má smysl. A že už nás je na Ledovci více jak 50 a že pořád děláme něco nového a pořád se něco nového učíme.

A pak taky odvaha spolupracovníků, kolegů ve službách, pracovníků v terénu, že do toho jdou s námi, že opouští věci, na které jsou zvyklí, které fungují, a vydávají se do neznáma a přeměňují do praxe to, co si my teoretici (nebo alespoň já teoretik) vymyslíme. Za to jsem jim vděčná a moc si jich vážím!

13 Potkala ses v roce 2018 s nějakou nadějí (pracovní či osobní) a můžeš nás s ní krátce seznámit, případně jak bys ji pojmenovala?

Vždycky, když se vidím nebo se slyším s Johanem Pfeifferem, tak mám naději, že i přesto jak pomalu a ztěžka to jde, k reformě psychiatrické péče dojde nebo že se snad i pomalu už děje a že je třeba vydržet a nevzdávat to (v (nejen) tom ho obdivuju a je pro mě vzorem).

Pak ještě každé setkání se zahraničními odborníky, kteří vlastně vždy s nadšením vypráví, jak opouští „staré pořádky“ a co všechno nového zkouší a plánují, a my se zatím horko těžko přibližujeme k jejich „starým pořádkům“. To mně vždycky dává naději, že jsme na správné cestě a že změny jsou dobře a že mají cenu a jsou třeba i normální.

14 Co ti v tom dalším roce ve službách nesmí chybět, co by sis přál/a?

Lidi, kolegové, kteří mají „drive“, které to baví a kteří to, co dělají, chtějí dělat úplně nejlíp.



Drahomíra Franzová
odborná vedoucí sociálních služeb na Ledovci

15 Na co se do nového roku těšíš jako šéfová?

Já se vlastně těším na všechny změny, které nás čekají. Těším se, že spousta věcí, které už mnoho měsíců nebo spíš už několik let plánujeme a mluvíme o nich, kudy chodíme, se budou konečně realizovat..., a že budeme zase řešit nové a nové situace, na které jsme se nepřipravili a které jsme si třeba ani neuměli představit, to mě vlastně totiž baví.

16 Na co se do nového roku těšíš pracovní jako Ty? (a nemůže být jmenována dovolená) - tedy: Na jakou druhou věc se v novém roce těšíš?

Těším se, jak budu občas jezdit do nového týmu v Klatovech a při té příležitosti se zajdu pokochat do takového malého butiků v uličce, co vede na náměstí, a cestou zpátky zajedu na kafe ke tchýni a tchánovi, kteří žijí ve vesnici poblíž.

17 Ledovkám byl v létě jeden rok, co na nich máš nejraději?

Já jsem ráda, že Ledovky jsou a jaké jsou, vlastně jsem vděčná jejich tvůrcům - Petrovi, že je prosadil a nenechal se odradit mou skepsí, Alče, že je neúnavně táhne a táhne dál. Vždycky mě v nich něco překvapí nebo dojme, většinou osobní příběh někoho, kdo má odvahu vyjít s kůží na trh.

A pak mně vždycky zaručeně zvedne náladu vyráběnka na konci.

18 Máš nějaké novoroční přání či vzkaz pro čtenáře Ledovek?

Odvahu zkoušet nové věci, hledat způsoby, jak udělat, aby to šlo, ve změnách vidět příležitost a hlavně se z toho všeho nepo... a mít se rádi, to hlavně.

O odpovědi na otázky jsem poprosila své drahé kolegy, no koukejte na ně (na odpovědi, ale i na kolegy samotné):

1 Končí se rok s číslem 2018. Jaké číslo ve spojitosti s tímto rokem Te napadá a co znamená?

Petr: 42 – Naší Žofii jsou čtyři, před dvěma lety jí byly dva, letos mám už děti dvě. V Ledovci už je nás víc než čtyřicet dva. A hlavně je to odpověď na základní otázku života, vesmíru a vůbec.

Radka: S končícím rokem 2018 mě napadá číslo 18. Právě tolik let je letos mému mladšímu synovi a já se tak stávám z matky potenciální babičkou.

