



DIECÉZNÍ CHARITA  
BRNO

INFORMACE  
INSPIRACE  
Z JAROŠKY

# CELSUZ-IN

2/2015

## ÚVODNÍK

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

blíží se konec roku a nastává čas, který představuje ideální příležitost se ohlédnout za uplynulým rokem. Naše Centrum pro lidi sociálně znevýhodněné prošlo v posledních měsících změnami, které sebou přinesly novinky pro naše klienty.

V novém čísle naše občasníku CELSUZ-IN bychom Vám rádi přiblížili, jaké aktivity nově najdete v našem Centru.

V úvodu se zaměříme na představení aktivit, které jsou poskytovány pro osoby s duševním onemocněním pohledem koordinátora – Mgr. Jana Kozáka, DiS. Najdete zde například informace o tom, jak probíhá terénní práce, jak funguje svépomocná skupina či výtvarná dílna.

Jako další se představilo Centrum zaměstnanosti, kde naše redaktorka vyzpovídala koordinátora Bc. Libora Třešku, DiS., který se ve své práci věnuje lidem, kteří jsou dlouhodobě ne-

zaměstnaní. V rozhovoru se například dočtete, v jakých situacích vám mohou naši pracovníci pomoci.

Centrum pro lidi sociálně znevýhodněné poskytuje také odborné sociální a právní poradenství. Tentokrát se Vám pracovníci poradenství představí prostřednictvím článku, který pochází z pera našich právních poradců. Najdete v něm základní rady jak se předcházet problémům v právním světě.

Uvnitř čísla najdete nově rubriku „Z pohledu klientů a veřejnosti“, kde se v budoucnu bude objevovat tvorba našich klientů a našich dalších spolupracovníků. Tentokrát můžete nahlédnout do života naší peer konzultantky Marie Hodaňové a můžete zde najít zamyšlení biblioterapeutky Lenky Sedmíkové. Závěrem bych Vám, milí čtenáři, chtěla popřát klidné Vánoce a úspěšné vykročení do nového roku 2016.

Mgr. Veronika Imrichová  
Vedoucí CELSUZ

## OBSAH

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Úvodník . . . . .                                                      | 1  |
| Zprávy z týmu pro osoby s duševním onemocněním . . . . .               | 3  |
| Rozhovor s Liborem Třeškou o pomoci dlouhodobě nezaměstnaným . . . . . | 7  |
| Zásady právního styku . . . . .                                        | 9  |
| Ohlédnutí za vzděláváním v kolaborativní a dialogické praxi . . . . .  | 12 |
| Z pohledu klientů a veřejnosti                                         |    |
| Stigmatizace. . . . .                                                  | 13 |
| Technika usnadňuje komunikaci . . . . .                                | 16 |
| Krajina srdce. . . . .                                                 | 17 |
| Vidět své milované u jednoho stolu . . . . .                           | 19 |
| Cesta . . . . .                                                        | 21 |
| Básně . . . . .                                                        | 22 |
| Kontakty. . . . .                                                      | 23 |
| Zprávy z Charity . . . . .                                             | 24 |

## ZPRÁVY Z TÝMU PRO OSOBY S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM

V následujícím textu se zaměříme na představení nových aktivit, které v současné době poskytujeme lidem s duševním onemocněním. Veškeré popsané aktivity jsou klientům poskytovány **ZDARMA**.

### PRÁCE V TERÉNU

Základem naší služby poskytované osobám s duševním onemocněním je od samého začátku individuální práce s každým klientem. V tomto roce vnímáme změnu v místě poskytování služby. Stále větší počet našich klientů využívá možnosti setkávání mimo budovu Diecézní charity Brno v centru Celsuz na tř. Kpt. Jaroše 9. Po domluvě chodíme na konzultace za klienty k nim domů, nebo do psychiatrických nemocnic. Doprovázíme klienty také na úřady, nebo do jiných sociálních služeb, kde jim pomáháme dojednat další pomoc.

### PEER KONZULTANT

(pracovník s osobní zkušeností s psychickým onemocněním)

Od srpna 2015 jsme v týmu pro osoby s duševním onemocněním přivítali novou kolegyni, která má osobní zkušenost s psychickým onemocněním. V čem spočívá služba peer konzultanta? Co vám může nabídnout?

- empatii a porozumění pro situaci, v níž se nacházíte
- pozorné a vnímavé naslouchání;
- sdílení vlastní zkušenosti s nemocí;
- pomoc v získání odvahy překonávat problémy nemocí vzniklé;
- podporu v hledání nových možností;
- pochopení a toleranci;
- podporu při zotavení.

### SVÉPOMOCNÁ SKUPINA

*Máte pocit, že vám chybí kamarádi nebo spřízněné duše?*

*Rádi byste si popovídali s někým, kdo dokáže pochopit vaše starosti a problémy?*

*Trápí Vás Vaše duševní zdraví?*

*Přijďte mezi nás a zažijte zkušenost přijímající party lidí, kde budete všechny zajímat.*

#### **Ve skupině nabízíme:**

- řešení osobního zotavení každého jednotlivce;
- možnost sdílení osobního příběhu;
- poznávání svých předností;
- mapování různých oblastí našeho života;

- motivování na cestě k uzdravení;
- uvědomění, co pro nás znamená podpora okolí;
- tvoření osobního zotavovacího plánu;
- možnost poznávat nové přátele;
- sdílení o tom, co nám dává radost a chuť k aktivitě.

### Pro koho skupina je?

Skupina je určená pro lidi, kteří mají potíže v oblasti duševního zdraví, nebo mají zkušenost s psychiatrickou nebo psychologickou pomocí a rádi by své zkušenosti sdíleli s ostatními.

### Praktické informace

Skupina probíhá jednou týdně v odpoledních hodinách. Skupinu vede peer konzultantka Marie Hodaňová, která má zkušenost s psychickým onemocněním. Zpočátku (do konce roku 2015) ji ve vedení skupiny bude podporovat konzultantka Hana Tomicová. Skupina má omezenou kapacitu – maximálně 10 účastníků.

## TVOŘIVÁ DÍLNA

Tvořivá dílna je jednou ze skupinových aktivit služby Celsuz – sociální rehabilitace, která začala opět fungovat od června 2015. Zdá se, že pestré je v dílně nejen samo tvoření, ale i to, co jednotlivým klientům přináší. Zeptali jsme se na jejich dojmy a postřehy, které si zde můžete přečíst, prohlédnout si jejich krásné výrobky i tvůrčí atmosféru, která v dílně nikdy nechybí.

