

ZRCADLO

1000

0

0

Co se děje za zrcadlem?

Časopis pro fanfy duševního zdraví
najdete také na internetu:

www.self-help-ul.cz

SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

Obsah

Redakce	3
Témata do Zrcadla	5
Vánoční klub Chráněného bydlení	5
Ven z temnoty	5
Vnitřní kompas	6
Fejeton o počasí.....	8
Hovory o duševním zdraví	8
John Kenedy Toole	9
Křečik jménem Myšák	10
Křížovka spisovatele	10
Modlitba	11
Neesa Sunfcheri	11
Rozhovor s Pavlou Danihelkovou	12
Emily Cutler	13
Robert Whitaker	14
Deprese	14
Bolí mě můj bluetooth	14
Bezpečná policie	15
Ahoj	15
Anekdoty	17
Básně Jitky Šufanové	17
Silvestrovská oslava v Tiché ulici	18
Smíšené pocity pětiletého děcka	18

Redakce

Šéfredaktor: Jiří Štěpánek

Redaktoři: Radek Prouza, Jan Švehla, Vladimír Conk

e-mail: selfhelp@volny.cz

Časopis je vydáván bez jazykové korektury.

Témata do Zrcadla

Rok 2017 začal jako každý jiný běžnými volnočasovými aktivitami pro klienty Fokusu. Pro jiné členy Fokusu pracovní aktivitou v kavárnách, a tak se život vrátil do běžných kolejí.

I v tomto roce proběhly dva rehabilitační pobyty. Jeden tuzemský a jeden zahraniční. O těchto pobytech jsme Vás průběžně informovali v minulých číslech našeho časopisu.

Mimo jiné jsme spolupracovali s Fokusem na Týdnech duševního zdraví v průběhu měsíce září.

V sociálním centru ve Stroupežnického ulici probíhá finanční program klientů, o kterém Vás budeme informovat v následující kapitole.

Chceme také poděkovat Nadaci Charty 77 a Magistrátu města Ústí nad Labem za sponzorské příspěvky, které byly použity na vydání Zrcadla a poštovné. V průběhu roku 2017 proběhla jedna Valná hromada a ke konci roku proběhl tradiční Vánoční klub, byla připravena společná večeře, zazpívali jsme si při kytaře a věnovali jsme se Vánočním tradicím.

Závěrem se dá říci, že rok 2017 proběhl v pohodě a doufáme, že i rok 2018 proběhne ve stejném poklidu.

Pro Zrcadlo napsali Jan Bendl a Jiří Štěpánek

Vánoční klub Chráněného bydlení

Sešel se rok s rokem a je tu tradiční vánoční klub. Uteklo to jako voda.

V roce 2017 proběhly Vánoční kluby na různých pobočkách Fokusu Labe. Jeden Fokusu Labe pobočky Ústí nad Labem. Klub se konal v chráněném bydlení v Tiché ulici. Klubu se zúčastnili všichni klienti chráněného bydlení. Klienti se sešli ve společenské místnosti (kterou bylo nutno nafouknout, aby se tam všichni vešli). Klub, na kterém bylo pohoštění, se neudělal sám. Zejména s pohoštěním pomáhali klienti terapeutům. A jak to celé proběhlo? V první řadě bych uvedl, že zlaté prasátko nikdo nemohl vidět. To proto, že se cpali cukrovím. Občerstvení byl plný stůl, kde bylo jídlo, cukroví a ovoce. A aby byl stůl bohatý, bylo třeba nakoupit suroviny. Ty nakoupili terapeuti a pak společně s klienty připravili jídlo na slavnostní tabuli.

Atmosféru Vánoc doplnil ozdobený vánoční stromeček. A co by to bylo za Vánoce, na kterých by nebyly dárky. Ty rozdával nejen Fokus, ale i klienti si dávali dárky mezi sebou. Vánoční klub byl zpestřen zpíváním Vánočních koled za doprovodu kláves. A jaká byla spokojenost? Velice potěšily dárky, které byly pod stromečkem, ale i zábava, kterou si vytvořili lidé sami. Mezi klienty na klub přišla i ředitelka Fokusu Labe Ústí nad Labem. Oficiální program Vánočního klubu proběhl pohodově a končil mezi 19. až 20. hodinou. Poté měli klienti možnost zúčastnit se volné zábavy na oslavě Vánoc, dle vlastní nálady.

Pro Zrcadlo napsal Jan Bendl

Ven z temnoty



**Ven z temnoty
Do SVĚTLA
Ven z izolace
Do KOMUNITY
Ven z beznaděje
Do NADĚJE
Ven ze strachu
Do DŮVĚRY
Ven ze synchronizace
Do SPLYNUTÍ
Z modré do ZLATÉ
Návrat k NEVINNOSTI
VYTVÁŘENÍ LASKAVOSTI
NAVZDORY ŽIVOTU**

Emerging Kind - Rozvíjející se druh TClare 12/2017
Přeložili Jiří Štěpánek a Radek Prouza

Něco o Iniciativě vnitřní kompas – 1/2 (Inner Compass Initiative – ICI)

Naše Inspirace

Věříme v to, že v každé jednotlivé osobě je ukrytá vrozená moudrost – takový „vnitřní kompas“. Tato moudrost, pokud jí nasloucháme, nám pomáhá proplovat mezi obtížemi bytí člověkem. Ale průmysl duševního zdraví prezentuje zmedicinštělý model „duševní nemoci“ a „duševního zdraví“. Předkládá zfarmaceutizované a institucionalizované standardy péče, má moc propagovat, nástroje tvoření vztahů s veřejností a legalizované autority. Toto vše a profesionalizace péče, ovlivnilo mnoho z nás tak, že nyní nevnímáme a ztrácíme kontakt s touto vnitřní moudrostí.

Iniciativa vnitřní kompas usiluje o přispívání k tomu, aby každý znovu získal moudrost, vědění a moc, jednak uvnitř nás jako jednotlivců a také mezi námi v našich vztazích a komunitách. Vyvíjíme činnost k podpoře jednotlivců zapojit se ve zvědavém, kritickém, nezávislém sebevzdělávání a vnitřním prozkoumávání. Kolektivně pak pomoci rozvíjet více propojené, zplnomocněné a pružné místní komunity.

Naše Vize

Budoucnost propojených jednotlivců a komunit zkvétajících mimo systém duševního zdraví.

Principy a Hodnoty, podle kterých se řídíme

- Věříme, že vnitřní krize většiny jednotlivců se objeví, rozvíjí, a může přetrvávat ve vztahu k okolnostem týkajících se jejich mezilidským vztahů. Zakládání více správných, spravedlivých, všemožně tvůrčích a ekologicky udržitelných společenství je životně důležité pro duševní, duchovní a emocionální pohodu každého z nás.
- Věříme, že máme my všichni právo chránit integritu našich myslí, duší a těl proti nucené nebo donucovací psychiatrické intervenci.
- Věříme, že všichni máme právo dělat svá vlastní rozhodnutí, o tom jak o sebe pečovat. Zároveň také věříme, že skutečný výběr je možný pouze pokud je plně informovaný a opírá se o existenci různých smysluplných možností. Pečlivě řízené výzkumné agendy a do hloubky jdoucí rozšířená propagace, stejně jako snahy dnešního ziskem motivovaného průmyslu duševního zdraví plně informovaný výběr v podstatě znemožňují. Proto, abychom mohli čelit dezinformacím a mohli znovu získat právo k opravdovému výběru, musí být místně vyvinuto mnoho energie a úsilí.
- Věříme, že porozumění, přístup a příspěvky lidí, kteří nejsou profesionály lékařskými nebo v oblasti duševního zdraví jsou ve veřejných debatách příliš často upozadovány a ignorovány. Jedná se o dřívější psychiatrické pacienty, umělce, politické myslitele, kritiky kultury, filozofy, průzkumníky toho co je v nás a duchovně hledající. Jsou ignorováni v diskusích v oblastech: o „duševním zdraví“, „duševních poruchách“,

„psychologických krizích“ a o členění duchovním, duševním a emocionálním výzvám bytí člověkem.

Naše Poslání

Iniciativa vnitřní kompas poskytuje informace, zdroje, nástroje a propojuje platformy pro usnadnění více informovaných výběrů týkajících se celé oblasti „duševního zdraví“. Podporujeme také jednotlivce a skupiny po celém světě, kteří si přejí opustit či obejít systém duševního zdraví nebo vybudovat komunitu mimo tento systém. Konkrétně pracujeme na usnadnění vývoje:

- Veřejných studijních a výzkumných projektů o systému duševního zdraví, intervencí v tomto systému, a přestávání braní psychiatrických léků, které jsou sponzorované nebo řízené farmaceutickým průmyslem, průmyslem duševního zdraví nebo profesionály v oblasti duševního zdraví.
- Zdrojů sebe-vzdělávání a sebe-zplnomocňování, které pomáhají jednotlivcům úspěšněji navigovat skrze výzvu být člověkem a žít v moderní společnosti způsobem, který je více spojený s jejich vlastním „vnitřním kompasem“.
- Osobních, místních příležitostí pro lidi nabízející různé druhy neprofesionální vzájemné pomoci, podpory a inspirace sobě navzájem mimo systém duševního zdraví.
- Nových, nezávislých lokálních a regionálních skupin a organizací, které jsou spojené s tím co má ICI za hodnoty a poslání a přejí si kultivovat podporu, výuku, právní pomoc, aktivismus nebo budování komunit.