Jana: To je pro mě celkem těžká otázka, nejsem velkým milovníkem čísel a nikdy jsem v nich neviděla nic hlubšího. Nicméně bych letošku přiřadila asi 7. Na číselné škále spokojenosti od 1 do 10, kdy hod-

nota 10 je top, je to lepší průměr. Tak jako můj rok plný pracovních změn i životní stability.

Oleg: Napadá mne číslo 18 – kapacita naší služby – kéž by to v dalších letech mohlo být třeba číslo 24? (a dříve než v roce 2024...)

Martin: 50. Minulý měsíc jsme posílali ledoveckou výplatu víc než padesáti lidem. Jsme velká firma.

Marie: Napadá mě padesátka. Je to akorát 50 let, co jsem na světě. A z toho 18 let pracovně s telefonickou krizovou pomocí. Co to znamená, o tom stále přemýšlím. Nenapadají mě žádné velké věci, jen že to rychle plyne. A vlastně i dobrým směrem.

2 Co pro Tebe bylo, jako vedoucí/ho služby/kanceláře, největším překvapením nebo objevem?

Petr: Moc mě toho už v Ledovci nepřekvapí. Ale třeba to, že konečně vyšla výzva na CDZ, to už bylo po té dlouhé době čekání docela překvapení. A taky, že máme v Ledovci už i personalistku a že z toho mám radost. To mě překvapilo dost.

Radka: Asi to, že jsem vedoucí služby.

Jana: Upřímně, na počátku mého působení v roli vedoucí služby byl překvapení snad úplně každý den v práci. Vzpomínám si, že mě nejvíce překvapilo množství emailů, které mi začaly přicházet. A také jsem poměrně intenzivně ob-

jevovala, že mám kdesi v neznámu ukryté energetické rezervy, o kterých jsem doposud neměla ani tuhu.

Oleg: Pro mne jako vedoucího služby bylo největším překvapením získání nového objektu s bytovými i nebytovými prostory pro naši službu od Magistrátu Města Plzně – díky Vám touto cestou. Pro mne jako člověka bylo největším překvapením barevnost světa po operaci šedého zákalu.

Martin: Že tým přežil, když jsem se vedoucím služby stal ...

Marie: Stále znovu mě překvapuje, že se dovedeme semknout jako tým a obsadit všechny služby v 16-ti hodinovém provozu den co den. Objevem pro mě bylo, že

u každého nového kolegy na prvním místě předpokládám, že bude dobrý, že svou práci umí a zvládne.

3 Co nového jsi se naučil/a?

Petr: Nedělat všechno, ale ještě mi to moc nejde. A to pak dělám všechno a dost věci blbě.

Radka: Naučila jsem se vystačit s minimálním prostorem v kanceláři.

Jana: Pokouším se učit stále, někdy je to pohoda a jde to samo, jindy se pěkně nadřu. Každopádně ten proces je pro mě trvalý a nekončící. Letošní lekce by asi měla název „domlouvání a chybování“. Ale jestli už jsem se to naučila, to ukáže až čas.



Petr Moravec
vedoucí kanceláře
ředitele Ledovce



Radka Fau
vedoucí sociální služby
Odborné sociální poradenství Ledovec



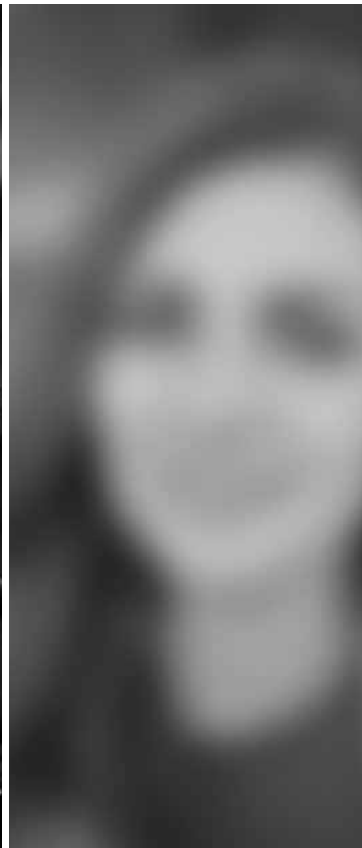
Jana Holečková
vedoucí sociální služby
Sociální rehabilitace Ledovec