Co o Tvořivé dílně řekli sami klienti:

- *Maluju obrázky a baví mě to tu (i kafe si dám).*
- *Mám možnost rozvíjet kreativitu a zlepšit si soustředění.*
- *Mě se to v Charitě líbí, protože se seznámím s různými lidmi. Je to tu skvělé.*
- *Seznámím se s lidmi. Poslouchám, co mluví. Zklidním se, něco nového se naučím. Zvláště nové rukodělné techniky, šití, lepení, zdobení, střihání. V dílně je klid, pohoda a jsou tam hodní lidé.*

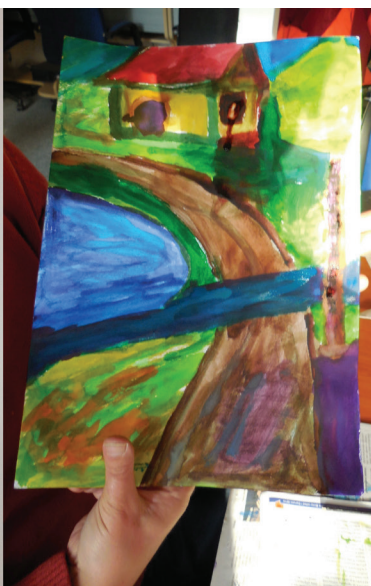




• Mám radost z tvoření i z hotových výrobků. Je tu výborná atmosféra, v níž se mi daří komunikovat s ostatními, laskavý přístup vedoucí.

• Líbí se mi poznávat a zkoušet nové techniky a materiály...

• V dílničce nás vede profesionální a sympatická paní. Poznávám nové lidi. Tvoříme krásné výrobky. Dozvíme se nové informace. Do dílny se vždy hodně těším.





## TRÉNINK KOGNITIVNÍCH FUNKCÍ

S pojmem “trénink kognitivních funkcí”, se můžeme v poslední době setkávat stále častěji na nejrůznějších místech. Ale o co se vlastně jedná?

Trénink kognitivních funkcí, kognitivní trénink nebo kognitivní rehabilitace jsou společné pojmy pro trénink a procvičování mozku a jeho funkcí. Kognitivní neboli poznávací procesy patří mezi základní funkce našeho mozku. Umožňují nám poznávat okolní svět, plánovat naše jednání a vstupovat do interakcí s ostatními lidmi. Mezi základní kognitivní funkce, které využíváme, patří: pozornost, paměť, zrakově prostorové schopnosti, jazyk a myšlení. Mohli bychom doplnit také rozhodovací a výkonnou (exekutivní) složku našeho jednání. Bez těchto schopností nebo s narušením jejich funkce by byl náš život o mnoho obtížnější, zkuste si to představit..... Ale moment, jak bychom si mohli něco představit bez fungující paměti nebo myšlení?

Co o aktivitě řekli sami klienti:

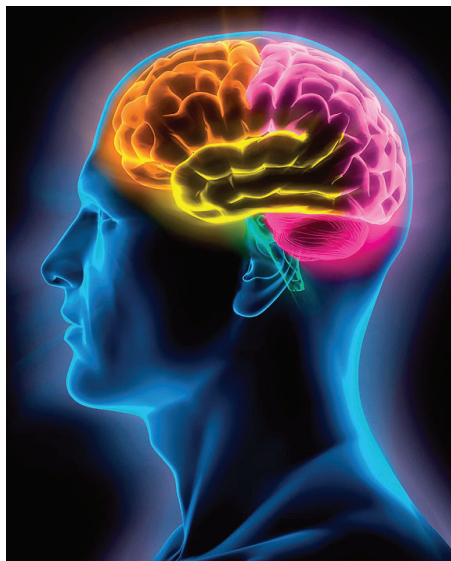
*„Příjemná atmosféra s věčně usměvavou paní Sašou.“*

*„Vytržení z běžného stereotypu řešení problémů, zpestření života.“*

*„Objevujeme, co umíme, nové možnosti, jak si co zapamatovat.“*

*„Zapojujeme obě hemisféry a šedé buňky mozkové.“*

*„Setkávání s lidmi a navazování nových přátelství.“*



Mgr. Jan Kozák

Koordinátor aktivit pro osoby s duševním onemocněním

## ROZHOVOR S LIBOREM TŘEŠKOU O POMOCI DLOUHODOBĚ NEZAMĚŠTNANÝM

### Můžete představit váš tým? S kým v rámci vaší služby pracujete?

„V našem týmu pracuje 6 sociálních pracovníků, kteří se v rámci sociální služby zaměřují na pomoc dlouhodobě nezaměstnaným. Za lidi dlouhodobě nezaměstnané považujeme ty, kteří za poslední tři roky byli déle než dvanáct po sobě jdoucích měsíců bez zaměstnání. To je pro nás důležité zmapovat, abychom mohli vůbec jednat o možnostech naší spolupráce. Není ovšem podmínkou, aby lidé, kteří se o naši službu zajímají, byli v evidenci Úřadu práce. Ze zkušeností víme, že délka evidence na Úřadu práce se nemusí rovnat délce situace „bez zaměstnání“. Napadá mne pro příklad situace vyřazeného člověka z evidence Úřadu práce, rodiče po delší rodičovské dovolené nebo člověka, který byl v invalidním důchodu třetí kategorie a nyní je ve druhé nebo první kategorii apod.“



### Takže se váš tým může věnovat všem nezaměstnaným déle než dvanáct měsíců?

„Všem ne. V současné době je jenom na Úřadě práce města Brna necelých deseti tisíc lidí, kteří jsou dlouhodobě nezaměstnaní. Nemáme ani ambice a ani možnosti se věnovat všem a nejsme

Úřad práce. Pro poskytnutí naší služby zjišťujeme více, než délku nezaměstnanosti. Samotná dlouhodobá nezaměstnanost nemusí být z pohledu jednotlivce, kterého se to týká, bezvýhradně problémem nebo řekněme raději nežádoucí životní situací. To může mít každý trochu jiné. Ke každému člověku se zde snažíme přistupovat co nejvíce individuálně. Bez intenzivnější individuální práce, respektive bez možnosti času na rozhovor a společně strávený čas, bychom neměli možnost tyto jedinečnosti poznávat. To je právě jedna z částí práce našich sociálních pracovníků.“

