

Peer aktivity

projektový časopis šířený

Dobrym místem, o.s. v rámci projektu

Informační aktivity CZ.11/MGS/004

podpořeného z **Norských fondů**.

Dobré místo v Bohnicích

Do areálu Psychiatrické nemocnice Bohnice se v květnu letošního roku přestěhoval spolek Dobré místo, který zaměstnává téměř dvacet lidí s vážným duševním onemocněním. Většina z nich se věnuje novinářské práci na zdravotně-sociálním webovém portálu Lidé mezi lidmi (www.lidemezilidmi.cz). Členové spolku Dobré místo spolupracují také na realizaci dvou projektů financovaných z Norských fondů, které by měly přispívat k destigmatizaci psychiatrických pacientů a k prosazování reformy psychiatrické péče.

Projekt s názvem Informační aktivity v souvislosti s reformou psychiatrické péče v ČR se zaměřuje na sledování příprav reformy psychiatrické péče v ČR ohlášené ministerstvem zdravotnictví. „V současnosti mapujeme problémy a potřeby duševně nemocných lidí. Vytvořili a rozeslali jsme celkem podrobný dotazník a už se nám scházejí odpovědi. Průběžně děláme rozhovory s lidmi, kteří mají vlastní zkušenost s onemocněním, s jejich blízkými, s pracovníky pomáhajících profesí a také s lidmi, kteří se podílejí na přípravě reformy,“ říká Gabriel. Zpracované výsledky dotazníkového šetření, články a rozhovory mají být průběžně publikovány na stránkách webového portálu Lidé mezi lidmi (www.lidemezilidmi.cz) a v dalších médiích. „Spolupracujeme například s časopisem Esprit, který vydává Česká asociace pro psychické zdraví, nebo s portálem Helpnet. Aktuální informace o přípravách reformy a potřebách duševně nemocných chceme nabízet také společensky zaměřeným časopisům a novinám,“ říká předseda spolku Josef Gabriel – šéfredaktor časopisu Esprit a webového portálu Lidé mezi lidmi.

Další projekt s názvem Peer aktivity zahrnuje tři dílny – literární, publicistickou a divadelní. Dílny jsou určeny především pacientům, ale i dalším zájemcům s duševním onemocněním z Prahy a okolí. „Na Pavilonu 19 běží každý čtvrtek od deseti do třinácti hodin publicistická dílna, která je otevřená každému, kdo si chce vyzkoušet, jak se píše články nebo dělají rozhovory do novin a časopisů nebo na internetové stránky,“ uvádí J. Gabriel. Vítání jsou jak zájemci o novinářinu a základy redakční práce, tak ti, kdo si chtějí ověřit vlastní schopnost napsat něco „do novin,“ nebo si v diskusi vytríbit názor na aktuální společenské problémy. „Mluvím hlavně o tom, co se dotýká lidí, kteří mají vlastní zkušenost s duševním onemocněním. Na poslední dílně jsme ale například zkoušeli napsat zprávu o jednom velkém obchodu na světové burze. Záleží na tom, s čím kdo přijde a co koho zajímá,“ vysvětluje J. Gabriel. Společně s ním se na vedení dílny podílejí Marcela Krylová – redaktorka (ČTK, Tina), editorka portálu Lidé mezi lidmi – a David Ašembryl – redaktor, který spolupracuje s Českým rozhlasem.

Každý pátek dopoledne, rovněž od 10 do 13 hodin, se na pavilonu 19 scházejí účastníci literární dílny. Dílnu vedou společně Tomáš Vaněk – novinář, peer lektor, věnuje se umělecké tvorbě, vystudoval komparatistiku – Kateřina Kováčová (básnířka a prozaička, která se věnuje tvůrčímu psaní) a Jindřiška Vlčková – básnířka, která vystudovala audiovizi. Témata básní, povídek a dalších literárních útvarů, které se zde píše, čtou nebo rozebírají jsou samozřejmě poetičtější (život, láska, smrt) než obvyklá novinářská témata a milovníkům literatury nabízejí hluboké existenciální zážitky. Totéž lze říct i o divadelní dílně, kterou vede Martina Čurdová – divadelní lektorka a režisérka, která realizuje nízkoprahové formy divadla a zkušenosti získala na zahraničních stážích v Barceloně a Riu de Janeiru. Společně s ní vedou divadelní dílnu Markéta Pekárková – působí jako arteterapeutka a divadelnice – a Michal Kašpar, který vystudoval žurnalistiku, má vlastní zkušenost s vážným duševním onemocněním, věnuje se improvizacímu typu divadla a je také tvůrcem písňových textů (založil improvizací soubor Lidové spontánní divadlo – LSD – ve kterém hráli především lidé se zkušeností s duševním onemocněním). Divadelní dílna se schází každé úterý od 10 do 13 hodin v Divadle Za plotem.