Kdo jsme a jak jsme financováni

Iniciativa vnitřní kompas (ICI) sídlí v USA podle zákona 501(c)(3) jako nezisková organizace. V současnosti jsme podporováni soukromými dárci prostřednictvím fondu Michael Fund, financujícího kartelu Morgan Stanley Global Impact Funding Trust, fond Healthy Choice Fund a fond J. P. Morgan Charitable Giving Fund. V současnosti aktivně usilujeme o růst základny podporovatelů.

Nejsme organizace „duševního zdraví“. Jsme organizace společenské změny. K této práci nás přivádí naše vlastní střety se systémem duševního zdraví a naše zkušenosti z něj. Ať už jako pacienti, členové rodin a přátelé pacientů, nezávislí badatelé, nebo kriticky-smýšlející lékaři. Jádrem našeho týmu zahrnuje výkonného ředitele a malé množství zaměstnanců pracujících na částečný úvazek nebo jako dobrovolníci. Pracují ve spolupráci s rostoucí sítí přispěvatelů a dobrovolníků plných elánu. Dobrovolníci z míst po celém světě, jejichž rozhořčení, frustrace, bolest, zármutek, naděje, síla, výzkum, práce, sepsané texty a obrovská nasbíraná moudrost jsou vedeny do naší rostoucí organizace a na webové stránky. (...)

Něco o Iniciativě vnitřní kompas – 2/2

(Inner Compass Initiative – ICI)



Během tvorby těchto webových stránek jsme někdy dostávali poznámky a zpětnou vazbu od lékařských, farmakologických a klinických profesionálů. Tyto poznámky měly různý obsah. Přestože někteří členové našeho týmu – přispěvatelé a dobrovolníci mohou pracovat, jako odborníci, veškerá konečná redakční rozhodnutí týkající se tohoto webu byla prováděna laicky. Obsah stránek je poskytován pouze pro obecný informativní účel. **Žádné z informací a zdrojů ICI nebo The Withdrawal Project (Projekt Ustupování) nepředstavuje, ani by neměly být považovány, za žádný druh rady lékařské, z oblasti duševního zdraví, poradenské, klinické nebo profesionální.**

Viz náš Tým, Přispěvatelé a Dobrovolníci.

Co děláme – v ICI jsou v plném proudu následující projekty: The Withdrawal Project (TWP).

TWP je zdroj informací navržený k tomu, aby lidem pomáhal zplnomocňovat se k tomu dělat smysluplnější informovaná rozhodnutí, v souvislosti s jejich osobními touhami a potřebami týkajícími se rozhodnutí brání, snižování, a vysazování psychiatrických léků. Webové stránky TWP zahrnují „Doprovodného průvodce k vysazování psychiatrických léků“ zaměřeného na to pomoci lidem naučit se a dělat rozhodnutí na cestách k minimalizaci rizika při zužování a zodpovědnější zužování léků. Máme na mysli antidepresiva, benzodiazepiny, stimulanty, antipsychotika, stabilizátory nálady, Z-léky (Zolpidem, Zopiclon apod. pozn. redakce) a jiné. Současně pomáhá průvodce s technikami zvládnání a pracování s běžnými abstinenčními příznaky.

Naučit se/Odnaučit se.

Tato sekce našeho webu obsahuje přístupnou a kritickou analýzu mechanismu působení, účinnosti, bezpečnosti a škodlivosti hlavních kategorií psychiatrických léků. Obsahuje také, stále se rozrůstající sbírku článků, které dávají vzhled do vědy a marketingu za psychiatrickými léky. Dále obsahuje něco o tvorbě a propagaci psychiatrických diagnóz a alternativních způsobech porozumění a způsobech pohybu skrz duševní a emocionální výzvy.

ICI Propojení.

Toto je bezplatná online platforma, která pomáhá lidem, kteří vznášejí otázky nebo přemýšlejí kriticky o systému duševního zdraví, aby se navzájem našli a propojili. Registrovaní členové mohou skrze hledání geografická a na základě zájmu pátrat po jiných členech, kteří žijí poblíž. Mohou tak podnítit nová přátelství nebo spolupráce, vyměňovat si vzájemnou podporu, organizovat události nebo skupiny, založit krizové systémy, nebo začít budovat místní komunitu alternativní k systému duševního zdraví. Tím, že jsme právě začali v lednu 2018, aktivně pracujeme na zvýšení množství členů a zlepšení užitečnosti této platformy založené na zpětné vazbě od našich členů o jejich potřebách a cílech.

TWP Propojení.

Tato bezplatná online platforma umístěná na webu ICI: Projekt Ustupování (The Withdrawal Project) je pro registrované členy, kteří přemýšlejí o snižování nebo vysazení psychiatrických léků, jsou v procesu, či už mají zkušenosti s jejich snižováním či vysazováním. Platforma umožňuje těmto lidem navzájem se nalézt a propojit. „TWP Propojení“ usnadňuje vzájemnou podporu, sdílení užitečných zdrojů a tipů, osobní setkání a sdílení naděje a inspirace mezi členy. Tím, že jsme právě začali v lednu 2018, aktivně pracujeme na zvýšení počtu členů a zlepšení užitečnosti této platformy založené na zpětné vazbě od našich členů o jejich potřebách a cílech.

Zdroje a Nástroje.

Budujeme organizovaný seznam naučných zdrojů z celého webu, souběžně s průvodci s nástroji pro využití zdrojů v různých druzích skupinových diskuzí a nastavení komunit.

Alternativy.

Provádíme výzkum a vyvíjíme články na téma různých způsobů porozumění a odpovědí na duševní nebo emocionální negativní stres. (Viz také Projekt Ustupování – sekci Poradit si & Uzdravit se)

Houževnaté Komunity.

Aktivně zkoumáme příležitosti ke spolupráci se skupinami a organizacemi, které pracují na zapojování a rozvíjení jednotlivců a komunit a pomáhají jim tak. Pomáhají jim tak zvýšit jejich houževnatost tváří v tvář výzvam společenské roztržštěnosti, nespravedlnosti a bezpráví, ekonomické nestability a zhoršování životního prostředí.

Dobrovolníci, Přispěvatelé a Spojenci.

Aktivně vyhledáváme pomoc od ostatních k zaangažování se s námi pro společnou práci a také hledáme způsoby jak pomoci ostatním, kteří už pracují v souladu s našimi cíli.

Jak se k nám můžete připojit?

Iniciativa vnitřní kompas je místní kolektivní snaha, jejíž růst a dopad záleží na vás. Zkušenosti, které jste si prožili, těžkosti, jimž jste čelili, zátarasy které jste museli překonat, lekce které jste se naučili, pocitnutí která jste cítili, nebo uprostřed kterých jste. Váš hlas – jakkoli sebevědomě hlasitý, nebo vám připadá váhavě jemný – jsou rozhodující pro to, aby se změna uskutečnila. Můžete být současný nebo bývalý psychiatrický pacient, nebo člen rodiny nebo kamarád někoho, kdo zápasí v systému psychiatrické péče. Možná že jste probouzející se nebo kriticky smýšlející profesionál, ne-západní léčitel nebo vědec. Možná, že jste veterán nebo aktivně sloužící člen se zkušeností s psychiatrickým systémem Veteránské Správy. Můžete být pedagog, filosof, novinář, umělec... Pokud sdílíte hodnoty a vize Iniciativy vnitřní kompas, pak vás vítáme. Klikněte na odkaz na stránce www.theinnercompass.org, abyste se dozvěděli, jak se k nám můžete připojit.

Fejeton o počasí



Počasí – to je věčné téma, které ovlivňuje život lidstva. Bouře, tajfuny, orkány a změny klimatu. Někteří odborníci z řad meteorologů říkají, že lidská činnost, továrny a skleníkový efekt jsou skutečností, jiní tvrdí, že tomu tak není. Když je ale na Vánoce teplo jak na jaře a rozkvétají kytky jak na jaře, něco na tom je. Letos už 2 orkány způsobily kalamitu v našich lesích a napáchaly škodu na infrastruktuře energetické i dopravní. Angličané mají ve zvyku tehdy, když se hovor obrací nežádoucím směrem, stočit řeč na počasí. Např. když někdo moc hovoří o svých intimních problémech, řeknou: „Na Riviéře byla dnes docela vedra, není-liž pravda? A tak nezbyvá než říci závěrem: „Pane ministře průmyslu, obávám se, že o spolehlivosti Vašich informací ohledně znečišťování životního prostředí by se dalo s úspěchem pochybovat!“ Přejeme všem našim čtenářům hodně slunečných dnů v tomto roce a také slunce v duši.