### V jakých situacích se tedy mohou na vás dlouhodobě nezaměstnaní obracet?

„Abychom v tomto ohledu byli více srozumitelní, tak jsme po letech zkušeností vytvořili určité kategorie životních situací a bariér, které považujeme jak my, tak lidé, kteří nás navštěvují, za nežádoucí. Obecněji se jedná o nedostatečnou pracovní kvalifikaci, zdravotní znevýhodnění, psychickou krizi, osamocení, obtížnou vztahovou nebo rodinnou situaci, nedostatek financí nebo dluhy, ztrátu bydlení nebo neuspokojivé bydlení. Máme tedy už něco předem pojmenovaného a lidi se v těchto situacích „mohou najít“. Je nutné zde ale říci, že se neustále dozvídáme nové a nové skutečnosti a máme se neustále co učit. Podstatnou informací je, že lidé nás navštěvují dobrovolně. Chceme vědět, zda ve své situaci chtějí něco měnit nebo ne. To je pro nás podstatné pro to, abychom věděli, jestli vůbec nějaká naše spolupráce má pro obě strany cenu.“

### Jakým způsobem pracujete?

„Každý, kdo projeví zájem o naši službu má možnost se o ni více osobně informovat. Úplně první kontakt se zájemci

o naši službu bývá různý. Může to být jednání po telefonu, případně kontakt emailem. Dále se může jednat o pozvání na schůzku jiných sociálních služeb. Zájemci se mohou přijít sami informovat každou středu v době od jedné do tří odpoledne u nás v budově na tř. Kpt. Jaroše 9, ve 4. patře. Každý zájemce získá pro doprovod celou službou svého sociálního pracovníka, se kterým se setkává v konzultační místnosti. Společně mohou být i tzv. v terénu. To se jedná převážně o schůzky v domácím prostředí, na úřadech apod. Během prvních schůzek se hlavně jedná o mapování životní situace a vzájemné orientaci. Zájemce se pak může stát našim klientem. Doba naší spolupráce není předem časově omezena, ale své limity má. Jedním z těchto limitů je například to, že si klient najde zaměstnání, které si udrží déle než rok, což považujeme za jeden z možných úspěchů naší spolupráce.“

**Nyní mne napadá spoustu dalších otázek, ale necháme si něco na příště. Nyní snad už jen prosím o informaci jak se nejlépe s vámi zkontaktovat?**

„Pokud se jedná o přeposlání od sociálních pracovníků nebo jiných profesionálů z pomáhajících profesí, tak považují za nejlepší mít možnost si domluvit společnou schůzku, kde bude účasten právě tento pracovník a nejlépe jeho klient. Můžeme si tak vše vyjasňovat všichni dohromady. Ze zkušenosti vím, že není úplně výhodné „pouze“ předat letáček nebo informovat o službě klienta. Přímým lidem dlouhodobě nezaměstnaným, kteří by se chtěli blíže přijít informovat o službě, tak bych doporučil buď volat, poslat email – je-li to možné. Nebo ještě lépe přímo přijít se informovat osobně (viz minulá otázka).“

## **Vyjádření klientů k naší službě:**

„...dneska když někdo ještě takto komunikuje s lidmi, tak to je skoro zázrak, není to už běžný...“

Simona Z.

„Po úmrtí manžela jsem se ocitla ve svízelné životní situaci. Byla jsem na samém psychickém, finančním a lidském dně. Na této Zemi jsem se cítila úplně osamělá. Nevěděla jsem, co se životem a nechtělo se mi žít. V Charitě jsem našla veškeré porozumění, cit, soucit, pochopení, pomoc, rady, jak mám bojovat se životem. Pomáhala mi zvednout hlavu a pomalu se zdvíhat. Dnes stojím pevně na svých nohách, mám chuť žít, mám práci, a tudíž i po finanční stránce nestrádám, nebojím se života a těším se, co mi hezkého přinese. Děkuji Charitě za vše, co mi dala. Můj život má opět smysl.“

Karla F.

„...vy tu jste na to zaměstnání hlavně, to se snažíte, chápu, ale je dobrý, že jsem mohl mluvit i o něčem jiném, pač je to všechno spojený...“

Mirek S.

„...to jak jsme se naučila ty základy práce s počítačem a to, že mám ten životopis, jo to je dobrý. No a teď ještě aby ta práce, no uvidíme že...“

Saša S.

Bc. Libor Třeška, DiS.

Koordinátor aktivit pro osoby dlouhodobě nezaměstnané



## ZÁSADY PRÁVNÍHO STYKU

Vážení a milí čtenáři,

při ohlédnutí na celou řadu právních případů, se kterými jsme se v naší právní poradně setkali, považujeme za vhodné pokusit se předejít nejčastějším omylům, kterých se naši klienti dopouštějí. Dostává se Vám do rukou několik rad, které by vám měly pomoci se lépe orientovat v právním světě. Jedná se o obecná pravidla, jejichž znalost Vám může pomoci se vyhnout některým rizikům.

Aby naše rady nebyly tak anonymní, představme si pana Karla. Karel si dává pozor na svoje práva, snaží se být uvědomělým občanem. Karel dodržuje pravidla, která jsme nazvali:




---

### ZÁSADY UVĚDOMĚLÉHO OBČÁNKA:

#### 1. Písemné smlouvy dělají dobré přátele.

Jak se říká, co je psáno, to je dáno. Žijeme ve světě, kde se nemůžeme vždy spolehnout na poctivost protistrany. Písemný dokument bývá v soudních sporech často jediným důkazem, který dosvědčuje, na čem se strany domluvily. Jiné důkazy, jako například svědectví, nemusí být vždy shledány důvěryhodnými.

**2. Karel nepodepisuje, čemu nerozumí. Když mu někdo řekne, že dokument není potřeba číst/nezáleží na tom, co je v něm napsané, Karel zásadně nepodepisuje.**

Podpis listiny zpravidla znamená, že podepsaný se vším, co je v listině, souhlasí. Zákon sice zná výjimky (například vyskytnou-li se v obchodních podmínkách spotřebitelských smluv neočekávaná ujednání, budou neplatná), ale není dobré na ně spoléhat, neboť nevíme dopředu, jak soud situaci vyhodnotí.

**3. Karel si vždy ponechá a schová originál každé listiny, který je podepsaný všemi stranami. Originál nevyhazuje – NIKDY.**

#### **4. Důležité dopisy posílá Karel vždy doporučeně, uschová si podací lístek, případně i doručenkou.**

Zákon u některých právních jednání (např. odstoupení od smlouvy, výpověď nájmu apod.) vyžaduje jejich doručení protistraně, aby byla účinná. Doručenka je v současné době považována soudy za důkaz o doručení. U obvyčejného psaní nemá Karel v ruce důkaz, že dopis skutečně došel.