Oleg Maischeider
vedoucí sociální služby
Chráněné bydlení ledovec



Martin Fojtíček
vedoucí sociální služby
Denní stacionář Ledovec



Marie Čechurová
vedoucí sociální služby
Linka důvěry Ledovec

Foto: Petra Kristířová a Markéta Hofmanová

Oleg: Neztrácet naději v šedé beznaději...
Martin: Nechci být patetické, ale jak důležitá je láska.

Marie: To souvisí hodně s tím předchozím ohledně mojí víry v dobré schopnosti kolegů – totiž, že je taky potřeba jim to říkat, poskytovat zpětnou vazbu, jistit a kotvit, když si přijdou nejistí a tápající. Vzhledem k tomu, že jsem spíš neklidná, tak se stále učím být trpělivá. Vůči klientským tématům i vůči věcem provozním.

4 Potkal/a jsi se v roce 2018 s nějakou nadějí (pracovní či osobní) a můžeš nás s ní krátce seznámit, případně jak bys ji pojmenoval/a?

Petr: Nějak se tu naději snažím mít jako životní přístup. Třeba vždycky chovám naději, že stihnu termíny!

Radka: V tomhle roce jsem se setkala s nadějí, že to snad nakonec přece jen půjde :-). Když jsem nastupovala do Ledovce před sedmi lety, připadaly mi Martinovy vize o změnách v psychiatrii sice ušlechtilé, ale docela sci-fi.

Jana: V nedávné době jsem se účastnila konference sociální psychiatrie, kde bylo 300 lidí různých profesí, kteří podporují nejen lidi s duševním onemocněním v jejich životní cestě, ale také se podílí na změně myšlení o podpoře a péči v této oblasti. Odjízďela jsem s nadějí, že se reforma vážně děje. Možná pomalu a malými drobkami, i málo stačí!

Oleg: V letošním roce jsem prodělal operaci šedého zákalu na obou očích. Život se zhoršujícím se zákalem, byl pro mne „peklem bez perspektivy“ – kromě postupující slepoty také proto, že strach z operace mne natolik paralyzoval, že jsem nebyl schopen se rozhodnout k její realizaci – prostě beznadějí... Pak přišel zážitek, který mne vnitřně „přeladil“ a já uviděl naději v léčbě a přestal se bát zákroku. Jenže pak přišlo „peklo s perspektivou“: po předoperačním vyšetření v červenci byl stanoven termín operace

– polovina října. Zrak mi slábnul každým dnem víc a víc, k práci na PC jsem používal lupu, abych si našel kurzor, psaní sms nebo mailu mi trvalo 10 minut a silnici jsem přecházel na přechodech, které cvakaly... Dny zbývající do operace jsem odpočítával jako vojáček, který se těší na konec vojny (znáte to?). V posledních týdnech před zákrokem jsem byl ve stavu deprese z toho, jak se to vleče, poslední dny před zákrokem byly jako věčnost... Jediné, co mne drželo nad hladinou, byla Naděje, že to doktoři zvládnou a zase uvidím... A vidíte – vidím!!!

Martin: No, „potkal ses“, ... já jsem nadějí úplně rozsekanej. Jen si nejsem jistý, jestli tím už ostatní neštvu...

Marie: Občas nám zavolá paní, když na ní přijde panika. Tak jí posazuju na zem, aby cítila tu pevnost a sílu. A ona si sedá, paniku odkládá a vždycky se jí hodně uleví a končíme většinou dost vesele. Dodává mi to naději, že se dá zvednout z pevné země. Ba co víc, jsem o tom přesvědčená tak moc, že to neváhám předávat jako hotovou pravdu lidem, co se sami sobě ztrácejí a pevný bod zatím nevidí.

