



Open doors a Zrcadlo

Konference sociální psychiatrie 2023

Jan Švehla

Self Help Ústí nad Labem, z.s.

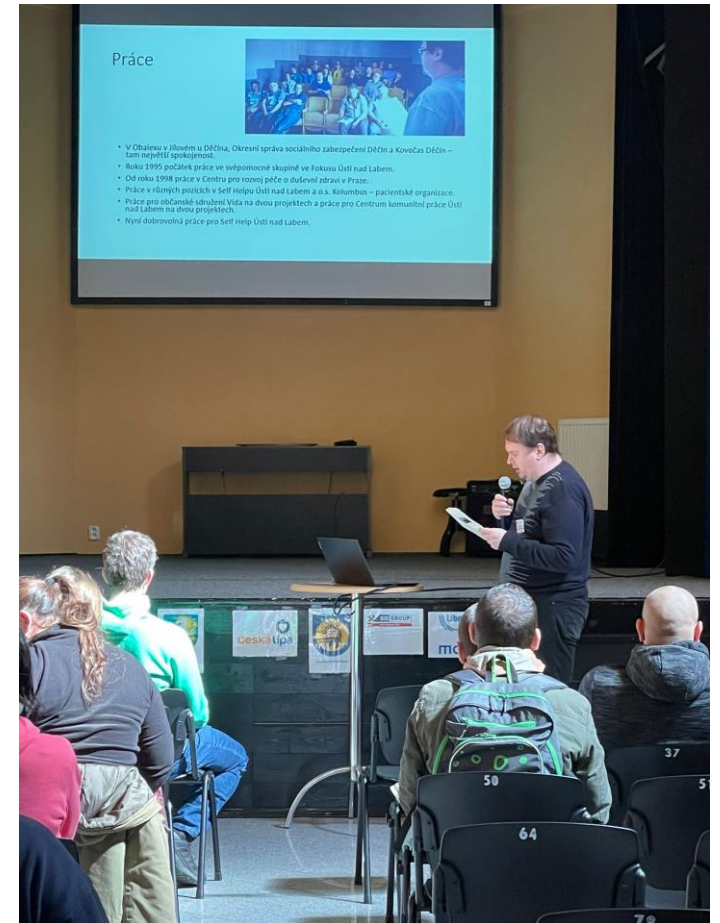
Fokus Labe, z.ú.

FOKUS
LABE



Projekt Open doors

- Jaký impakt může mít 6 lidí se zkušeností.
- S koučkou Lenkou jsme zkoušeli a zkoušeli, zlepšovali
- S kolegy z PNHoB vyjednáváme a spolupracujeme 2. rokem, besedujeme cca ob měsíc.
- Besedy mají progresivní počet tazatelů a posluchačů
- Když „pacienti“ na vlastní oči vidí a slyší o úspěších a hned na to o hlasech a „coping strategies,“ má to správný aha efekt, je to možné.
- Těší nás když potkáme pracující ve Fokusu nebo využívající služeb, který se k nám hlásí, že se nás na něco v PNHoB ptal.



Otevřené dveře jsou má srdeční záležitost. Realizace a organizace projektu mi dodává sebevědomí ve skutečném někdy komplexním světě.

Ukazuje odkud a kam jsem došel v pomyslném kruhu. I přes to, že na počátku to tak vůbec nevypadalo.

Vidím díky výsledkům projektu význam v sociální a zdravotní, ve svém propojení a spolupráci.

Ukazuje mi to pokoru získanou během besed s pacienty, nutnost přiznat: „nevím“ a odkázat na lékaře nebo sociálního pracovníka.



Co lidi, pacienty na besedách v PNHoB zajímá?:

Ptají se na léky, řekneme naši zkušenost pokud je a odkážeme na odborníka.

Na halucinace - co děláme s agresivními hlasy?

Byl dotaz na kontakt na Fokus a Chráněné bydlení, což je vlastně cílem motivování těch s ambivalentními pocity o možnosti návratu ven.

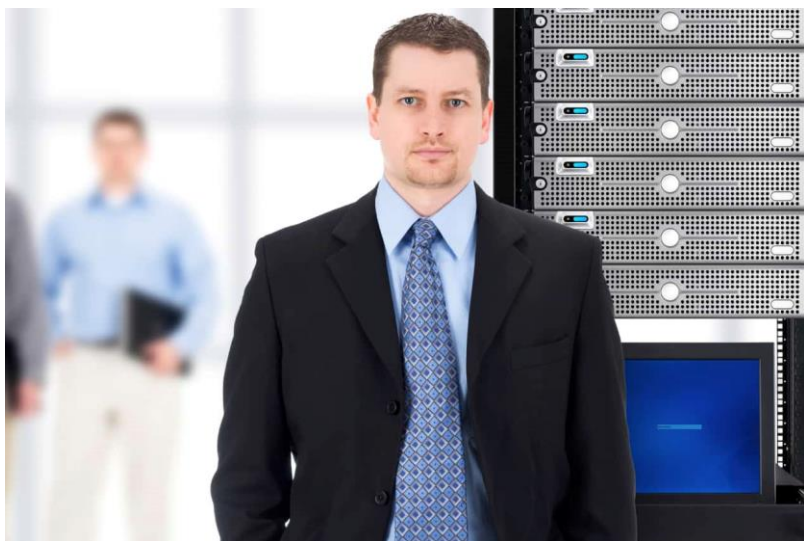
Radka Prouzy se zeptali jak zvládl vystudovat VŠ, když už byl nemocný.

