

číslo **113** / 2021

ZRCADLO



13

Časopis pro fanfy duševního zdraví
najdete také na internetu:

www.self-help-ul.cz

SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

Obsah

Krátký průvodce psychiatrickými léky	5
Hledání strategie, která pro vás funguje – jak zvládat hlasy	5
Vtipy o lordech	9
Jackson Pollock – Milovník bláznivých barev	10
Holič Jarda (povídka)	11
Vtipy o lordech	12
Stručné shrnutí přílohy standardu akutní lůžkové psychiatrické péče	13
10. výročí Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením v EU	14
Vtipy o lordech	15
Křížovka	16
Nic jsem neslyšel (báseň)	17
Příběh Honzy – pokračování	18
Tlamolepící páska (báseň)	22
Dar ze Života a Hvězd! (báseň)	23
Yoko (báseň)	24
Rozjaření krok po kroku (báseň)	25
Vzpomínka na Honzu Bendla	26

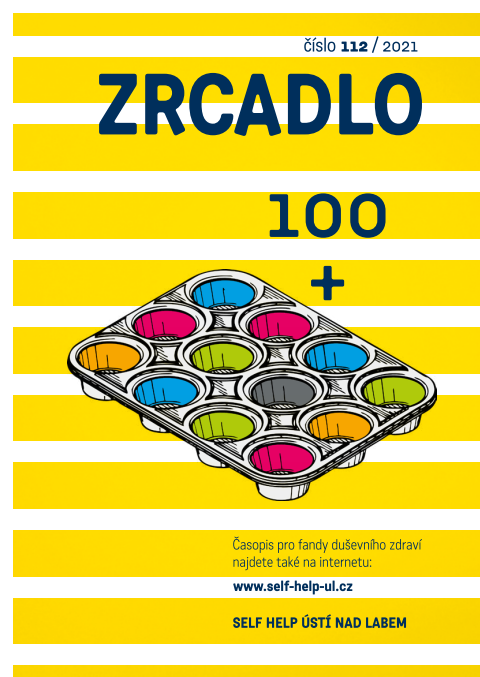
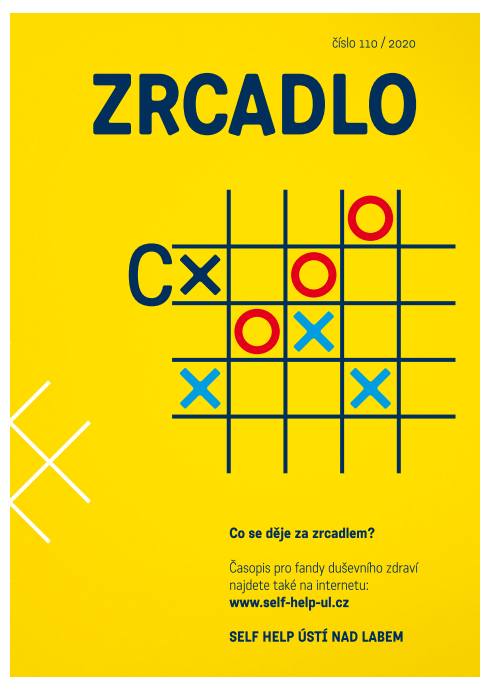
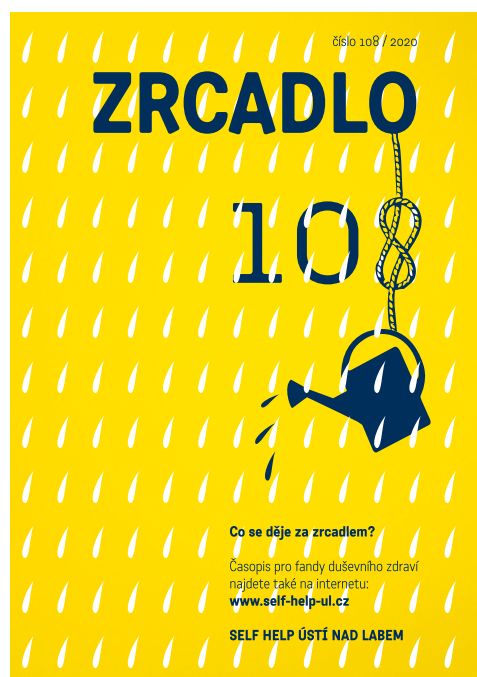
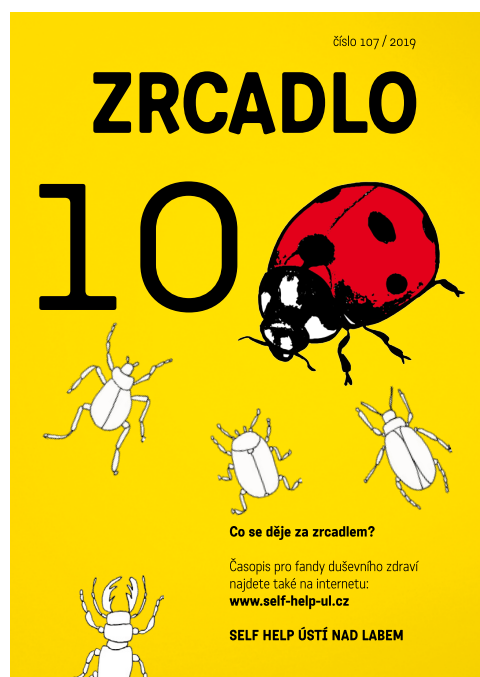
Redakce:

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

e-mail: selfhelp@volny.cz

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

Časopis je vydáván bez jazykové korektury.



MHE uvádí: „Krátkého průvodce psychiatrickými léky“

Mental Health Europe (MHE) zavádí nový zdroj informací pro lidi, kteří mají potíže s duševním zdravím. „Krátký průvodce psychiatrickými léky“ navazuje na „Průvodce osobním zotavením v oblasti duševního zdraví“ a je třetí publikací v sérii krátkých průvodců.

Tato série si klade za cíl pomoci lidem, kteří mají osobní kontakt se systémem duševního zdraví - ať už během nebo po obdržení diagnózy – stát se lépe informovanými. Pro lidi, kteří dostali diagnózu duševní nemoci, byl vytvořen „Krátký průvodce psychiatrickou diagnózou“. „Průvodce osobním zotavením v oblasti duševního zdraví“ si klade za cíl popsat způsoby uvažování, zvládání a překonávání duševní nemoci. Tento nejnovější „Krátký průvodce psychiatrickými léky“ byl vytvořen pro lidi užívající léky. Zkoumá různé typy psychiatrických léků, jejich účinky a co je třeba mít na paměti, když je začnete nebo přestanete užívat.

Psychiatrické léky jsou látky schopné ovlivňovat mysl, emo-

ce a chování. Mohou změnit způsob, jakým myslíme, cítíme a vidíme svět. Některé z jejich účinků jsou vnímány jako prospěšné, vyvoláním dočasného pocitu klidu nebo pohody, který může být výhodnější než předchozí stav strádání nebo rozrušení. Na druhou stranu, stejně jako u všech léků, které působí na chemii mozku, mohou existovat další méně žádoucí účinky, které jsou nepříjemné, zhoršují funkci a mohou ohrozit celkové zdraví. Navíc přizpůsobení se provedené tělem, aby se vypořádalo se změnami vyvolanými drogou, mohou také znamenat, že přerušení užívání může mít nepříjemné účinky, které trvají dlouhou dobu, někdy navždy. Psychiatrické léky lze nejlépe chápat jako nástroje, které mohou nebo nemusí být užitečné pro osoby v konkrétních bodech jejich života. Zahájení léčby psychiatrickými léky tedy není rozhodnutím, které je třeba brát na lehkou váhu a o kterém je třeba plně informovat jak lékaře, tak klienta.

Z webové stránky Mental Health Europe přeložili Radek Prouza a Jiří Štěpánek

Hledání strategie, která pro vás funguje – jak zvládat hlasy

Překlad nástrojů, jak pracovat se svými hlasy, pochází ze stránky <https://understandingvoices.com/coping-strategy-tool-kit/> a je určen nejen pro dospělé, ale i mladší slyšitele hlasů. Webové stránky byly vytvořeny zástupci z Durham University, v úzké spolupráci s lidmi slyšícími hlasy, jejich rodinami a spojenci.

Kolektiv hlasů (Voice Collective) je nezisková organizace se sídlem v Londýně s působností po celém Spojeném království, která se zaměřuje na mladé lidi slyšící hlasy, mající vize nebo jiné neobvyklé zkušenosti. Přemýšleli dlouho nad různými způsoby, jak zvládat po delší dobu zneklidňující hlasy a mnoho z toho, o čem mají co říct, je užitečné pro lidi všech věkových skupin. Z pohledu jednoho z jejich zakladatelů, Rachel Waddingham, je vhodné přemýšlet o strategiích jejich překonávání z hlediska funkce, které slouží – k čemu je chcete použít, nebo čeho vám mají pomoci dosáhnout.

Kolektiv hlasů rozpoznává šest různých typů strategií zvládání hlasů:

Strategie Bezpečí – Navržené abyste se cítili klidní, více v bezpečí a vyrovnaní. Jsou užitečné, pokud vás hlasy ohrožují, nebo se kvůli nim cítíte vystrašení nebo úzkostní.

Strategie Blokování – Vám může pomoci blokovat hlasy, nebo způsobit, že se budou zdát tišší a vzdálenější. Jsou užitečné, pokud potřebujete od vašich zkušeností na chvíli pauzu, nebo se chcete soustředit na něco jiného.

Zplnomocňující strategie – Navržené pro změnu poměru sil mezi vámi a hlasy. Mohou vám umožnit mít vaše zkušenosti více pod kontrolou.

Expresivní strategie – Užitečné, když chcete vyjádřit své pocity a zkušenosti, kterými procházíte. Mohou být katarzí nebo upuštěním páry.

Soucitné strategie – Můžou vám pomoci být k sobě milejší, když jste zoufalí z hlasů, emocí nebo jiných obtížných zkušeností. Může zahrnovat také to, být milejší k hlasům samotným.

Strategie propojení – Užitečné, pokud se cítíte izolovaní a sami nebo odpojení sami od sebe, svého těla nebo obecně světa.