Potřebujeme začít hovořit o duševním zdraví – 1/2

Pamatuji se na probuzení ze zdřímnutí si jedné lednové noci, kdy jsem plakala. Ano, zdřímnutí si v 8.30 a já jsem byla zrovna uplakaná. Vykřikla jsem nahlas „měla jsem jít do tělocvičny!“ V ten stejný čas byly volné endorfiny bezprostředně fixovány. Něco, co jsem znala, by mi v ten čas pomohlo. Má deprese se prohloubila tak zle, že jsem cítila, že jenom existuji. Pracovala jsem tolik, že jsem ztratila hodně na váze a měla jsem silné deprese po dobu 8 měsíců. Myslela jsem, že jsem „vyléčena“.

Kdyžto přerostlo přes noc svou ošklivou hlavou, byla jsem „zdrčena“. Myslela jsem na to, jak věci vrátit.

Pracovala jsem jak ďas, jedla jsem jako šampion a cítila se „čistěji jako jsem kdy byla“.

Nejsem zrovna takovou osobností, takže jsem nebyla posedlá takovou otázkou. Jsem více než „Zatraceně!“ Něco se doopravdy stalo s mou osobností. A tak jsem s milým mrazením mohla zaměstnat svou hlavu řešením. Poctivě řečeno, nevěděla jsem, kdy má deprese začne, ale věděla jsem, že se tak nebudu cítit navždy. Byla jsem „naplánována“ na několik roků do nynějška, kdy beru medikaci. Má standardní odpověď byla: Mám několik věcí, kvůli kterým jsem smutná“ a to je pravda. Ráda bych se jednoho dne vdala a měla děti. Ráda bych neměla zkušenost se systematickým rasismem každý jednotlivý den.

Mohla bych přesně zjistit původ neodůvodněného smutku. Dobrá, žádný důvod

než fakt, že ne vždy můžete kontrolovat výsledky a projevy duševního zdraví, ale tak jsem na tom ještě nebyla. Měla jsem tyto záchvaty temnoty tam, kde to byla bitva, mít naději, ale když jsem se cítila nejvíce beznadějně, slunko začalo znovu svítit. Nebylo to dříve než jsem tohoto roku objevila, že můj zmatek a téměř stálý stav bytí v mlze byl doopravdy má deprese a ne má lenost nebo hloupost. Nemohu ani vypovědět, jak častokrát jsem si říkala, že jsem byla tak hloupá, že jsem nedokázala vyřešit ty nejjednodušší úkoly. Mluvila jsem s přáteli a oni popisovali své deprese a bylo to, jako by četli seznam, který jsem jim dala. Mlhavo, zmatek, rozčilení vždy, když jsem měla prožitý určitý smutek. Nejenže byly tyto osoby extrémně

otevřené ve vztahu k jejich vlastnímu boji o duševní zdraví, mluvili o tom jako kdyby mluvili o tom, že nebe bylo modré. Těchto několik rozhovorů navždy změnilo můj život.

Začala jsem zkoumat svou depresi a kde jsem byla. Bylo to, jako by si o mě někdo dělal poslední tři roky poznámky o mém životě. Byla jsem opuštěná, ale také frustrovaná, že to proto bylo takové těžké. Byla jsem v rozpacích kvůli lidem, kteří byli šťastni a kteří neměli mnoho důvodů ke stížnostem. Cítila jsem se často jako podvodník, protože jste mě často mohli vidět, jak se směji déle a více než kdokoli jiný. Doopravdy se směju skoro všemu a vtipkuji kolem, ale vždy v temných časech mohu vyloudit úsměv na mém obličej. Nejsem si jistá v mnohých věcech, ale má deprese je něco, co chráním uzavřené v hrudi. Nechci být smutný kamarád, přítel, jehož energie je právě nyní příliš zatěžující, dívkou, se kterou kluci nechtějí ani randit, protože nerozumějí její depresi. Zpátky v červnu jsem se necítila jako bych měla mnoho možností. Po celý týden jsem vstávala z postele jenom, abych použila koupelnu. Tehdy to byly dva dny, kdy jsem dokonce vůbec nejedla. Vysadila jsem na tak dlouho medikaci, abych nebyla tak strnulá.

Chtěla jsem zavolat jedné ze svých nejlepších kamarádek a říci jí, že jsem se rozhodla vzít nějaké prášky, protože jsem se bála, že už nikdy nevidím svítit slunce.

Projevy duševní nemoci mají takové negativní stigma, že o něm moc nehovoříme, zvláště v „černé“ komunitě. Hlavní myšlenka, když přichází deprese je, že jste jenom smutná. Nežádoucí rady jako: „Proč nejsi PRÁVĚ“ a „všechno co bys měla dělat“ ... vyplňte prázdné okénko, je to konstantní. „Proč nejdeš na procházku?“ „Všechno co bys měla dělat je zůstat pozitivní“. Dobrá, to není aktuální. Všechno, co dělám je, že si říkám, abych vstala z postele, a když už jednou vstanu, přemluví se obléknout a opravdu jít ven. To je to, co právě dělám. Pomalu jsem o tom začala mluvit se svými přáteli. Většina lidí, kteří jsou mi nejbližší, o tom vědí, ale já jsem se otevřela i před těmi, kteří nevěděli. Čím víc jsem o tom mluvila, tím více jsem se s tím cítila jistá. Dívala jsem se na svém facebooku na vzpomínky a spustila video, které nějaký chlap natočil o depresi.

Potřebujeme začít hovořit o duševním zdraví – 2/2

Bylo to nejvíce nevzdělané, nepotřebné video, které jsem viděla na téma duševního zdraví. Je to totéž, jakoby vás lidé přemlouvali, abyste šli do kostela kvůli své depresi nebo si zakouřili „trávu“.

Podívejte, tady je chemická nerovnováha s těmito potřebami pro příští návštěvou kostela nebo dokonce pro „trávu“ k vyléčení. Nepůjdete ke gynekologovi, když máte srdeční arytmií.

Jdete k terapeutovi nebo k psychiatrovi a dostanete nebo nedostanete nějaké prášky. Ale dělejte něco, cokoliv.

Začali jsme tuto konverzaci a obdrželi stigma. Jsou zde „černé“ ženy, od kterých se očekává, že budou silné a nebude mnoho věcí, které by je stáhly dolů. Sakra, je tu mnoho očekáváno od Afroameričanů, aby vydrželi. Jak neuvěřitelně neférově je od nás očekáváno. Jsou naše výsledky na poli duševního zdraví projevem lenosti nebo nedostatku disciplíny? Můj největší přítel bojuje s bipolární poruchou dvanáct let a bojuje o přičetnost se silou lva. Stal se z něj samotář a poustevník poté, co byl na něj udělán zátah a co byl zmlácen jedné noci policejním důstojníkem. To, že jsem nejvíce milující duší, která měla potěšení z lásky, takže si můžete představit mé rozrušení, ve kterém jsem se nalézala po tomto incidentu, který byl katalyzátorem k jeho stáhnutí se do ústraní.

Byla jsem trapný ignorant, když jsem zjistila, jak se jeho kondice manifestuje.

Myslím tím, že jednoho dne jste byli smutní a druhý den ne. V našem posledním rozhovoru, jsem byla udivena, jak byl zdravý – jako jeho původní osobnost. Quddus z předchozích dvanácti let. Bezdůvodně jsem nabídla tuto radu: „Poslouchej, když ses začal cítit na cestě tak, jako posledních dvanáct let, „tak běž jako v pekle.“ Jako by to bylo aktuální řešení. Před několika dny jsem vyvalila oči na sebe samu, jak jsem mu řekla „běž jako v pekle.“ Běž jako v pekle psychiatrovi? Běž jako v pekle na terapii? Možná právě „Miluji tě“ a uchování mé nevyřešené rady mě samé by mělo být postačující. Neměla bych měnit výsledek ale přemýšlela jsem že kdybych byla více věděla o jeho kondici, byl by malounko méně bolestný? To se nikdy nedovím. Co vím jistě to je to, že výsledky na poli duševního zdraví jdou mimo právě proto, že o něm tak málo mluvíme.

Summer Mc Lane, přispěvatel, přeložil: Jiří Štěpánek



John Kennedy Toole

John Kennedy Toole

John Kennedy Toole, americký spisovatel, 1937–1969.