Někdy mají dotazy na tělo, jestli si myslím, že mám nějaké neobyčejné schopnosti, což zase na oplátku pomůže mě, abych si uvědomil, jak může vyjmenovávání mých a našich úspěchů působit.

Co mě mrzí? Mám dojem, že si myslí pacienti, že jsme něco víc, ale tak to není, jsme jen v jiném prostředí, lidé kolem nás věří v naši samostatnou budoucnost a to tak dlouhá léta, dokud se postupně nerealizuje. Nejdeme za jedním cílem – pracovníci otevřou dveře a provázejí nás jako kormidelníky. Ani já bych nevylezl na 3 metrovou zeď, z naší strany na ni ale vede schodiště. Postupné schůdky, které se za asistence každodenně odpracované terapeutické práce dají vystavět a zdolat.

Většinou je i v sociálním podnikání pozitivní nálada a naopak také já se mám od všech našich klientů-kolegů ještě hodně co učit. Každý umí něco. Tento pohled – partnerského přístupu a umožnit „vrátit pomoc nazpět“ někdy atmosféra mimo komunitu neumožňuje.





Rád klientům/pacientům říkám, že jsem také začínal mytím záchodů v McDonaldu a když jsem vyšel mezi zákazníky utírat stoly musel jsem si sám říkat, neposlouchej ty hlasy, i kdyby ti lidé ve fast foodu skutečně nadávali ta práce mi za to stojí, abych si jich nevšímal...taková racionalizace mi pomáhala. Někdy já a myslím, že i tým CDZ podporoval mou spiritualitu a mé hlasy které byly užitečné pro můj další posun. teď už vím, že je to v souladu s přístupem slyšení hlasů. Není to spíš psychospirituální krize přál bych si...? V komunitních službách mou jinakost a to, že jsem někdy trochu „mimo probírané téma porady“ akceptovali a i tak a právě proto mě zaměstnali jako peer-pracovníka. Tolik k nutnosti „řešení“ lidí s jiným než tím normálním vnímáním a myšlením. Doplním, že nyní pracuji v Self Help jako redaktor a manažer.

Časopis Zrcadlo

- V následujících týdnech vyjde 121. číslo čtvrtletníku vycházejícího od roku 1995, kdy byl (do roku 1998) Self Help ještě svépomocnou skupinou ve Fokusu, nyní je zapsaný spolek s předsedkyní E.K.
- Musím vyzdvihnout dlouholetého šéfredaktora J.Š. a bývalého redaktora, světoznámého malíře Zdeňka Koška.
- Všichni jeho redaktoři mají vlastní zkušenost.
- Informujeme, bavíme, destigmatizujeme a propojujeme.
- Zastupujeme zájmy lidí se zkušeností
- Důležitý je pro nás vlastní obsah
 - ať už tradičně povídky, básně, překlady nebo nyní častěji rozhovory
- Již 6 let vdčíme za nový design a styl Zrcadla grafikovi – s pseudonymem Modrý Petr.
- Rozesíláme ho po celé ČR
- Redakce: dále Radek P., Jan Š., Eva K. a Alžběta R.



Zrcadlo je prostředek, jak probouzet a kultivovat svou kreativitu, jako jeden ze znaků duševního zdraví. Tím, že tento prostor poskytujeme klientům, jim pomáháme v seberealizaci a často zachytit přerod v jednotlivých fázích zotavení. Těší nás, že tak pomáháme naplňovat vyšší patra své i jejich Maslowovy pyramidy.



- Je to přirozený prostředek kognitivního tréninku, tréninku vyjadřovacích schopností, porozumění a lásky k naší mateřštině. Což nevylučuje zájem o jiné jazyky, lidi, kultury a způsoby uvažování, které se díky, dnes hlavně angličtině, otevírají. Jindy se naopak dva způsoby uvažování z opačných stran planety potkají a tak nám o 300 metrů dál před 7 lety přednášel doktor Mark Ragins z Kalifornie. Jeho, Fokusem přejatý, přístup Zotavení nyní mnohým z nás pomáhá žít uzdravující se, příjemně plynoucí a plnohodnotný život.
- Děkuji