BLOKOVÁNÍ:

CVIČENÍ: Cvičení může být užitečný způsob, jak odvrátit pozornost od hlasů, spotřebovat energii nebo se cítit více ukotvený a propojený se svým tělem. Pro některé lidi můžou být aktivity jako kickbox nebo boxové stínování užitečný způsob, jak vyjádřit silné emoce. Cvičení nemusí být nijak zvlášť zatěžující – někteří lidé mohou nalézt v jemném protahování dobrý způsob, jak se pro změnu zaměřit na něco jiného.

ZANEPRÁZDNĚNOST: Tím, že se udržují zaměstnaní, může některým lidem pomoci zaměřit se na něco vně svých hlasů. Může to být hobby, zájem nebo konkrétní úkol, který vyžaduje soustředění, jako uklízení nebo opravování něčeho. Nebo to může být prostě denní aktivita nebo práce.

POSLOUCHÁNÍ HUDBY: Lidé používají hudbu různými způsoby. Někteří v ní nalézají rozptýlení od jejich hlasů. Jiní ji používají k povzbuzení své nálady – odpovídající hudbou nebo k pomoci v přesunu do jiného prostoru pro meditaci hraním odlišných stylů hudby.



POSLOUCHÁNÍ PODCASTŮ NEBO AUDIOKNIH: Poslouchání podcastů nebo audioknih nebo hlasité předčítání, může být způsob rozptýlení od hlasů. Poslouchání podcastů a audioknih je užitečná strategie, protože je to činnost, kterou můžete provádět doma nebo venku se sluchátky.

DĚLÁNÍ HLUKU: Děláním hluku – ať už je to zpívání, křičení nebo hraní na bubny, nebo jiné objekty může zablokovat nebo přehlušit hlasy. Někteří lidé to také považují za dobrý způsob uvolnění energie nebo vyjádření toho, jak se cítí.

MEDIKACE: Předepsaná medikace může pomoci blokovat nebo otupit hlasy. Některé lidi může jejich medikace zbavit hlasů docela a u jiných alespoň nejsou hlasy tak příkré nebo vytvoří cenný prostor mezi jimi a jejich hlasy. U každého



je to odlišné, jiní lidé zjistí, že medikace vůbec hlasy neovlivňuje. Medikace může být také předepisována na spaní nebo úzkosti (například během panické ataky) – což může také pomoci získat od hlasů nějaký prostor.

TV A HRANÍ: Do hraní videoher se člověk může ponořit, takže to může také být užitečný způsob, jak se rozptýlit od nálehavých hlasů. Sledování televize může fungovat podobně, ať už sledujeme něco strhujícího nebo prostě používáme hluk k přehlušení hlasů.

CHOZENÍ: Ať se jedná o chůzi, jogging, běh nebo cyklistiku – při pohybu vpřed se cítíme dobře. Opakovaný pohyb může být pro někoho uklidňující. Jiným může energická chůze dát něco nač se soustředit namísto hlasů.

SOUČIT:

SOUČIT K HLASŮM: Představa toho, že budeme soucitní vůči hlasům, obzvláště hlasům, které říkají kruté nebo děsivé věci, může znít cize, neobhájitelně nebo dokonce nemožně. Stejně můžeme pocítovat ideu, že budeme soucitní vůči nám samým, jako nepředstavitelnou. Někteří lidé přežili traumata nebo nepřízeň osudu, které je vážně poznamenaly. Z jiných byli udělaní malí nebo nedůležití, někdy jejich vlastními hlasy a žijí s bolestí toho, že nejsou dost dobří, jsou hanební, nebo jedovatí, monstrózní, nebo že je nemůže nikdo milovat.

To být soucitný ke svým hlasům může být vnímáno spíše jako cesta než jako cíl. Spíše, než to být za všech okolností soucitný může být cíl trochu se posunout, vyrušit nebo narušit hanlivé smýšlení, pocity nebo je zpochybňovat.

NASLOUCHÁNÍ HLASŮM: Někteří lidé zjišťují, že je užitečné cvičit se ve zvědavosti vůči hlasům (zatímco jiní mohou upřednostňovat nevědět o nich nic – každý člověk je jiný). Zajímat se o hlasy nebo jim naslouchat, může znamenat ptát se jich na otázky, jako „Jak se já, nebo ty, teď cítíš?“ „Co si já, nebo ty, o tom myslíš?“ „Co v tuto chvíli já, nebo ty, potřebuješ?“ Tázáním se na otázky může některým lidem pomoci uvědomit si, co právě cítí nebo co si myslí a může změnit to, co si o svých hlasech myslí, snad i vidět je v jiném světle.



DĚLAT VĚCI KRŮČEK PO KRŮČKU: Rozkouskovat čas může být užitečná strategie, když se věci zdají nepřekonatelné: zaměřit se na to dostat se skrz dalších pět minut a pak dalších pět minut a tak dále. Je také účelné připomenout si, že někdy je OK nemít strategii. Někdy přinese úlevu to, že se v tuto chvíli daří špatně, ale zkrátka necítím nutnost nějak to „zvládat.“ Může to být také čas, kdy se cítíte dobře, když se pokusíte mít společenství s ostatními nebo když požádáte o pomoc.

PŘIPOMEŇTE SI SVOJE SILNÉ STRÁNKY: Když se cítíte zahlcení může pomoci, pokud si připomenete své dobré vlastnosti, věci, kterých jste doteď v životě dosáhli a způsob jakým jste se vypořádával s obtížnými situacemi nebo hlasy v minulosti. Nicméně může to být obtížný úkol na splnění vlastními silami, takže může být užitečné získat podpůrného přítele nebo člena rodiny, který tyto věci identifikuje s vámi.

STARAT SE O SEBE: Pečováním o své fyzické zdraví tím, že dostatečně spíte, pravidelně jíte a pijete dost vody, můžete získat dost energie na vypořádávání se s obtížnými hlasy, pocity a zkušenostmi. Cvičení a trávení času v přírodě může také pomoci navodit větší pohodu.

PROPOJENÍ:

BÝT SE ZVÍŘATY: Strávený čas se zvířaty může některé z nás vrátit na zem a uklidnit. Může to pomoci odvést pozornost od hlasů nebo to může být způsob propojení a pocitu, že jsem chápán.

PROPOJENÍ S OSTATNÍMI: Někteří lidé považují za užitečné hledat podporu od profesionálů jako poradce nebo psychoterapeuta jeden na jednoho. Ať už z veřejného zdravotního pojištění nebo, když finance dovolí,



soukromě. Jiným může víc pomoci nebo je pro ně vhodnější poradit se s náboženským nebo duchovním vedoucím, nebo hledat duchovní propojení skrze četbu, rituál nebo modlitbu. Může také pomoci spojit se a sdílet zkušenosti s ostatními, kdo slyší hlasy, ať už tváří v tvář skrze skupinu peerské podpory nebo online. Pro někoho je užitečné založit oddělené online profily pro své hlasy, takže jsou schopni se vyjádřit. Anglická síť Slyšení hlasů (Hearing Voices Network for England) provozuje online fórum pro dospělé slyšící hlasy napříč Spojeným královstvím. Kolektiv hlasů podporující děti a mladé lidi, kteří slyší hlasy provozuje online fórum pro lidi napříč Spojeným královstvím do 25 let.

MINDFULNESS: Mindfulness se zabývá tím, co se děje v současné chvíli uvnitř a vně nás místo toho neustále přemýšlet o budoucnosti a minulosti. Někteří lidé to považují za užitečný způsob, jak být více propojeni se svým tělem, myšlenkami a pocity. Může to vyžadovat trochu praxe, ale i jen jednoduchá dechová cvičení mohou některým lidem pomoci být více „přítomní“ a klidnější.

MODLITBA, DUCHOVNO: Pro některé lidi může být víra zdroj hlubokého klidu. Modlitba nebo spojení se s duchovní bytostí jim může pomoci dostat se skrz dobu krize. Někteří lidé mohou také nalézt duchovní význam ve svých hlasech. Dokonce i lidé, kteří se nepovažují za nábožné, ani se neztotožňují s žádnou komunitou věřících, mohou opakování manter, meditaci nebo afirmace, považovat za užitečné.

DOSTAT SE VEN DO PŘÍRODY: Ať je to změna krajiny, pocit svobody, nebo pocit většího spojení se světem nebo sebou samými, někteří lidé považují to být venku v přírodě za užitečné.

ZPLNOMOCNĚNÍ:

VYZÝVAT SVÉ HLASY: Někteří zjišťují, že říct „ne“ rozkazujícím hlasům může být zdrojem moci a kontroly. Pokud je vy-

řčení „ne“ příliš obtížné, říct „ještě ne“ za účelem zpoždění odpovědi nebo činu na jejich příkaz, může být pocitově snazší. Úplným ignorováním hlasů lze někdy dosáhnout jejich ústupu nebo odepření jejich síly nebo kontroly. Někteří lidé zjistili, že „ověřování reality“ je užitečné. To znamená ověřování si reálnosti toho, co hlas říká, například zeptáním se přítele nebo důvěryhodného spojence, co si on myslí.

FILTROVÁNÍ HLASŮ: Pro některé lidi může být užitečné rozlišovat mezi hlasy, které říkají více pozitivních věcí a těmi, které říkají věci více negativní a když se pokusí a budou hledat ty pozitivní a konstruktivní. To může znamenat požádat pozitivnější hlasy o pomoc ve vypořádávání se s hlasy náročnějšími. Nebo to může znamenat také věnovat více pozornosti, nebo vybudovat si pevnější vztah s těmi pozitivnějšími hlasy.

ROZPOZNÁNÍ VZORCŮ A CYKLŮ: Pokusit se protřídit hlasy může být důležitý, i když náročný proces pro mnoho lidí. To může zahrnovat rozpoznání jejich hlasů nebo zjištění, pokud jsou nějaké časy nebo místa, kde jsou hlasitější nebo tišší. Zjistit, jestli mají některé hlasy spouštěče a co by jimi mohlo být může pomoci některým lidem vyhnout se těmto situacím (tam kde je to možné), připravit se na ně (kde to možné není) a rozvinout různé způsoby vztahování se k jejich hlasům.