5 Co i v tom dalším roce „Tvoji“ sociální službě/kanceláři nesmí chybět, co by sis přál/a?

Petr: Nesmí tam chybět moji kolegové! Přál bych si, aby si Ledovec zachoval svého ducha, jistotu neformálnosti, lehkost, nebyrokratičnost, přes všechna úskalí způsobená jeho narůstající velikostí.

Radka: Co by nám nemělo ve službě chybět a co bych si přála, je odvaha zkoušet nové věci.

Jana: Přála bych si, abychom byli kreativní, otevření novým výzvám a měli chuť a odhodlání hledat nové cesty jak k sobě tak k práci.

Oleg: Trochu pohody a trochu zdravého stresu, který nás otužuje a drží v kondici – obojí dohromady v tom správném poměru...

Martin: Neměla by nám chybět odvaha ke změně a ty věci zmíněny výše.

Marie: Přeju si ticho a klid pro vedení hovorů. Moc bych si přála personální stabilitu, aby nebyla honička v obsazování služeb v 16 hodinovém provozu. Kousek nového koberce a výhled z okna ven. Na nové kolegy. Na to, že budeme i nadále dobře zajišťovat provoz.

6 Na co se do nového roku těšíš jako šéf/šéfová?

Petr: Na další spolupráci s mými kolegy v KŘ (kanceláři ředitele, pozn. red.), že objevím něco, co je baví a jde jim mnohem líp než mně. A že třeba nebudu šéf, ale spíš leader...

Radka: V roce 2019 se těším pracovní i osobně na novou kolegyni - posilu pro službu sociální poradenství. Taky se těším a jsem zvědavá na všechny události a vývoj v souvislosti s transformací psychiatrické péče, protože je to příležitost změnit přežitě zaběhané věci k lepšímu.

Jana: Těším se na menší tým.
Oleg: Nejvíce na různé změny, které naši službu čekají – nové byty pro klienty, nová kancelář služby, nové pracovní postupy...

Martin: Těším se, že už taky někdy šéf nebudu ... no a pak se samozřejmě těším na všechno nové na Ledovci, já jsem totiž úplně blahem bez sebe, když něco nového vzniká ...

Marie: Nejvíce se těším na dovolenou. Pak se těším na to, že si všechnu dovolenou vyberu. Pak se těším na to, že se ta dovolená pěkně vydaří – počasí, odpočinek atd.

7 Na co do nového roku těšíš pracovní jako Ty? (a nemůže být jmenována dovolená) - tedy: Na jakou druhou věc se v novém roce těšíš?

Petr: Na tu spoustu nových služeb, projektů a hlavně lidí. Jsem fakt děsně zvědav, co to přinese.

Jana: Těším se na nové výzvy spojené s rozdělením současného týmu na dva a na práci mimo Plzeň. Ráda chodím nevyšlapanými cestami, i když to může někdy znamenat cestu složitější. Mnohdy však taková pouť bývá plná nečekaných setkání a životních objevů. Což mě jaksí vnitřně formuje a rozšiřuje.

Oleg: To je tedy zálužná otázka (neb Já a šéf jedno jsme...)...Tak tedy jako Já se těším na to, že u těch změn budu moci být...

Martin: Já vždycky přes zimu víc přemejšším a pak přes léto to někde říkám. Teď se hrozně těším, že si rozmyslím právě nějaký filosofický věc, co souvisí s pomáháním a zotavením.

Marie: Vždycky a stále znovu mě překvapují věci, se kterými se lidi dovolávají. Myslím, že už nám pod ušima tento rok prošlo minimálně 13 námětů na hollywoodské trháky všech žánrů. To se nedá vymyslet, jaká divočina ten život někdy je. Někdy hodně smutná. Tak se těším na nové příběhy.

8 Ledovkám byl v létě jeden rok, co na nich máš nejraději?

Petr: Ten pocit, když odevzdám všechny články.

Radka: Mám na nich ráda formát a humor.

Jana: Když u mě přistane nový výtisk Ledovky, tak si jej několikrát prohlížím doslova tam a zpět. Kochám se vzhledem, tématy a lidmi, kteří mají odvalu přispívat. Jako první vždy zahájím četbou ředitelské rubriky a s radostí, někdy i se slzami dojetí, přeju na Petrovu rubriku. Velkou radost pak mám z toho, že si Ledovky prohlíží a občas i přečte moje dcera.