Na vedení všech tří dílen se podílejí členové Dobrého místa, kteří mají vzdělání i praxi v oblasti literární, publicistické nebo divadelní tvorby a současně mají vlastní zkušenost s duševním onemocněním. „V projektu 'Peer activity' se snažíme o využívání tvůrčích a intelektuálních schopností lidí s psychiatrickou diagnózou. Dílny se konají jednou týdně a jsou otevřené všem zájemcům, tedy i lidem mimo nemocnici. Vedou je peer lektoři společně se zdravými odborníky,“ uvádí J. Gabriel.

Výsledky své práce představili účastníci dílen už během festivalu Babí léto. Divadelní dílna během letního workshopu pod vedením Martiny Čurdové nacvičovala „Mystický příběh o záchraně světa, která jednoho dne nenápadně proběhla v Bohnicích,“ který nakonec návštěvníkům festivalu zahráli členové nově vzniklého Ódivadla pod názvem Batman v hrobě. „Toto představení založené na skutečných událostech vzniklo během letních dílen. Hrají si v něm lidé se zkušeností s duševní nemocí i bez ní,“ říká Martina Čurdová – autorka konceptu představení i režisérka v jedné osobě.

Členové literární dílny a publicistické dílny četli svá díla (básně, povídky, články, fejetony) v odpoledním programu na pavilonu 19. Nechyběl hudební doprovod a malé pohoštění. Babí léto na Dobrém místě končilo ve večerních hodinách diskusí členů publicistické dílny a dalších zúčastněných k aktuálním otázkám života lidí s vážným duševním onemocněním.

Financování projektů z Norských fondů končí v dubnu 2016, ale projekty by měly pokračovat dál nejméně jeden rok. Hlavním záměrem projektu Peer activity je podpořit tvořivost lidí s vážným duševním onemocněním. Destigmatizační ráz by měla mít veřejná prezentace jejich aktivit – divadelní představení, a autorská čtení a diskuse ať v areálu Psychiatrické nemocnice Bohnice, nebo jinde (pražské kavárny, neziskovky). Vedle toho se lektoři dílen pokoušejí zajistit další výstupy, jako je například publikace nejlepších textů z literární a publicistické dílny na webech a případně i v časopisech, ideálně ve většinových médiích. Lidé s vážným duševním onemocněním mají díky projektům Dobrého místa větší možnost aktivně využívat své právo na svobodu slova nebo v širším smyslu na svobodu sebevyjádření. Jde o to, aby dostali prostor k tvůrčímu zpracování svých jedinečných zkušeností s duševní nemocí a životem vůbec.

Marcela Krylová

Lidé s duševním onemocněním reflektují vlastní zkušenosti

Projekt „Informační aktivity k reformě psychiatrické péče,“ který s podporou Norských fondů realizoval spolek Dobré místo, mapuje aktuální situaci v oblasti péče o duševní zdraví. Realizační tým projektu tvoří lidé, kteří sami prošli vážným duševním onemocněním. „Chceme, aby lidé, kteří mají zkušenost s duševním onemocněním, pojmenovali problémy, které je nejvíce tíží, a mohli se vyjádřit k připravovaným změnám,“ říká PR manažerka projektu Mgr. Eliška Pražáková. Jedním z klíčových problémů je podle ní stigmatizace všech vážně duševně nemocných lidí jako „vraždících šílenců“.