INTERPRETOVÁNÍ HLASŮ: Někdy mluví hlasy v metaforách, hádankách nebo emocionálních pravdách na místo nebo zároveň s doslovnými pravdami. Může být matoucí nebo zahlcující slyšet je takto mluvit, a proto někteří lidé považují za užitečné pokusit se vyložit si, co ty hlasy říkají nebo



nalézt za hlasy skrytý nebo obrazný význam. Například hlas říkající, že má někdo zaútočit na autobus, nemusí říkat doslovnou pravdu. Namísto ní může říkat, že se bojí nebo cítí úzkost nebo, že se daná osoba obává nebo má úzkost z cestování.

NASTAVENÍ HRANIC S HLASY: Někteří lidé uzavřou úmluvy nebo ustaví dohodu se svými hlasy, tím, že řeknou něco jako: „Budu ti naslouchat jen hodinu během odpoledne,“ nebo „Můžu ti dát svůj čas a pozornost před prací během rána, ale když jsem v práci musíš mi dát prostor.“ Pro někoho může znamenat nastavení hranic s hlasy omezení času a pozornosti, kterou dostávají každý den či týden.

PŘIPRAVOVAT SE DOPŘEDU: Připravovat se dopředu na části dne nebo týdne, o kterých víte, že můžou spustit hlasy – například, na dojíždění do práce, na pobývání v místech s davy lidí nebo na návštěvu konkrétního člověka – to vám může často pomoci cítit, že to máte pod kontrolou. Někteří lidé považují za užitečné přemýšlet o tom, které techniky by mohly být užitečné pro tu kterou situaci, už předem. Tak si můžou vzít „sadu strategií“ s sebou. Připravování se dopředu může zahrnovat vytvoření „protikrizového plánu.“

VYJÁDRĚNÍ SE:

STÁT SE KREATIVNÍ: Někteří lidé se zaměří na psaní, jako prostředek vyjádření toho, jak se cítí nebo na co myslí, nebo co jejich hlasy cítí nebo co sdělují. To může zahrnovat psaní deníku nebo zápisků, dopisů (pro sebe, jiné lidi, nebo pro jejich hlasy), fikce, poezie, článků nebo blogů. Není to jen psaní – jsou tu také umění a řemesla jako kreslení,

malování, sochařství, tvorba koláží, modelářství, fotografování, hrnčířství, šití nebo pletení a mnoho dalších. Umění a řemesla mohou být využita k vyjádření toho, jak hlasy vypadají, jaké jsou, co říkají nebo o čem přemýšlí. Můžete také vyjádřit myšlenky, pocity, představy nebo vjemy které hlasy vyvolávají. Někdy mohou tvar, světlo, barva, tón, kompozice nebo struktura sdělit více než slova.

SOCIÁLNÍ MÉDIA: Mnoho lidí používá účty na Facebooku, Twitteru nebo Instagramu k vyjádření svých pocitů a sdílení svých zkušeností. Někteří lidé si vytvořili oddělené účty pro své hlasy, takže jsou schopni vyjádřit i je. Síť Slyšení hlasů pro Anglii spravuje online fórum pro dospělé slyšitele hlasů napříč Spojeným královstvím (<https://forum.hearing-voices.org/>). Kolektiv hlasů podporuje děti a mladé lidi, kteří slyší hlasy a spravuje online fórum pro lidi do 25 let. (<http://forum.voicecollective.co.uk/>)

BEZPEČÍ:

TVOŘIVÉ VIZUALIZACE: Tvořivé vizualizace jsou představy vás nebo vašich hlasů na bezpečném místě, nebo znovunavštívení vzpomínky, která přináší pocit bezpečí a klidu. Někteří lidé mohou považovat za užitečné, stavět jistý obraz v průběhu času. Můžou myslet na to, jak toto bezpečné místo vypadá, jak voní nebo jaké je na dotek. Pro jiné může být užitečné, představit si světelný kruh, nebo štít bránící je před hlasy.

UKOTVUJÍCÍ PŘEDMĚTY: Ukotvující předměty jsou věci, které lidé drží, nebo se jich dotýkají a na které se mohou zaměřit. Někteří lidé si vybírají předměty, které pro ně mají zvláštní význam nebo se k nim pojí nějaká vzpomínka. Jiným pomáhají předměty s uklidňující nebo zajímavou strukturou.



KONEJŠIVÉ OBRÁZKY, KLIPY: Někteří lidé shledávají, že je pro ně uklidňující nebo pomáhá odvést pozornost pohled na obrázky. Mohou to být obrázky milých zvířat, konejšivých obrázků krajiny nebo jen věci, které jim umožňují cítit se klidně nebo v bezpečí nebo je odvedou v myšlenkách od jejich hlasů.

UKOTVUJÍCÍ TECHNIKY: Ukotvující techniky pomáhají přesunout cíl zaměření pryč od zneklidňujících hlasů k jiným smyslovým podnětům, ať jsou uvnitř či vně těla. Jsou to činnosti, které můžete provádět, abyste se dostali do kontaktu s přítomným okamžikem a cítili se „ukotveni“ ve světě.

Příklady, které můžete vyzkoušet:

- Technika 5-4-3-2-1. Vyjmenujte 5 věcí, které vidíte, 4 které slyšíte, 3 které cítíte, 2 kterých se dotýkáte a jednu jejíž chuť cítíte.
- Desetkrát se zhluboka, pomalu nadechněte. Plně se zaměřte na každý nádech a výdech. Pokaždé když vydechujete si pro sebe řekněte kolikátý je to výdech.
- Cákněte si na obličej trochu vody. Uvědomte si ten pocit. Uvědomte si dotek ručníku, když si obličej sušíte.
- Běžte na procházku a skutečně se koncentrujte na to, jak se vaše chodidla dotýkají země.

Přeložil Jan Švehla

Vtipy o lordech

Lord Cecil si zavolá svého sluhu Jamese a ptá se ho, zda v době jeho dovolené nebyl u lady na návštěvě lord Nicholas. „Ano, byl!“ Odpoví James. „A co spolu dělali?“ vyzvídá lord Cecil. „Pili portské, potom tancovali u gramorádia, pak se líbali a pak šli spolu do lož-

nice a pak zhaslo světlo a já už jsem dál nic neviděl!“ odpoví James. „Och, zase ta hrozná nejistota!“ nařká lord Cecil.

Jean? Ano sire?

Je citron žlutý? Ano sire.

Má citron zobáček? Ne, sire...

A má citron křídélka? Ne, sire?!

V tom případě jsem si do čaje vymačkal kanárka.

Jackson Pollock – Milovník bláznivých barev

AMERICKÝ MALÍŘ (1912 -1956)

Stal se prvním Američanem, který převzal štafetu od evropských mistrů a vymyslel nový, převratný umělecký směr, abstraktní expresionismus. Ale slávu mu jeho geniální styl přinesl až po jeho nečekané smrti, která přišla v pouhých čtyřiačtyřiceti letech. Jeho krátký život byl plný neustálých výkyvů, podivný kolotoč tvůrčího vzepětí a těžkých depresí, které léčil obrovskými dávkami alkoholu. A alkohol byl také příčinou jeho smrti. Po koncertu v New Yorku sedl opilý za volant a narazil do stromu. Byl na místě mrtvý.

Narodil se na ranči v rodině skotských a irských přistěhovalců. V deseti letech objevil – díky vlivu svého staršího, umělecky založeného staršího bratra – díla amerických indiánů. Starobylé malby plné kouzelné fantazie a surrealistických motivů na něj udělaly obrovský dojem. Opustil školu a odešel do Los Angeles, kde se zapsal na uměleckou školu a získal první základy kreslení. Pokračoval na další škole, zkoušel malovat, ale začátky měl velmi krušné. Obdržel sice několik stipendií, ale těžké a neúspěšné roky ho vedly k alkoholu – ostatně těžkým alkoholikem byl i jeho otec. Bylo mu teprve pětadvacet, když nastoupil do psychiatrické léčebny, aby se své



závislosti zbavil. Marně. O tři roky později znovu postoupil léčbu, ale pít už nikdy nepřestal. Doufal, že mu pomůže psychoanalýza, ale ani opakované návštěvy u lékařů s tím nic neznamenaly. A tak se Pollock stále častěji vytrácel za života do svých alkoholických snů.

Pod vlivem surrealismu a především Picassa a Joana Miroa hledal vlastní styl kresby. Ten ovšem našel až v roce 1940, když potkal mystického spisovatele Johna Grahama, který Pollockovi vsugeroval tvůrčí šamanské motivy. Pollock se znovu pustil z plných sil do práce a namaloval svá nejlepší díla. Místo ateliéru měl kůlnu, plátna ležela na zemi a Pollock stál nad nimi jako Bůh na nebi a z výšky stříkal proudy barev. Tehdy uvěřil, že právě našel svůj vlastní umělecký rukopis, a nemýlil se. Současně se seznámil s malířkou Leou Krasnerovou, která se stala jeho ženou a vydržela s ním až do jeho smrti. Také měl první výstavy a podepsal smlouvu s osvědčenou sběratelkou Peggy Guggenheimovou, která mu po dva roky platila za všechny namalované obrazy paušální částku. Pollock se konečně zbavil dluhů, oženil se a na

čas přestal pít. Vystavoval na prestižních akcích, ale stále málo prodával, a i když ho v roce 1949 časopis Life nazval největším žijícím malířem, často musel prosit své přátele o finanční výpomoc. Počátkem padesátých let Pollock opustil abstrakci a vrátil se k figurální malbě, ale kritika jeho překvapivý obrat nepřijala. Malíř znovu propadl depresím a alkoholu. Přestal malovat a více času trávil po hospodách. Přišlo první varování – při cestě z baru si zlomil nohu. O pár měsíců později se situace opakovala a namol opilý Pollock si znovu zlomil jednu z končetin. Řešení? Raději začal jezdit z hospod a barů autem. Ten večer sedl za volant se svou přítelkyní a její kamarádkou. Cesta skončila kilometr od jeho domova, malíř i spolujezdkyně našli ve zničeném voze smrt.

