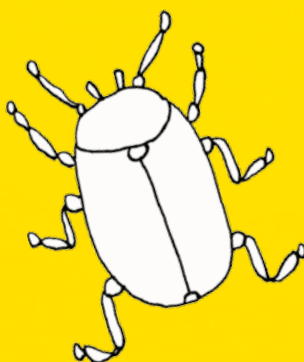
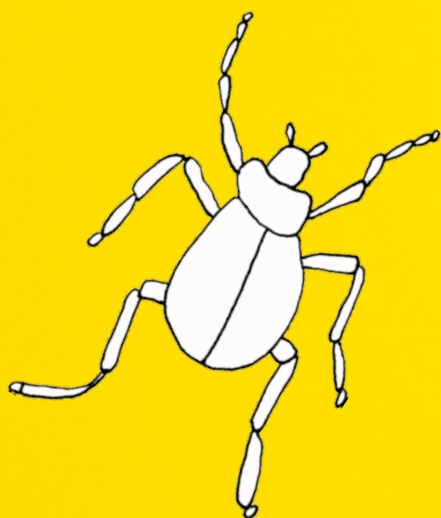


ZRCADLO

10

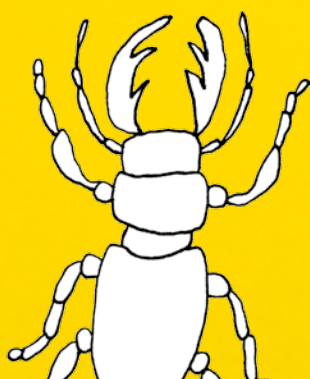


Co se děje za zrcadlem?

Časopis pro fandý duševního zdraví
najdete také na internetu:

www.self-help-ul.cz

SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM



Obsah

Dovolená na Samosu	5
Hnutí přeživších psychiatrii	7
Ivana Malcová – Básně	12
Bouře nad Varvažovem – Jiří Štěpánek	17
Co nového ve Fokusu Teplice – výlety	18
Jiskřivé září – Jiří Štěpánek	19
Prohlášení WNUSP – Kampala 2009	20
Básně – Jack	21
Hlasy – Jack	22
Příběh Aničky – pokračování 2 + 3	23
Ostrov hor, matematiky a pláží...	24
Křížovka	25
Dopis psaný vlastní krví – Sergej Jesenin – Ruský básník	26
Setkání patientských organizací a spolků	26
Světový den duševního zdraví	27
Ulybka na Kanuně – Arsenij Tarkovskij	28
I přes nemoc mám dceru	29
Anekdoty	30
Vítr – Jana Kubešová	31
Centra a Týmy duševního zdraví v Ústeckém kraji	32
Ukázky obálek časopisu ZRCADLO 100 – 107	33

Redakce

Šéfredaktor: Jiří Štěpánek
Redaktoři: Radek Prouza, Jan Švehla, Vladimír Conk

e-mail: selfhelp@volny.cz

Časopis je vydáván bez jazykové korektury.

Dovolená na Samosu

Bylo půl jedné v noci, když mi zavolal Radek, že na mě všichni účastníci dovolené na Samosu čekají na místě srazu u Zimního stadionu. Měl jsem to v hlavě popletené, myslel jsem, že odjíždíme až v noci ze 12. na 13. září, zatím to bylo o den dříve. Měl jsem však všechno sbaleno, tak jsem popadl batoh a běžel k Hraničáři, kde na mne čekal Tomáš Mašín s autem, kterým mne odvezl k Zimnímu stadionu. Tam už čekal mikrobús s přívěsem, na který jsme naložili naše zavazadla a ostatní účastníci zájezdu. Byli to: Předsedkyně sdružení Lenka Krbcová Mašíňová se synem Tomášem a vnukem Samuelem, Lenka Kocourková s dcerou Aničkou, Eva Kropáčková také s dcerou Aničkou, Honza Švehla, Radek Prouza, Lukáš Roudnický a Filip Štěrba, Jirka Dotlačil, Irena Hasíková a Kamila Prokopová a Lukáš Herajín se svou přítelkyní Bárou Haidornovou a nakonec jsem dorazil i já. Cestu na letiště Václava Havla jsme vzali přes Slaný a

probíhal v pohodě a zanedlouho jsme uviděli v okénkách nalevo východ slunce, letěli jsme východním směrem, takže začal dříve. A za dvě a půl hodiny po startu letadlo prudce zatočilo nad Samos a připravilo se na přistání. Já už jsem chvíli seděl u okénka v prázdném čtyřsedadle a sledoval mraky a moře pod námi. Pak prudké dosednutí na runwayi a prudké zabrzdění (letiště v Pythagorionu se pyšní nejkratší přistávací dráhou v Evropě). Na letišti jsme chvíli čekali u posuvných pásů na naše zavazadla a pak spěchali na autobus naší cestovní společnosti, který nás měl odvézt do apartmánů hotelu Maritsa Bay. Když jsme přijížděli k hotelu, čekal nás šok. Stráně nad hotelem a dolů k moři byly sežehlé požárem, který tu zuřil před třemi týdny, a krajina vypadala pochmurně. Avšak, jak jsme se přesvědčili během pobytu, požár se dotkl jenom nepatrné části ostrova a všude na východ od hotelu byla zeleň v pořádku. Ubytovali jsme

Co se děje za zrcadlem?

Časopis pro fandý duševního zdraví najdete také na internetu:

www.self-help-ul.cz

SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM



Kladno, bylo to lepší než se v noci proplétat Prahou. Dorazili jsme před odletem našeho Boeingu, odbavili zavazadla a ve 3:50 začalo nalodování na letadlo, které odlétalo na Samos ve 4:45. Chvíli jsme rolovali po runwayi a pak jsme se rychle rozjeli a vzletli. Nabírali jsme výšku, bohužel jsem neseděl u okénka, takže jsem neviděl světla pod námi, ale modlil jsem se, ať motory běží v pořádku a kapitán ať je také v kondici. Úzkou uličkou se proplétali letušky a steward s občerstvením, ale šetřili jsme peníze. Let

se v příjemných klimatizovaných apartmánech, já se hned vykoupal v bazénu se sladkou vodou před hotelem a večer jsme už dostali první večeři – praženou rybu s hranolky a jako předkrm boloňské špagety. Druhý den jsme se setkali s naší delegátkou zájezdu, která nám nabídla služby jejich agentury, ve kterých byla zahrnuta kromě neděle a pondělí doprava mikrobusem do turistického střediska Pythagorionu a zpátky třikrát denně a také výlety autobusem a lodí kolem ostrova. Druhý den, v pátek, jsme se do Pythagorio-



nu mikrobusem skutečně vydali. Navštívili jsme s Radkem a Honzou jednu z taveren, místních restaurací. Radek si dal omeletu, Honza salát s tuňákem a já jahodový shake. Potom jsme všichni zašli na molo, na jehož konci stála socha Pythagora, který na ostrově žil a bádá. Vyfotografovali jsme se před sochou a poté rychle spěchali na místo odjezdu mikrobuse, který odjížděl z Pythagorionu v 21:45. Dorazili jsme do hotelu unavení, ale spokojení. Další den od rána přišlo a odpoledne přišla i bouřka, takže jsme se nikam nevydali, ale v sobotu už svítilo sluníčko a my jsme se vydali přes spáleniště pod hotelem k malé pláži. Zaplavali jsme si a udělali pár fotek. Každé ráno nás čekala bohatá snídaně, každý si mohl vybrat z bohaté nabídky švédských stolů, na co měl chuť. V neděli byl naplánován okružní výlet autobusem do hor a kolem ostrova, vyrazili jsme ráno v 10:10 ráno, v autobusu seděl příjemný průvodce, který nás seznámil s programem výletu. Jako první jsme v horách navštívili keramickou dílnu, kde se mimo jiné vyráběly Pythagorovy číše, které mají tu zvláštní fyzikální vlastnost, že při přelití rysky uvnitř číše vyteče všechna tekutina otvorem u dna ven. Pythagoras jí prý vymyslel jako prostředek bojující s nestřídmostí a neuměřeností. Poté jsme navštívili sušárnu bylinek a pak se rozjeli do stáčírny olivového oleje. Ale na to hlavní bych zapomněl. Úplně na začátku výletu jsme se zastavili v ortodoxním klášteře Timoni Stavros, jehož interiéř byl bohatě vyzdoben byzantskými ikonami. Závěr výletu patřil návštěvě rodinného vinařství, jehož muškátová vína od suchých po sladké se dodávají i do Vatikánu. Degustace proběhla prima, pořad nám dolévali, a tak jsme odjížděli veselí a trochu zpumpřlívání za zpěvu českých lidovek. Další zastávka byla v Potami, pláži na severu ostrova. Koupali jsme se v obrovských vlnách a já musel zachraňovat před utopením Evičku Kropáčkovou, kterou jedna vlna porazila, druhá se přes ni převalila a třetí jí zabránila vynořit se. Vytáhl jsem jí z moře a byl rád, že se nic nestalo. V pondělí jsme se ve třech, Jirka Kamila a já vydali

s Tomášem vypůjčeným autem do hlavního města Samosu Samos. Trochu jsme si prohlédli staré město, cestou potkávali spoustu migrantů z Afriky a nakonec zabrousili do jedné pizzerie na pizzu. Tento den, v pondělí to, se naše dovolená neúprosně přehoupala do své druhé poloviny, a díky zábavě a volnosti, v tom co můžeme, rychle utíkala, začali jsme si uvědomovat, že tu zřejmě nebudeme věčně. Po našem celodenním megavýletě jsme si, víceméně všichni, dali dnes oraz a polehávali jsme na lehátku s knížkou v ruce u velkého bazénu. Spotřeba opalovacího krému a panthenolu začala prudce vzrůstat, ale v letadle jsme se mohli opírat všichni – vyvázli jsme se zdravou kůží. Někteří z nás opět navštívili „naši pláž“ pod hotelem a skutečně jsme tu často byli sami. Voda na první dotek studená – vzduch měl ve stínu přes 30 stupňů - ale po pár tempech už příjemná. Ne všem se tedy chtělo vyrazit opět do přímořského městečka Pythagorion 3 kilometry od našeho tříhvězdičkového hotelu. Někteří ale vzali sociální rehabilitaci na pobytu opravdu vážně, nikdy ale nepůsobili pohoršení. Zmíním se též o majitelce komplexu Maritse, která nás sama bez ohledu na Řeky uznávanou siestu obsluhovala s pro Řeky pověstnou přívětivostí. Na večer jsme s Jirkou využili možnosti vyjet kyvadlově autobusem od hotelu s dvěma Londýňankami sednout si v Pythagorionu u moře, já se snažil byt vtipný, Jirka rozebíral s reportérkou situaci s Brexitem a zda bylo přistání na měsíci hoax, či nikoli. Další den, úterý, byl, alespoň pro některé, také ve znamení koupání, zato na písečné pláži u 500 metrů vzdáleného hotelu Glicorosa, kde někteří ochutnali mořské plody jako chobotnici – konkrétně chapadla a jiní obrovskou palačinku, či prostě frappé se zmrzlinou. Mně stačilo nealko pivo a dvojka polosuchého červeného a pronajaté lehátko se slunečníkem, trochu jsem se styděl za své rozhazování, ale žijeme jen jednou. Navečer jsme vyrazili na „bonusový“ výlet na „nakupování“ v Kokkari v severní části ostrova za největším městem Sámosem. Nakonec jsme koupili keramiku, pohledy, bižuterii a sedli si na hodin-