„V posledních letech přibývá tragických událostí, jejichž společným jmenovatelem bylo duševní onemocnění. Například zabití studenta ve Žďáru nad Sázavou, vražedný útok v Uherském Brodě nebo smrt knihovnice v Horní Bříze. Nedávno přinesla média zprávu o čtrnáctiletém chlapci, který ubodal o rok mladší přítelkyni a plánoval zavraždění dalších dívek. Pokaždé vyšlo najevo, že systém péče v konkrétním případě fatálně selhal,“ říká předseda spolku Dobré místo Mgr. Josef Gabriel. Pozornost médií i pobouřené veřejnosti se podle něj soustředí na nepřítelkyni a nikoliv na podstatu problému, což vede jen k prohloubení stigmatizace duševně nemocných lidí. „Neméně závažným důsledkem nefunkčního systému péče je vysoký počet sebevražd (každý desátý člověk trpící schizofrenií ukončí svůj život sebevraždou), skutečnost, že zhruba polovina bezdomovců jsou lidé s vážným duševním onemocněním a nízká kvalita života pacientů, kteří se periodicky navracejí do psychiatrických nemocnic,“ uvádí J. Gabriel s tím, že současný systém péče diskriminuje vážně nemocné psychiatrické pacienty i ve srovnání s jinými skupinami zdravotně postižených lidí.

Spolek Dobré místo zaměstnává převážně lidi s vážným duševním onemocněním (jako redaktory webového portálu Lidé mezi lidmi) a na realizaci projektu „Informační aktivity k reformě psychiatrické péče,“ spolupracuje s Psychiatrickou nemocnicí Bohnice. V rámci projektu vznikl anonymní internetový dotazník Duševní onemocnění na vlastní kůži. „Snažíme se dát psychiatrických pacientům možnost vyslovit se k otázkám, které se objevují v souvislosti s chystanou reformou psychiatrické péče v ČR. Oslovili jsme přibližně tisíc lidí s vlastní psychiatrickou zkušeností a vrátilo se nám 130 platných odpovědí. Ptali jsme se například na spokojenost s poskytovanou péčí, možnosti pracovního uplatnění, finanční situaci a hospodaření s penězi. Také na otázky související s bydlením a využíváním různých druhů pomoci,“ říká E. Pražáková.

Pro 56 respondentů (44,1 %) byla například hospitalizace v psychiatrické léčebně negativní zkušeností. Přitom 44 dotázaných (34,6 %) odpovědělo, že lékaři a zdravotnický personál během hospitalizace nerespektovali jejich lidskou důstojnost, avšak 73 respondentů (57,5 %) odpovědělo „jsem rád, že mi v psychiatrické léčebně pomohli.“ „Výsledků dotazníkového šetření využijeme pro zpracování závěrečné analýzy, kterou uveřejníme na zdravotně-sociálním webu Lidé mezi lidmi (www.lidemezilidmi.cz),“ uvádí J. Gabriel.

Součástí projektu „Informační aktivity k reformě psychiatrické péče,“ je i zpracování šedesáti anketních rozhovorů (jak s lidmi, kteří mají vlastní zkušenost s duševním onemocněním, tak s jejich blízkými a odborníky z pomáhajících profesí). „Dalším zdrojem informací pro závěrečnou analýzu jsou tematické semináře. Dva z nich jsme realizovali v roce 2015 ve spolupráci s Psychiatrickou nemocnicí Bohnice. Další dva nás čekají v nejbližší době a budou se týkat výsledků celého projektu“ říká J. Gabriel. Více výstupů z projektu najdete na stránkách zdravotně-sociálního webu Lidé mezi lidmi (www.lidemezilidmi.cz) v rubrice Míse pro duševní zdraví.

Dobré místo na Babím létu v Bohnicích

Občanské sdružení Dobré místo v rámci festivalu Babí léto 2015 uspořádalo Setkání na Dobrém místě. Účastníci besedy zavítali do nových prostor v pavilonu 19 v areálu Psychiatrické nemocnice Bohnice.

Kdo měl zájem, mohl přijít v sobotu 12. září od 13 hodin posedět při občerstvení v příjemném prostředí nově zařízených prostor v podkroví pavilonu 19. Návštěvníci si mohli prohlédnout výtvarný ateliér a dozvěděli se o činnosti a plánech Dobrého místa. Ve 14 hodin začalo autorské čtení – své básně a povídky představili členové literární dílny. Od 16 hodin bylo na programu představení publicistické dílny, na které navázala diskuse o problémech reformy psychiatrické péče.