Proč u nadaného spisovatele a oblíbeného učitele propukla paranoia, můžeme jenom hádat. Jeho stihomam se postupně skládal z jednotlivých střípků a měsíc od měsíce rostl. Měl pocit, že ho tajně sledují a že mu chtějí ukrást jeho nevydané knihy. Trpěl bolestmi hlavy, ale návštěvu neurologa zatvrzele odmítl, raději začal své problémy utápět v alkoholu. Poslední měsíce o sebe přestal dbát, na přednášky chodil neholený a ve špinavém oblečený, takže ho nakonec kvůli špatnému vlivu na studenty ze školy vyhodili. Následovala hádka s matkou, po které sedl do auta a ujel daleko od domova. Na opuštěném pobřeží přidal k výfuku hadici, kterou strčil do vozu a nastartoval. Bylo mu pouhých 31 let.

Od dětství byl velmi inteligentní, na základní škole dokonce postoupil o dvě třídy výše. Díky stipendiu vystudoval Tulaneuskou univerzitu a diplom získal také na univerzitě v New Yorku. Počátkem 60. let trávil dva roky na vojně v Portoriku a právě zde dokončil svůj první a poslední román – pozdější bestseller „Spolčení hlupců“. Když se poté vrátil do rodného New Orleansu, kde s doktorátem z angličtiny přednášel na dominikánské koleji, pokusil se svou pitoreskní až absurdní satiru vydat. Nabídl román několika nakladatelstvím a na opakované žádosti rektora se snažil svůj text upravit. Nakonec se však dozvěděl krutý verdikt, že i kdyby knihu radikálně přepracoval, stejně by neměla naději na úspěch. A právě toto hluboké zklamání a ponížení se považuje za začátek jeho psychických problémů. Život pro něj ztratil smysl a vzhledem k jeho osamocení a uzavřenosti nebylo nikoho, kdo by mu pomohl najít novou sílu do života. A tehdy také začala narůstat jeho paranoia, kterou výrazně prohloubily atentáty na Roberta Kennedyho a Martina Luthera Kinga. Začal se bát o život, myslel si, že ho sledují a brzy bude zastřelen. Když ho vyhodili i ze školy, kde pracoval, rozhodl se, že se vším skoncuje a vymaže ze světa celý svůj nešťastný život.

Jenže paradoxně právě jeho sebevražda odstartovala neuvěřitelné pokračování celého příběhu. Matka, trpce raněná smrtí svého jediného syna a starající se o invalidního manžela, jednoho dne našla synův román a pustila se do boje za jeho vydání. Přesto, že její řada nakladatelů odmítla, nakonec byla úspěšná. Absurdní román představující svět jako bláznec v pohledu jednoho z bláznů, se stal bestsellerem a Toole se posmrtně dočkal prestižní Pulitzerovy ceny. Miliony čtenářů na celém světě si mohou přečíst příběh, jehož poselství znásobila autorova smrt. Poselství, které je v podobě citátu anglického romanopisce Swifta použité jako motto románu: „Když se na světě objeví opravdový genius, pozná se podle toho, že se proti němu spolčí všichni hlupci“. Později vychází i autorova prvotina Neonová bible, kterou napsal již v 16 letech. Její vydání tentokrát nenarazilo na nezájem nakladatelů, ale na roky trvající spor o autorská práva.

V textu použit článek z knihy Libora Budínského „Šílenství slavných“

Křečík jménem Myšák

Je to půl roku, co jsme si s maminkou pořídili malého džungarského křečička. Nejdřív to byl tak trochu horor, Míša vrčel, prskal a kousal. Naštěstí to trvalo jen necelý týden. Dostaly jsme ho na slunečnicová semínka, začal papat z ruky a pak na sebe nechal sahat. Stal se nejpřítulnější křečiček na světě. Slyší na jméno Míša a vždycky přiběhne, stejně tak běží ke slunečnicovým semínkám.

Je s ním velká legrace přes den, ale řádí jen v noci. Tak okolo 20. hodiny v noci má vyspáno (je to noční zvířátko) a následuje celonoční řádění. Míša začne se vším lomcovat, každý den převrhne misku na papání, kroutí žebříčkem, jezdí v kolečku a lomcuje s klecí. Miláček se nedá utahat, jeho čilost bychom s mamkou chtěly mít. Má ale také slabé slovo, všechno sní, když jídávám slunečnici, nikdy neodmítne, a to cokoliv jí nabídneme. Když jsme Míšu kupovaly, byla to nejmenší myška na světě, ale dorostl velikosti menšího sysla taky se třikrát prodloužil. Křečiček je velmi nenajedený, sní všechno, náš miluje slunečnici, sušenou čerstvou zeleninu, seno, speciální piškoty pro myšky, jogurtovo-sýrové dortíčky či výbornou sýrovou pochoutku. Fajn je, že běhá v kole a je pořád čilý. Když si dám zrníčko do ruky, sám do ní skočí, skočí, nejdříve ochutná mě, pak mamči, trochu nás jemně pokouše a pak hurá jíst. Jestli máte chuť chovat miláčka, pořídte si křečička, je čistý, nesmrdí a je to od přírody šáša. Krásný zážitek s malým čertiskem.

Napsala Jana Boučková



Křížovka spisovatele

X	X							X	X	X	X
X	X	X								X	X
X	X								X	X	X
X						X	X	X	X	X	X
X	X									X	X
X	X						X	X	X	X	X
							X	X	X	X	X
X	X						X	X	X	X	X
X	X	X						X	X	X	X
				X							
								X	X	X	X
X	X								X	X	X

1. český surrealistický básník
2. český básník – 50. léta
3. druhé jméno českého obrozeneckého divadelníka
4. český spisovatel (R. U. R.)
5. český spisovatel, učitel a kněz
6. ruský spisovatel a dramatik
7. český básník

8. český básník „Dětem“ a „Do usínání“
9. český básník – říkadla pro děti
10. jméno kontroverzního redaktora časopisu Reflex
11. český spisovatel historické romány
12. prvorepublikový básník – dekadence

Tajenka: Sci-fi povídková knížka Ludvíka Součka

Modlitba

Jiří Štěpánek

Pane vesmírný Kriste
Buď se všemi bratry a sestrami
Ať je vše čisté a jisté
Buď i se všemi lotry
Buď prosím nestranný.

Pane Bože, odpusť nám
Naše viny
Pomoz nám
Odstranit v Kosovu miny

Pane, dej nám odvahu
Vzdorovat zlým silám
A potkat v lese vílu
A opravit střechy vilám.



Hej psychiatři: Spolupracujte se svými klienty! – 1/2

Neesa Sunfcheri, přispěvatelka rozumějící schizofrenii – blog zotavení a objevení (29. 9. 2017)

Tím, že jsem vstoupila do systému péče o duševní zdraví před dvaceti lety, ve věku deseti let, pracovala jsem s mnoha profesionály v oblasti péče o duševní zdraví, každý s odlišnou úrovní soucitu. Vcelku měla většina terapeutů a psychiatrů dobré úmysly a já získala mnohé z celkově dobré kvality péče, protože žiji ve městě New York. Zároveň však vnímám, že bylo mnoho času promrháno. Můžu si vzpomenout na mou nejponuřejší zkušenost, když jsem spolupracovala s psychiatrem, který mi předepsal Abilify. Měsíc po měsíci jsem přibírala 3-5 kil. Opakovaně zazněly mé starosti při rozhovorech: „Dr. Reynoldsi? Stále nabírám váhu. Opravdu se obávám.“ „Potřebujete cvičit“ „Ale mám příliš silné deprese, než abych mohla cvičit“ Tak rozhovor skončil.

O dva a půl roku později jsem nabrala 40 kilogramů. Teprve tehdy, když mě doktor zrušil tuto medikaci, se příbytek váhy zastavil, ale já jsem zůstávala téměř obézní. Naštěstí jsem od té doby tu nadváhu shodila, ale do dneška sama pro sebe žasnou:

„Měl můj psychiatr nějaký druh viny za to, jak ponurý dopad mělo jeho rozhodnutí na kvalitu mého život. Proč byl tak nečinný a pasivní, když jsem vyjádřila své obavy, jako by můj názor nebyl důležitý?“

Cítila jsem se, jako by v mém životě udělal trable, přesto jsem to byla já, kdo musel posbírat střepy, zatímco jsem současně bojovala s hrozným duševním stavem. Byla jsem tak naštvaná a frustrovaná z toho faktu, že můj léčebný plán se zdál být tento neohrabaný „vlak na autopilota“ cestující tu bez jakýchkoli vědomých rozhodnutí tady zatočit, tuhle zpomalit nebo neustále vyhodnocovat můj pokrok.

Kdyby si můj doktor všiml mého nárůstu váhy dříve, mohl jednat asertivněji a vyvodit, že Abilify není pro mě dobrá a pak přejít na jinou medikaci. Ale kvůli jeho pasivitě jsem

musela poblíž vyčkávat, než změnil svůj názor a změnil mi lék. Kdyby býval jednal rychleji, mohl být ušetřen čas a mohla jsem nalézt lepší medikaci.