Převzato z knihy Libora Budínského Šílenství slavných

Holič Jarda

Povídku napsal Jerry Písmák

Jardu jsem v jeho suterénním holičství navštěvoval tak jednou za měsíc. Jen co mě zmerčil, zákazníka nechal sedět a po celém holičství sháněl takové ty placaté kožené polštáře, co je holič mrňavým zákazníkům podkládá pod zadek, a jak jsem v čekacím koutě seděl, ty polštáře mi do klína poskládal, a já je oběma rukama přidržoval a pozoroval ho, jak kolem zákazníka tančí, jak ve svých štíhlých prstech nůžky drží a neustále s nimi cvaká, a při tom cosi vypráví, sípavě se směje, až se zajíká, a zákazník Jardovi naslouchá, v zrcadle se na něj celý šťastný usmívá, a Jarďa si s ním může dělat, co si zamane. On třeba místo, aby křeslo obešel, zákazníka i s křeslem roztočí, až se ostříhané vlasy kolem rozletí, a kdo Jardu neznal, mohl by si myslet, že z toho cirkusu nemůže vyjít nic dobrého. Ale Jarďa asi stříhal dobře, protože jeho čekací kout nikdy nezel prázdnotou.



Když mě na těch svých kožených polštářích usadil, rukou mi hrábl do vlasů a velice se podivil, že mi za měsíc na hlavě vyrostl takový koš. A pak vytáhl ze zásuvky hřeben jako na koně, v umyvadle ho namočil a bez okolků mi s ním vjel do vlasů. Učesal mě, svou práci ohodnotil, a teprve pak se zeptal, jak že chci ostříhat, i když od rodičů dobře věděl, že nakrátko. Já mu řekl, že mě stříhat nemusí, a on jako rozzlobeně vyštěk, proč tam teda lezu, a já na to, že mě k němu nahnal táta.

Celého mě přikryl zeleným prostěradlem, úplně stejně jako pacienta na operačním stole. Z prostěradla mi vykukovala jen hlava a on na ní prováděl tu svou operaci. Seděl jsem se skloněnou hlavou a pozoroval, jak mi v klíně přibývá ustřížených kadeří, a zle jsem se mračil, protože jsem chtěl mít vlasy jako ti kluci z Liverpoolu.

Aby mě přivedl na jiné myšlenky, řekl: "Jaká je tohle vod přírody spravedlnost, ty máš těch vlasů tolik, že bys je mohl rozdávat, a já? Já zase žádný nemám, jenom tady," a ukázal si na místo těsně nad čelem, "tady se mi drží celej chomáč. Trčí mi to od hlavy jako koňovi ocas od zadku." A pak mě musel napomenout, ať se nechechtám, protože při tom poskakuju a on by mi mohl ublížit. Ale smál se taky, ale ne moc, protože měl prsíčka uzoučká a vypouklá, jako nějaký pták.

Jardovi se na zádech zvedal velký hrb. Když jsem odcházel a přišlo na placení, vysypal jsem mu na pultíček u staromódní pokladny hromádku zpocených

mincí, co jsem je po celou dobu svíral v dlani. Jarďa si z nich vzal jenom korunu, otočil klikou, pokladna zazvonila a Jarďa do ní hodil moji korunu a na půl huby řekl: "Tak už běž, ty všiváku!" a vytlačil mě ze dveří. Po cestě jsem navštívil cukrárnu a zbytek mincí tam nechal.

Jarďa postavil ohromný model letadla a zrovna na té lousce, co ležela po druhé straně naší ulice, ho večer po práci pouštěl. Pozoroval jsem z oken ložnice, jak ze svého Velorexu vykládá trup a křídla, jak to letadlo na chodníku skládá a odchází s ním na louku. Postavil ho do trávy a dlouho točil vrtulí, protože jeho pohon sestával z gumového pásu uvnitř trupu. A pak zvedl letadlo vysoko nad hlavu, rozběhl se po lousce a po pár krocích ho před sebe vymrštil. Vrtule letadlo vytáhla do výše, a i když se brzy zastavila, plachtilo dál. Létalo v širokých kruzích, a Jarďa ho vytřeštěnými očima hypnotizoval, ať se ve vzduchu udrží jak nejdéle. Říkal mu Zlatý déšť, možná proto, že když prolétával kotoučem zapadajícího slunce, křídla i trup potažené pergamenovým papírem se rozzářily jako roz-tavené zlato. Při posledním kolečku se ho Jarďa pokoušel ještě ve vzduchu zachytit, protože Zlatý déšť sice jako pták albatros majestátně plachtil povětřím, ale přistávat taky neuměl.

Jen co se jeho kolečka dotkla trávy, udělal kotrmelec a zastavil se s nosem zarytým do hlíny. Jarďa to, co se z jeho letadla rozsypalo po trávě, mlčky posbíral do velké tašky, křídla oddělil od trupu, vše naložil do svého hadráku, a odjel.

K Jardovi se chodil stříhat taky táta. On měl krásné černé vlasy a k Jardovi chodil nejradši asi proto, že Jarďa mu je velice chválil. Jednou se od něj vrátil, sedl si v kuchyni ke stolu a nic nemluvil. Máma se zeptala, co je, a táta mě poslal pryč. Ale já tušil, že budou mluvit o mně, a celý jsem se roztřásl, protože jsem ty peníze, co mi Jarďa nechával, utrácel a mamince nevracel. Za dveřmi jsem si dřepnul a poslouchal. "Tak si to představ, co mi Jarďa řek," řekl táta a já ztuhl strachy. Tátu jsem dobře znal, táta když uprostřed povídání zmlkl, tak to bylo něco vážného. Nebo taky smutného. Ale máma naléhala, a táta jí řekl, že Jarďa cosi chtěl, a já nechápal, co, já rozuměl slovům, ale jejich smysl mi unikal. A maminka řekla: "To snad nemyslel vážně?" A pak táta opakoval, co Jarďa řekl, že u nás je tolik děcek, a oni že nemají ani jedno. V té chvíli mi začalo do-

cházet, o čem je asi řeč. Zvedl jsem se z podlahy, otevřel dveře a škvírou velkou jen tak, abych se jí protáhl, jsem vklouzl dovnitř. Naši si mě nevšimli, tak tiše jsem vešel, a já se po špičkách připlížil k mamince. Maminka stála opřená o plotnu. Přitiskl jsem se k ní, a pak jsem se rozbřečel. „Neboj,“ řekla maminka, „my tě nedáme.“ A taky si mě k sobě přitiskla. „Kara boska!“, řekl táta o Jardově neštěstí, že je to jako trest Boží, protože táta byl vychovaný po katolicku. Naši - když jsem neměl rozumět - spolu mluvili polsky.

Řadu let později, když už jsem se oženil a žil s rodinou daleko od rodného města, jsem rodiče zase jednou navštívil. Večer jsme spolu seděli a povídali si. Přišla řeč na staré přátele a já se zeptal na Jardu, jak že se mu daří, a jestli vůbec ještě žije. Když jsem byl dítě, zdálo se mi, že každý dospělý je už stařec nad hrobem. „Žije, žije, a jak!“ řekl táta. „A pořád pouští to svoje letadlo?“ řekl jsem. Podíval se na hodinky. „Jistě. Vlastně by tam mohl teďka být.“ Zvedl se a vešel do ložnice. Šel jsem za ním, a jen co poodhrnul záclonu, už jsem ho viděl. Seděl na skládací rybářské stoličce a díval se do nebe. Samozřejmě pozoroval své letadlo, ale kde bylo? Tam, kde kdysi létávalo, neletělo nic. A teprve po chvíli, když si oči zvykly na jasnou oblohu, jsem ho uviděl. Letělo hodně vysoko, daleko výše, než tehdy v mém dětství. A táta řekl: „Má motorek.“

Na zemi pobíhal nějaký chlapec. „Syn,“ řekl táta a usmál se. Úplně, jako kdyby tam běhalo jeho vlastní vnouče. „Si to představ, bylo jí čtyřiačtyřicet, když se narodil.“



I na tu dálku jsem poznal, že se letadlu přestala točit vrutle. Ladně klouzalo povětřím a jen pomalu ztrácelo výšku. Opsalo poslední kruh a proletělo paprsky zapadajícího slunce. Zazářilo, a nám se zdálo, že hoří. Tušil jsem, co přijde. Model se snesl ještě níž, ještě pár centimetrů, a už se dotkl trávy. Zavřel jsem oči.

„Klidně je zase otevři,“ řekl táta, „Má lyže místo koleček. Na posečené trávě přistává celkem bezpečně.“

Jarda nesl letadlo, a synek, rovný jako proutek, tátovu skládací stoličku. Teprve u Velorexu táta letadlo rozložil a společně ho uložili.

A já jim potichu, za záclonou, zatleskal.

Vtipy o lordech

Lord volá na sluhu: „Jamesi, dojděte mi natrhat jahody!“
„Ale lorde, vždyť je přeci zima!“
„To nevadí“ povídá lord Cecil. „Já vám půjčím své rukavice!“

Lord Cecil volá na sluhu: „Jamesi, běžte, prosím, zalít trávník!“
„Ale lorde, vždyť prší!“
„To nevadí, Jamesi, vezměte si tedy deštník!“



Stručné shrnutí přílohy standardu akutní lůžkové psychiatrické péče – z 25. 2. 2021

Přinášíme novinky s požadavky na stavební, technické a věcné vybavení oddělení poskytujících akutní lůžkovou psychiatrickou péči:

Dokument vznikl v rámci projektu „Deinstitucionalizace služeb pro duševně nemocné“, doplňuje standardy nad rámec současné platné legislativy vybavení lůžkových nemocničních oddělení.

Akutní oddělení poskytují standardní psychiatrickou a zvýšenou akutní psychiatrickou péči.

Akutní péči vyžadují pacienti se zvýšeným psychomotorickým neklidem a ti s nebezpečím poškození sebe nebo lidí v okolí. Budou mít zvýšenou péči v dedikovaném oddělení nebo ve zvláštních pokojích zvýšené péče. Standardní akutní psychiatrická péče bude poskytována lidem, jimž nemoc neumožňuje být v ambulantní, komunitní nebo následné péči. Dále zde mohou být pokoje standardní a specializované péče (se zvláštním zaměřením). Izolační místnost, která však musí splňovat přísná kritéria pro používání omezovacích opatření.