Oleg: Paní redaktorko, nejradši mám na Ledovkách, že nemusím připínat článkem do každého čísla, neb jsem mizerný psavec a notorický nedodržovač termínů uzávěrky...

Martin: Já si moc cením toho, že ten rok přežily! A že je radost v nich číst. Jo, a že nám je jiný firmy závidí.

Marie: Informace. Reportáže z dnů. Rozhovory. Fotografie. A nejvíc, jak si složité kapříka. Z papíru.

Milí čtenáři Ledovek, nekupujte si drogy. Staňte se rockovou hvězdou a budou Vám je nosit zdarma. TO ASI NEPROJDE. (fórek)

9 Máš nějaké novoroční přání či vzkaz pro čtenáře Ledovek?

Petr: Aby to všechno, co nás čeká, dávalo smysl, pomáhalo to lidem a bavilo to ty, kteří to dělají. Držte nám palce, bude to jízda. A taky mějte oči otevřené a dávejte nám vědět, kdyby se zdálo, že to co děláme, nedává smysl a vlastně to nepomáhá.

Radka: A novoroční přání pro čtenáře Ledovek? Abyste vždycky našli spřízněnou duši a taky abyste měli sílu a lásku být spřízněnou duší někomu jinému, kdo to právě potřebuje.

Jana: Těšme se z toho, co přichází, a jděme tomu naproti s otevřeným srdcem i myslí.

Oleg: Než se člověk naděje – rok se s rokem sejde... A bez trošky Naděje to v životě nejde!!! Tak ať je jí dost pro všechny i v roce příštím!!!

Martin: Děláme, co můžem, mějte nás rádi!

Marie: Milí čtenáři Ledovek, doma v koutě Vás nikdo nenajde, i když na to třeba i usilovně čekáte. Chodte mezi lidi a Ledovky s sebou!

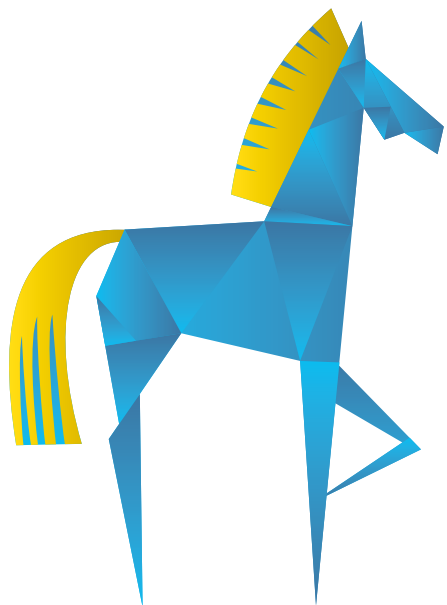
Děkuju Vám všem za odpovědi na otázky, za čas, který jste tomu věnovali, za respekt k termínu uzávěrky! Těším se na další chvíle s vámi v Ledovci i mimo něj!

Vrba
A na závěr našich rozhovorů přinášíme malou soutěž pro pozorné čtenáře. Ptáme se: Proč vedoucí služeb a pan ředitel odpovídali právě na 9 otázek? Vaši správnou odpověď pošlete do 28. 2. 2019 na recovery@ledovec.cz.

Ať jste dospělí nebo děti, zapojte se do výtvarné soutěže.

Mnohým z nás do cesty během života vstoupí duševní problémy – duševní onemocnění. Ať už se s nimi budeme potýkat my sami, či budou trápit někoho z našich blízkých, budeme se jimi muset, dříve nebo později, zabývat. Budeme-li pomáhat sami sobě nebo druhému, setkáme se přitom pravděpodobně s nejistotou a nevědomostí okolí, zažijeme nepochopení, odmítnutí, možná i odsouzení, pocítíme obavy z diskriminace, stigmatizace...