#### **5. Smlouvy, v nichž se jedná o velký majetek (nemovitosti, vyšší částky peněz), uzavírá Karel vždy až po poradě s právníkem.**

Napsat smlouvu podle vzoru z internetu nebo knihy je jednoduché. Přečíst si zákon je jednoduché. Reagovat ale na situace, o kterých zákon mlčí, vyžaduje právní vzdělání. Vedle toho, spousta důležitých informací je roztroušena v právních předpisech na místech, kde by je rozumný člověk vůbec nehledal.

#### **6. Karel obecně nepodepisuje směnky, a zvlášť ne blankosměnky, ani smlouvy o půjčkách peněz bez rady s právníkem, i když se jedná o malé částky peněz.**

Směnka je nástroj ďábla, kdo se na ni podepíše, zpravidla věřiteli neunikne. Každý podpis na směnce zavazuje. Blankosměnka je taková směnka, kam si věřitel může doplnit například dlužnou částku.

Smlouvy o půjčkách zpravidla obsahují komplikovaná pravidla pro splacení a smluvní pokuty pro případ neplacení. Mohou se z nich vyvinout extrémně vysoké dluhy.

#### **7. Než Karel někomu slíbí/dá svoje peníze, poradí se s právníkem.**

Daný slib zavazuje a smlouvy mají být splněny. To praví občanský zákoník ve svých úvodních ustanoveních. Jakmile se Karel jednou zaváže smlouvou, už z ní bez souhlasu protistrany neunikne. Jen zákon stanoví výjimky – a není jich mnoho.

#### **A TEĎ UŽ NĚKOLIK KONKRÉTNÍCH TIPŮ, JAK SE NESPÁLIT:**

- Odvolání se musí podat ve stanovené lhůtě, jinak bude odmítnuto. Lhůta je na rozhodnutí vždy uvedena.
- Je lepší platit na účet nebo složenkou, než v hotovosti na ruku. Od složenky zbude ústřížek, banka vystaví výpis transakcí provedených z účtu.
- Věřitel i exekutor si dlužníka najdou, když budou chtít. Exekutor má velkou moc v tom, že může žádat po velkém okruhu osob informace, a to včetně orgánů státní správy.

- Exekuce stojí další peníze, proto je potřeba řešit dluhy včas. Náklady exekuce zpravidla hradí dlužník.
- V insolvenční (osobním bankrotu, oddlužení) si člověk musí řádně utáhnout opasek. Platí zde zákaz takového nakládání (např. prodej) s majetkem, které by způsobilo podstatné změny v množství nebo složení majetku.
- Je zakázáno majetek před věřiteli schovat, nebo jej převést na někoho jiného, aby se k němu věřitel nedostal. Takové jednání může být i trestné. Smlouvy, kterými se dlužník zbaví majetku, budou vůči věřiteli neúčinné, pokud se toho dovolá.
- Za neplacení výživného, řízení bez řidičského průkazu, zvaní cizinců ze zemí mimo EU do ČR, pokud tyto lidi Karel nezná, může jít Karel i do vězení.
- Nájemní smlouva by vždy měla být písemná. Samotné nájemné a výši záloh za energie je nutné určit ve smlouvě samostatně. Není-li ve smlouvě ujednána povinnost nájemce platit zálohy a povinnost pronajímatele je vyúčtovat, pronajímatel to udělat nemusí. Nájemce tak přijde o přeplatky na energiích.
- Na soudní jednání je třeba přijít. Omluvou není, že se Karlovi přijít nechtělo. Omluvou může být jen závažný důvod, což je například vážná nemoc bránící účasti na jednání, tu je třeba prokázat. Za nedostavení se bez omluvy může Karel dostat i pořádkovou pokutu do 50.000,- Kč nebo spor pro zmeškání prohrát.
- Podnikatel je zpravidla informovanější než Karel. A má svoje právníky.

Upozorňujeme vás zároveň, že se jedná o obecné závěry z praxe poradny. Vždy je dobré se poradit s právníkem o své konkrétní situaci, než začnete sami jednat. Využít můžete i naší bezplatné právní poradny.

Bc. Dagmar Sára Norková a Bc. Petr Jedlička  
Právní poradci CELSUZ



## OHLÉDNUTÍ ZA VZDĚLÁVÁNÍM V KOLABORATIVNÍ A DIALOGICKÉ PRAXI

Jsme již řadu let zvyklí, že se každý z nás pracovníků individuálně vzdělává v různých kurzech, na konferencích nebo stážích. Tentokrát jsme si však dopřáli týmový zážitek. Objednali jsme si kurz na klíč. Téma kurzu znělo Základy kolaborativní a dialogické praxe. Vedení se ujal psycholog Mgr. Pavel Nepustil, Ph.D.

Kromě základní teoretické průpravy jsme dostali možnost vyzkoušet si tento přístup na konkrétních příkladech. Byla jsem nadšená z možností, které tento přístup poskytuje. Uvědomila jsem si, jak odlišně působí praktikování způsobů kolaborativní a dialogické praxe od léčby, již jsem si sama prošla.

Rozdíl vidím především v tom, že ve skupině lidí pracujících na základě kolaborativních principů (kolaborativní = spolupracující), se nepoužívá rozdělení rolí na odborníka a klienta. Při tomto způsobu práce jsou si všichni rovni. A to je podle mě úžasný průlom. Učit se vzájemně si opravdu naslouchat a vnímat názory a pocity druhého bez posuzování a rad, mi připadá velmi pozitivní a také potřebné. Říkala jsem si, oč líp by se mi vybředávalo z depresí a potíží s nimi spojených, kdybych si mohla o všem tímto způsobem promluvit a mohla bych uslyšet i názory plné porozumění a možných řešení?

Celý náš kolektiv byl z možností, které tento pohled na spolupráci sociálního pracovníka a klienta přináší, nadšený a hned jsme začali přemýšlet, jak co nejdříve tento způsob komunikace zapojit do naší práce.

Marie Hodaňová  
peer konzultantka v týmu pro osoby  
s duševním onemocněním



## Z POHLEDU KLIENTŮ A VEŘEJNOSTI

### STIGMATIZACE

Přiznám se, že pro mě jako člověka pocházejícího z ortodoxní katolické rodiny, slova jako stigmata nebo stigmatizace ve mně donedávna evokovala něco zvláštního, neuvěřitelného. Měla jsem pocit, že stigmatizovaný člověk musí být něčím významný, zázračný, tajemný prostě jiný a odlišný než normální smrtelníci. Ale to bylo, jak jsem už řekla, do nedávné doby.

Dnes mám naopak dojem, že stigmatizace spíše omezuje, než vymezuje a rozhodně nevyvolává tichou pietní

úctu. Dnes ji vnímám daleko víc jako opovrhování a ponižování. Nevěříte?