Před čtyřmi lety, jsem se dozvěděla o Modelu Recovery, který jde přímo proti Medicínskému modelu. Druhý z nich je ten, ke kterému se většina poskytovatelů péče o duševní zdraví hlásí. Můžu se jen domnívat, že Dr. Reynolds byl tohoto přesvědčení. Abych vysvětlila oba přístupy:

Medicínský model: Tento přístup je přímo propojen se způsobem, jak je určováno fyzické zdraví: když má člověk fyzickou nemoc, bere léky, aby se uzdravil. Podobně v psychiatrii, je duševní nemoc považována za směs prvků problematického chování, které jsou pak považovány za „příznaky“. Psychiatr předepíše léky, které tyto příznaky odstraní, a když jsou vymýceny, je osoba považována za „uzdravenou“. S ohledem na zacházení je to vztah „shora dolů“, kde je psychiatr ten kdo dělá rozhodnutí, která je uživatel donucen dodržovat. Model Recovery je přímou reakcí na Medicínský model, vyžadující více než pouhý souhlas s léčebným plánem:

Model Recovery (model Zotavení): Opravdové zotavení z duševní nemoci není dosaženo pouhým braním léků. Velmi často mají léky vedlejší účinky, které závažně ohrožují kvalitu života dotyčného, občas dokonce převažují nad jejich psychologickými výhodami. Model Recovery hájí to, že každý má právo na naplněný život, který je obohacen přátelstvem koničky vášněmi a sny. Namísto vztahu s psychiatrem „shora dolů“ je založen vzájemný vztah mezi spotřebitelem a poskytovatelem. Provádějí spolu brainstorming, aby určili ten nejlepší léčebný plán, který je také vyhovující pro uživatele. Je to smutný stav věcí, že tolik z nás jde do ordinace psychiatra s tím, že si myslí že „doktor ví nejlépe“, nikdy nezpochybujeme jejich rozhodnutí ohledně našeho blahobytu. Jen si to představte... kdybych slyšela o Modelu Recovery dříve,

Hej psychiatři: Spolupracujte se svými klienty! – 2/2

vyžadovala bych více zdvořilosti během mých sezení s psychiatrem. Uvědomila bych si, že nejsem bezmocná a bez hlasu, tvářím se v tvář mému poskytovateli, a našla bych si jiného lepšího a zdvořilejšího.

Část mého současného smyslu pro sebe-zplnomocnění je zakořeněná v mém výběru kariéry. Pracuji jako peer specialista v oblasti duševního zdraví a nyní usiluji o magisterský titul v sociální práci. Pro vysvětlenou: peer specialisté jsou profesionálové v oblasti duševního zdraví, kteří mají osobní prožitou zkušenost s duševní nemocí. Tito specialisté svou zkušenost veřejně prozradí, aby rozuměli a soucítili s uživateli těmi způsoby, kterými profesionálové pouze s titulem nemohou.

Před tím jsem získala rozsáhlý výcvik pro peer specialisty, který mě naučil zahrnutí Modelu Recovery do mé práce. Hodnoty peerů jdou proti srsti Medicínského modelu přístupu k péči o duševní zdraví, a tak jsou peeri vrženi do světa boje proti stigmatu a obhajoby těchto názorů. To se odehrává na obou úrovních: individuální, kde peeri obhajují práva svých klientů, a také na systémové, kde se peeri sjednocují a mobilizují navzájem, aby způsobili změnu kultury v místě jejich zaměstnání a ve společnosti celkově.

Model Recovery je takový, že inspiruje a stimuluje všechny, kdo o něm slyší. Poprvé se mě dotkl, když jsem viděla jiné lidi žít a dýchat recovery v mém výcvikovém programu na peer specialistu. Začala jsem bezděčně vstřebávat jejich pozitivitu a víru a přistihla jsem se, že rostu do výše jako rostlina a poprvé vidím světlo.

Recovery je skutečné. Je pro nás důležité obhajovat nás v kancelářích našich poskytovatelů, a poskytovatelé musí mít otevřenou mysl a respektovat osobnost lidí, kterým slouží. Jejich odbornost by měla být používána k vedení a zplnomocnění, ne diktování a kontrole. Péče o kvalitu je proces spolupráce a my musíme asertivně přimět naše poskytovatele k dodržování standardů.

Přeložili Jiří Štěpánek a Radek Prouza



Rozhovor s paní PaedDr. Pavlou Danihelkovou – 1/2



Redakce: Co se Vám prvně vybaví, když se řekne slovo schizofrenie?

Pavla Danihelková: (dále budeme uvádět jen iniciály paní doktorky.) To se mi vybaví vzpomínky na moje působení v Děčíně – ale to už je strašně dávno, to už je rok 87-88, kdy jsem dojížděla z Ústí do ambulance a vedla jsem tam skupiny tzv. schizofreniků a byla jsem s nimi každý týden dvakrát v kontaktu, jak který rok. Ale pro mě je to jenom diagnóza a ta nikdy neobsahuje toho konkrétního člověka, ale okamžitě, jak jste se mě Jirko zeptal, tak se mi vybavili konkrétní lidé, kteří s touto diagnózou žili, ale to pro mě nebylo tak důležité, jako jejich osobní příběh.

Redakce: Co byste popřála Fokusu do roku 2018 a jaký máte názor na tolik diskutovanou transformaci psychiatrické péče?

P.D. Co bych tedy popřála Fokusu do roku 2018, tak aby vždycky lidi, ať už ti, kteří vedou Fokus nebo ti, kteří tam docházejí jako klienti, tak aby měli dobré nervy vydržet to, co se kolem děje a samozřejmě přeju, ať to vydrží, protože ta myšlenka je dobrá, a aby se vždycky našli sponzoři a s nimi peníze a také lidé ochotní nabídnout pomoc a ochotní ve Fokusu pracovat.

Co se týče té druhé části otázky, co si myslím o transformaci, tak tedy podrobnosti o tom nevím, ale to co vím, tak že to jsou velké peníze, které se sem ženou. Myšlenka je velmi dobrá, ale jsem velmi skeptická k tomu, jak se to podaří prosadit, jaký to bude mít vliv na subjekty, které už tady jsou, jako je např. Fokus, protože velké peníze vždy přitahují vždycky velké vlčáky, kteří peníze chtějí čerpat a já jsem velmi skeptická k tomu zda se s těmi penězi bude dobře nakládat a to dobře podtrhuji. Dobře to znamená, aby se dostaly přímo k cílové skupině a nezůstaly jen ve stavbách. A pak, pokud se to podaří, tak aby byl řešen především personální problém, protože je veliký nedostatek personálu a nedostatek lidí, kteří by byli kvalitní a vzdělaní a ochotných v této sféře v takových centrech pracovat. (...)

Rozhovor s paní PaedDr. Pavlou Danihelkovou – 2/2

Redakce: S vaší prací souvisí dodávat lidem sebe-důvěru a pomáhat řešit komplikované partnerské vztahy a občas dávat rady lidem i v pracovních problémech. Do jaké míry se Vám to daří a máte za sebou více úspěchů či neúspěchů?

P.D. To je otázka na tělo – to by asi mohli říci nejspíš moji klienti, ti, kteří prošli touto místností nebo tam, kde jsem dříve pracovala a s kterými jsem se potkala, ale samozřejmě že doufám, že úspěchy mám- nebo oni spíš mají, protože se stále cítím být spíš průvodce v psychoterapii jako psychoterapeutka, a pokud mi to sami řeknou, že jsem jim pomohla, tak jsem velmi ráda. Samozřejmě, že jsou případy, kdy si nejsem velmi jistá u těch klientů, kteří třeba odešli nebo jsem je ztratila ze svého zorného pole, tak se to ani nemusím třeba dozvědět, jestli se to podařilo nebo mi to neřeknou, takže nevím, jak na tom jsou a člověk musí mít nějakou zpětnou vazbu – samozřejmě jsem člověk a vždycky velmi pochybuji. Takže někdy si můžu myslet, že se mi věc nepodařila a pak potkám člověka po dlouhé době a ten mi řekne: „ Vy jste mi tenkrát řekla něco, co mi velmi pomohlo.“

Redakce: Co byste vzkázala do Nového roku lidem, kteří jsou označováni jako singles, tedy lidem bez partnerského vztahu?

P.D. Aby měli odvahu ptát se, proč si tu cestu vybrali, jestli si to sami zvolili, anebo jestli byli do této situace „nějak vehnáni“ z nějakých důvodů a aby měli dost trpělivosti a odvahy ptát se po smyslu toho a jestli se s tím dá něco dělat.

Redakce: Děkuji za rozhovor a na shledanou.

P. D. Nashledanou a ráda jsem vás viděla.

Pozn. redakce. Paní doktorka Pavla Danihelková pracuje jako psychoterapeutka pro poradenství a konzultace v oblasti rozvoje osobnosti. Bližší podrobnosti o kontaktu na paní doktorku najdete na internetu.

Emily Cutler a Celia Brown

I v zahraničí (USA) řeší podobné problémy jako u nás. Přiložili jsme Vám ukázkou žen, které i přes své duševní problémy dosáhly velikých úspěchů.