Občanské sdružení Dobré místo zaměstnává více než dvacet zdravotně postižených lidí, většinou s vážným duševním onemocněním. Hlavním pracovním programem je tvorba zdravotně-sociálního portálu Lidé mezi lidmi. Zaměstnanci pracují většinou na poloviční úvazek jako novináři (redaktoři) a píšou o životě a problémech zdravotně postižených lidí, o činnosti pomáhajících organizací, o problematice systému péče o lidi s duševním onemocněním i osudech a potřebách jinak zdravotně postižených lidí. Vedle publicistiky se bohatě členěný web zaměřuje na tvůrčí aktivity (literární tvorba, výtvarná tvorba). V současnosti realizuje Dobré místo dva projekty financované z Norských fondů zaměřené na duševní zdraví.

V Bohnicích se klube Peer klub

Zatím provizorně v prostorách spolku Dobré místo - na pavilonu 19 v areálu Psychiatrické nemocnice Bohnice - funguje od 1. března 2016 Peer klub. Je určen pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním, především samozřejmě pro současné, ale i bývalé pacienty nemocnice. Koncem června se Peer klub přestěhuje do nově rekonstruovaných prostor v Divadle Za plotem.



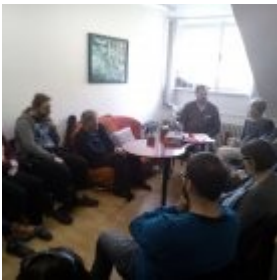
Projekt Peer klubu, financovaný ve své počáteční fázi z Norských fondů, umožní lidem, kteří sami prošli duševním onemocněním, aby své zkušenosti sdíleli se současnými pacienty PN Bohnice. Program klubu (příjemné trávení volného času s možností hrát hry, učit se na počítači nebo psát do časopisu) budou mít na starosti peer lektoři ze spolku Dobré místo.

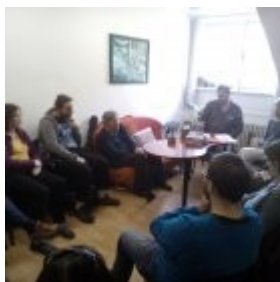
Slovo „peer“ (vrstevník) je anglického původu a označuje člověka, který prošel psychiatrickou zkušeností a má ji zvládnutou natolik, že o ní může povídat jiným psychiatrickým pacientům, a tak jim pomáhat.

zdroj: MUDr. Martin Jarolímek, časopis ESPRIT č. 2/2014.

„Když se objevilo téma peerů, tak jsme vlastně už něco takového dělali. Novináři se zkušeností s duševním onemocněním se mnou spolupracovali na tvorbě časopisu Esprit. Spolupracují také na tvorbě našeho zdravotně-sociálního portálu Lidé mezi lidmi,“ říká předseda spolku Dobré místo Josef Gabriel. Podle něj ožila myšlenka, že by se pacienti, kteří už na tom jsou sami lépe, mohli a měli zapojit do pomoci těm ostatním, teprve nedávno.

„Například ve skandinávských zemích pracují peer lektoři a peer konzultanti už řadu let.





Konkrétní impulz ke spolupráci Dobrého místa s nemocnicí dal projekt Soma financovaný z Norských fondů,“ uvádí Josef Gabriel. Nemocnice podle něj nechala během jarních měsíců rekonstruovat prostory v Divadle zas plotem, ale už od března začal klub fungovat v náhradních prostorách na pavilonu 19.

Novinkou je, že koncem června se Peer klub konečně přestěhuje do nově opraveného a hezky vybaveného prostoru v Divadle Za plotem. Mezi pacienty a zaměstnanci nemocnice je známý pod jménem „U rybiček“ podle velkého akvária, které tam kdysi bývalo.

Jedním z pěti stálých peer lektorů, kteří budou v klubu pracovat, je Alena Petříková. Toto zaměstnání chápe tak trochu jako poslání: „Ráda bych pomohla spoluvytvářet atmosféru, kterou jsem tu sama zažívala v době své loňské hospitalizace při navštěvování tvůrčích dílen v Dobrém místě. Tehdy pro mě Dobré místo znamenalo jakýsi ostrůvek pozitivní deviace, kde jsem zažívala pocity svobody, respektu a inspirace pro vlastní tvůrčí sebevyjádření,“ říká Alena Petříková.