Zkuste se sami zamyslet nad svými pocity, když se o někom řekne, že má AIDS nebo schizofrenii. A jaká reakce se ve vás probudí, jestliže se s takto „postiženým“, člověkem dostanete do bližšího kontaktu? Nedej Bože s ním být kdekoliv o samotě!! Co se vám honí hlavou?

Většinou se nám ihned vybaví všechny ty zaručené zprávy a informace z médií, ať už tisku, televize či internetu, kde





nás nabádají k ostražitosti a vyvolávají v nás strach z takovýchto lidí. Všimněte si, z lidí, ne z jejich nemoci. Nikoho ne-  
napadne o takových lidech zauvažovat, byť jen na chvíli, jako o lidech zvláštních a zasluhujících si pozornost. A už

školení pro sociální pracovníky. Obě jsme si prošly psychiatrickou léčbou a zakusily jsme na vlastní kůži jaké to je být mezi lidmi, co jsou stigmatizovaní, tzn. nepatřící do „normální“ společnosti. Obě toužíme právě pro tuto skutečnost pomáhat lidem,



vůbec nepřemýšlíme, jak se tito lidé cítí a proč je ony hrozné a strašidelné nemoci potkaly. Máme povětšinou ihned utvořený názor, že si to určitě zavinili sami nějakým způsobem života. Pravděpodobně nežili jako ostatní, pěkně spořádaně, a teď to mají! A hlavně je potřeba je někam uklidit, aby nám ostatním nebyli na očích a především aby nikomu neublížili!!

K dokreslení mého, možná pro vás od-  
vážného tvrzení, uvedu jen malý pří-  
klad. Účastnila jsem se se svojí kolegyní

co se s tímhle těžkým cejchem taky perou a chtějí se jako my dvě zařadit zpátky do „normálního“ života.

Při prvním seznamování, kdy jsme si hledali svá místa ve třídě, jsme si padly do oka s příjemnou ženou a sedly jsme si k sobě. Ihned jsme si potykal, a vypadalo to, že to bude super spolužačka a dobrá kamarádka. Ale druhý den jsme v rámci bližšího seznamování měli všem říct, proč jsme se na školení přihlásili a kde budeme po skončení školení pracovat. S kolegyní jsme řekly, že jsme ze Sdružení Práh (organizace pomáhající oso-

bám s duševním onemocněním) a chceme tam po školení i úsobit. Osobně jsme totiž zažily psychiatrickou léčbu a rády bychom proto pomáhaly lidem s podobnou diagnózou, najít znovu své místo v životě. Po našich odpovědích jsme zaznamenaly u naší sousedky velkou změnu v chování. Už se k nám ze svojí lavice neobracela a téměř se s námi nebavila. O přestávce jsem si ji vzala stranou a zeptala jsem se jí na důvod jejich reakcí. Sdělila mi, že ji naše odpověď velice zaskočila a překvapila, protože si myslela, že jsme fajn a normální holky.

Umím pochopit, že se lidé při setkání s neobvyklou diagnózou nebo nějakým jiným „postižením“ druhého člověka chovají nepřírozeně. Docela rozumím i tomu, že se bojí. Ať už toho, co se dostalo do jejich povědomí o psychických nemocech, jež mají shrnuto jednoduše do pojmu schizofrenik. Anebo se také bojí zeptat postiženého člověka na jeho problém, aby se ho nedotkli. Strach chápu, vím, jak umí zaslepit. Ale už nerozumím nepřátelství a odtahování se.

V mém prvotním chápání stigmatizace z hlediska víry jsem se domnívala, že se musí jednat o zvláštním způsobem obdarované lidi. Většinou se se svými stigmaty schovávali, ničím si je nezasloužili a nemluvili o bolesti a nepříjemnostech s nimi spojené. Byli obdarováni nečekaně a náhle a museli se s tímto stavem naučit žít. (Většina stigmatizovaných žila několik let a jejich život tato stigmata velice změnila.) V tomto bodu jsou na tom lidé s psychickými problé-

my stejně. Jejich nemoc se dostavila nečekaně a náhle. Rozbila jejich dosavadní život na tisíce střepů. Způsobila jim bolesti fyzické i psychické a jejich srdce zasáhlo zklamání. Zklamání z reakcí jejich nejbližších, z účinku léků a mnohdy i zklamání ze sebe samých.

Někteří tuto bolest neunesou a přestanou bojovat. Ale vím, že mnozí z nás opět začnou střípky svého života hledat a znovu je lepit k sobě. Kousíček po kousku i s vědomím, že jim vyjde něco zcela nového a nepoznaného. Slepovali jste někdy svůj zamilovaný hrníček na kávu? Pak jistě víte, jaká je to fuška. Prsty nechtějí poslouchat, střepy vám padají, když to nejméně čekáte a i když se vám nakonec hrnek podaří slepit, je vám jasné, že už z něj zřejmě nebudete moci pít, jen vás bude hřát pohled na něj. Tohle je život s jakoukoliv dlouhodobou nemocí. U té psychické se k vám většinou navíc přidruží i samota. Obejme a nechce pustit.

Pakliže se najde člověk nebo lidé, co si stigmat váží a samotu od vás odeženou, máte vyhráno. Vaše stigma přineslo ovoce. Proč tedy stigmatizovat tyhle lidi v tom špatném slova smyslu? Vždyť nám všem přes svou bolest, utrpení a zklamání nesou svědectví, co člověk umí zvládnout a překonat ruku v ruce s druhým člověkem. Stačí jen otevřít srdce, naslouchat si navzájem a vnímat dary, které nám paradoxně naše nemoci přinášejí.

Marie Hodaňová  
peer konzultantka v týmu pro osoby  
s duševním onemocněním

## TECHNIKA USNADŇUJE KOMUNIKACI

Jsem zvyklá, že celý den na mě lidé nebo rádio mluví. Někdy zbytečně, přiznávám, protože se zabírám vlastními pracovními i soukromými starostmi a prostě nevnímám.

Nevnímám ani mladý pár na lavičce, který jsem potkala cestou z odpoledního nákupu. Byl by na omylu ten, kdo by se domníval, že se zabírali sami sebou. Pravda, svět sice nevnímali, ale zaměstnával je právě jejich mobilní telefon. Nejdříve jsem si myslela, že čekají na svou malou ratolest na přilehlém pískovišti, než se vyřadí. Ale oči mi málem vypadly z důlků, jak jsem prohlížela prolézačky i okolí, ale bylo prázdné. Byli sice spolu, ale ne ve smyslu tichého souznění, ale každý z nich si hrál na mobilu svoji elektronickou hru. „Mám tři zásahy!“ najednou vítězoslavně vyhrkl mladý muž kolem třiceti. „Hm“, odpověděla unaveně asi o pět let mladší žena. Bylo to jediné, co pronesli během dvacetiminutového doslechu, kdy jsem je míjela a odpočívala nad těžkou taškou.