Emily Cutler 17. 12. 2017 Emily Sheera Cutler je asistentkou editorky a moderátorkou komunity Mad in America. Od té doby co byla ve věku 20 let nedobrovolně hospitalizována je zanícená bojovnice pro občanská práva lidí označených jako duševně nemocní. Emily obdržela titul bakaláře humanitních věd na Pensilvánské univerzitě, kde napsala svou diplomovou práci o závažných chybách ve vzdělávacím systému. Nyní bydlí v Los Angeles v Kalifornii.

Tento týden na rádiu MIA jsme zpovídali **Celii Brownovou**. Celia je přeživší psychiatrickou péčí a je prominentním lídrem hnutí za lidská práva v oblasti duševního zdraví. Je současnou prezidentkou v Mind Freedom International, neziskové organizaci majících 100 sponzorů a přidružených členských organizací s tisíci individuálních členů, kteří vyhrávají na poli lidských práv a jsou alternativami pro lidi labilní a duševně nemocné.

Celia také slouží ve správní radě národního zmocněnce a také předsedala po dobu 5 let plánovacímu výboru národní alternativní konference. V minulém roce byla držitelkou ocenění za alternativní konferenci. V tomto interview budeme hovořit o historii hnutí za lidská práva v boji proti násilné hospitalizaci a o tom jakou důležitou roli v něm Celia zastává.

V tomto článku jsme diskutovali:

- Cíle a hodnoty hnutí za lidská práva v psychiatrii, přesněji řečeno týkajících se otázky nedobrovolné hospitalizace.
- Roli Celie v hnutí za lidská práva a Mind Freedom International.
- Jak začínalo hnutí za lidská práva v psychiatrii a jeho první úspěchy
- Důležitou roli, kterou hrála Judy Chamberlin ve vytváření hnutí bývalých pacientů a přeživších uživatelů.
- Jak úsilí v boji proti šokové terapii a poskytování informovaného souhlasu ohledně podávání psychiatrických léků bylo v minulých letech hlavní součástí hnutí.
- Rozvoj specializovaných peer pozic a podpory peer hnutí
- Jak se vyvíjelo hnutí za lidská práva v alternativním jazyku a pojmech používaných v systému psychiatrie.
- Probíhající snahy o boj proti násilnému zacházení včetně advokátní práce Tiny Minkovitz s Konvencí OSN o právech lidí se zdravotním postižením a zákon o integraci osob se zdravotním postižením
- Proč mělo hnutí čelit ve změně politiky a veřejné zkušenosti lidí označených za duševně nemocné.
- Jak se hnutí za lidská práva v psychiatrii překrývalo a protínalo s jinými hnutími za lidská práva včetně občanských práv, feministickým hnutím a s právy zdravotně postižených.
- Role Kate Millet, kterou hrála v přemostění hnutí přeživších psychiatrickou péčí s feministickým hnutím.
- Jak se mohou lidé zvolení v hnutí za lidská práva v psychiatrii poučit z historie hnutí, navštěvovat konference a hledat učitele.

Přeložili Jiří Štěpánek a Radek Prouza



Emily Sheera Cutler



Celia Brown

Robert Whitaker

A co nám věda odhalila, je toto:

Dříve než začne léčba, pacienti diagnostikovaní schizofrenií, depresí a dalšími psychiatrickými poruchami netrpí žádnou známou „chemickou nerovnováhou“. Avšak jakmile jsou člověku dány psychiatrické léky, které tak či onak, způsobují vytržení z obvyklé mechaniky neuronových cest, jeho nebo její mozek začínají fungovat, jak člověk pozoruje, nenormálně.

Robert Whitaker



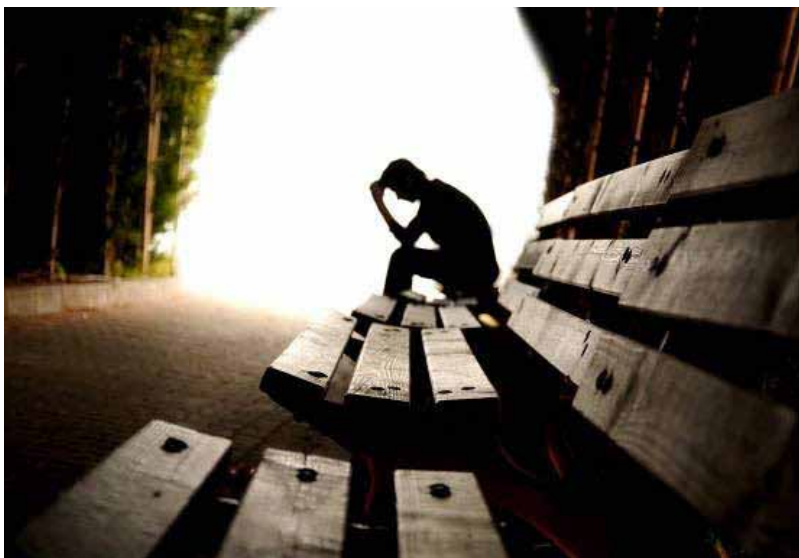
Životopis – Whitaker je lékař – spisovatel v novinách Albany Times Union, novinářem v Albany, New York od roku 1989 do roku 1994. V roce 1992 byl oceněn titulem Rytíř vědeckého žurnalismu a kolegou na MIT. Následovně se stal ředitelem publicistiky na Harvardské zdravotní škole. V roce 1994 spoluzakládal publicistickou společnost Center Watch, která pokrývá zkušenosti farmaceutických a klinických testování. Center Watch získal od Medical Economics, divize společnosti Thomson v roce 1998. V roce 2002 noviny USA Today publikovali Whitakerův článek „Psychiatrické léky mohou bránit úzdavě“ v jeho editorském profilu. V roce 2004 Whitaker publikoval článek v nerecenzovaném časopise Medicínské hypotézy nazvaný „Důvody pro antipsychiatrickým drogám: 50 let zkušeností nadělalo více škody než užitku. V roce 2005 publikoval článek anatomie epidemického: Psychiatrické léky a „Úžasný závod psychické nemoci v Americe“. Přežkoumána v recenzovaném časopisu (Etická a humánní psychologie a psychiatrie.“ Ve své knize „Anatomie Epidemie“ publikované v roce 2010 Whitaker pokračuje ve své práci.

Deprese

Je ráno. Vstanu a chci prožít hezký den. Nejde to. Duše je bolavá, zrovna tak jako tělo. Procházím bytem a v hlavě se mi honí negativní myšlenky. Tělem mi prochází strach a úzkost, která mi svírá srdce. Chtěla bych prožít radost, ale ta se mi vytratila ze života. Každá činnost mi přináší únavu, tak nejde dělat nic.

Je to začarovaný kruh, ze kterého nemohu ven. Chci mezi lidi, ale bojím se komunikace a pocitu, že mi nikdo nerozumí. Mám ráda lidi, kteří žijí kolem mne, ale v jejich přítomnosti cítím úzkost, tak je od sebe odháním, i když nechci a to bolí. Nerozumím tomu, proč se to děje, nerozumím sama sobě. Prosím Boha o pomoc, ale ten je daleko a neslyší mne. Chci zmizet, rozpustit se v oblacích.

A pocítit v duši klid.



Bolí mě můj bluetooth Jan Švehla

Kde mám na chyby svůj antivirus, nezodpovědné to stvoření. Srdce ne procesor jak Miley Cyrus. Je výhodné naše dvoření? Vědomí to obraz na LCD, zdrojový kód v podvědomí. Kočka na notebooku mi přede, pánem jejím nejsem je to sebe-vědomé stvoření.

Oheň svíčky u vany, na messengeru nová zpráva. Hořící keř, lidé s turbany, EULA to vše co znám z práva. Jsem tu stále, chci být napořád, Li-ion na 100 nabití? Stáhnou nový youtube.com pořad, láska do repráku mou duši nasytí.

Na střední věk upgraduje dravé mládí, Sám si s FSB frekvenci i pamětí poradí, o de-fragmentaci duše s doktorem se radí, ještě že vodní lázeň občas obvody mé zchladí Program jménem stále spolu, proces proved', jeden den nahoru druhý dolu.

Když mi automat vydá napěněnou kolu, říkám si, že nekoupím si konec srdcebolu.

Čaj a kafe silné jako čert, automat se nesplet na reklamaci nárok není.

mám rád žluté kytky, ne Agrofert, auta automaticky rostou, pryč s rozmanitou zelení.

Když nový klon si vypěstuji, nemusím řešit biologické hodiny Nastal čas kdy Nea potřebuji? na co rodinu je čas strojů, a podobné sci-fi koniny?

Z radia hlas když tiší nás, kochleární implantát pro lepší 3D stereo?

Smutný je mé drahé hlas, jenž neslyším bez naslouchátka v A320 na Borneo.