ku do Restaurace, baru a kavárny Filio, kde jsme ochutnali leckteré produkty řeckých kuchařů, barmanů a baristů. 2 metry od nás odrážely houpající se šumící vlnky a nad obzorem se za chvíli vyhoupl oranžový měsíc. Po procházce na pobřeží posázeném gastroprovozy jsme se ve 23 hodin sešli u autobusu a všichni v pořádku odjeli do hotelu. Středa 18. – den balení a byli jsme už čilí a natěšení na pláž Megalilaka nepřístupnou z vnitrozemí, ale jedině lodí. Každý z 36 cestovatelů různých národností si vybral, zda chce ogrilovaného okouna, kotletu, či vegetariánské jídlo. Ryby byly přímo zde lovené a čerstvé a jídla byla výborná. Po 3 hodinách užívání si ráje na zemi jsme uvedli pláž a lehátka do původní podoby a plavili se opět 1,5 hodiny zpět. Po cestě jsme mohli shlédnout pruh ostrova, který podlehl požáru, ale to je zde prý běžné a hotely zůstaly, snad všechny, bez úhony. Navečer jsme si dali poslední z nespočtu výborných řeckých jídel rozmanitě kombinujících maso omáčky a zeleninu a připravili nám i musaku, dlužno ovšem dodat, že ta vyráběná ve Fokusu mi chutná o špetku

víc... Ráno budík na 5:45 rychlé švédské stoly a autobus na letiště. Po check-inu a kontrole příručních zavazadel jsme se v Boeingu 737 odlepili od země a řecký ostrov se nám jako ten zatím nejhezčí sen v podobě dovolené začal pomalu vzdalovat rychlostí 850km/h. Pražského letiště Václava Havla jsme dosáhli po mírném pohoupání při průletu mraky za plánovaný čas 2,5 hodiny. Pilota jsme odměnili potleskem a po cestě minibusem do Ústí jsme zamáčkli slzu a těžko vzpomínali, zda jdeme zítra či později do práce. Zatím nejodvážnější pobyt s polovinou lidí prvně v letadle proběhl s pocitem, že jsme pro vedoucí kolegové, nebo partneři nikoli podřízení... Za všechny tak patří Fokusu – jmenovitě Lence Krbcové Mašínové, Lence Kocourkové, Tomášovi Mašínovi a Hance Kulesové, za tento „Kulový blesk“ velký dík a jak jsme zaslechli v závěrečném kolečku hodnocení a přání výletníků, nejsme na řeckých ostrovech (i díky možnosti si na to vydělat) naposled.

Jiří Štěpánek a Jan Švehla

Hnutí přeživších psychiatrii

V dnešním překladu článku ze serveru Wikipedia.org se vydáme časem do nedávné historie hnutí uživatelů psychiatrické péče a to zejména v USA a Evropě.

Hnutí přeživších psychiatrii

Hnutí přeživších psychiatrii (šířeji hnutí uživatelů/přeživších/ex-uživatelů) je různorodé společenství jednotlivců, kteří buď aktuálně čerpají služby péče o duševní zdraví (známí jako spotřebitelé nebo uživatelé služeb) nebo kteří jsou přeživší intervenci psychiatrií nebo kteří jsou bývalí/ex-pacienti služeb péče o duševní zdraví.

Hnutí přeživších psychiatrii vyrostlo z hnutí občanských práv pozdních 60. let a počátku let 70. (20. století) a osobních zkušeností s hrubým zacházením zakoušeným některými ex-pacienty. Klíčovým textem ve vztahu k myšlenkovému vývoji hnutí přeživších, alespoň v USA, byl text Judi Chamberlin z roku 1978 „Sami za sebe: Pacienty řízené alternativy k systému péče o duševní zdraví“ („On our own: Patient Controlled Alternatives to the Mental Health System“) Chamberlin byla ex-pacientka a spoluzakladatelka Osvobozené fronty psychiatrických pacientů. Ke konci roku 1988 vedoucí z několika hlavních národních a lokálních skupin přeživších psychiatrie cítili, že nějaká nezávislá koalice, zaměřená na problémy v oblasti péče o duševní zdraví je potřebná. Shlukovali se především kolem zpravodaje „Dendron“. Tento rok se zformovala „Mezinárodní podpůrná koalice“ (SCI – Support Coalition International). První veřejnou akcí SCI bylo uspořádání proti-konference a

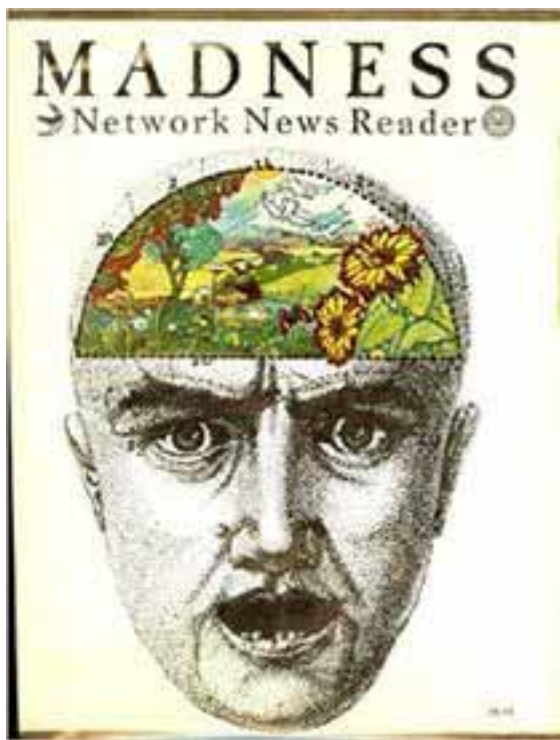


protestu v městě New York v květnu 1990 v ten samý čas (a přímo vně budovy), ve kterém probíhalo výroční setkání Americké psychiatrické společnosti. V roce 2005 změnila SCI název na MindFreedom International s Davidem W. Oaksem jako svým ředitelem.

Častým tématem je „promlouvání zpět k mocné psychiatrii“, ochrana a obhajování práv a sebeurčení. Zatímco aktivisté v hnutí mohou sdílet do jisté míry společnou identitu, pohledy členů se různí v rozpětí od konzervativních k radikálním, ve vztahu vůči psychiatrické péči a úrovni odporu nebo vůči pacientství.

50. - 70. léta 20. století

50. léta zaznamenala snížení používání lobotomie a elektrošokové terapie. Ty byly spojovány s obavami a rozšířenou opozicí na základě bazální morálnosti, škodlivých účinků a zneužívání. Směrem k 60. létům se stalo rozšířeným užívání psychiatrické medikace a to také způsobilo polemiku týkající se nepříznivých účinků a nesprávného používání. Bylo tu také přidružené hnutí pryč od velkých psychiatrických ústavů ke komunitně založeným službám (které se později stalo úplnou deinstitucionalizací), která někdy zplnomocňovala uživatele služeb, přestože komunitně založené služby nebyly dost rozšířené.



Na jaře roku 1970 založila Dorothy Weinerová a okolo deseti dalších, včetně Toma Witticka, Ztřeštěnou osvobozující frontu v Portlandu ve státě Oregon. Přestože fungovala jen 6 měsíců, měla pozoruhodný vliv v historii ex-pacientských hnutí v Severní Americe. Novinky, že dřívější pacienti ústavů duševního zdraví se organizují, byla doručena do ostatních částí Severní Ameriky. Jednotlivci putovali po USA. Např. Howard Geld, známý jako Howie the Harp (kvůli jeho hraní na harmoniku), který opustil Portland, kde byl zapojen v ILF, se vrátil do rodného New Yorku, aby pomohl, v roce 1971 při zakládání Projektu osvobozování psychiatrických pacientů (Mental Patients Liberation Project).

Skupiny se během 70. let šířily do Kalifornie, New Yorku a Bostonu, které byly primárně antipsychiatrické. Byly proti nucené léčbě, včetně nuceného lékování, léčbě šoky a nedobrovolné hospitalizaci. V roce 1972 začala první organizovaná skupina v Kanadě vydávat tiskovinu „V kostce“ (In A Nutshell). V USA první vydání první národní publikace psychiatrickými ex-pacienty, Šílenství - Zprávy ze sítě (Madness Network News) byla vydávána v Oaklandu až do roku 1986.

Některé čistě ženské skupiny, které vznikly v tomto období, byly například: Ženy proti psychiatrickému napadení (Women Against Psychiatric Assault), která vznikla v roce 1975 v San Franciscu.

V roce 1978 byla vydána kniha Judi Chamberlin „Sami za sebe: Pacienty řízené alternativy k systému péče o duševní zdraví“ („On our own: Patient Controlled Alternatives to the Mental Health System“). Stala se standartním textem hnutí přeživších psychiatrii a Chamberlin v ní vymezila pojem „mentalismu“ (diskriminace kvůli duševní nemoci pozn. red.).