Je to zvláštní. Mobil byl vyvinut proto, aby usnadnil komunikaci mezi lidmi. Ano, zachrání život, ať už včasným zásahem první lékařské pomoci a díky tomu „chytrému“ vás najdou pomocí GPS navigace téměř i v hlubokém pralese.

Zároveň ale komunikaci mezi lidmi utlumuje. Dospělé děti svým starším rodičům často jen zavolají, protože mají spoustu pracovních povinností a starostí o svoje děti a domácnost. Na návštěvu a milé popovídání není moc času. Bludný kruh se stále opakuje a bohužel i rozšiřuje.

Současná společnost klade vysoké nároky na pracovní výkon a mezilidské vztahy jdou stranou. Přitom vzájemná lidská komunikace je důležitou součástí každého vztahu. Ano, mohli to být jen dobří známí, kolegové z práce, sourozenci. Když už si sednu s někým, koho znám, na lavičku v krásném, sluncem zalitým odpoledni, proč se neradovat ze sluníčka a dívat se jen do svítícího displeje? Má pak smysl se v jejich případě scházet, žít spolu, když jsou vlastně každý sám, ve svém světě?

Přála bych sobě i vám všem, abyste vnímali přítomnost lidí kolem vás a neuzavírali se pouze do svých světů. Komunikace s druhými lidmi prostě stojí za to!

Lenka Sedmíková  
biblioterapeutka



## KRAJINA SRDCE

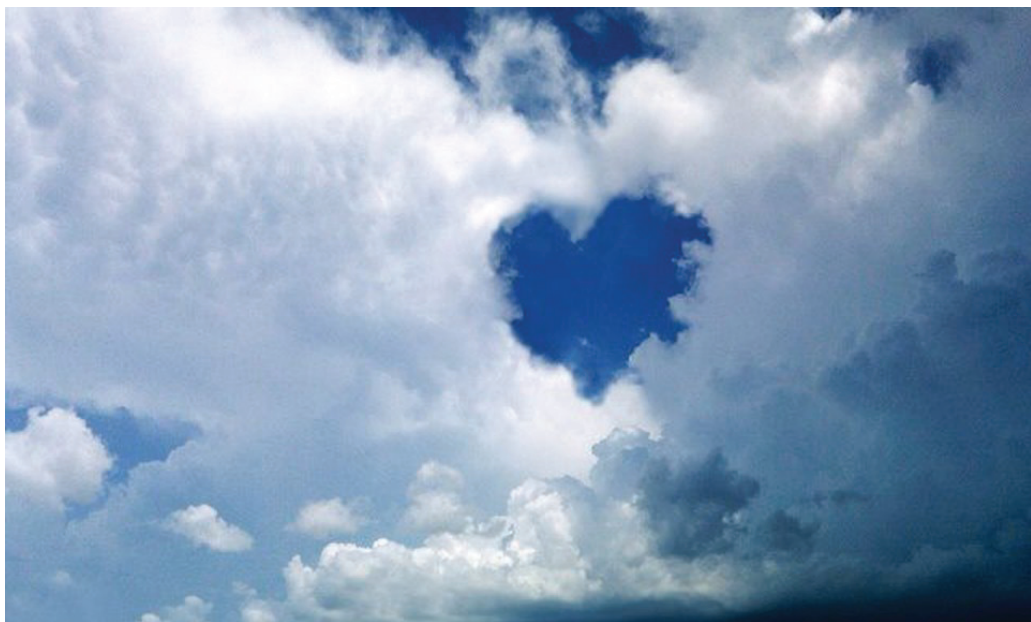
Chci se podělit o zvláštní zkušenost, která dala mně osobně popud k přehodnocení svých dosavadních názorů. Několik dní po sobě jsem měla zvláštní sen. Chodila jsem nádherným lesem s úžasnými travnatými paloučky a vysokými majestátními stromy. Ale ačkoliv byla doba dozrávání ostružin a sbírání hub, v celém tom obrovském a zdánlivě úrodném lese jsem nenašla vůbec nic. Po houbách ani památky a z ostružin zbyly jen jakési zaschlé drobký, co nebyly k ničemu.

Ptala jsem se sama sebe, proč v tak krásném lese je taková neúroda? A najednou jsem uslyšela odpověď. Chodiš krajinou srdce těch, co žijí ze vzpomínek. Zelená, hustá tráva a ztepilé stromy znázorňují lásku, co byla někdy dříve darovaná, ale teď už nežije. Proto ta absence plodů. Není

špatné mít vzpomínky – zvláště ty příjemné - ale nedá se z nich žít!

Láska je živá a tvůrčí. Ptala jsem se ve snu dál. Jak tedy vypadá krajina srdce s živou láskou? A tu jsem se najednou ocitla opět v lese ale na vysoké stráni, kterou tu a tam pokrýval travnatý koberec, a stromy byly jaksi daleko od sebe. Doslova jsem visela na polokeři a pode mnou příkrá stráň, která se svažovala k hluboké řece. Pocítila jsem silnou úzkost. Pokud mě ten keřík neudrží, pošupajdím si to zřejmě až do té řeky.

Zoufale jsem se rozhlížela a zkoumala místo kolem sebe, čeho se zachytit a dostat se z tohoto nebezpečného a nepříjemného místa pryč. Kousek před sebou jsem



si všimla silného kořene, co trochu vyčuhoval ze země a skýtal oporu pro ruce. Chytila jsem se a pomalu se přitahovala výš. Povedlo se mi dostat se nad kořen – byl najednou oporou pro mé nohy – a nad ním jsem dosáhla na menší stromek, díky němuž jsem se dostala na mini cestičku. A propast pode mnou mě už přestala děsit. Uff to se mi ulevilo!

A jak jsem tak nabírala dech, šťastná, že jsem zvládla překonat zdánlivě nepřekonatelné, přímo přede mnou nádherný hřib! A za ním další a další. Šplháním za nimi jsem opět vylezla o hodný kus výš a najednou jsem měla kolem sebe nejen další hříby, bedle ale také ostružiny, co přesladce chutnaly. A ta radost v mém srdci! Ta byla nevýslovná!!