Vztahů získal jsem tě, teď jsi můj, až dosloužíš, chci novou bombu

mám dost a zítra chci zasadit novou thuj, postavit dům a neodfláknout Tondu.

Bezpečná policie

Tento článek pochází z americké korespondence uživatelů péče, kteří usilují o změnu pohledu a přístupu veřejnosti k lidem s duševní nemocí, kteří se ocitnou v náročné situaci a potřebují okamžitou pomoc. Chtějí dosáhnout pěti zásadních myšlenkových změn v přístupu policie k lidem, kteří trpí duševním onemocněním nebo mentální poruchou, tak aby pomoc byla pro tyto občany bezpečná.

1. Nevolejte bezprostředně policii v případě, že předpokládáte, že jde o člověka o psychiatrickou nebo mentální poruchu. Zavolejte přátelům, členům rodiny, komunitě nebo církevním organizacím, tísňovou linku apod.

2. Zastavte psychiatrické nálepkování

Musíme zastavit podporu poškozujících a neefektivních praktik psychiatrického nálepkování, nespravedlivého nebo poškozujícího jednání vůči osobám, kteří mají psychiatrickou diagnózu. Doposud bylo toto jednání často používáno k ospravedlnění policejního zabíjení nebo brutality.

3. Zachyťte problém na začátku, ne v krizovém bodu.

My neobhajujeme používání psychiatrie. Když je člověk dospělý, může docházet do organizací, které by měly těmto lidem sloužit 24 hodin denně. Organizace pro psychické zdraví by měly udělat zásadní změnu v přístupu vyškolení lidí, aby v případě, že takovýto klient potřebuje pomoc, nevolali hned policii, ale volali nejprve příbuzným, organizacím, do kterých klient dochází... V případě, že je nutné volat policii, myslíme si, že by pracovníci neměli nevynášet informace z organizací psychického zdraví, aby tím klienta nenálepkovali a následně nepoškodili.

4. Zastavte rasismus, nenávisť k ženám, homofobii, nálepkování a další útlaky a praktiky na tyto osoby.

Přimějte zástupce komunit k jednacímu stolu, aby se zabývali problémem násilí, diskriminace, útlaku a traumat vzniklých z psychiatrických systémů.

5. Poskytujte občanům pouze fakta.

Zkreslené informace o lidech, kteří trpí duševním onemocněním, zvyšují riziko, že policie situaci špatně vyhodnotí a někoho zabije.

Milenci

Klára vzala kytici ze stolu, zamkla za sebou dveře a utíkala po schodech dolů. Martin už na ní čekal před školou v Alfettě. Bylo to auto, kterých bylo v Československu jenom pár, jestli vůbec nějaký další. První si ho pořídil známý režisér televize a on byl druhý majitel. Nastartoval klíčky u volantu a vůz se rozjel. Jeli kolem Pankráce do Nuslí a nahoru na Vinohrady. Tam vysadil Kláru, ona na něj zamávala a vůz se rozjel do Hloubětína, kde Martin bydlel. Doma si ohřál párky a zapil to kofolou, pustil si televizi, běžel tenis. Klára doma chvíli odpočívala, pak vytáhla prádlo a žehlila až do devíti. Osprchovala se a šla spát. Ráno měla budík na osmou, mohla si přispat. Vstala, opláchla se, vrazila tousty do toustovače, nalila si džus. Posnídala, oblékla se a šla na zastávku tramvaje. Tramvaj byla v tuto hodinu poloprázdná, což uvítala, mohla si sednout. Za půl hodiny byla v práci. Odučila 6 hodin prvňáčků a potom šla do sborovny. Začala opravovat sešity. Žáci test z matematiky napsali celkem slušně, nejhorší známku dávala trojku, to šlo. Minule dávala dvě pětky a to jí opravdu netěšilo.

Začal zvonit telefon, byl to Martin, který ji navrhol, aby šli zítřka na ples. „Já nemám žádný slušný šatý“ řekla Klára typickou odpovědí pro ženy. „Tak si půjčíš nějaký z půjčovny.“ „Nebudu chodit v něčem, co obnosily jiné.“ „Tak ti něco koupím, kdy končíš?“ „Nevím, ještě ti zavolám.“ „Dobře.“

Klára končila, ale nikam nevolala, neměla prostě náladu, šla zimním městem, na ulici byla brouzdaliště, která přeskakovala a blížila se pomalu k domovu. Měla náladu jen na telefonát ka-

marádce, na nic jiného. Ta jí zavolala v půl šesté, mluvily spolu o jejích dětech a o tom, kde pracuje a co dělá její manžel a že dostali bezúročnou půjčku na novou pračku a nábytek a že mají co dělat, aby to stihli splácet. Klára dostala nějaký starý nábytek od rodičů, stůl i linku dostala nové, takže tyto problémy neměla. Přesto nebyla spokojena s velikostí svého bytu, měla 1+1 a to pro rodinu nebylo velikostí dostatečné. Martin sice měl auto jako kočár, ale že by dokázal sehnat větší byt, to se nezdálo pravděpodobné. Dělal technika v televizi, měl 3 500 Kčs a občas obchodoval s valutami, samozřejmě načerno. Ty vykupoval od lidí, kteří pracovali v zahraničí, na které měl kontakty a dál je prodával, především lidem v práci za víc. Před Tuzexem nestál, na to byl příliš bázlivý, a ani na to neměl čas. V práci obsluhoval profesionální video Beta a další přístroje pravidelně servisoval a docela ho to bavilo. Měl elektrotechnickou průmyslovku, a i když ho tam pro práci, kterou vykonával, všechno nenaučili, dokázal se pravidelně vzdělávat a doplňovat své vědomosti. Šéf si ho považoval jako odborníka a nebylo to přehnané. I Klára se snažila pracovat svědomitě a přistupovat ke kantořině s láskou k dětem. Její plat byl ovšem 1 200 Kč a moc se z něho nedalo ušetřit. Kdyby bydleli spolu, bylo by to samozřejmě pro oba finančně výhodnější. Ale Martin na rodinu zatím nepomyšlel, i když mu bylo třicet a věk by na to tedy měl. Chtěl být volný jako pták a mít doma své soukromí, které by mu děti přeci jenom rušily. Ale říkal si: nikdy neříkej nikdy, jednou do toho stejně budu muset praštit. (...)

Druhý den Klára zavolala konečně Martinovi a dohodli se, že půjdou na plavečák do Motorletu. Martin válel kraula a Klára relaxovala při plavání znaku. Plavali asi půl hodiny, pak zašli nazí do páry, kde byli slabou čtvrt hodinku. Po převléknutí si u východu z šaten dali v občerstvení teplé párky s hořčicí. Vyšli před plavečkový bazén, kde Martin poznal na parkovišti svého kolegu z práce. „Ahoj, tak jste si vyrazili s rodinkou?“ „Už jsme tu nebyli přes půl roku, tak jsme zašli, jen nejmenší dceru doma hlídá babička, má angínu.“ „No co se dá taky při tomhle sychravém počasí jinýho chytout, co? Tak si to užijte.“ „Dík, ahoj.“ Krémovou Alfu Romeo okukovali dva asi patnáctiletí kluci, koukali na karosérii i do interiéru, a když viděli blížící se dvojici, včas se odtrhli a šli si po svých. Martin nastartoval až na druhý pokus. To bude asi slabá baterka, mrazy ji nahlodaly, doma ji dobiju. Vyjel z řady automobilů a odbočil doleva za parkoviště na ulici, při tom se lehce smýkl, bylo náledí a přeci jenom dal víc plynu, než trakce auta snesla. Brzdil tedy zlehka a obezřetně s dostatečným předstihem, tak jak to bylo nutné. Značka vybízela k maximální povolené šedesátce, ale Alfa se sunula čtyřicítkou. Začalo hustě sněžit a viditelnost se značně zkracovala. „Jedeme ke mně?“ zeptala se Klára. „Můžeme si pustit gramofonovou desku.“ „Proč ne, podvečer mám volný.“ Vyšli do čtvrtého patra, kde měla Klára svůj byt. „Džus nebo kolu?“ nabídla Klára. „Jahodový džus s ledem bych tě poprosil. Pustím toho Mc Cartnyho.“ „Desky jsou vedle televize, otevři ty dvířka.“ Sedli si do sedačky a Klára se stulila do Martinovy náruče. Popíjeli a poslouchali hudbu, která se linula ze stereo-fonní kombinace.