Program Peer klubu se stále vyvíjí v reakci na potřeby a nápady lidí, kteří sem přicházejí, což jsou zejména pacienti bohnické nemocnice. „Největší zájem je zatím o lekce angličtiny a práci s počítačem,“ tvrdí Alena. „Nabízíme i nenáročné pohybové aktivity jako je '20 minut pro naše záda' nebo 'základy Taiji.'“ Je zde také hudební kroužek. Vede ho Ludmila Málková, hraje na kytaru a pro ostatní jsou zde k dispozici bubínky: „Nechávám lidi, aby si vybrali, jaké chtějí zpívat písničky. Zpěvníky jim nestačí a hledáme písničky i na internetu,“ komentuje Ludmila.

Někteří lidé zatím pracují v peer klubu jako dobrovolníci. V současné době se na výuce angličtiny střídá Bára a Andrej. „Andrej,“ uvádí Ludmila, „je Rus s čínskými kořeny a umí lépe anglicky než česky.“ Většinou angličtinu vede Andrej, ale Bára zde tuto dílnu otvírala. Znamená to pro ni „zodpovědnost i zábavu; pocit, že jsem pro někoho užitečná snoubící se s pocitem dobře odvedené práce a především zábavy v kolektivu lidí, kteří se snaží,“ uvádí Bára, sympatická mladá žena mnoha nadání, kterou znají i návštěvníci čtvrtěčných hudebních programů.

Jaké to je na chvíli vystoupit z role pacientky, tedy příjemkyně péče druhých, a stát se někým, kdo sám něco druhým dává, jsme se zeptali také Šárky, která vede páteční program '20 minut pro naše záda'. „Snažím se dávat celý život, takže to pro mě není nic nového. Myslím, že hodně lidí to tak má, takže to není nemoc. Jako peer lektorka se snažím učit to, co mně osobně pomohlo, takže to mám vyzkoušené hodně na sobě, na vlastním těle. To, co hlavně inspirovalo moje cvičení, se kterými v peer klubu začínám, je osobnost terapeutky Marušky Tomanové.“

Na půdě Peer klubu se chystá i cyklus besed, určených k bourání bariér mezi pacienty a lékaři (zdravotními sestrami, therapy), tedy lidmi, kteří by měli mít společný cíl: vrátit lidi s psychickým handicapem k plnohodnotnému životu venku „za plotem“.

Kateřina Málková

V bohnickém Peer klubu začíná (pokračuje) literární a publicistická dílna

V nově otevřeném Peer klubu Psychiatrické nemocnice Bohnice si mohou lidé s vážným duševním onemocněním vyzkoušet tvůrčí psaní. Pondělní setkání v klubu navazují na literární a publicistickou dílu spolku Dobré místo.

Spolek Dobré místo provozoval od dubna 2015 v prostorách Psychiatrické nemocnice Bohnice dvě samostatné dílny zaměřené na tvůrčí psaní – literární dílnu a publicistickou dílnu. Po ukončení projektu Peer aktivity podpořeného z Norských fondů, začala v bohnickém Peer klubu fungovat sloučená literární a publicistická dílna. „Každé pondělí sem chodí jak ostřílení účastníci předchozích dílen, tak noví zájemci o vlastní literární nebo publicistickou tvorbu z různých oddělení nemocnice. Chceme navázat na zkušenosti z projektu Peer aktivity a dát šanci dalším lidem,“ říká Josef Gabriel, který v současnosti vede pondělní setkání. Publicistická dílna, která se scházela na pavilonu 19 v areálu bohnické nemocnice, měla podle něj charakter diskusního klubu spojeného se školou novinářských žánrů. „Vítán byl každý, kdo měl chuť pojmenovat problémy, které si zaslouží veřejnou prezentaci a něco o nich napsat,“ uvádí Josef Gabriel, který do dubna 2016 vedl samostatnou publicistickou dílnu společně s peer lektory Marcelou Krylovou a Davidem Ašembrylem.

Účastníci literární dílny se mohou pochlubit sborníkem krátkých povídek a básní (Skří)pení, který v elektronické podobě vznikl na konci června 2016 a je připraven k vytištění.