Tyto pravidla musí být zcela splněna u novostaveb, u rekonstrukcí musí být splněn alespoň minimální standard stavebního, technického a věcného vybavení. Avšak podle této přílohy je přechodové období pro splnění minimálního standardu v psychiatrických nemocnicích a psychiatrických odděleních nemocnic 10 let od nabytí platnosti této přílohy standardu.

Dále platí, že novostavby lůžkových oddělení by neměly přesáhnout celkovou kapacitu 100 lůžek a jedna lůžková stanice pak má doporučení maximálně 25 lůžek.

Pro všechny pacienty je pak povinné zajistit přístup do venkovních prostor – buď formou vycházek, nebo pobývání ve venkovních částech oddělení. Je povinnost zřídit propojené venkovní prostory u novostaveb – ve formě atrií nebo přilehlých zahrad.

Dále také podle přílohy nemohou například být spojeny prostory pro WC a kuřárnu, za což jsme rádi.



Mj. je nutné, aby byly prostory dobře osvětleny a zvoleny příjemné barvy místností a chodeb.

U standardních pokojů musí být minimálně 5 m² na lůžko. Zároveň podle minimálního standardu maximálně 3 lůžka na pokoji a samostatné WC pro maximálně 2 pokoje. U novostaveb maximálně 1-2 lůžka na pokoj. V případě omezení pacienta v pohybu je vyžadován trvalý dohled.



Je povinností oddělení akutní péče mít přístroj na ECT (elektrokonvulzivní terapii).

Je zde vyzdvížená nutnost zároveň s bezpečnostními prvky vybavení zachovat komfort a důstojnost pacientů. Nesmí zde také docházet ke zbytečnému omezení a stigmatizaci pacientů.

Zvláštní nám připadá zákaz manipulovat v kuřárně pacienty s otevřeným ohněm bez dohledu personálu.



10. výročí Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením v EU a 10 důvodů, proč Úmluvu stále potřebujeme

29. 1. 2021

Natalia Suárez

UN CRPD - United Nation Convention on the Rights of Persons with Disabilities

Deset let po vstupu platnosti Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením v EU prozkoumáváme, jaké pokroky byly dosaženy a co je ještě třeba udělat.

Před 10 lety vstoupila v platnost na úrovni Evropské unie (EU) Úmluva o právech osob se zdravotním postižením (CRPD). EU je jedinou organizací pro regionální integraci, která ratifikovala CPRD. To je průkopnické a ukazuje globální vedení. Vedlo to k zásadním změnám v zacházení s právy osob se zdravotním postižením na mezinárodní, evropské a národní úrovni.

10 let je důležitým milníkem. Ale jak může dosvědčit 100 milionů osob se zdravotním postižením v Evropě, podepsání úmluvy nestačí. Dokud osoby se zdravotním postižením nemají stejná práva jako ostatní, stejnou úroveň zaměstnanosti, dosažené vzdělání, sociální začlenění, právo cestovat, pracovat a studovat v rámci EU jako ostatní, žít nezávisle a být začleněn do komunity, je CRPD stále nedokončená práce.

Další strategie EU v oblasti práv osob se zdravotním postižením je příležitostí k vybudování základů pro úplné provádění Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením na úrovni EU.

„Dopad COVID-19 na osoby se zdravotním postižením všechno změnil.“ Diskriminace, vyloučení a ochuzování osob se zdravotním postižením v Evropě byla zaměřena velmi ostře. Všichni lidé se zdravotním postižením, kteří přišli o život, jejich rodinní příslušníci, živobytí, kontakt s přáteli, rodinou a jejich podpůrná síť vyžadují od nás, od institucí EU, aby naši práci zcela transformovali tak, aby zahrnovala i osoby se zdravotním postižením.

Už nebudou žádné výmluvy. Úmluva o právech osob se zdravotním postižením je v platnosti 10 let - je na čase zajistit, aby byly přijímány zákony, dodržovány zákony, zmocňování lidé a investovány finanční prostředky.

Nadcházející strategie v oblasti práv osob se zdravotním postižením by měla vytvořit základ pro skutečnou rovnost osob se zdravotním postižením v Evropě. “ říká prezident EDF Yannis Vardakastanis.

Aby se tato práva stala realitou, je třeba stavět na důležitých úspěších.

Tady je 10 důvodů, proč CRPD stále potřebujeme:

1. Nic o nás bez nás: Úmluva CRPD zavázala vlády ke smysluplnému zapojení osob se zdravotním postižením prostřednictvím jejich zastupujících organizací (DPO) do všech záležitostí, které se jich týkají. Jakkoli strukturovaný a předvídatelný smysluplný dialog stále chybí a většina DPOS nemá dostatečné zdroje, aby mohla plnit svoji roli. Článek 4.3 Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením a obecný komentář č. 7 jsou klíče vyžadující konzultace a zapojení organizací osob se zdravotním postižením.

2. Přístupnost: přístupnost se díky iniciativám EU, jako je Evropský zákon o přístupnosti nebo směrnice o přístupnosti webových stránek, stává stále více klíčovým aspektem informačních a komunikačních technologií. Osoby se zdravotním postižením mohou snáze najít přístupná zařízení, jako jsou počítače nebo smartphony, ale stále čelí velkým překážkám v přístupu k zastavěnému prostředí, přepravním službám nebo každodenním výrobkům, jako jsou například domácí spotřebiče. Osoby se zdravotním postižením jsou také stále více vystaveny většímu riziku újmy během mimořádných situací, protože nouzové veřejné informace a komunikace s vyhrazenými kontaktními čísly jsou často stále nepřístupné. Články 9 a 21 Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením a obecný komentář č. 2 vyžadují, aby EU pokročila.

3. Rovné zacházení: osoby se zdravotním postižením jsou chráněny před diskriminací v oblasti zaměstnání a odborného vzdělávání prostřednictvím antidiskriminačních právních předpisů EU. EU dodnes nezakazuje diskriminaci na základě zdravotního postižení v přístupu ke vzdělání, zdraví a přístupu ke zboží a službám. Potřebujeme, aby EU zakázala diskriminaci na základě zdravotního postižení ve všech oblastech života. Článek 5 Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením a obecný komentář č. 6 stanoví základní povinnosti k zajištění rovnosti a nediskriminace všech osob se zdravotním postižením.

4. Práva žen: ženy a dívky se zdravotním postižením i nadále čelí vyššímu riziku násilí než jiné ženy, větší dis-

kriminaci než muži se zdravotním postižením v přístupu k zaměstnání, vzdělání a zdraví a jsou vystaveny porušování lidských práv, jako je nucená sterilizace. Článek 6 Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením a obecný komentář č. 3 nutí EU, aby udělala více.

5. Nezávislý život: odhaduje se, že v institucích stále žije přibližně 1,5 milionu lidí v EU. Navzdory skutečnosti, že nařízení EU zakazují investice do ústavní péče, nemáme pravidla, která by zabránila investování finančních prostředků do renovace stávajících institucí za účelem zlepšení jejich energetické účinnosti nebo do budování nových zařízení péče, která zůstávají institucionální povahy. COVID-19 nám pochybně připomněl nebezpečí, kterým čelí osoby se zdravotním postižením v ústavách, a měl by působit jako katalyzátor akce. Článek 19 Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením a obecný komentář 5 podrobně popisují, co by státy měly zavést, aby se nezávislý život stal realitou.

6. Zdravotnictví je primárně odpovědností vlád jednotlivých států, přičemž EU hraje podpůrnou roli. U přijatých opatření, včetně během pandemie COVID-19, se však osobám se zdravotním postižením nevěnovala téměř žádná pozornost. Články 11 a 25 Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením vyžadují, aby EU zajistila všem osobám se zdravotním postižením reakci na případy nouze, včetně přístupu ke zdravotní péči.

7. Svoboda pohybu a evropský výměnný program: Udělali jsme velký pokrok v právních předpisech o právech cestujících v EU. Tato legislativa však nezajišťuje spontánní a nezávislé cestování, nevztahuje se na městskou dopravu ani autobusy na krátké vzdálenosti a stále umožňuje za určitých okolností i nadále odepřít nástup do dopravního prostředku osobám se zdravotním postižením. Karta zdravotního postižení EU byla vytvořena, ale je k dispozici a uznávána pouze v 9 členských státech. Neumožňuje osobám se zdravotním postižením uznat jejich zdravotní postižení v jiných členských státech. Článek 20 Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením požaduje pro osoby se zdravotním postižením osobní mobilitu s co největší nezávislostí.

Mladí lidé se zdravotním postižením jsou nedostatečně zastoupeni v programu EU pro mládež, jako jsou programy mobility jako Erasmus +, kde méně než 2,5% tvoří

účastníci se zdravotním postižením. Bariéry pro mladé lidi se zdravotním postižením představují nedostatečná finanční podpora, nepřenositelnost služeb, nedostupnost a nedostatek informací o dostupných opatřeních pro osoby se zdravotním postižením. EU by měla zajistit přístup k informacím, dostatečnou finanční podporu, která umožní účastníkům se zdravotním postižením účastnit se těchto programů EU na stejném základě jako ostatním mladým lidem. Je zásadní podle článku 20 a článku 24 Úmluvy.

8. Provádění Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením: Práva osob se zdravotním postižením jsou nyní zahrnuta do mnoha nových oblastí politiky a orgány EU jí věnovaly větší pozornost. V roce 2019 jsme poprvé viděli jmenování komisaře pro rovnost. Je však skutečně důležité, aby EU zřídila jednotku CRPD a komplexní plán pro koordinaci jejího provádění CPRD. Tento mechanismus vyžaduje článek 33 CRPD.

9. Za hranicemi EU: závazky EU v rámci Unie nejsou vždy stejné jako za hranicemi Unie. Musí zajistit soudržnost mezi vnitřními politikami týkajícími se osob se zdravotním postižením a tím, co dělá v rámci vnějších akcí po celém světě. Například by se peníze EU neměly používat na budování nepřístupné infrastruktury nebo na financování institucí v zemích mimo EU. EU musí uzavřít partnerství s organizacemi osob se zdravotním postižením v zemích, v nichž vyvíjí projekty, a zajistit, aby všechny programy a projekty EU byly přístupné a inkluzivní. Toto je klíčový aspekt článku 32 Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením o mezinárodní spolupráci.