„Martínku, Martínku, kdy si mě vezmeš ty starý mládenče?“ „Na jaře do toho praštíme. Až bude pěkně a rozkvetou louky objednáme termín na Chodovské tvrzi a po obřadu se necháme vyfotit v parčíku před ní.“ „A neslibuješ to jenom?“ „Ne, tentokrát to vyjde. Půjčíš si krásné bílé šaty s vlečkou a nasadíš si čepec a mě dostaneš pod čepec. A já si tě přenesu přes práh.“ „To by šlo, Martine. Ale nechám si svoje příjmení.“ „Když budeš chtít, tak necháš. Já ti do toho mluvit nebudu.“

Pomaloučku se smrákalo a blížil se večer. Martin se rozloučil s Klárou mezi dveřmi, seběhl do přízemí a pak před dům ke svému autu, Klára mu ještě zamávala z okna a vydal se k domovu. Světelná signalizace na křižovatkách byla vypnuta, svítilo jen oranžové signální světlo. Vozovky byly poloprázdné, takže doma byl za dvacet minut, i když kvůli zmrazkům nemohl jet rychle. Doma se osprchoval, v toustovači si udělal topinky a šel spát.

Ráno Martina čekalo v osm školení na obsluhu nových záznamových přístrojů, to trvalo do půl deváté. Pak se věnoval své obvyklé práci technika. V půl jedné byl oběd, pak diagnostikoval speciálním přístrojem závadu na televizní technice a ve čtyři končil. Teplota stoupla o pět stupňů, takže bylo nad nulou a námraza na vozovce tedy polevila. Cestou domů se stavil v elektu, kde měli přivést nové barevné televize Tesla Color. Vešel do obchodu, postavil se do fronty a za půl hodiny se na něj dostalo. Televize s velkou úhlopříčkou stála 16.000 Kčs. Velkou a těžkou krabici odnesl do auta a jel s ní domů. Velký obnos, který musel zaplatit, mu snad zaručí, že bude 15 let televize fungovat a nepokazí se. Starou ruskou barevnou odnesl do

sklepa. Sice ještě fungovala, ale její obraz už nebyl nejlepší. Usedl do křesla a zkoušel ladit dva programy. Po několika sekundách se dílo podařilo. Zavzvonil telefon, volala matka. „Přijdeš s Klárou v sobotu na oběd? Budou švestkové knedlíky.“ „Rád mamí, ale ještě se musím domluvit s Klárou, měla by mít čas.“ „Tak mi dejte vědět Martínku, ahoj.“ „Měj se mamí.“ V sobotu na dvanáctou přišli k matce, ta už je čekala s prostřeným stolem. „Tak se posadte, děti, to jsem ráda, že jste si udělali čas, už jsem vás dlouho neviděla.“ „My taky“ A políbil matku na tvář. „Tak si nechte chutnat.“ A pustili se do jídla. „Co je u tebe nového Martine?“ „V práci honička a v pondělí jsem koupil novou televizi.“ „My bychom potřebovali už taky novou, tuhle jsme kupovali v roce 76.“ Řekla matka. „A co ty Kláro?“ „Dostala jsem k matematice ještě 3h týdně tělocvik, ale zvládám to a mám dostat za to tři stovky navíc. Čtvrtou a pátou třídu.“ Všichni tři si pochutnávali na švestkových knedlicích, jak dojedli, matka uklidila talíře ze stolu.

„A kdy se vezmete?“ Zajímala se matka. „Záleží, jestli si mě Martin vůbec vezme.“ „No, věk na to rozhodně máte.“

Jeli v autě a Martin říkal Kláře, „Můžeš mi říct, proč tohle mám říkat? Nechci si tě snad vzít?“ „Musím tě furt do toho tlačit.“ „Chci, ale měl jsem jiný starosti.“ „Takže za to můžu já, že?“ „Nikdo za to nemůže.“ Pak jeli mlčky až před Klářino bydliště, kde ji vysadil. Bez rozloučení Klára vyskočila a zavřela dveře auta, Martin zařadil jedničku a rozjel se k domovu. Doma o tom přemýšlel a trochu ho to trápilo, myslel na Kláru. Před spaním si ještě přečetl článek v časopisu Věda a technika, vysprchoval se a šel spát.

Ráno vstával na šestou, posnídal tousty s míchanými vajíčky. Auto bylo v servisu, měnili zimní pneumatiky za letní, takže jel MHD. Za pět minut osm prošel vrátnicí a věnoval se své práci. Ve dvanáct dvacet pět zašel na oběd do závodní jídelny. Menu si vybral polévku s játrovými knedlíčky a hovězí maso s koprovou omáčkou. Dneska se jim to výborně povedlo, říkal si pro sebe. Přisedl k němu kolega Karel a povídali si o tom, co prožili včerejší den, pak se řeč stočila k novému filmu, který uváděl Barrandov v kinech. „Běží nový film s Heřmánkem, jmenuje se Dobré světlo a je to o amatérském fotografovi, který přes den pracuje v projekci a po práci fotí akty, tedy nahotinky.“

Vysvětluje Karel. „Na to bychom mohli jít i s našima ženskýma, ne?“ „Já se včera s Klárou pohádal, takže leda, že byste mě přibrali samotného.“ „Proč ne, seženu lístky.“ „Až budeš vědět, kdy to hrajou, dej vědět.“ Dojedl a vrátil se ke své práci. Druhý den odpoledne volal Karel, že lístky sehnal a mohou následující den jít do kina. „Tak hrajou to v kině Zvon od pěti, tak za deset minut pět před kinem.“ Martin se sešel s Karlem a jeho přítelkyní Janou tak, jak plánovali v danou hodinu, v občerstvení umístěném před kinosálem si dali kolu a po jednom chlebičku. Za dvě minuty pět se uvelebili do sedaček a sledovali týdeník, pak přišel na řadu film. Po zhlédnutí je Martin odvezl Alfettou domů a zavolal Kláře. Ta byla celkem do telefonu milá, jakoby si už nepamatovala na nedávný konflikt.

Probíhaly přípravy na svatbu, prstýnky, obřad, hostina. Svatba se blížila. Dne 24. 8. svatba proběhla na tvrzi, tam je nafotografoval fotograf a fotky a vzpomínky jim zůstaly ...

Anekdoty

Jarmila Kaňková – Tři stádia schizofrenie:

1. Povídate si doma s kočkou
2. Povídate si doma s kytkou
3. Sedíte a mlčky posloucháte, jak si povídá kočka s kytkou



Židovská anekdota:

Kohn zajde k Roubíčkovvi do jeho hospody na pivo. Když Kohn zaplatí a Roubíček mu říká: „Tady si vezmu, Kohn, účtenku.“

Kohn na to: „Ale já nechci žádnou účtenku!“

Roubíček na to: „Ale Kohn, to oni musí, na to je nový zákon!“

A Kohn na to: „Roubíček, oni a Nový zákon?“



Básně Jitky Šufanové

Sytá zeleň oživuje unavený zrak
Křehký fialový nádech macešek
Propletené stonky barevného kvítí
Malebný obraz skýtá park.

Zaklonit hlavu, úžas na líci
Cítit hřání slunečních jehliček
Opájet se ladností stromů
A dychtivé duši uvěřit v prostor.

Tolik nádhery je zde skryto
Brána přírody se zde otevírá
A vlévá se do moře citu
Srdce rozbuší se vroucně.



Silvestrovská oslava v chráněném bydlení

Po Vánočním klubu přišla oslava konce roku a vítání nového (umřel král, ať žije král). Příprava na oslavu proběhla podobně jako na Vánoční klub. Prostě kdo měl ruce a nohy ten pomáhal i s přípravou na grilování. Když se vše připravilo, začala oslava. Venku se grilovalo kuřecí maso, klobásy a cuketa. Prostě samé dobroty. Na stole se nacházely sladké pochoutky a vše se zapíjelo punčem. Zábavu vylepšoval zpěv za doprovodu kytary. Nechyběl ani ohňostroj (pod odborným dozorem). Prostě oslava, která ukončuje jeden rok a vítá Nový. I když se může zdát, že Vánoční klub a oslava konce roku jsou si hodně podobné, přesto každá akce měla svého ducha. Tak sbohem roku 2017 a ty roku 2018 buď vítán! Popřejme si navzájem, ať nám slouží hlavně zdraví. Buďme rádi za každý nový den a těšme se pohodový Nový rok. Vše „nej“ všem klientům, terapeutům přejí všem pracovníci a klienti chráněného bydlení Fokusu Ústí nad Labem.

Pro Zrcadlo napsal Jan Bendl



Smíšené pocity pětiletého děčka

Jitka Vašková

„Co to má
Ta krásná paní
V košíku?“

„Nevím, nevím
Pepíku...“

„Ale já to mamí
Chci vědět
Nemůžu tu
Jen tak sedět...“

„No tak dobrá,
je to koťátko
A už jdeme domů
Ty mé hloupé děťátko.“

„Děkuji, maminko,
Jsem rád
I když jen malounko.“



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
www.self-help-ul.cz
selfhelp@volny.cz

Odpovědní pracovníci:

Šéfredaktor: Jiří Štěpánek
Redaktoři: Ing. Radek Prouza a Jan Švehla

Grafická úprava a sazba:

Petr Mička | Modrý Petr

**Časopis je vydáván za finanční podpory
Fokusu Labe
Magistrátu města Ústí nad Labem
a Nadace Charta 77**

Náklad: 250 výtisků