Literární dílnu vedla básnířka Kateřina Kováčová společně s peer lektory Tomášem Vaňkem a Jindřiškou Vlčkovou. „Asi neminula dílna, aby nám Katka nepřipomínala, že je rozdíl mezi psaním pro lidi a psaním pro sebe. Těžko se nám ti lidé, čtenáři, integrovali do našeho světa plného různých zvláštností,“ uvádí v předmluvě sborníku Tomáš Vaněk. Spolupráce s Kateřinou Kováčovou byla podle něj velmi obohacující. „Mohli jsme všichni, my spisovatelé s papíry na hlavu, sledovat, jak se rozbíjejí některé naše touhy o vlnolam mysli člověka, který je 've světě literatury' už trochu zabydlen. Oč větší radost pak mohla přijít, když se některé nalomené vlny před břehem poskládaly k ještě větší majestátnosti a s posvátným zahučením se rozpleskly o pláž! Jsem moc rád, že ideové spory nezadusily naše přátelství. Jako člověk s diagnózou F20 mám problém vidět věci jasně, nořím se do textů a pro třísky nevidím padat les,“ tvrdí Tomáš Vaněk.

Otevření Peer klubu v prostorách Divadla za Plotem v areálu psychiatrické nemocnice a zařazení spojené literární a publicistické dílny do jeho programu, umožní lidem, kteří už udělali první literární a novinářské kroky, aby pokračovali v tvůrčích aktivitách. „Rádi bychom našli mezi pacienty nemocnice další talenty a případně se

společně pokusili o vytvoření nového 'peer' časopisu, který by ukazoval život lidí s psychiatrickou diagnózou v trochu jiném světle, než je u nás obvyklé," říká Josef Gabriel.

Kateřina Málková

O umělecké tvorbě a duševní nemoci

Michal Maršálek, primář v Psychiatrické nemocnici Bohnice, měl možnost poznat mnoho pacientů a uměleckých děl z jejich tvorby. Měl také možnost seznámit se s životními příběhy a diagnózami slavných umělců. Sám se, poučen o zákrutech mysli a motivaci k tvorbě, věnuje poezii. Jeho poslední sbírka Černá bere byla letos nominována na cenu Magnesia Litera.

Podle Michala Maršálka spočívá slovesné umění do značné míry ve schopnosti ukázat slova v neobvyklých souvislostech tak, abychom se u nich zastavili. Běžná konverzace totiž často probíhá automaticky. Pan primář citoval například jednoho svého pacienta: „Celaskon si nevezmu, nechci skonat v cele“. „Měli bychom umět udělat slova nesamozřejmými“, řekl Michal Maršálek na úvod zhruba hodinové přednášky o vztahu tvorby a duševní nemoci., kterou letos v červnu uspořádala Česká společnost pro duševní zdraví.

Michal Maršálek hovořil o tom, že lidé s duševním onemocněním mají sníženou schopnost zařazovat slova do kategorií a správně je chápat. Díky tomu se občas spletou, řeknou slovo v trochu jiném významu a může z toho vzniknout zvláštní kostrbatost ve vyjadřování, v níž je možno spatřovat i umělecký potenciál. Jeho pacienti často jen tak mimoděk tvoří úžasné jazykové útvary. „Neobratnost se dá povýšit na něco nového, něco primárního. Postavit slova mimo kontext ovládají tři skupiny lidí: malé děti, které jsou ohromeny každým novým významem, nastavují ho a zkoušejí, hrají si se slovy. Dále to dokážou psychotičtí pacienti a také básníci, kteří pracují někdy i s těmito principy. Duševní nemoc může na jedné straně uměleckou tvorbu oslabovat, na druhou stranu tímhle způsobem i posilovat.“

V umění se v hojně míře uplatňovaly formální i obsahové experimenty obzvláště ve dvacátém století. V umělecké tvorbě lze vysledovat i míchání abstraktní a konkrétní roviny (použití slovního spojení jednou v přeneseném významu a podruhé doslovně). Například v jedné Pasternakově básni: „já se tě dotýkal, jak tragédie diváka.“ Tutéž schopnost mají rozvinoutou i lidé s duševním onemocněním, což například názorně dokládá výrok jedné Maršálkovy pacientky: „Pane doktore, já se s vámi nebudu bavit, protože bavit se s vámi je mlácení prázdné slámy, ale já jsem ze zemědělství a my tam tu slámu potřebujeme, tak já se s vámi bavit budu.“