Duševní onemocnění je u nás i v 21. století stále tabu. Ledovec a Animánie vás proto zvou k zapojení se do soutěže s názvem O DUŠEVNÍM ZDRAVÍ NA ROVINU. Pravidla soutěže a manuál k tomu, jak je možné s tématy kolem duševního zdraví a nemoci pracovat, najdete na www.ledovec.cz, www.zotaveni.cz a www.pomocnaskola.cz. Soutěž trvá až do 30. června 2019! Těšíme se na vaše společná díla!
(red)



PF2019



PF znamená **Pour Féliciter**, ovšem v případě ataky úzkostných stavů, strachu, paniky, deprese, či nervozity ta naše znamená **Praskejte Fólíi!**



Workshop Hearing Voices s Adim Hasanbasićem, foto: Jan Zeman

Ohlédnutí za Dny pro duševní zdraví v Plzni



Na začátku října jsme ve spolupráci s Epoché z.s. uspořádali další ročník Dnů pro duševní zdraví v Plzni. Dny se letos konaly v rámci oprášené celostátní kampaně Týdnů pro duševní zdraví, která má za cíl informovat veřejnost o problematice a prevenci duševního onemocnění. Oproti předchozím ročníkům jsme nově začali již v pátek 5. října, kdy jsme v české premiéře promítali italský film „Bylo jednou jedno město bláznů“ o počátcích reformního hnutí v italské psychiatrii, které spustil doktor Franco Basaglia. Film si můžete nyní stáhnout na webové adrese goo.gl/NYKFyQ a shlédnout v pohodlí svého domova! Během Dnů pro duševní zdraví bylo možné zúčastnit se množství podnětných přednášek a workshopů, pro zajímavost například o Open dialogu, novém přístupu v práci s lidmi s duševním onemocněním a jejich nejbližším okolím, nebo jsme vyslechli Duševní zdravotvědu spolku Nevypusť duši. Novinkou byly preventivní a destigmatizační semináře pro studenty střední škol, workshop na stejné téma pro pedagogy a během Dnů došlo i na vyhlášení celoroční výtvarné soutěže na téma O duševním zdraví na rovinu, do které se mohou celý rok zapojit školní kolektivy. Na mezinárodní den duševního zdraví, kterým Dny pro duševní zdraví v Plzni vrcholily, jsme již tradičně naplánovali další (tentokrát již čtvrté) pracovní setkání k reformě psychiatrické péče v Plzeňském kraji, kterého se zúčastnilo několik desítek zástupců všech relevantních hráčů z pole péče o duševní zdraví v našem kraji, a to samozřejmě včetně zástupců samotných lidí se zkušeností s duševním onemocněním. Odpoledne pak proběhla neméně tradiční filozoficko-psychotherapeutická konference a celé Dny pro duševní zdraví v Plzni vyvrcholily mší svatou za duševní zdraví a na vzpomínku na Leoše Horáka a Jiřího Bláhovce v kostele Nanebevzetí panny Marie ve Františkánské ulici. Již nyní se začínáme připravovat na Dny pro duševní zdraví v Plzni 2019! Těšte se s námi!

Děkujeme donátorům a dárcům, kteří podpořili ty letošní! Konkrétně se jednalo o Úřad městského obvodu Plzeň 3, Statutární město Plzeň, Plzeňský kraj a Nadační fond Tesco.

Petr Moravec

vystoupení kapely Ženeveš, foto:Tereza Horáková Pechmanová

Přesávka filmu bylo jednou jedno město bláznů... foto: Tereza Horáková Pechmanová

Duševní zdravotvěda s Nevypusť duši, foto: Tereza Horáková Pechmanová

PRÁCE A ZAMĚSTNÁNÍ

„Příroda nikam nespěchá,
a přesto všeho dosáhne.“

Lao-c'



Zahradnická firma

Garden Gang s.r.o.

přeje klidné vánoční svátky
a vše dobré v novém roce!