Ptala jsem se dál. Tohle je krajina živé lásky?? Taková dřina? Jenže jsem se probudila a odpověď nepřišla. Leč po pár dnech mi to došlo. Když své životy naplníme živou láskou, nemusí jí být mnoho, ale vždycky ji někde objevíme a ona nám pomůže. Nenechá nás padnout do propasti! I když je to občas dřina, vyškrábat se na nějaký ten palouček, vždycky nám podá své ruce ku pomoci. A potom nás za to čeká odměna, byť jen v podobě nezměrné radosti v srdci.

Co jsem svým snem chtěla říct? Přiblížil mi mou vlastní zkušenost. Byla jsem několikrát hozena na příkrou stráň svého života a měla jsem pocit, že mé ruce nemají sílu se udržet a spadnu do propasti. S odstupem času si uvědomuju, že vždy byli kolem mě lidé, co mi nabídli svou lásku a tím i svou pomoc. Mezi tyhle pomocníky patří i Celsuz. Mohu

z vlastní zkušenosti posoudit, že tak jako pomohli mě, snaží se pomáhat i mnoha dalším. A já jsem šťastná a pyšná, že mezi tyto lidi dnes patřím a mohu svou zkušenost předávat dál. Tím právě pomáhat lásce, aby rostla a sílila a zároveň žila.

Marie Hodaňová  
peer konzultantka v týmu pro osoby  
s duševním onemocněním

## VIDĚT SVÉ MILOVANÉ U JEDNOHO STOLU

Vánoce už jsou opět za dveřmi, aspoň podle výzdoby v obchodech. Ale mě na myšlenky o vánocích trochu jinak, přivedl trochu provokativní článek v jednom časopise. Vyvolal ve mě spoustu protichůdných pocitů, což mě donutilo probrat se vzpomínkami na moje vánoce, coby dítěte. Pak i na vánoce prožívané s mými dětmi a nakonec zkušenost prožitků vánoc jakožto babičky. Velice široká plejáda pocitů!

Jako dítě jsem dlouho věřila na Ježíška, co nosí hodným dětem dárky rovnající se splněným přáním. A tak byly vánoce pro mě spojené s tajemným očekáváním, zda mi letos onen Všemohoucí Ježíšek splní moje přání a já si tím dokážu, že jsem byla opravdu hodná a dárky mi zasloužím.

Jinak u nás většinou vánoční den i vánoční večer – po rozbalení dárků – probíhal, řekla bych, se železnou pravidelností stejně. Celý den jsme prožívali o hladu – kromě malé snídaně – a tudíž všechny přípravy ke kýžené a všemi očekávané večeři, probíhaly v postupně se zvětšující nervozitě. Ať už to byla nervozita z hladu, z očekávání zlatého prasátka nebo z nedočkavosti, jaké budou dárky, dotýkala se jaksí všech. Bylo nutné zasednout k večeři s první hvězdou na nebi a často jsme ji – s narůstajícím věkem – netrpělivě vyhlíželi.



Po večeři se dodržoval pravidelný zvyk – který jsem ocenila, až jsem byla dospělá a měla své děti – že jsme povinně museli ven před dům, poslechnout si trubače, kteří procházeli vesnicí. Je zvláštní, že jsem zaregistrovala až v pozdějším věku, že této akce se jaksí nezúčastňoval můj tatínek. Musel totiž v té celkem krátké době přenést nazdobený stromek z prádelny ve dvore, kde ho celý den strojil, do obývacího pokoje a zároveň pod něj naaranžovat dárky. Nějak mi vždy uniklo, jak byl zadýchaný, když jsme se vrátili zase zpátky do tepla domu.

U rozbalení dárků se rodiče téměř vždy pohádali a my děti jsme byly naštvané, že místo hraní si s novými hračkami, musíme na půlnoční do vedlejší vesnice. A když jsem pak zjistila, díky svým spolužákům, že dárky dávají rodiče a ne žádný Ježíšek, radost z vánoc mi zhořkla a smrškla se jen do očekávání, co zase dostanu od našich. A taky, to až v pozdějším věku, do zvyků, co jsme praktikovali. Třesení s plotem, pouštění skořápek a házení botou.

Vánoce s mými dětmi, ač jsem to tak nechtěla, probíhaly hodně podobně jako ty moje dětské. Snad nebylo tolik nervozity z hladu, zavedla jsem, že se snídalo normálně a k obědu se podávala rybí polévka s opečenou houskou. A že si děti občas zobly cukro-



ví, jsem taky neřešila, pamětliva svých hladových štědrodenních zkušeností.

Hádky po večeři nebyly, aspoň ne, když byly děti malé. V naší vesnici zpočátku trubači nechodili a taky jsme neměli velkou možnost ukrýt nazdobený stromček. Takže díky těmto věcem a taky daleko větší „vzdělanosti“ našich dětí, jsme docela brzy prozradili, jak to s tím Ježíškem vlastně je.

Ale nejkrásnější pro mě byly vždy okamžiky, když děti rozbalovaly dárky a objevily ten, co moc chtěly. Ta zář očí a radost, co z nich doslova tryskala, mě naplňovala nevýslovným štěstím! Kvůli tomu jsem vánoce nejen milovala, ale nebyl pro mě problém zapomenout, že já dárek nemám, protože na něj nebyly peníze. Až mě jednou moje dcerka dostala otázkou: „A mami, tys nebyla hodná, že nemáš žádný dárek?“

Nějak mi nevadila ta nervozita s pečením cukroví, úklidem domu a sháněním vysněných dárků pro mé milované děti i s omezeným finančním příjmem. Vánoce a radost z nich jsem si v té době velmi užívala a byla jsem šťastná, že i po odchodu mých dětí z mojí náruče, jsme se vždy na vánoce všichni sešli a radovali se společně.

Teď coby babička se na vánoce dívám trochu jinak. Nebo jsem spíš byla donucena okolnostmi, dívat se jinak. Jsem vždycky velice šťastná, když se všichni sejdeme, teď už i s krásnou vnučkou a dalším vnoučkem na cestě. Ale trošku mě mrzí, že už to není v mém bytě a že je nemůžu potěšit dárky, co by jim udělaly opravdovou radost.

Můj byt je malý pro tolik lidíček a moje finance jsou hodně omezené, což je ta smutná část vánočních svátků. Ale ta krásná a šťastná část – myslím, že i větší – je o tom vidět své milované u jednoho stolu a vidět, jak láska stále proudí mezi námi. Ačkoliv změnila několikrát podobu, stále existuje a stále hřeje. Vidím ve svých dětech nádherné mladé lidi, plné elánu do života a vnímám, jak láska, co jsem do nich vložila, nese své plody. U každého jinak, ale vždy plně a krásně!