Hlavní mluvčí hnutí byli obecně popisováni jako hlavně bílé pleti, střední příjmové třídy a vzdělaní. Bylo navrhováno, aby jiní aktivisté byli často více anarchističtí a antikapitalističtí, cítili se více odříznutí od společnosti, více zástupci menšin nebo mající více společného s menšinami – chudými, etnickými menšinami, feministkami, vězni & zastánci práv gayů. Vůdcové byli někdy považováni za pouhé reformátory a kvůli jejich „navrstvené pozici“ ve společnosti, tu byl názor, že nechápou problémy chudých. „Radikálové“ neviděli žádný smysl v hledání řešení v kapitalistickém systému, který byl důvodem vzniku duševních problémů. Nicméně byli jednotní v názoru na to, že problémem je spo-



lečnost a dominance psychiatrie, spíše než lidé označení za duševně nemocné.

Někteří aktivisté odsuzovali psychiatrii za jakýchkoli okolností, dobrovolnou i nedobrovolnou, zatímco jiní věřili v právo lidí podstoupit psychiatrickou léčbu na dobrovolném základě. Dobrovolná psychoterapie, v té době hlavně psychoanalýza, tak tedy nebyla tak prudce napadána jako somatické terapie. Ex-pacienti zdůrazňovali individuální podporu od ostatních pacientů, obhajovali asertivitu, osvobození a rovnost. A jako součást zcela dobrovolného prostředí bránili uživatelem řízené služby. Nicméně přestože hnutí obhajovalo rovnostářství a stavělo se proti konceptu vedení, říká se, že vytvořili skupinou známých, výmluvných a vzdělaných mužů a žen, kteří psali, mluvili, organizovali a kontaktovali. Produktem velmi rebelské, populistické nálady proti elitám z 60. let bylo to, že usilovali především o sebeurčení a soběstačnost. Obecně, práce některých psychiatrů, stejně jako nedostatek kritiky psychiatrické vrchnosti, byly interpretovány jako opuštění morální angažovanosti a nezpůsobit žádnou újmu. Byla tu zlost a odpor vůči profesi, která měla autoritu nálepkovat je jako duševně postižené a bylo vnímáno, že jsou zdětinšťováni a nejsou respektována jejich práni.

80. a 90. léta 20. století

Od 80. let se jednotlivci, kteří se považovali za „spotřebitele“ služeb duševního zdraví spíše než pasivní „pacienty“ začali organizovat ve svépomocné/obhajující skupiny a služby provozované peery. Zatímco sdíleli některé z cílů dřívějšího hnutí, spotřebitelské skupiny se nesnažili zrušit tradiční systém péče o duševní zdraví, který považovali za potřebný. Namísto toho jej chtěli reformovat a mít více možností výběru. Spotřebitelské skupiny povzbuzovali své členy, aby se dozvěděli o systému péče o duševní zdraví tolik, kolik je možné, aby se mohli dostat k nejlepšímu dostupným službám a léčbě. V roce 1985 byla v USA zformována Národní společnost

pro spotřebitele péče o duševní zdraví (National Mental Health Consumers' Association).

Zpráva o vývoji ve Spojených státech z roku 1986 poznamenává, že „jsou zde 3 národní organizace... „konzervativci“ stvořili Národní společnost pro spotřebitele péče o duševní zdraví... „umírněnci“ stvořili Národní alianci psychiatrických pacientů (National Alliance of Mental Patients)... skupina „radikálů“ měla název „Síť pro zrušení psychiatrie“. Mnoho z lidí nicméně cítilo, že přežili psychiatrický systém a jeho „léčbu“ a nesnášeli být nazýváni spotřebitelé. Národní asociace psychiatrických pacientů ve Spojených státech se stala Národní asociací přeživších psychiatrii. „Fénix povstává: hlas psychiatrizovaných“ byl vydáván bývalými pacienty (psychiatrických nemocnic) v Torontu mezi lety 1980 a 1990 a byl známý napříč Kanadou pro svůj antipsychiatrický postoj.

Ke konci roku 1988, se čelní představitelé hlavních národních a lokálních skupin přeživších psychiatrii rozhodli, že je potřeba nezávislá koalice a byla v roce 1988 vytvořena Mezinárodní podpůrná koalice (Support Coalition International – SCI). Později se z ní stala „Mind Freedom International“. Navíc byla v roce 1991 založena Světová síť uživatelů a přeživších psychiatrii (World Network of Users and Survivors of Psychiatry WNUSP) stejně jako Světová federace psychiatrických uživatelů (World Federation of Psychiatric Users) – mezinárodní organizace příjemců služeb péče o duševní zdraví.

Říká se, že důraz na dobrovolné zapojení do služeb způsobil od té doby hnutí problémy, obzvláště na úsvitu deinstitucionalizace byly komunitní služby fragmentované a mnoho jedinců v duševních nesnázích bylo umístěno do věznic, nebo znovu-institucionalizováno v komunitních službách. Někdy se také stali lidmi bez domova, často nedůvěřujícími a odporujícími jakékoli pomoci.



Vědecký novinář Robert Whitaker dění shrnul tak, že skupiny práv pacientů otevřeně mluvily o zneužíváních v psychiatrii po desetiletí. Mluvili o mučivé léčbě, ztrátě svobody a důstojnosti, nesprávném použití samotky, omezovacích prostředích a neurologických škodách způsobených léky, ale byli zavrženi a odmítnuti psychiatrickou vrchností a ostatními. Četba popisující jejich zkušenosti, to co vytrpěli, bylo popisováno, jako srovnatelné se čtením příběhů těch, kdo přežili holokaust. Příjemci služeb péče o duševní zdraví vyžadovali kontrolu jejich vlastní léčby a hledali tak možnost ovlivňovat systém péče o duševní zdraví a pohled společnosti.

Hnutí dnes

Počet „Vzájemně se podporujících skupin“ (MSG), „Svépomocných organizací“ (SHO) (spravovaných spotřebiteli a pro spotřebitele nebo jejich příbuznými) a „Spotřebiteli-spravovaných služeb“ (COS) byl v roce 2002 v USA odhadován na 7467. V



Kanadě je upřednostňován název CSI (Iniciativy přeživších spotřebitelů). „V roce 1991 byla (Kanadská provincie pozn. red.) Ontario první na světě, kde formálně uznali CSI jako součást ústředních služeb nabízených uvnitř sektoru péče o duševní zdraví, když začali financovat CSI napříč provincií. Z knihy Iniciativy spotřebitelů a přeživších v budově Ontario Building – spravedlivá budoucnost (2009) str. 7.“ V tomto hnutí může převažovat zájem označovat se nálepkou jako „přeživší“ nad nálepkou „spotřebitel“, protože více jak 60 procent ex-pacientských skupin oznámilo, že podporuje anti-psychiatrická přesvědčení a považuje se za „přeživší psychiatrie.“ Mezi náhledy na spotřebitelské/přeživší hnutí je tu, mezi lidmi z oblasti psychiatrie, anti-psychiatrie a spotřebiteli/přeživšími samotnými, jistá pestrost.

Nejběžnějším termínem v němčině jsou „Psychiatrie-Betroffene“ (lidé soužení/konfrontovaní s psychiatrií) a „Psychiatrie-Erfahrene“ (lidé kteří zažili psychiatrii). Někdy jsou tyto termíny považovány za synonyma, ale někdy ten první zdůrazňuje násilí a negativní aspekty psychiatrie. Německá národní asociace (ex-)uživatelů a přeživších psychiatrie je nazývána Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE).

Je tu mnoho místních svépomocných skupin uživatelů/přeživších, lokálních a národních, po celém světě, které jsou důležitým úhelným kamenem zplnomocnění. Závažnou překážkou, pro umožnění výběru spotřebitelů/přeživších z více alternativ, je nedostatek financování. Alternativní skupiny

spotřebitelů/přeživších jako Národní centrum zplnomocnění (National Empowerment Center) v USA, které je příjemcem financí z veřejných zdrojů a zároveň pochybuje o ortodoxní psychiatrické péči, jsou často cílem útoků pro přijímání veřejných peněz a byla cílem škrtů ve financování.

Stejně jako reformní kampaně a kampaně obhajující práva, i rozvoj služeb svépomocných a uživatelů/přeživšími řízených služeb, je ústřední téma. Runaway House (Dům-Tulák) v Berlíně je jeden z příkladů. Je to antipsychiatrické krizové

centrum spravované Organizací pro ochranu před psychiatrickým násilím. Centrum je určeno pro přeživší psychiatrii bez domova, přičemž obyvatelé zde mohou žít jen po omezenou dobu. Polovinu zaměstnanců domu tvoří samotní přeživší psychiatrii. Ve městě Helsinborg ve Švédsku, je Hotel Magnus Stenbock spravovaný organizací uživatelů/přeživších

„RSMH“, která dává uživatelům/přeživším možnost žít ve svých vlastních apartmánech. Je financován Švédskou vládou a spravován pouze uživateli. Hlas Duše (Voice of Soul) je organizace uživatelů/přeživších v Maďarsku. Tvořivé cesty (Creative Routes) je organizace uživatelů/přeživších v Londýně v Anglii, která se mimo obhajování a jiných podpůrných aktivit každoročně převléká na festival „Bonkerfest.“

Organizace WNUSP je poradcem pro OSN. Po „dlouhé a náročné diskusi“ se ENUSP a WNUSP (Evropská a světová síť uživatelů a přeživších psychiatrii) rozhodly přijmout název (ex-)uživatel a přeživší psychiatrické péče, za účelem zahrnutí identity různých skupin a pozic zastoupených v těchto mezinárodních nestátních organizacích. WNUSP přispěla k sepsání Úmluvy OSN o právech osob se zdravotním postižením a vytvořila manuál pomáhající lidem úmluvu používat. Redaktorkou byla Myra Kovary. ENUSP je zároveň poradcem Evropské unie a Světové zdravotnické organizace.

V roce 2007 byla v Drážďanech pořádána konference s tématem „Nucená léčba: Souhrnné posouzení.“ Na základě formálního požadavku ze Světové zdravotnické organizace (WHO) se prezident a další vedoucí ze Světové psychiatrické asociace setkali se čtyřmi zástupci z hlavních skupin uživatelů/přeživších.