„Na světě je tolik věcí,
které nepotřebuji.“

Sókratés

Pomohli jste pohybem

Nadace ČEZ podpořila náš projekt „Půda pro život, život pro půdu – do toho pudu!“ v rámci programu Pomáhej pohybem krásnou částkou 100 000,- Kč. A to díky všem, kteří se zapojili, stáhli si aplikaci a hýbali se pro Ledovec. Vůbec jsme nečekali, jak rychle to celé půjde a namísto měsíce to bylo hotovo za čtrnáct dní! Peníze použijeme jako spoluúčast k dotaci Ministerstva zemědělství ČR na úhradu zahradních potřeb, nástrojů, materiálu a osobních nákladů. Moc děkujeme!

Drahomíra Franzová, Petr Moravec



Kontakty

www.ledovec.cz
www.zotaveni.cz
www.cirkuspaciento.cz
www.pomocnaskola.cz
www.normalnestuduju.cz
www.gardengang.cz
www.facebook.com/ledovec

Ledovky

Redakce: Ledovec
Tetris: Honza Příhoda
prosinec 2018

Chcete nám do dalšího čísla
příspěť i Vy?
Napište Vrbě na
recovery@ledovec.cz
nebo se domluvte na telefonu
+420 735 75 12 55

Půda pro život, život pro půdu – do toho „pudu“

Projekt „Půda pro život, život pro půdu – do toho pudu!“, který jsme po celý rok 2018 realizovali s podporou Ministerstva zemědělství, České spořitelny, Nadace výboru dobré vůle a Nadace ČEZ se blíží ke svému konci. V rámci projektu získalo pracovní zkušenost 17 lidí s nějakým znevýhodněním, minimálně 10 z nich delší než 40 hodin. Nyní ještě fi-

nalizujeme tvorbu metodiky. Ověřili jsme si, že nám dává smysl dál přemýšlet na Ledovci o nějaké formě pracovní rehabilitace. Děkujeme Aleně a Karlovi, že do toho šli s námi a projekt táhli od začátku do konce zodpovědně a flexibilně hledali cesty, jak jej udělat užitečným.

Drahomíra Franzová

Kurz Muzikoterapie

v procesu zotavení z duševního onemocnění

Pomocná škola Ledovec pro vás opět otevírá jarní akreditovaný kurz Muzikoterapie v procesu zotavení z duševního onemocnění s Janou Fojtíčkovou. Proběhne ve dnech 28. a 29. března 2019 v čase vždy od 9 do 17 hodin. Kurz pro vás již podruhé, a moc rádi, chystáme do Prahy - do prostor Centra vzdělávání Fokusu Praha, z. s. v Dolá-

kově ulici. Vedla nás k tomu nejen výborná káva, co si tam můžete uvařit, ale i to, že je to blíže pro vás z dalekých konců naší země! Od nás ze západu se na Vás budeme těšit! Přihlašte se na stránkách www.pomocnaskola.cz. Tam také najdete bližší informace.

vrba

NÁSTUPY – VÝSTUPY

Tým sociální rehabilitace rozšířil v říjnu nový kolega sociální pracovník Honza Zeman. Vítáme Tě! Kancelář ředitele přivítala novou posilu Janu Hanusovou, která nám pomůže hlavně s personalistikou a dalšími papíry. Máme radost! V chráněném bydlení nám se skupinami bude nově pomáhat Kateřina Kočvarová. Vítejte! A od ledna nás bude ještě víc. Ale protože pořád rosteme, rádi se setkáme s dalšími novými zájemci o práci u nás. Na adrese ledovec@ledovec.cz uvítáme životopisy a motivační dopisy na pozice: sociální pracovník ve službě chráněného bydlení; krizový intervenent na lince důvěry (telefonická krizová pomoc); průběžně se rádi uvidíme se sociálními a zdravotnickými pracovníky pro naše terénní týmy a poradenskou službu a taky bychom rádi zaučili dalšího IPS specialistu (tj. specialistu na oblast zaměstnávání).

Drahomíra Franzová



VYSTŘIHOVÁNKA – SESTROJOVAČKA - OBALOVAČKA

Vítáme Vás v naší pravidelné rubrice! A nejprve zásadní otázka: Opět jste prošli celé Ledovky a nenašli jste nic užitečného? Nevadí! Právě pro vás je tu opět naše, vaše velmi oblíbená, rubrika.