10. Odpovědnost a podávání zpráv: EU a všechny její členské státy se zavázaly k CRPD. Jedná se o historický úspěch. EU a 6 členských států však opční protokol neratifikovalo, což znamená, že lidé se zdravotním postižením nemohou podávat stížnosti k mezinárodnímu výboru odborníků. Některé země navíc nepodávají včas zprávy Výboru OSN pro práva osob se zdravotním postižením, takže se vyhýbají tomu, aby jejich výkonnost byla přezkoumávána. Článek 35 CRPD vyžaduje rychlé přihlášení se všech států, které úmluvu ratifikovaly.

Přeložili: Radek Prouza a Jiří Štěpánek

Lord Cecil volá na sluhu Jeana: „Jean, přineste mi prosím sklenku vody!“ Jean se přitočí se sklenkou vody a lord Cecil znova volá: „Jean, ještě jednu sklenku, prosím!“ Jean jí znovu přinese a lord volá potřetí: „Jean, zavolejte požárníky, na to sami nestačíme!“

Vtipy o lordech



Český a moravský písničkář (nakladatelství Fosl)

Český písničkář Vladimír (doplňte příjmení)

Americký písničkář (např. píseň Good Night Irene)

Křesťanská svatá patronka hudby

Americký písničkář Bob (příjmení doplňte)

Tajenka: Křestní jméno afroamerické písničkářky Chapmanové

Nic jsem neslyšel

Jirka Štěpánek

Ohluch jsem na obě uši,
býti hluchý – to mi sluší.
Jsem jak Bedřich Smetana,
báseň má je slátaná.

Přiblížila se mi půlnoc,
venku je jak na Sibiři,
můj dojem z letošních Vánoc –
vločky sněhu vzduchem víří.

Kytara spí ve futrálu,
dohrála svou píseň žalu.
Ohluchlý nemohu hrát.

Hledám nápěv do chorálu,
Smyju bláto ze sandálu,
Ringo Star do bubnů mlátí.



Poznámka: Mezitím jsem už byl na ušním ORL u Mudr. Strnada, který mi uši propláchl tryskou, takže už slyším normálně.
Váš Jirka Štěpánek

Příběh Honzy – pokračování

Jan Švehla

Devítiměsíční pobyt v (tehdy ještě) Psychiatrické léčebně Horní Beřkovic (PLHoB) byl pro mě nebe i peklo zároveň. Nebe když mě, po měsíci na příjmovém oddělení – muži, přesunuli na klidnější doléčovací oddělení. Slovo nebe zde není nadsázkou, alespoň v porovnání s příjmem, kde hlavní zábavou dne byly závody ve vytírání 2 poloviny chodby. Těch jsem se účastnil i s mou pořezanou dlaní – v naštvání jsem udeřil do talíře, který se rozbil. Další z možností bylo hrát stolní fotbal (pro mě až později), nebo sledovat TV, ovšem nevím, co na ní běželo, při přivykání na léky jsem byl mimo sebe. Nezbyvalo mi, než se ploužit po chodbě a obrovské společenské místnosti nebo spíše tělocvičně, kde bylo pár stolů, na kterých spali ostatní pacienti. Ostatní leželi v pohodlných, ale dříve promočených křeslech a jiní leželi u topení na podlaze. Pokoje byly po ranním budíčku uzavřeny. Dvakrát denně jsme dostali bílou kávu. Byla nám přidělena skříňka, kterou se mi ovšem po několika dnech pokusili vykrást. Když jsem byl nucen staršího pána pronásledovat v nočních hodinách po chodbách a svépomocí jsem si vymohl vrácení klíčů od mé skříňky, které mi ukradl z nočního stolku. Zároveň mi ukradl knihu, kterou jsem dostal od mého otce. Nemá smysl mluvit o ukradených hodinkách, možná jen proto, že se mi po půl roce od něho na procházce vrátily... Tolik tedy k peklu, ke kterému se opět vrátím, jako se k němu opět vracím ve svých myšlenkách od té doby. Jediné co ho činilo zvládnutelné, byla moje medicína, po které jsem cítil své vjemy jen jako film kdesi v dálce. Zároveň jsem k tomu odvykal návykovým lékům, které jsem bral do té doby. Z toho důvodu jsem sledoval spíše takový zajímavý psychotriller.

Po měsíci jsem přišel na oddělení, kde jsou i volná křesla, lze si přepínat program na televizi. Lze si vybrat z dvou



políček knížek... navíc zde už nefigurovali násilníci, které z příjmu překládají obvykle na oddělení neklidu. Zároveň jsem se zde na tomto socioterapeutickém oddělení neseťkal s krádežemi. No řekněte, necítili byste se, pokud byste byli křesťané, jako v nebi, nevěřil jsem vlastním očím. Poté co jsem po několika dnech práce dostal na centrální terapii lepší činnost – tečkovat víčkem barvy na načrtnuté tvary na látce, kdy jsem si připadal jako „někdo,“ protože jsem nemusel stoicky stříhat molitan do polštářů...

Po zkušenosti z příjmu jsem si vyvinul jistý, dalo by se říct, OCD vzorec chování, v kombinaci s mými oblíbenými šachy jsem pak vypočítával na kterých křeslech už jsem seděl a na kterých ten den ještě ne. Jinak jsem den trávil chozením po chodbě a pitím urologického čaje... Na tomto oddělení byla v pokoji záchodů kuřárna a navíc dveře nebyly zřejmě „z bezpečnostních důvodů“ celé a tak jsem měl problémy s vyměšováním



s 10 pokuřujícími muži v malé místnosti. Bohužel název oddělení mému stavu docela odpovídal. Problém byl v tom, že mimo Františka se o mě zajímala většina lidí zistně. Zjistili, že mi každý víkend mamka vozí dvě tašky jídla a tak ze mě velkou část také „vyžebra-li“ (nutná schopnost v léčebně, zejména pro kuřáky). Psycholožka to ohodnotila jakou mou chybou, což od ní nebylo podle mého názoru příliš empatické. Později jsem zjistil, že měla částečně pravdu, ale v tu chvíli to pro mě bylo, jako pro křesťana místo objetí a vysvětlení rána do solar plexu. Mimo jednoho klienta a rodiny jsem zde neměl spojení, kterým se finálně stali zástupci Fokus Labe, konkrétně pracovníci, se kterými jsem se znal už z dřívějšího a tak jsem k nim choval důvěru, tak důležitou pro úspěšnou motivaci a rehabilitaci. Vojta, mluvil pomalým hlubším hlasem zapálil si cigaretu a podivil se tomu, že jsem zde začal kouřit také. Společně s kolegou mi nasloučali, vyzařoval z nich zájem. Tehdy jsem nevěděl, proč vlastně za mnou chodí, ale díky nim jsem se po 9 měsících v tomto svěbytném světě pomalu přiblížil k propuštění.

Situace v sociálně terapeutických dílnách Fokusu ale byla úplně jiná. Lidé se tu neobírali, ale nějak vnitřně se usmívali, jenom to, že tu byli, protože mohli a chtěli, bylo pro nás nové. Užívali jsme si toho, že jsme na svobodě a zároveň v chráněném prostředí. Jediné, co vyžadovali pracovníci, byl respekt a dodržování pravidel, nechodit pod vlivem drog a alkoholu, chovat se společensky a to byla věc, kterou jsem zde do sebe postupně absorboval. Nikoli ze strachu z trestu, či utlumení, ale pro budoucnost, která se před námi pomalu otvírala. Ne už jako osamocným jedincům, ale jako komunitě, známým, později přátelům a ještě později někdy kolegům. Služby se pro nás s našimi zkušenostmi

a sociálními schopnostmi přizpůsobovaly, nemuseli jsme být žádní supermani, být bez symptomů. Vždyť na pizzu si můžu zajít, i když nejsem úplně v pohodě, to bych se také



nemusel dočkat, že? Mezi ony energetizující služby patří třeba hiporehabilitace v Olešnici, kde jsem se při pravidelných návštěvách „spřátelil“ s valachem Krosínem. Pravda, i přes počáteční vodění na vodítku, se jednou pode mnou spláhl, ale dokázal jsem ho zklidnit a totéž bych mohl říct o svém životě... I když jsem měl období, kdy jsem divočil, bylo na mě a pomoci pracovníků a vstřícných lidí v mém okolí, abych se dostal do stavu, který mi umožňuje být spokojený. I když možná nikdy ne zcela „normální“... ale to ještě předbím. Po zvládnutí výroby vonných svíček a zadního stehu a spousty různorodých dalších věcí, jsem se dostal do měsíčního kursu přípravy na práci v gastronomii a



v kuchyni. Prošel jsem komunitou, kde jsem se konečně dozvěděl o tom, jak může probíhat moje nemoc, schizofrenie, nálepka v čase se měnící, která mi pomohla hlavně ve výběru medikace. Od té doby jsem raději uvažoval, co mě baví, kam se chci posunout, než že bych lpěl na tom zbavit se posledních záchvův příznaků spojených s vlastní nemocí. Ano v tu dobu jsem o nemoci nebyl schopen téměř mluvit, ale vnímal jsem, že ostatní posluchači na komunitě na tom byli s nemocí

podobně, podle toho, jak napjatě jsme poslouchali. Tehdejší školička, jedna ze zakladatelek Fokus Labe má zvláštní dikci a přístup, připadali jsme si s jejím nadšením, lidským přístupem a přijetím, jako její příbuzní, jedna rodina. Nejen tyto důvody způsobily kaskádu důsledků, jako například to, že jsem se už nestyděl mluvit o své nemoci a umožnilo mi to později i fungovat jako peer.

Důležité byly též sociálně rehabilitační aktivity jako výlety, možná to zní banálně, ale i to obyčejné včas vstát, připravit si svačinu a věci, vypravit se, dojet na místo setkání... Když jsem tohle zvládnul a neodhodlal jsem se vždy bylo odměnou třeba to povídat si půlku cesty za nějakým cílem... Výlet tak plnil vlastně hned několik rehabilitačních funkcí zároveň a lze se tak naučit i to, že volný čas lze trávit i aktivně. Byl to pro mě důležitý krok na cestě k zotavení se a vedení naplněného života.