Významnou organizací v USA je Národní koalice pro zotavení v oblasti duševního zdraví (National Coalition for Mental Health Recovery) (dříve známá jako Národní koalice pro Organizace spotřebitelů/přeživších v oblasti duševního zdraví – National Coalition for Mental Health Consumer/Survivor Organizations). V USA se zasazuje za důležitost hlasu spotřebitelů/přeživších při rozvoji a implementaci změn ve zdravotní péči, péči o duševní zdraví a v sociálních politikách. Toto se odehrává, jak na státní, tak na národní úrovni a zároveň tím zplnomocňuje lidi k zotavení a žití plného života v komunitě.

Centrum svobody (Freedom center) v Americkém státě Massachusetts poskytuje a propaguje alternativní a holistický přístup a umožňuje tak větší výběr a možnosti v léčbě a péči. V New Yorku sídlí Projekt Ikarus(Icarus Project – který sám sebe nenazývá jako organizaci spotřebitelů/přeživších, ale tito lidé jsou jeho účastníci). Tento projekt vydal „Průvodce pro zmírnění zranění při postupném vysazování psychiatrických léků“ a byl nedávno představen jako dobročinná organizace v obchodním časopise Forbes.

Průvody „Mad pride“ přitáhly pozornost tisíců zúčastněných. Byly organizovány úzce propojenými skupinami v nejméně sedmi zemích zahrnující Austrálii, Jižní Afriku, Spojené státy

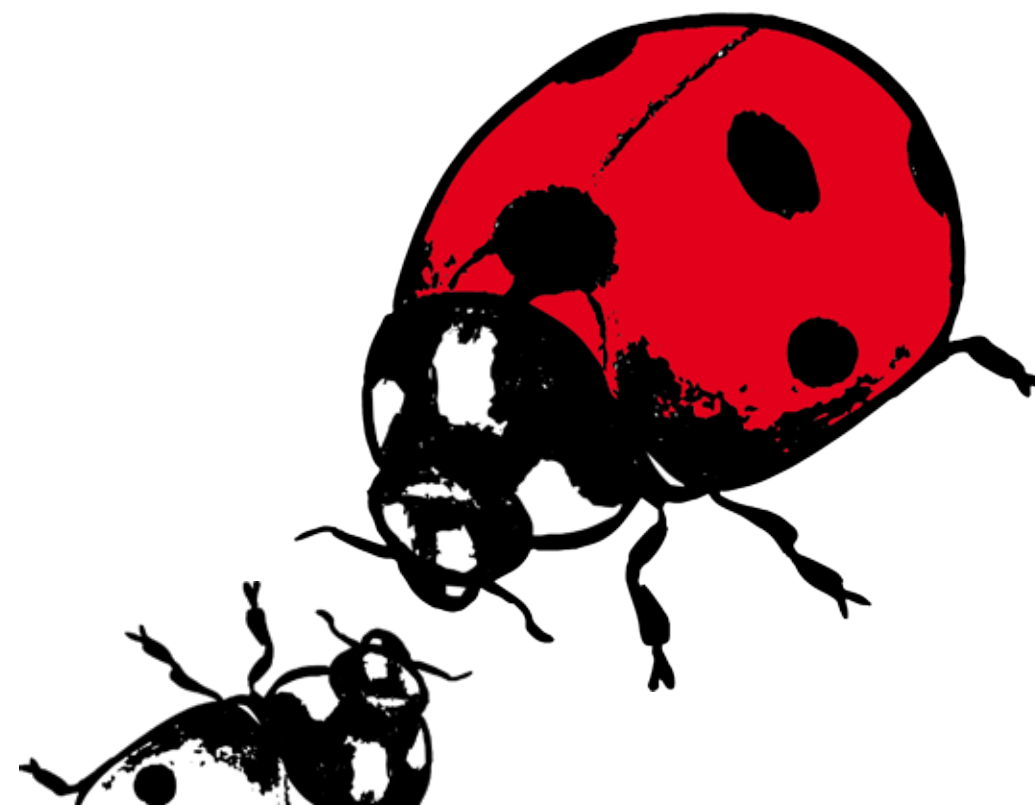
americké, Kanadu, Velkou Británii a Ghanu. Pro některé je cílem pokračovat v destigmatizaci duševních nemocí. Jiné křídlo odmítá potřebu léčit duševní soužení psychotropními léky a hledá alternativy k „péči“ medicínské vrchnosti. Mnoho členů tohoto hnutí říká, že veřejně probírají svá vlastní trápení, aby pomohli těm s podobnými problémy a informovali širokou veřejnost.

David Oaks – přeživší a ředitel Svobody Mysli (Mind Freedom) organizoval jednou za měsíc pořad na radiových vlnách. Také Centrum svobody dalo vzniknout radiovému

pořadu nyní společně vysílanému na Pacifické síti (Pacific Network), na Radiu Šlénství (Madness Radio) zaštitěném spoluzakladatelem Centra svobody Willem Hallem.

Nová mezinárodní koalice Národních organizací spotřebitelů/uživatelů byla založena v Kanadě v roce 2007 a byla nazvána Interrelate.

Z angličtiny přeložil Jan Švehla



8. dubna 2016

Jabloň bílá, k uším zpívá . . . nehlasně.
Zpívá o dnech uplynulých, o dnech co stojí tu.
Všechno vidí, tajně poslouchá, srdce lidí odmyká,
kvítka sklání, až padají k zemi . . . šeptá: svěř se mi,
pověz všechno . . . unesu to.
Unesu tvou těžkou duši, na ní šrámy, dám Tvou bolest
do větví, zahrabu ji pod zem, rozpustí se v kořenech.
Vzejde vzhůru, pak i plody ponese.
Plody mé i Tvoje, dobré budou . . . těšit budou, sytit budou,
krásou těšit . . . stačí se jen ztišit.



2. 8. 2019

The cup of rain

Venku je zima lorde. Obloha
je zatažená, mraky vypadají
hrozivě, je jasné, že bude pršet,
pršet brzy.

Fouká vítr, stromy se prohýbají,
ve větvích šelestí, bude jistě
pršet velmi brzy.

Slunce již zašlo, nebesa
získávají černý tón, bude pršet
velmi mnoho... Půda potřebuje vláhu,
můj trávník již není
tak zcela smaragdově zelený,
kéž by pršelo dlouho a vydatně.

Slyším v dálce hřmění,
jistě přijde s kapkami
hromobití veliké.

Nekáplo Vám na nos?
Nekáplo.

Dlouho nepršelo.
Ano.
Velmi dlouho nepršelo.
Ovšem. Jistě.

Myslíte, že zmoknem?
Ne, když nebude pršet.

Jistě bude.
Už aby začlo.



Ano.
Nebojíte se, že zmoknem?
Schováme se.

Dobrá, již téměř prší...
Dáme si čaj s mlékem a budem
se dívat jak PRŠÍ.

(máme čaj o páté)

Za okny vypadá ten déšť tak hezky,
že?
Ovšem.
Budou v půdě kaluže.
Jistě. Země bude sytá vláhy.

Snad ten déšť neutopí
ředkvičky . . .
Nemyslím si.

Nemyslíte . . .?
Nemyslím.
Myslíte, že bude pršet
tak málo. . .?
Myslím, že ano.

A neprší již 7 hodin. . .?
Ach ano, zdá se.
A ředkvičky . . .?

Zmýlil jsem se, musí být
vyplavené.

Óóóó - nedozrály!
Máme ještě rajčata.

DRAHÝ?!!
AN?!
Padají kroupy!
Jaké kroupy?
Velké kroupy.
Myslíte, že budou padat déle,
nežli déšť?
Nevím, pojďme spát. . .
je půlnoc.

HLUBINY

(vznik námětu asi 2015, upraveno 13. 3. 2017)

V loďce námořník, chce mi něco říct.
Na kolenou klečí.
Háže láhev do vody . . .
Safírové moře, a v něm plno slz.
Utopených nadějí, rybek našich svědomí,
už ti nic nepoví.
Vzkazy v láhvi . . . Kousek tebe nesou vlny sem. . .
Díky Bože, že tu jsem.
A že myslíš na nás oba, jsme zřítelnicí Tvého oka.
Slyšíš naše nevyřčená slova.
V modlitbách tajných, jako poklad na dně louže,
uvnitř našich srdcí.
Ty u každého zrnka písku, vnímáš jeho tíhu,
a u každé hvězdy vidíš její pohaslost.
K duši mé pak pluje zpátky:
Láhev prázdnou
Naplním až po okraj.



Bouře nad Varvažovem

Jiří Štěpánek



(Tuto básničku věnuji své mamě, která mě učila mluvit,
četla mi v dětství pohádky, zajistila mi vzdělání a učila mě
říkat pravdu, i když to není vždy výhodné.)

Míjím kapky na hladině,
ryba sebou mrskla líně.
Jezírko v lese opuštěné,
plavu si jak malé štěně.

Hromy třískají,
blesky blikají
nad Krušnými horami.

Lidé říkají,
že zase blázním,
doktor píše záznamy.

Co nového ve Fokusu Teplice – výlety



a Josefem. S Filipem jsme se znali z pobytů Fokusu Višňová-Hájek a v Jilemnici. Josef byl starší a ve stylu retro. Vyprávěl nám, jaké to bylo za komunistů za minulém režimu. Ujala se nás pracovnice Fokusu Děčín Štěpánka a ta nás provedla děčínským parkem, kde kdysi bylo koupaliště a kam sahala voda při povodních v roce 2002. Dnes tam rostou Tisy a je tam výhled na známou Pastýřskou stěnu. Dále jsme prošli zámeckou zahradou a vystoupali jsme po schodišti na nádvoří Děčínského zámku, kde jsme se rozhodli navštívit místní kavárnu. Obsluhovala nás men-

Z Fokusu-Teplice odešel na začátku roku pracovník Josef Starecký. Místo něho v průběhu prvního pololetí přišla Kamila Kostohryzová a po ní Radka Doležalová. V pondělí probíhal program angličtiny pro pokročilé zájemce se studentkou gymnázia Teplice Viktorií Stojkovou. Překládali jsme z anglického časopisu do češtiny a odpovídali na písemné otázky. Četli jsme o hlavním městě Washington D.C. o tenisovém Wimbledonu, běhu Marathon, Gibraltar, o Irech, že jsou zrzaví a mají rádi brambory.

Zavítali k nám na návštěvu pracovníci Fokusu z Českého Krumlova a zmínili se o drogově závislých, ale ti patří do jiné skupiny. Není nic horšího pro doktora, když musí léčit feťáka, který si způsobil schizofrenii.