Možná jste si zapomněli v předvánočním shonu všimnout, co všechno jste se během letošního roku spolu s námi naučili! Osvojili jste si (nebo zdokonalili) dovednost skládat, vystřihovat, vytrhávat, přelepovat... Nezapomněli jste se řádně pochválit? Učiňte tak! Zasloužíte si to! Zvláště pak, pokud svoje získané dovednosti potvrdíte provedením dnešního – pozor – kombinovaného! úkolu. Dneska si sestrojíme (vyšší úroveň skládání!) uklidňující spirálu pro dny v topné sezóně

Kdo by nechtěl prožít vánoční čas v teple u kamen či rozžhaveného radiátoru s pohledem na uklidňující otáčecí se zbytku nepotřebných Ledovek. Milovníci otevřeného ohně se spokojí se svíčkou, ano, ani tak o točení spirály ochuzeni nebudou. Jen je lepší v tomto případě zůstat ve střehu (čti: nepít přespříliš alkoholické nápoje) a mít po-

volných nebo profesionálních (a to je již skutečně luxus) hasičů.

Co budete potřebovat: Ledovky, nůžky, nůž, špejli, polovinu brambory, teplý vzduch, případně hasící přístroj.

No a pusťte se do toho, výsledek by měl vypadat podobně, jak ho pro vás zpracoval náš pan grafik Honza Příhoda.

Jste začátečníci? Netroufáte si jen podle obrázku? Nevadí! Pro Vás tu máme předvánoční obalování! Ne, nebudeme Ledovky konzumovat jako součást trojbalu pokrývající řízek. Ale o obal tu jde! Právě Vám, věrným čtenářům Ledovek, přinášíme neakreditovaný rychlokurz obalování vánočních dárků podle našeho návodu.

Vždyť co si více přát, než obdarovat své blízké jednou hned dvakrát? Takový vánoční papír ve formě tak zadaného periodika jakým Ledovky bezpochyby jsou, může být třešinkou na baňčku vašeho dárku. Radost obdarovaného bude zdvojnásobena! Nebojím se napsat, že dokonce ztrojnásobena – to v případě – že obdarovaný se sám rozhodne a vyrobí si... ano... máte to sami

na jazyku: uklidňující spirálu do topné sezóny!

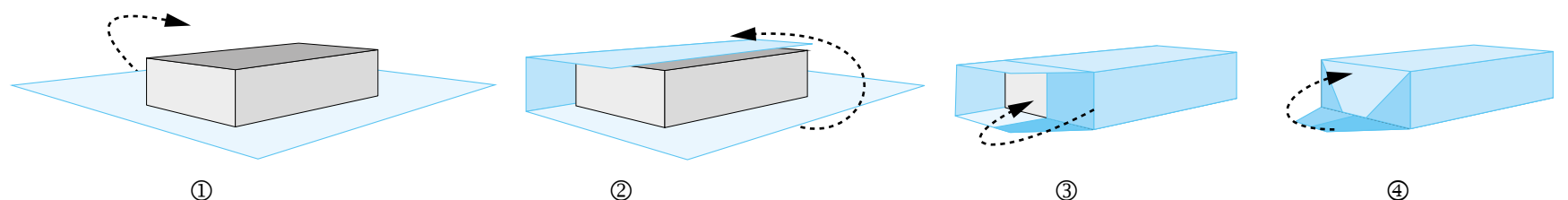
Nebojte se tedy v podstatě jakýkoli dárkový předmět (skutečně, radost z Ledovek přebije radost z jakéhokoli dárku, takže netřeba, abyste se stresovali obavou ze „špatného výběru“) jednoduše vložte do středu našich novin, nahoře spojíte oběma rukama, a pak už jen v místě zmačkaném převázat vkusnou stužkou! A je to! Případně se pokuste o náročnější variantu obalování dárků podle našeho návodu.

+ Uklidněné Vánoce vám všem přeje

vrba

varianta Závěs

ruce hasící pomůcky a nástroje, v horším případě rovnou hasící přístroje a v tom nejhorším i celé družstvo dobro-



varianta Brambor