Dalším ze stádií mojí cesty do tehdejší snové a nadějeplné budoucnosti byl hození lana pryč z mého tehdejšího ročního zaměstnání, jako uklízeče v McDonaldu na novou pozici jako prodavače v bistru na Fakultě umění a designu univerzity UJEP. Zase možná na první pohled menší změna, ale pro mě to tehdy bylo, jako dělat raketovou vědu i přes to, že šlo o sociální podnikání... Z počátku jsem se nabídku zdráhal přijmout, ale po zvážení jsem kývl a rozhodně nelitoval. Nejen, že jsem si mírně finančně polepšil a mohl jsem pracovat s lidmi s podobnou zkušeností, kteří už byli někde dál v úzdavě, ale, bylo to náhodou? Ne, mohl jsem si

užít univerzitního prostředí se studenty a zároveň zvládat svou práci, být jejich partnerem – na fakultě kde jinakost a alternativnost byla spíše normou. Byl to rok a půl kdy jsem se pracovně rozvíjel, jako už dlouho ne. Vedoucí La Fudu, jak se bistro jmenovalo, mi dokonce umožnil nakouknout „pod pokličku,“ do skladového systému Lupa. Já tak začínal být zapálený a věřící v to, že bych se mohl posunout ještě jinam či dál. Zároveň jsem při jeho přátelském a otevřeném

způsobu vedení viděl, že i vedoucí je jen člověk, ale musí se opravdu snažit a mít velký přehled a zkušenosti, aby obchod fungoval. Je třeba, aby byl nadšený a obětavý. Nezmínil jsem, že i on je člověk se zkušeností s duševní nemocí. Tehdy

jsme byli v La Fud skvělý tým, já nosil pro studenty do fronty z domova hlavolamy a Rubikovy kostky aby se nenudili ve frontě a radoval jsem se, když jsem se naučil spoustu čtyřmístných PLU kódů zboží na pokladně a urychlil tak obsluhu. Vedoucí si zase rád povídal se zákazníky a přímo hereckým způsobem jim prezentoval ten který druh salátu nebo moučnicku včetně výroby a ingrediencí...

Pracovní rehabilitace ve Fokus Labe měla více fází a nemůžu je v našem časopise popsat všechny do detailu zmíním tak jen důležité body z jejích dalších fází: Dalším milníkem mojí cesty za svobodou a samostatností byla Literární kavárna, kde jsem působil nejprve jako prodavač, také číšník a dále barista. Zajímavé na roznášení byl pohyb přímo mezi lidmi. Konkrétně mezi univerzitními studenty a učiteli, kteří byli ve velké většině velmi milí, přívětiví... a to si často ani nevšimli, že u nás pracují lidé s obtížemi s duševním zdravím. Ano párkrát jsem udělal horší cappuccino, nebo nevyjel lístek z pokladny, ale komu ze zdravých se to nestane. Díky důvěře naší vedoucí a jistě i rozhodnutí a plánu terapeutů jsem také dostal příležitost zavírat a zamykat celou kavárnu, což jsem se svědomitě snažil dělat. Byly to hezké časy, zejména i díky skvělým kolegům a společným sportovním aktivitám a občasným posezením, či výletům, které už jsme zvládali organizovat sami. Byl jsem také nucen zvládat běžné čin-

nosti jako žehlení košile a kalhot, což jsem ještě před 3 lety v McDonaldu považoval za geniální dovednost vedoucích a manažerů, nyní to byla pro mě každotýdenní rutina. A tak se posouváme zase dál - tentokrát do provozovny La Buž (cca rok 2015), výkladní skříně Fokus Labe, i když nyní už máme i další zajímavé provozy. V ní jsem měl poprvé možnost ještě zvýšit stresovou zátěž a odpovědnost a tím se posouvat dále v cestě za zotavením, tedy být soběstačnější a připravený na úplně běžný život. Získal jsem možnost, jak jsem psal v dřívějším Zrcadle, dělat zástupce vedoucího a tak se jednou z mých kratochvílí stala kontrola seznamů prodaného zboží ve skladovém programu, ne úplně triviální věc, možná proto mě i tolik bavila. Společně s mým vedoucím, který byl k mým chybám tolerantní a já tak poznával, že život může být hezký s množstvím naplněných snů – i když jsem se jich kvůli nemoci nesmyslně před lety při pobytu v ústavu téměř vzdával. Byl jsem v La Buži, přiznávám nepřipraven, stavěn před úkoly, které mě, pokud to budu brát pozitivně, motivovaly k dalšímu sebezdokonalování a růstu. Součástí toho mi například vedoucí na nástěnku vyvěsil asertivní desatero nebo papír s nápisem „Čeho se vám nedostává?“ a já v tehdejší uvažování nevymyslel nic hlubšího než víčka, sáčky a míchátko... asi proto mě také čekala další cesta. Než se k ní hned dostaneme, nemůžu nezmínit činnost, která mě velmi bavila a to rauty, konkrétně například v modrém sále děčínského zámku. Tam jsem měl možnost obsluhovat a prohodit několik vět i s primátorem města Děčína. Nestačí? Další možnost byla třeba rozdávat šampaňské při svatebním zahradním obřadu páru našich zákazníků z La Buž a následně obsluhovat jejich hosty při oslavě na statku v Řehlovicích do pozdních večerních hodin. Opět je tu ono společenské prostředí, do nějž jsme vrženi a v němž se toho můžeme tolik naučit, začít fungovat, stačí chtít. Zároveň jsem na svatbě také griloval krkovice, rozlival panáky a pomáhal s kdečím... I proto si myslím, že gastronomie, jako náplň práce pro lidi s duševním onemocněním je geniální volba a mě skutečně tato pracovní rehabilitace pomohla, protože pak už jen detailista rozpozná rozdíl mezi zdravým a nemocným pracovníkem.

Další cesty za sociální a materiální svobodou i volností a variabilitou v uvažování a v náplni práce bylo možné i díky

nabídce práce peer konzultanta a kursu pracovníka v sociálních službách. Ale začněme chronologicky: peerství předcházela práce na destigmatizačním projektu Fokus Labe Neviditelní lidé se kterým jsme společně s dalšími „Neviditelnými“ objeli velkou část Ústeckého kraje. S tímto projektem jsme se zúčastnili mnoha besed v knihovně, galerii a zejména na mnoha středních školách a gymnáziích. Tam jsme se naučili o svých zkušenostech s duševní nemocí otevřeně mluvit a tak někteří z nás zkusili po té právě práci peera či pracovníka v sociálních službách. Další užitečná zkušenost byla také vhodně nabídnutá práce v, nyní můžu říci, „našem“ spolku Self Help, kde jsem začal překládat anglické články z oblasti tématu recovery a článků pro uživatele i odborníky. V tom pokračuji až dodnes. Někdy přidám také nějakou báseň, článek vlastní tvorby nebo rozhovor. Práce ve svépomocné skupině naplňuje moji spirituální část mého já, když mé bio a psycho-sociální potřeby už jsou na tom lépe. Jsem rád, že mohu posloužit i druhým. Totéž platí i pro práci peera. V týmu CDZ pro mě vždy platilo, že jsem se cítil akceptovaný a s přiměřeným tlakem na profesionalitu podáváných služeb pro naše uživatele. Je to úplně jiná práce, než dříve s velkým důrazem na vlastní iniciativu v samostudiu. Je potřeba uvažovat nad tím, co vlastně dělám, když něco říkám, nebo s něčím pomáhám. Pomáhám teď sobě, nebo klientovi? Můžu od něj přijmout vyrobený dárek? Jaká slova při rozhovoru s ním můžu použít? Nebo dostane se ještě z léčebny, pokud ho v jeho stavu nyní hospitalizují? A tak dále. Práce plná zodpovědnosti za ty, kteří nyní na svou nemoc nemají náhled, a i přes to naslouchat jejich hlasu a pomáhat jim podle jejich zájmů, aby poté mohli uspět, či se poučit a opět se posunout dál.

Přístup zaměřený na zotavení je plný pádů i nové naděje, přátel mezi kolegy a milých klientů i časů, kdy dochází energie, ale vím a cítím, že jsem společně s mojí přítelkyní peerkou den ode dne dál a zakončil bych svůj příběh citátem V. Havla: „Naděje není přesvědčení, že něco dopadne dobře, nýbrž jistota, že něco má smysl – bez ohledu na to, jak to dopadne.“

Jan Švehla

„Naděje není přesvědčení, že něco dopadne dobře, nýbrž jistota, že něco má smysl – bez ohledu na to, jak to dopadne.“

Václav Havel

Tlamolepící páska

(covidová básnička)

Jirka Štěpánek

Dali mi přes pus
lepící pásku,
cestou do Fokusu
na můj nos masku.

Na nose máme roušky,
ruce myjeme lihem,
zrušili zájmové kroužky,
musíme to brát s klidem.

Tam v našem Fokusu
hlásáme lásku,
všichni jsou v poklusu,
výplatní pásku
dodá Vlad'ka Svobodová.



Dar ze Života a Hvězd!

Slávka Ceklárová

Dívám se do nebe,
mraky plují sem a tam.
Vysvitne sluníčko mezi mraky,
Já chci jít do nebe taky.

Život mě naučil přemýšlet,
do tepla zajdu hned.
Život je zázrak, když se narodíš,
musíš kráčet po krůčku tam a zpět!

Spadla hvězdička do teplíčka,
mysli si hned na štěstí, co ti říká.
Přemýšlej, aby rozum vedl přímo,
na posteli hustý polštář,
Aby Tě vedl a bylo na co koukat.

Žít, žít, za láskou jít,
Budeme spolu žít, ve dvou se to táhne líp.



Yoko

Tomáš Tylich

Cizí kraje připomínáš,
své tajemství máš.
Vlasy tvoje havraní,
vyplašili párek laní.
Co tu byly na mýtině
v téhle skvostné chvíli.
V dáli zazněl vzdech,
na louce se vlnil mech.
Já do trávy bych nejraději leh,
a snil sen neskutečný o tvých rtech.