18. července jsme cestovali o prázdninách do Fokusu v Děčíně. Cestovalo nás pět plus vedoucí Míša a Kamila. Přijeli jsme z Teplic do Děčína-východ, kde to bylo blíže do sídla Fokusu než z Děčína hl. n. Přivítali nás pracovnice místního Fokusu spolu se dvěma klienty Filipem

tálně postižená dívka. Odtud nás doprovodila Štěpánka na autobusové nádraží s nově vybudovaným terminálem, kde jsme na obrazovce sledovali náš spoj. Za pět minut jsme byli na zastávce v Děčíně hl. n. a za chvíli jsme jeli osobním vlakem až do Teplic.

16. srpna jsme měli výlet do Fokusu Litoměřice, který se nacházel kousek od náměstí. Přivítali nás klienti Jindra a Roman, známí též z pobytů a Jana s fenkou. Po městě nás provedli Míša se Šárkou až na 2,5 km stoupající Mostnou horu. Tam jsme si dali malinovou, grepovou a z černého rybízu osvěžující limonádu. Bylo nás celkem 13 a pes. Roman vyprávěl o své účasti na čtvrtmaratonu v Litoměřicích 31. srpna. Na oplátku jsme pozvali Litoměřické foksáky k nám do Teplic na vrch Doubravka. Pak se od nás jednotliví účastníci odpojovali až nás Šárka doprovodila na náměstí, odkud jsme znali cestu na vlakové nádraží.

M. Šebek
v Teplicích 2019-08-28



Jiskřivé září

Jiří Štěpánek



Ve vysoké trávě –
pavoučci babího léta.
Léto odchází právě
a po teple je veta.

Jeleni chystají říji,
kaluže slunce pijí
podzim se ujímá vlády.

Kytara smutně kvílí,
můj doktor z toho šílí
a kočka mňouká hlady.

Tam ve vysoké trávě
se zmije svlékla z kůže.
Září v celé své slávě
zdobí se květem růže.

Prohlášení WNUSP - Kampala 2009 (rozšířená verze)

My, delegáti 3. Valného shromáždění Světové sítě uživatelů a přeživších psychiatrii (WNUSP) deklarujeme náš závazek uskutečnit naše práva.

Zavazujeme se zvyšovat povědomí o našich lidských právech, zejména těch, které jsou deklarovány v Úmluvě OSN o právech osob se zdravotním postižením (CRPD), na všech úrovních, od vesnic k národní a mezinárodní komunitě a pracovat na jejich uvedení do praxe.

Budeme prosazovat zákony a postupy, které chrání naše lidská práva a jsou proti zákonům a zvyklostem, které umožňují nucené zacházení nebo opatrovnictví nebo diskriminují nás nebo nás jiným způsobem utlačují.

Stojíme za principy, obsahem a výchozími body CRPD a podporujeme všechna témata a všechny články a budeme pracovat zejména na aspektech, které zajišťují naše základní lidská práva jako Uživatelé a Přeživší psychiatrií, jako jsou:

CRPD - Článek 12. Právo na sebeurčení a právní způsobilost

Chceme dosáhnout toho, aby všechny osoby, včetně osob s psychosociálními potížemi a / nebo zdravotním postižením, měly právo rozhodovat o sobě ve všech aspektech života, žít život podle svých představ a mít právo na vlastní definování pohody.

Budeme respektovat rozhodnutí každého jednotlivce, vytvářet podporu, která člověku pomůže učinit svá vlastní rozhodnutí, a nedovolí ostatním, aby rozhodovali místo uživatele a přeživší psychiatrii.

CRPD - Článek 14. Právo na svobodu

Chceme dosáhnout toho, aby všechny osoby, včetně osob s psychosociálními potížemi a / nebo zdravotním postižením, požívaly všech svobod v životě na rovnoprávném základě s ostatními, jako je svoboda volného pohybu, svoboda účastnit se života, svoboda mít vlastní názor a že nikdo není vystaven uvěznění, nedobrovolnému přijetí nebo jinému zadržení nebo omezenému pohybu v životě, na základě zdravotního postižení nebo potřeby péče.

Rozhodně zdůrazňujeme, že je nezákonné činit diskriminační zákony a úsudky o chování, nebezpečnosti a pohody pro uživatele a přeživší psychiatrii.

Budeme prosazovat svobodu pro všechny uživatele a pozůstalé psychiatrie na rovnoprávném základě s ostatními a vytvářet podporu proti zadržení, fyzickým omeze-

ním, stigmatizací a jiným porušením práv, která byla na uživatele a přeživší psychiatrie způsobena.

CRPD - Článek 15. Oproštění od mučení a špatného zacházení

Chceme dosáhnout toho, aby uživatelé a přeživší psychiatrii nebyli systematicky vyloučeni, poškozováni nebo diskriminováni, včetně psychiatrických metod, jako jsou nucené drogování a nucený elektrošok, psychochirurgie, omezení a odloučení, a nebyli uvězněni v ústavech na základě psychosociální diagnostiky nebo zdravotního postižení a že všechna ubytovací prostory a zařízení jsou vhodná pro uživatele a přeživší psychiatrii s plným respektováním našich lidských práv.

Budeme oponovat zásadám a praktikám donucovací psychiatrie, zadržování, nucené léčby a nedobrovolných intervencí a budeme používat národní a mezinárodní zákony zakazující mučení a špatné zacházení, abychom obhajovali ukončení těchto porušování lidských práv.

Budeme prosazovat nediskriminační zákony, nenásilné a podpůrné ubytování, zařízení a postupy, které respektují naši důstojnost a svobodu volby a umožňují nám užívat svobody a bezpečnosti na rovnoprávném základě s ostatními.

CRPD - Článek 17. Právo na respektování fyzické a duševní celistvosti

Chceme dosáhnout toho, aby všichni uživatelé a přeživší byli plně respektováni jako rovnocenné lidské bytosti, s plnou právní způsobilostí nad svým vlastním tělem a myslí, a říkáme, že lidskou celistvost nelze na žádném základě zrušit.

Budeme zvyšovat povědomí o celistvosti a postavíme se proti donucovacím nebo nedobrovolným intervencím, včetně nedobrovolných tradičních léčebných postupů. Jsme proti nucené elektrokonvulzivní léčbě šoku (ECT), nucené psychochirurgii a nucené medikaci.

Obhajujeme sociální model zdravotního postižení a zdůrazňujeme sociální potřeby týkající se psychosociálních obtíží a / nebo zdravotního postižení.

CRPD - Článek 19. Právo žít samostatně v komunitě

Chceme dosáhnout toho, aby všichni uživatelé a přeživší byli schopni nebo jim bylo umožněno se plně zapojit do života na rovnoprávném základě s ostatními, například aby se jim naplňovali základní potřeby, vybrali si, kde mají

žít, s kým, aby mohli mít práci, oženit se, vychovávat děti a tak dále.

Budeme bojovat proti vyloučení, stigmatu, tabu a zanedbávání a budeme vytvářet přístup, podporu, příležitosti a začlenění pro uživatele a přeživší psychiatrii ve všech aspektech komunity.

CRPD - Článek 25. Svobodný, informovaný souhlas s intervencemi

Chceme dosáhnout toho, aby všechny formy péče, léčby a zásahů pro uživatele a přeživší byly prováděny až poté, co se uživatel / přeživší svobodně rozhodl pro sebe, po úplném podání informací o povaze, rizicích a účincích léčby. Budeme prosazovat svobodu volby, včetně práva říci ne

na léčbu, a vytvoříme podporu, která umožní uživatelům a osobám, které přežily, rozhodovat se osobně.

Jako světová síť:

Budeme zastupovat uživatelé a přeživší psychiatrii a podporovat sebeobhajování všech uživatelů a přeživších psychiatrii.

Budeme pokračovat v budování uživatelského / přeživšího hnutí po celém světě a oslavovat pozitivní šílenství.

Budeme spolupracovat s každým prostřednictvím sdílení nápadů, technického poradenství a zdrojů pro obhajobu a dobrou praxi.

K dosažení výše uvedených rezolucí se rozhodujeme použít mezi jinými prostředky, lásku, naději a důstojnost.

Schváleno WNUSP, 2009, webové stránky: www.wnusp.net

Básně

Autor: Jack

Když temnota zakrývá duši,
když mozek sotva funguje,
když už všeho máš až po uši,
když ti srdce mocně pulzuje.
To depka přišla, stará známá,
už ničí ti tvůj krásný svět.
Kde je radost? Snaha marná.
Už kvete v tobě temný květ.
Květ ten krásný, tmavě rudý,
Takový, jak je krev tvá.
Spát nemůžeš, můry tě budí
že přejde, to se jen říkává.

Zkus zas najít cestu k světlu,
otevři všechny čakry své.
Světlo nepomáhá tomu květu,
vše dobré je pro něco zlé.
Vyber si teď cestu svoji,
zda budeš trpět, či se radovat,
zda budeš žít, či zemřeš v boji,
nebo budeš jen přežívat.
Nauč se, jak vyhrát zápas,
s depkou, co tě jen vysává.
Strhni si už z rány náplast,
láska je to, co vyhrává.

Hlasy

Autor: Jack

Hlasy zas ničí mou těžkou hlavu,
Kvílí a křičí, už v tom zas plavu.
Soudí a berou mi myšlenky moje,
já na ně seru, nevzdám se boje.
Zas vidím podněty okolo sebe,
tohle je peklo, to není nebe.
Myslí, že můžou mi vzít, co jsem vytvořil,
Myšlenky, či dojmy, abych do nich se ponořil.
Už kurva táhněte z tý mojí hlavy,
myšlenky zaberte, to jsou zas stavy.
I když nic neberu, jsem kurva čistej,
Uklidím, vyperu, tím si bud' jistej.
Bejt sakra normální, to bych si přál,
zas strach mi nahání, o čem bych psal.
Tak to zvládám vše ňák tak po svojem,
nikdy se nevzdávám,
jak žijem, tak bojujem.