Jsem na své děti i na jejich děti pyšná a jsem šťastná, že mě osud obdaroval tak štědře. Vychutnávám si jejich blízkost a žiju z jejich radostí. Mému životu daly smysl a i teď, když si hledám, jak si zasloužit své stáří a jdu už teď hlavně svou cestou, mi ty tři krásné a urostlé stromky lemují cestu a dávají mi stín, když je horko života příliš velké.

Tohle jsou moje nynější vánoce, vlastně nejen vánoce. To je pokračování vánočního odkazu do mého každodenního života a věřím, že i do života mých dětí.

Marie Hodaňová

peer konzultantka v týmu pro osoby s duševním onemocněním



## CESTA

Při svižné ranní procházce Čertovou roklí na Lesné jsem si uvědomila, že je mnoho cest. Obvykle směřujeme v životě odněkud někam, posunujeme se k cíli, někdy možná pomalu, zato vytrvale, a jsme tak odolní ve zvládání překážek. Pokud jdeme odnikud nikam, bloumáme bezcílně životem, nehledáme východisko z těžké situace, jen se v ní utápíme a bahníme, bývá to cesta do pekel. I když i ta, jak říká Ivan Úlehla, náš přední psycholog, autor knihy Umění pomáhat, „může být dlážděna dobrými úmysly.“

Úlehla v tomto případě mluví o tom, že děláme někdy pro klienty (kamarády, děti či příbuzné) služby nad rámec svých povinností a připravujeme je tak o radost ze získání kontaktu, služby či práce vlastním přičiněním. Existuje přece pro to krásné přísloví: „Chceš-li pomoci hladovému, nedávej mu rybu, ale nauč ho rybu lovit.“

O vánocích a době dovolených mnozí z nás podnikají i cestu kolem světa a hledají to, co doma možná nenachází. Z cest se vracíme plni zážitků, bohatší o nové kontakty a zocelení. Ale domů si jezdíme i hojit šrámy na duši, lízat rány z našich neúspěchů v práci, i v lásce. Vždyť „...cestička k domovu známě se vine - hezčí je, krásnější než všechny jiné“.

Přeji vám, čtenářům časopisu CELSUZ-IN, abyste se vraceli ze všech vašich cest a rozcestí hlavně zdraví, protože každá zkušenost i ta špatná, vás posune dále na vaší cestě životem.

A i když cesta za štěstím, prací či úspěchem může být hodně krivolaká a dlouhá, věřte, že životní štěstí není cíl, ale cesta.

Lenka Sedmíková

biblioterapeutka



## BÁSNĚ

### Zda mi to dovolíš

Zda mi to dovolíš, chci nablízku ti stát,  
když budeš plakat neb radostí se zalykat,  
za ruku tě držet a tak či tak tě objímat.  
Svým přátelstvím chci ukázat -  
je někdo, co tě má upřímně rád.

Budeš-li chtít i moji lásku pocítit,  
rád přispěchám, bys zakusil i tenhle cit.  
Jen tvé štěstí mi na srdci leží,  
být oporou je oč tu běží.

Láska je nádherná a naplňuje.  
Přátelství vidí a nezrazuje.  
Vyber si jedno z nich, či obojí,  
vždy se nám naše srdce propojí.

Marie Hodaňová



### Slza

Slza, jež stekla po tváři  
zanechá na ní trošku soli.  
Je jedno, čím zazáří-  
štěstím či smutkem bolí.

Slanost je jí daná a patří k ní.  
Když vytryskne, o něčem sní.  
O splněném štěstí,  
o bolesti co už pomine.  
Slaný sen pomáhá snést  
přival citu v srdci tvém.

Dík za slzy, dosvědčují, že cítíš.  
Oči projasní, proč plakat se stydíš?  
Ať přivolá je jakýkoliv cit,  
nech svému srdci ulevit.

Marie Hodaňová

## KONTAKTY

Centrum pro lidi sociálně znevýhodněné

**Mgr. Veronika Imrichová**

Vedoucí CELSUZ

Tel: 733741293

E-mail: veronika.imrichova@charita.cz

**Bc. Libor Třeška, Dis.**

Koordinátor aktivit pro osoby dlouhodobě nezaměstnané

Tel: 731619692

E-mail: libor.treska@charita.cz

**Mgr. Jan Kozák, Dis.**

Koordinátor aktivit pro osoby s duševním onemocněním

Tel: 731428372

E-mail: jan.kozak@charita.cz

**Mgr. Tereza Šaková**

Koordinátorka odborného sociálního poradenství

Tel: 734435199

E-mail: tereza.sakova@charita.cz

## ZPRÁVY Z CHARITY

Od 1. do 14. ledna 2016 se opět v ulicích našeho města rozezní kroky malých i velkých koledníků. Přijdou do Vašich domovů s poselstvím **Tříkrálové sbírky**. Výtěžek sbírky je určen lidem, kteří si sami pomoci neumějí.

Na toto období rovněž připravujeme:

**2. ledna 2016 ve 14.00 hod. - požehnání**

které udělí otec biskup Mons. Vojtěch Cikrle  
tříkrálovým koledníkům v katedrále na Petrově.



**6. ledna 2016 v 16.00 hod. - průvod tří králů**

vyráží na koních od Petrova přes Zelný trh, ulicí Masarykovou ke kostelu sv. Jakuba (králové se pokloní Jezulátku v živém Betlémě) a stejnou cestou se vrátí na Petrov. Průvod doprovodí zpěvem studenti ze Schola BiGy.

**6. ledna 2016 od 16.00 hod. - živý betlém**

u kostela sv. Jakuba. Zpěvem bude doprovázet Musica Felix.

**10. ledna 2016 v 18.00 hod. - tříkrálový koncert**

jeho přímý přenos můžete sledovat na ČT 1. Vystoupí:  
Javory - Hana a Petr Ulrychovi, Pavel Šporcl, Beata Bocek,  
Pavel Helan a Kašpárek v rohlíku.

**Tříkrálovou sbírku můžete podpořit:**

- zasláním dárcovské sms: DMS KOLEDA na číslo 87777,
- odesláním finančního daru na účet: 66008822/0800 vs 777 u ČS.



### Podpořte nás!

Pokud chcete podpořit centrum CELSUZ a pomoc lidem v nouzi, můžete tak učinit odesláním dárcovské zprávy **DMS DCHB na číslo 87777**. Cena jedné DMS je 30 Kč, CELSUZ obdrží 27 Kč. Více informací najdete na [www.darcovskasms.cz](http://www.darcovskasms.cz).

Nyní můžete přispívat na činnost centra CELSUZ pravidelně každý měsíc po dobu jednoho roku. Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK DCHB na číslo 87777 a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč.



**Děkujeme!**