Rozjaření krok po kroku

Jan Švehla

Tráva na hřišti zelená, bez hráčů,
Místo frapéčka hledání Mekáčů,
Okres, hranice přikázaná shora,
lepší karantény a domu dvora.

Slunce však hřeje, jako i dříve,
potoky šumí louka se kýve,
skrz latěk ploty nesměle září,
ohřívá úsměvy promrzlých tváří.

Auta co koráby, statusu znaky,
potkávám nesmělé i silnic draky.
Úprav domů, jak dřív, je stejně,
průmysl naštěstí šlape neochvějně.

Obzory horské ještě dál se zdají,
počkej si měsíc, kdo zájmy hájí.
Mají se lépe, kdo na vrchnost kašle,
vzpomínky na loňsko zdají se zašlé.

Za plotem, trávníkem, výrobní haly,
v zrcadlení oken úderník se halí.
V ochotě pomoci, nebudme stroží,
snad logika chování zákon neurazí.

Úly včel polních bzučením zní,
přírody tání, co rok, je pompézní

za oknem květy, slavíme také,
o létě jen tušíme, že bude, však jaké?

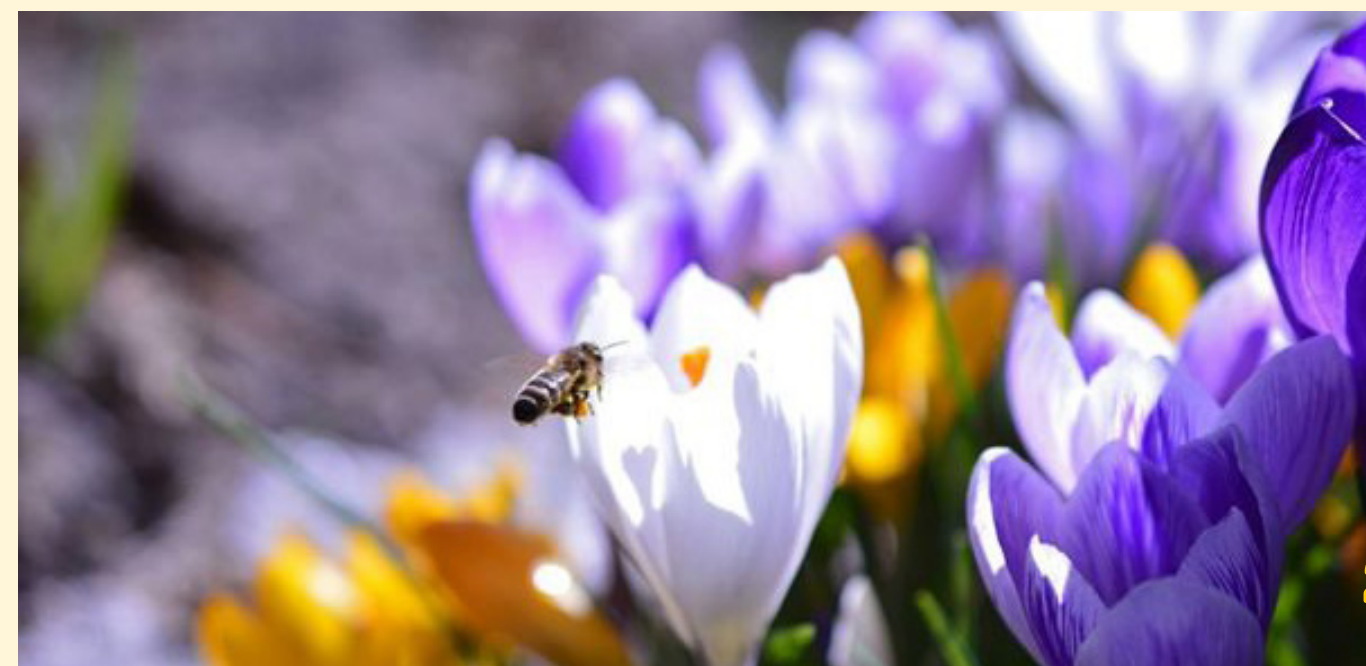
Některé ploty odrazují, jiné lákají
k pohledu, návštěvě, srdce zahřejí.
Jiné jsou z betonu snad hezké na pohled?
Však lidé vně i uvnitř plní spílání i béd.

Bílé břízy, co ve vánku si šumí,
truhlář staví králikárnu, nuž každý, co on umí.
Poznávám že nákup je víc než transakce
a obchod místo setkání, ne jen zboží výdejce.

Až asfalt pod nohama, bude se zas lepit.
Když boty trackové, jediné se budou hodit.
Když jehličí a šišky s ptáky vidím kol,
snad méně, bez TV, budu vnímat toho světa bol.

Skleníky a kotce, rostliny, naši psí druzi,
to nečekáno, potkalo mě v chůzi,
když sleduji to přes hodinu, krok sum krok,
dlaždiči chválím práci, jak byla by ad hoc.

Domov důchodců to slunce zmrzlá v čase,
většina však v rodině být volí.
Než být šedý anonym, to zdá se,
raději koulím to se svými, ať jde o cokoli.



Vzpomínka na Honzu Bendla

Jirka Štěpánek

Těsně před Vánocemi nás opustil náš kamarád, spolupracovník a hodný a dobrý člověk Honza Bendl. Těsně před jeho skonáním jsme spolu plánovali příspěvky do Zrcadla, kam pojedeme příště na dovolenou a probírali vztahové a zdravotní problémy.

Poprvé jsem Honzu potkal na příjmovém oddělení psychiatrické léčebny v Horních Beřkovicích, kam mě s těžkými halucinacemi odvezla Ivana Vlčková.

Celé hodiny jsme s Honzou hráli šachy a postřehovou hru „Kloboučku hop!“ a já mu vyprávěl o Fokusu, čím se zabýváme, byl zvědavý, kdože to za mnou jezdí za kamarády a jaká je jejich práce. Krátce po našem propuštění se Honza objevil v tehdejšímu centru Fokusu ve Vojanově ulici v Krásném Březně a ptal se, jestli by pro něj nebyla nějaká práce. Psal se tehdy rok 1994 a tehdy jsme s Jaromírem Lickem, tehdejšími řediteli Fokusu a se Zdeňkem Koškem plánovali vytvoření svépomocné skupiny pro zapojování nemocných klientů do běžného života a vytvoření pracovních míst. Napadlo nás, že bychom mohli o dění na poli duševního zdraví vydávat časopis, Jaromíra tento nápad zaujal, a tak jsme v roce 1996 zkusmo vydali samizdatové číslo Zrcadla. Ten název jsme převzali podle filmu Andreje Tarkovského Zrcadlo, který byl takovou autobiografickou zpovědí a ohlédnutím se autora. V té době fungoval Fokus pět let a dobýval si své místo na slunci mezi ostatními poskytovateli služeb pro duševně nemocné.

Honza nejprve prošel, jako my všichni, „kolečkem“ v dílnách, tehdy to byly dílny truhlářská, mobilní, bazální, zahradnická a kuchyňská. Často jsme jezdili na výlety, dvakrát do roka probíhaly rehabilitační pobyty, Honza se jich všech rád účastnil, byl dobrý a laskavý společník, nejraději měl vtipy o policajtech, on sám byl kdysi ještě před revolucí příslušníkem tehdejší Veřejné Bezpečnosti. Tehdy už možná propukla jeho nemoc, když o ní vyprávěl, tak měl utkvělou představu, že má v hlavě odposlouchávací zařízení, lidově

zvané „štěnice“ a ty mu kontroloují jeho myšlenky, nápady a duševní svět. Měl rád společnost žen, s jednou se v roce 1998 podruhé oženil, zpočátku bylo manželství Kamily a Honzy šťastné, ale po pár letech se jejich povahové rozdíly projevovaly v častých hádkách a rozbrojích. Nicméně Honza nesl tyto rozdíly statečně, i když se mi párkrát svěřil, že by někdy vše rád skončil.

Časopis Zrcadlo jsme tehdy dávali dohromady s Honzou, Zdeňkem Koškem a Vladimírem Smetanou na koleně v prostorách Fokusu, Honza nejvíce pracoval na článcích o konferencích, výletech a vaření a také na stránkách věnovaných anekdotám. Dovedl druhým odpouštět, jestliže mu ublížili, ale na opravdová i domnělá přikročí nezapomínal a občas se o nich potřeboval někomu důvěryhodnému vyzpovídat. V posledních letech měl problémy se zády, byl na jedné operaci, ale tam mu dle jeho slov moc nepomohla. Září loňského roku měl nápad, že bychom mohli ve dvou odjet na krátkou dovolenou někam do Českosaského Švýcarska, mě napadla Nová Oleška u Srbské Kamenice. Takže jsme si objednali pobyt v penzionu u paní Jany Škrábalové a jeho sestra Šárka nás tam odvezla. Měl jsem sebou kytaru, Honza různé hry – kostky, šachy, karty a tak jsme vždy ráno po snídani a po krátké procházce do přírody hráli. Honzovi se špatně chodilo, tak jsme se jako starší pánové nikam moc nehonili. Plánovali jsme další podobnou akci na jaro, chodili jsme do lesa a do hospůdek. Po návratu z dovolené jsme ještě společně vymýšleli články a příspěvky do Zrcadla, chodil jsem za ním na šachy, ve kterých byl přeborník, skoro vždy vyhrával a když ne, tak jsem poznal, že ho něco psychicky trápí a že se nemůže soustředit. Jako správný policajt měl rád detektivky – nejvíce komisaře Rexe a Jacka a tlustocha. Těsně před Vánocemi Honza skončil u sebe v bytě, příčinou bylo srdeční selhání. Všem jeho přátelům budou vždy scházet jeho příběhy z mládí a povedené historky. Honza zde zanechal spoustu vnučků, neteří a synovců a všichni jeho přátelé, ke kterým se řadím i já, na něj budeme ještě dlouho vzpomínat.

Co se děje za zrcadlem?

Časopis pro fandky duševního zdraví najdete také na internetu:

www.self-help-ul.cz

SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM



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 | Petr Mička

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

Náklad: 200 výtisků