Příběh Aničky – pokračování 2

Anička se probudila a chvíli nechápala, nevěděla kde je. Chvilí se rozkoukávala kolem sebe. Bílé stěny stůl i skříň, okno s výhledem na širokou cestu, po které jezdila auta a kola a byla to oblíbená stezka pro běžkaře. Pak si uvědomila, že je v chráněném bydlení v Ústí nad Labem. To byl pocit... Nádherne ticho se mísilo se zpěvem ptáků. To už



Anička nezažila několik let. Uvažila si kávu, vzala si tabák a šla na zahrádku. Všichni její spolubydlící v domě ještě spali. Dům je dvoupatrový a na každém patře jsou byty, které mají jednu kuchyň, dva pokoje a WC se sprchou. Kuchyňky jsou moderně zařízeny a vybaveny vším, co je v kuchyni



třeba. Každý klient má pokoj sám pro sebe. V přízemí jsou dva byty, prádelna, WC, kuchyň a velká komunitní místnost s pohodlnými pohovkami, s televizí, krbem a počítačem. Cílem chráněného bydlení je naučit se fungovat se svojí nemocí a zvládat nepříjemné stavy, přičemž jim pomáhají sociální pracovníci a lékaři. Každý klient má též svého terapeuta a psychiatra, se kterými řeší své zdraví.

Anička si sedla na židli na zahrádce, kde pozorovala malé stromky, které tam jsou zasazené. Vůbec nevěděla, co bude následovat.

Kromě toho, že místo, aby jela do Beřkovic, jak navrhoval její lékař, tak jí nabídl Fokus Labe ubytování a sociální i zdravotní podporu. V té době komunikovala pouze s ředitelkou Fokusu Labe Ivanou Vlčkovou, která byla zároveň Aničky klíčová podpora. Každý má ve Fokusu Labe svého klíčového pracovníka. Anička byla tak vyděšená, že vlastně neví, co dělat se svojí nemocí, což je schizofrenie a myslala si, že bude lepší zemřít. Ivanka Vlčková byla jediná, se kterou Anička komunikovala. Začátek byl těžký. Nikdo z domu jí ani nepozdravil ani s ní nekomunikoval. Jediný, koho zajímala, byli sociální pracovníci, kteří tam byli každý den kromě soboty. Všichni měli telefonní čísla jak na svého klíčového pracovníka a víkendovou sociální službu. Mohli kdykoliv telefonovat a být ve spojení se sociálním nebo klíčovým pracovníkem, který byl připraven okamžitě pomoci. Anička byla týden v chráněném bydlení, než jela s Fokusem Labe na týden na dovolenou do Starých splavů. Ano, Fokus Labe bere klienty i na dovolené na různá místa v Čechách i do zahraničí. Na dovolené se měla Anička nádherně, seznámila se tam s dalšími klienty, kteří s ní mluvili a už zůstali jejími přáteli až do dneška. Což je asi pět let.

Příběh Aničky – pokračování č. 3

Aničky se vrátila z báječné dovolené plné pěkných zážitků a cítila se lépe než obvykle. Všechny ty procházky, do lesa, k jezeru, plavbě na lodi a výlet na hrad Bezděz, opékání buřtů, hraní her a hlavně příjemná atmosféra jí pomohlo znovu komunikovat a nebýt tak vyděšená, jako byla před odjezdem na dovolenou. A náhle se stalo při příjezdu zpět do chráněného bydlení překvapení: všichni jí zdravili a začali si s ní povídat. Anička děkuje sociální pracovníci paní Bc. Andree Sahulové, protože Anička odmítala telefonovat, naučila jí znovu se chovat asertivně a pomohla jí ve všem, co byl pro Aničku problém. Učila jí to tak, že se Aničky stala opět samostatnou, dospělou ženou. Spolu s dalšími spolupracovníky se tam učili vařit, zacházet s penězi, pěstovat zeleninu, umět se radovat z malých krůčků a pak větších kroků, kterými si komunita procházela. Dva roky bydlela Anička v chráněném bydlení. Bohužel schizofrenie je nevyléčitelná nemoc, dá se pouze stabilizovat a Anička bývá 2x do roka v nemocnici už několik let, i když se má celkem dobře. Anička zkoušela ve Fokusu v chráněných dílnách 3 práce, které jí byly nabídnuty. Od šití hraček, poté překládání z Angličtiny do Českého jazyka a nakonec práce jako peer konzultantka. Ovšem pokaždé skončila v nemocnici a tak s ní byla rozvázaná pracovní smlouva dohodou z důvodu dlouhodobého trvání nemoci (skoro rok). Anička nebyla spokojená se svým psychiatrem a bála se ho. Po čtyřech letech se rozhoupala a našla si nového lékaře, se kterým je

Příběh Aničky – pokračování č. 3

naprosto spokojená. Když si vybírala psychiatra, ptala se nejprve na jeho (její pověst). Dostala na papírcích od terapeutů z Fokusu Labe pár kontaktů a volala jedné lékařce, která jí vynadala do telefonu, že onen lékař je její blízký přítel a co si to dovoluje hledat si jiného lékaře. Byla hodně nepříjemná a hlas měla vztekly. Anička se nedala, i když z toho byla hodně roztřesená. Zavolala psychiatrovi panu MUDr. Janu Gábelovi. Zeptal se Aničky, proč chce odejít od současného doktora. Řekla mu pravdu: „ Protože na mne do telefonu křičí a stalo se to již 2x, a čím déle jsem k němu chodila, tím se jejich vzájemná důvěra ztrácela.“ Když zase slyšela hlasy, které nikdo jiný neslyšel, zmíněný lékař Aničku nevěřil, že chodí do práce. Odmítl jí vydat neschopenku a

volal samotné ředitelce Fokusu. Gábel řekl: „Tak já to s vámi tedy zkusím. Řekněte Vašemu dosavadnímu psychiatrovi, ať mi pošle zprávu Vašeho zdravotního stavu.“ Zároveň Aničku vyzval, aby mu napsala svůj životopis. Už to v ní vzbuzovalo dobrý pocit, že mu na ní záleží. Anička měla velkou radost. Zavolala sestřičce onoho nejmenovaného psychiatra a poprosila jí o svůj zdravotní výpis. Sestřička se naštvála a začala Aničku nadávat co si to dovoluje měnit lékaře, jenže Anička se jen zasmála do telefonu a s úsměvem řekla sestřičce: „Už se stalo!“

Pro Zrcadlo napsala Andrea Balcarová

Ostrov hor, matematiky a pláží...

Fokus s námi letí - poprvé do Řecka.
Přistání z hranice vesmíru - byla to fakt pecka.

17 statečných se těší - léto se na nás směje.
Řecké báje na dotek, okolí krásy Slovanské epopeje

První den ráno nebo ještě v noci,
lítáme po letišti a odlétáme s Buddyho pomocí.

Příště to dáme bez váhání, nástup v cukru letu,
to už myslím si sám, stopnu raketoplán či raketu.

Přes spálené planiny diesel nás do hotelu táhne,
však předtucha zábavy mezi námi neochvějně vládne

Noční Pythagoreion se do světél halí,
přijímám pohodlné křesílko a bavím se jak malý.

Neznámé hvězdy měst, co obzor zlatě kráší,
Všebořice stěží bychom mezi nimi našli.

Kláštery, bary, restaurace, hrady,
kde jinde múzu dostat než tady.

Stín je cool a káva řecká bodne.
Slunce pálí, ale jej užíváme shodně.

Řidič útesy vykrouží s chirurgickou přesností,
skoro Kinedryl už zabíral, když vystupuji s vděčností.

Když čas na to přijde, historky vládnou.
My toulavou máme, nevynecháme zem žádnou

Klášter Timios Stavros s mandlovým ikonostázem,
šokuje nás zdobností, jsme v jiném věku rázem.

Lidé jsou na Sámosu za svou práci vděční,
výrobci oleje, vína a keramiky jsou usměvaví, srdeční.

Někteří chytají bronz, jiní radši lelky.
Večer usínáme za řecké modlitby apartmánové telky.

Oblázkové a písečné pláže dokreslují palmy,
nepoznal bych rozdíl, oproti Maui či Miami.

Na dalekém obzoru loď velké jak plovoucí hotelák,
voda modrá, jako tyrkys a v dohledu ani jediný oblak.

Myslíme na kámoše, jsou prý stále celí.
Budeme vyprávět, jak jsme to všechno prožívali.

Ahoj Hellas, již jsi mi země malá,
potlesk pilotovi a vítá nás Pražská příletová hala.

Jan Švehla

Křížovka



1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														

1. Žlutá luční květina

2. Květina s bílými okvětními lístky

3. Bílá lesní květina

4. Bílá květina se zvonečkovitými květy

5. Květina pocházející z Číny

6. Květina – symbol nevinnosti
7. Květina z lidových písní

8. Druhohorní endemická rostlina

9. Modrá jarní lesní květina
- Tajenka:

Slavná anglická art rocková skupina

Dopis psaný vlastní krví

Sergej Jesenin – Ruský básník (1895 – 1925)

Jeho život byl plný neustálých zvratů. Přestože opěvoval nádhernou přírodu a velkou lásku, sám žil úplně jinak. Nedomluvil, nikdo ho neznal. Chybělo mu Rusko, jeho lidé, příroda, duše. A tak uprchl od ženy zpátky do Moskvy.

Narodil se v kupecké rodině, a dětství strávil u svých prarodičů. Nekonečný ruský venkov mu byl však malý, Jeseninovi nebylo ještě ani 18, když se vydal do Moskvy. Měl talent, za dva roky již publikoval a ve dvaceti se přestěhoval do tehdejšího hlavního města Sankt Peterburgu. Brzy se stal hvězdou salonů, měl plavé vlasy a dětskou bezelstnou tvář, která mu vydržela až do smrti. A také měl rád alkohol a ženy. Čím více, tím lépe. V roce 1918 se již jako slavný básník vrátil do Moskvy, kde potkal první osudovou lásku, americkou tanečnici Isidoru Duncanovou. Oženil se s ní, byť byla o patnáct let starší než on, a oba novomanželé vzápětí odjeli do ciziny. Jesenin ovšem nebyl šťastný. Nikde se nedomluvil, nikdo ho neznal. Chybělo mu Rusko, jeho lidé, příroda, duše. A tak uprchl od ženy zpátky do Moskvy.

Někdy v té době se jeho život zlomil. Nadvládu nad Jeseninovým osudem převzal alkohol, od té doby ho válcovaly už jen milostné skandály, rvačky a pitky. I v jeho básních stále častěji zaznívaly temné tóny. Třeba v poemě Černý nepřítel, jež je odrazem vztahů, v nichž se nacházel. Potřetí se oženil, tentokrát s vnučkou spisovatele Tolstého, ale manželství opět ztroskotalo. A Jesenin se potápěl hlouběji



a hlouběji, neustále sháněl peníze na vodku, téměř nikdy už nebyl střízlivý, a přesto právě v tomto období napsal své nejlepší verše. Jako by se jeho život sám hnál čím dál děsivějším tempem, jakoby tušil, že už mu nic jiného nezbyvá v tom krátkém životě, kde zazářil jako nejjasnější kometa. Jeho bližní se ho ještě jednou a naposledy pokusili zachránit, když jej odvezli do psychiatrické léčebny, ale Jesenin tam dlouho nevydržel. Z blázince uprchl a vydal se vlakem na svou poslední cestu do Sankt Peterburgu. Ubytoval se v hotelu Angleterre a se svými přáteli uspořádal hostinu. A při té příležitosti předal svému příteli Volfu Erlichovi jen tak mimochodem „nějaký“ lístek a zdůraznil mu, aby si text přečetl až někdy později. Lístek je psaný jeho vlastní krví. A obsahuje jen pár slov: „Umírat – na tom nic nového není. Ani žít však není novější...“ Někdy nad ránem se vrátil do svého pokoje, kdy se v pouhých třiceti letech oběsil. Jeho dobrovolná smrt nezůstala bez odezvy: zatímco sovětský režim básníka odsoudil jako opilce a chuligána, který nepatří do nové společnosti, na Jeseninově hrobě spáchalo sebevraždu několik básnickových milenek a obdivovatelů.

Setkání patientských organizací a spolků

Dne 23. 9. 2019 od 10:00 hodin v Pražském kreativním centru proběhla schůzka zástupců jednotlivých patientských organizací uživatelů psychiatrické péče z České republiky. Účelem této schůzky bylo zahájení procesu vytvoření asociace těchto spolků, která je potřebná pro zastupování lidí s duševním onemocněním a pro prosazování jejich práv a zájmů.

Dalším důvodem pro vznik této asociace spolků je případný vznik nové Rady vlády pro duševní zdraví. Rozhodnutí o schválení vzniku Rady vlády pro duševní zdraví padne 8. října 2019. Pokud bude schválena, bude vznik této Rady

důležitým krokem k tomu, aby se problematika duševního zdraví stala i vládní prioritou. Předsedajícím této Rady bude předseda vlády. Členy bude vedle ostatních členů i 8 ministrů, a to mimo jiné ministr zdravotnictví, ministr práce a sociálních věcí a ministr spravedlnosti. Lidé se zkušeností s duševním onemocněním budou mít v radě jednoho zástupce. Zástupci jednotlivých patientských organizací si uvědomují, že pozice člověka s duševním onemocněním v Radě vlády pro duševní zdraví nebude jednoduchá. Proto je potřeba tohoto člověka s duševním onemocněním v rámci vznikající zastřešující organizace podporovat a sdílet s ním na společných setkáních informace. Zástupce lidí se zku-

šeností s duševním onemocněním bude nominován právě vznikající výše uvedenou asociací patientských spolků.

Do 16. 10. 2019 má vzniknout vize a mise této zastřešující organizace a k tomu návrh obsahu stanov. Má být jasný způsob volby do orgánů organizace a má vzniknout Rada

se zástupci členských organizací. Návrh názvu této zastřešující organizace, který padnul na schůzce, je Unie pro duševní zdraví.

Zapsal: Ing. Radek Prouza
Doplnila: RNDr. Dana Chrtková CSc.

Světový den duševního zdraví

Desátý říjen je Světovým dnem duševního zdraví. Je čas připomenout si význam pohody, duševního klidu a schopnosti zvládat stres. Právě dnes bychom se měli alespoň na chvíli zastavit a věnovat se sami sobě, sebepoznání a sebereflexi.

Dokážeme to ještě vůbec? Současná společnost je definována přesyceností a rychlostí. Nemáme čas sami na sebe a pod tlakem se věnujeme věcem, které nám přijdou důležité, přestože tak důležité vůbec nejsou. S množstvím věcí, informací, technologií a podnětů usilující o naši pozornost se zmenšuje prostor pro sebe samého. Nevěnujeme se tak dostatečně vztahům s druhými lidmi, ale ani vztahu k sobě samému.

Sebepoznání je prvním krokem k úspěchu

Fenomén lidského Já je klíčovým pojmem psychologie jako takové, ale také sociální nebo kognitivní psychologie. Na významu nabývá u lidí trpících duševní chorobou či poruchou osobnosti. Poznání tohoto fenoménu vede k pochopení lidského chování, definici osobnosti člověka a jeho vztahu k druhým lidem.

Osobní rozvoj je v současnosti zaměřen právě na vlastní uvědomění, poznání svých schopností i slabostí, které může pomoci nasměrovat životní dráhu, nejen tu kariéru. Schopnost sebereflexe je vyzdvihována, protože ta umožňuje osobní rozvoj jako takový. Abychom se mohli

zlepšovat, musíme nejdříve vědět, co konkrétně máme zlepšovat. Sebepoznání je prvním krokem k úspěchu.

Vědci odhalili, co z lidí dělá poslušné ovce. Nepatříte mezi ně?

Sebepoznání, respektive sebepoznávání

Sebepoznání je nikdy nekončící proces. Není nikdy pevně dané, je závislé na čase a konkrétní situaci. Je to spíš proces než stav, tedy sebepoznávání. Navíc jde o složitou strukturu, která zahrnuje mnoho různých oblastí. I proto se dá sebepoznání jednoduše definovat jako způsob, kterým o sobě získáváme co nejvíce informací.

David Kuneš ve své knize Sebepoznání vysvět-

luje, že jde o uvědomění si vlastní jedinečnosti prostřednictvím poznání svých schopností, vloh a dovedností. Na druhé straně jde samozřejmě také o poznání vlastních nedostatků a odhalení svých limitů. Mohou být zdrojem nespokojenosti se sebou samým, prostřednictvím poznání je možné tuto nespokojenost odstranit.

Sebepoznání je zdrojem sebejistoty

Když poznáme všechny stránky své osobnosti, získáme sebejistotu, se kterou lépe zvládneme i konflikty a krizové situace. Každá zvládnutá krize přitom znamená ještě lepší zvládnutí krize následující. Získáváme také volnost, lépe se rozhodujeme, protože dokážeme snáze identifikovat své emoce i vnitřní motivaci ke konkrétnímu jednání.

Zdroj: Webové stránky

Ulybka na Kanuně Arsenij Tarkovskij

Léto zas odešlo
Jak by ho nebývalo
U pece je opět teplo
Jenže to je tak málo

Vše co se tak státi mohlo
Jak ten list pěticipý
Přímo mi do dlaně padlo
Jenže to je tak málo

Naplano nevyšlo
Ni dobro ni zlo
Zářivým plamenem
Všechno to plálo
Jenže to je tak málo

Osudu laskavé křídlo
Život můj chránilo, střežlo
Vše až příliš se mi dařilo
Jenže to je tak málo.

Listy to nesežehlo,
Větévky nepolámalo-
Den opět průzračný jak sklo
Jenže to je tak málo.

Arsenij Tarkovskij

Narozen 1907. První publikovaná sbírka vlastních veršů v roce 1962, což vlastně říká vše. Takže snad již jen několik útržků ze životopisu...

Otec Alexandr, narodovec, deset let v sibiřském vyhnanství (s Pilsudským), Iljičův přítel. Dětství v Jelizavetgradu na Ukrajině. Průmyslovka. Setkání s Balmontem. První verše. Moskva. První sňatek, syn Andrej (1932). Stalin. Výtečné překlady z francouzštiny, kavkazské a orientální poezie. Legendární přátelství s Marinou Cvetajevovou. Fronta. Těžké zranění. Amputace nohy.

V souvislosti s usnesením ÚV KSSS o časopisech Znamja a Leningrad (likvidace Zoščenka) pozastaven tisk první sbírky vlastních veršů ve vydavatelství Sovjetskij pisatel. Sazba rozmetána. Druhý sňatek – překladatelka T. A. Ozerská. Opět překlady. Samizdat...

Chruščov. V roce 1962 první sbírka „Než napadl sníh“. Literární senzace. Přátelství s Annou Achmatovovou. V letitých odstupech několik dalších sbírek. Přeložen do angličtiny, italštiny... Český výbor „Poselství kamene“ (Odeon 1972) v (místy) kongeniálním překladu Václava Daňka. Náklad 2 000 výtisků. Ve vlasti naprostá většina celoživotního díla publikována poprvé až roku 1982 ve „Výboru z díla“.

Jeho verše použity synem ve filmech Zrcadlo, Stalker a Nostalgie. V případě Zrcadla dílem v autorské recitaci.



I přes nemoc mám dceru

Už od početí máme svou hlavu. Kdo řídí to, co se nám chce? Kdo řídí, co uděláme a co máme v danou chvíli říci? Život je zázrak, kdy se učíme sami od sebe, od rodičů, přátel, známých, svých dětí či lidí kolem nás.

Jakým způsobem nás ovlivní cesta do obchodu? Mračící se, úspěchaní, ale také usměvaví lidé? No myslím si, že záleží na tom, jakou kolem sebe vyzařujeme energii.

Dříve jsem vše viděla buď černé anebo bílé a podle toho jsem posuzovala sebe a lidi kolem mne. Jednou mi můj kamarád kněz, ač nejsem věřící, řekl podívej se kolem sebe, svět je barevný. Měl pravdu, na každém se dá najít něco pozitivního.

Tímto článkem bych chtěla říci, že se dají pozitiva hledat všude, i na psychiatrii, v duševní nemoci, na sobě.

Vlastně by to nemělo bolet. Chápu, že v akutní fázi nemoci nemá člověk náhled na sebe, co dělá a prožívá, co se vlastně děje. Společnost vymyslela separaci nemocných do léčeben, nemocnic, vězení no prostě různých ústavů. Nastaví tam medikaci, která zabere za 3–6 týdnů, teda pokud se „trefí“. Zkrátka zavřít, vyřadit ze společnosti bez ohledu na vůli, vědomí a duši pacienta.

Já to zažila. Mamka je duševně nemocná. Táta jezdil na ryby, zkratka pryč od ní a já se sestrou jsme se o mamku staraly.

Když už jsem nevládala se o ni starat, chtěla jsem řešit práci a svou budoucnost. Vezli jsme ji na psychiatrii. Pustili ji a já už odmítala mluvit. Říkala jsem si, začnu mluvit a oni mě tam zavrou. Pak jsem jen slyšela „udělej to kvůli mámě“ a byla jsem tam. Zavřeli mě, dali léky, já nemluvila. Nechali mě tam a já nevěděla co dělat.

Dostala jsem záchvat pláče a nebyla jsem v klidu. Nemohla jsem ven. Byla jsem u dveří, a pak mám mžitky, jak mě nesou na postel. Nechtěla jsem tam být. Nikomu jsem nevěřila, nechápala jsem to, proč. Pak mi říkali, že mě táta vyzvedne, já jim nevěřila. Pak přijel a říkali že je to akutní.



Tak jsme šli k psychiatři mamky a já se nechala zavřít sama. Nevěděla jsem, kam mám utéct. Doma to bylo nesnesitelné.

A až když jsem se dostala na dno, tak jsem začala žít svůj vlastní život. A na to jsem se musela dostat do nemocnice. Matka mi řekla, „já si vždycky myslela že jsi nemocná“. Přišlo mi, že se léčila na mě. Byla jsem pod vládou rodiny. Nikdo s námi nepracoval. Mamka si chodila na kontroly a my ji viděli spát, lenořit a jíst. Zařídili jsme si schůzku s její doktorkou a já tam být nemohla, kvůli škole. Výsledek byl „ať jsme rádi, jaká je, může být i hůř.“

Vždyť už to teď vidím, mám stejnou nemoc, prostě jsme si ji rozmazlili.

Představte si, když vás někdo zavře a vy nemůžete ven. Co to udělá s psychikou?

Pustili mě, byla jsem nadopovaná léky. Nevládala jsem to v práci ani doma. Tak jsem si sama upravila a vysadila léky. No a pak se to stalo za půl roku znovu. Tentokrát kurty. Byla jsem mimo sebe, mám výpadky. Opravdu už jsem pochopila, že mám tu duševní nemoc.

A koho nechali, ať mě odveze? Otce.

Teď už jsem dlouho nebyla hospitalizovaná. Kolísám, jsem jak na houpačce a vždy jsme to zvládli s přítelem doma a s konzultacemi paní doktorky. Mám skvělou doktorku, už se nebojím mluvit. Nastavili jsme jiné léky, a i přes duševní nemoc jsem porodila ZDRAVOU dceru.

Šlo to!!! Sice to není procházka růžovou zahradou, ale vím, že jsem nejšťastnější na světě.

Konečně jsem začala plnohodnotně žít, no a že beru léky? A že je budu brát do konce života? To mi nevadí. Riziko u úplného vysazení léků je dost vysoké, a já nechci být na tom hůř. Já se na sobě snažím hodně pracovat, skrz terapii. Prostě chci!!! Chci být v rámci svých možností zdravá a postarat se o dceru. Chci být zase „hnací motor“ jako jsem byla před nemocí.

Má dcera a můj přítel s jeho rodinou, má sestra a její děti a samozřejmě dědové a babičky, to je to oč tu běží. Nechci se už trápit, nemoc je to opravdu náročná a ovládat ji je prakticky nemožné. Musíme najít na sobě varovné signály a pak se dá předejít všemu, hlavně to nezanedbat!

Anekdoty

„Slyšela jsem, že Váš syn studuje na univerzitě. Co z něho bude, až skončí?“ ptá se známá paní Nováková. „Obávám se, že důchodce.“

Blondýnka si v letadle sedne k oknu, za chvíli k ní přijde fešný chlapík a povídá: „Promiňte, slečno, ale toto sedadlo je moje.“

Blondýnka: „Dej si odpich mladej, takový blbý finty znám... neotravuj!“ Chlapík pokrčí rameny a prohodí: „No tak si s tím Boeingem startuj sama...“

Blondýnka volá brunetce a bruneta se ptá blondýnky: „Půjdeš do kina?“ Blondýnka neodpovídá. Bruneta se zeptá



znovu: „Půjdeš do kina?“ Blondýnka zase neodpovídá. Bruneta se naštve a do telefonu zařve: „Tak půjdeš do toho kina nebo ne?!“ Blondýnka odpoví: „Vždyť jsem ti kývala, že jo!“

Seznámí se mladý muž s blondýnkou. Při rozloučení se zeptá: „Mohu ti zítra zavolat do práce?“ „Můžeš, ale kdyby to brala šéfová, tak to polož.“ „Jak jí ale po-

znám?“ „Je zrzavá a má brejle.“

Jede takhle blondýnka autem a narazí do stromu. Poté vyleze z auta, obejmě strom a povídá: „Strome, stromečku, promiň, promiň, ale já já troubila!

Vítr

Jana Kubešová



V korunách stromů to zašumělo

To vítr si s lístečky hrál,
hnízdečka ptáčků odkryl,
hnízdečka rozčesal

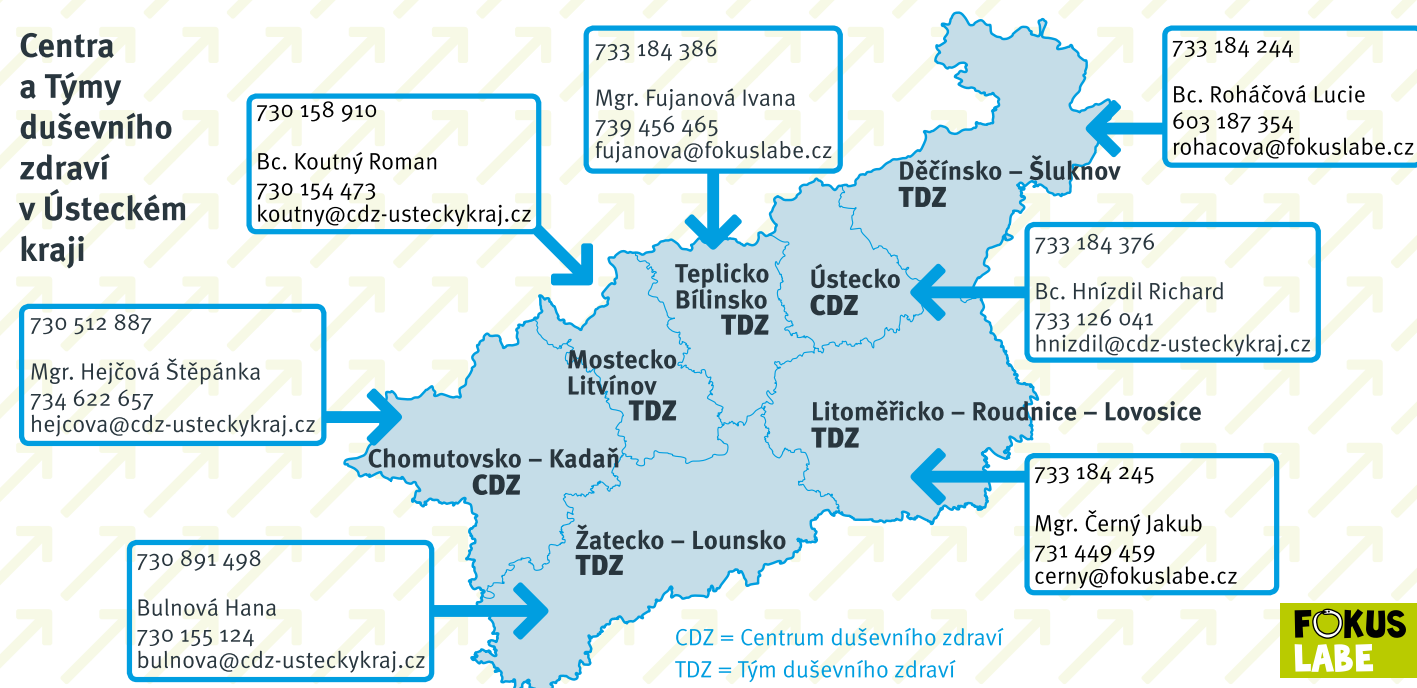
Holátka namačkaná v hnízdech
volala hlasitým pípáním
a vítr pohrával si jejich peřím.

Holátka hlavičkami vzhůru,
své zobáčky dokořán,
hledala jimi potravu
přinesenou holátkům.

Vítr kolíbal všechna hnízdečka
uspával tím ptáčátka,
a za tichého večera
ptáčátka nasycená usnula.

Usnuli i ostatní ptáčci.
Jen vítr si stále hrál se stromy,
Snad pro jejich krásnou píseň,
Šeptanou v tmavé hvězdné noci.

Centra a Týmy duševního zdraví v Ústeckém kraji



Sociální služby jsou podpořeny v rámci dotačních programů:

Krajský úřad Ústeckého kraje
Statutární město Ústí nad Labem
Statutární město Most
Město Litoměřice
Statutární město Děčín
Statutární město Chomutov
Město Louny
Statutární město Teplice
Město Lovosice
Město Žatec



Co se děje za zrcadlem?

Časopis pro fanfy duševního zdraví najdete také na internetu:
www.self-help-ul.cz

SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

Ukázky obálek časopisu
ZRCADLO 100 – 107

Grafický návrh a sazba:

MODRÝ PETR
modry-petr.cz

Terapie počítačem – Počítačová výuka V Teplicích s Lektorem: Robin Stron

Word, Excel, PowerPoint, Základy programování, Internet, Mobilní telefony, Google

Výuka a terapie probíhá:

Pondělí 17:00 – 20:30

Úterý: 17:00 - 20:30

Středa: 13:30 - 19:00

Pro každého klienta, který je zařazen do programu,
je vymezena 1,5 hodiny individuální výuky týdně.

To znamená, že lektor Vám pomůže poradit,
co na počítači se potřebujete naučit, či jen pomoci.

Klienti za výuku nic neplatí v případě
osobní zkušenosti s psychickým onemocněním.

Kontakt: Spolek Kolumbus – Krušnohor

Robin Stron – 774 279 200

robin.stron@spolekkolumbus.cz





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:

■ Modrý Petr | Mička

**Časopis je vydáván za finanční podpory
Fokusu Labe
Magistrátu města Ústí nad Labem**

Náklad: 200 výtisků