Některé duševní nemoci spontánně přinášejí vklad nesamozřejmého vidění věcí, který však ne každý umí využít. Duševně nemocní často selžou při tvoření velkých kompozic, jako je román nebo symfonie. To je problém obzvláště pro schizofrenní pacienty: „Většinou u nich vážne syntéza, mají zajímavé nápady-střípky, ale obvykle to nedotahují.“ Výjimek v dějinách není mnoho: Torquato Tasso, Friedrich Hölderlin, Edward Stachura, z našich třeba Ivan Blatný.

Ivan Blatný (ústřední postava ceněného románu Martina Reinera Básník) žil od roku 1948 do své smrti v roce 1991 po psychiatrických léčebnách Velké Británie. Za celou dobu svého exilu prožil mimo zdi různých ústavů jen asi pět let. Přitom neustále psal, často na útržky papíru, jinak trávil čas sledováním televize, někdy i vypnuté. Sestra v psychiatrické nemocnici přinesla doktorovi ukázat Blatného básně. Ten zjistil, že česká slova, kterým nerozumí, mají jakýsi řád a domníval se, na základě svých zkušeností se schizofreniky, že se jedná o jazyk vytvořený pacientem.

Podstatně větší šanci vytvořit velké dílo mají lidé trpící maniídepresí. V depresi člověk vidí život v celé nahotě, odpadá maska, která nám věci retušuje. „Všichni víme, že musíme umřít, přesto se v běžném životě

chováme, jako bychom byli nesmrtelní. A je naprosto normální, že si nepřipouštíme, že zemřeme,“ říká Michal Maršálek a pokračuje: „takže i člověk trpící depresí, když to dá na papír a umí to, může vytvořit fantastickou báseň nebo novelu.“ Umělci mají příležitost vytěžit ze smutku hloubavé tóniny, kterých by jinak nedosáhli.

V mánií zase přichází obrovský příval energie, nicméně se ztrácí kontrola a soudnost. Člověk se domnívá, že přišel na něco úžasného, ale často je to klam. Whitmanova nebo Nezvalova širokodechá poezie je v zásadě hypomanického charakteru. Dá se říct, že právě tyto mírné formy mánie tvorbě prospívají. Například Robert Schumann psal denně a během několika let velmi rychle vzniklo 90 procent jeho skladeb. Ivan Diviš napsal za den a noc celou sbírku Thanatea. Lidé si často představují, že básníci píšou v návalu inspirace. U dionýsovského básnictví to skutečně tak je: člověk nepoznává věci, které dal na papír. Nejsou v podstatě ani jeho, políbila ho múza. Není to ale jediná možnost, jak mohou básně vznikat. Ještě je tu celý druhý proud básnictví, kde se naopak hodně používá rozum a rozvaha.

Maniodepresí trpěl například Ernest Hemingway. Dají se tím vysvětlit i některé zvláštnosti v jeho chování. Například jako válečný zpravodaj běžel přímo proti nepřátelským zákopům, protože si myslel, že je nezranitelný. Když byl pak těžce raněn, byl to pro něj úplný šok a důvod napsat román *Fiesta*. V něm se hrdina příběhu vyrovnává se svou impotencí způsobenou válečným zraněním. Dalším příkladem maniodepresivního tvůrce je i malíř Jackson Pollock.

Lidé, kteří jsou nemocní, mohou díky umělecké tvorbě a z ní vzešlé slávě překonat izolaci. Přečtou si o sobě něco, přijdou za nimi noví lidé, kteří jejich tvorbu znají, a to jim umožní účinně komunikovat se společností. Stendhal byl kupříkladu velmi zamlklý a před ženami nesmělý, a tak utíkal do ústraní a analyzoval chování a emoce žen, čímž vzbuzoval u čtenářek obdiv.

Pěstování smyslu pro krásno podle Maršálka není samoúčelné, ale vede k nejjemnějšímu rozlišování pocitů a přeneseně i k zvýšení šance člověka na přežití. Lidé, kteří dokážou v rytmu a harmonii objevit krásu, mají i větší citlivost pro obličej druhé osoby, dokážou přečíst emoce a zlepšují své vztahy se do druhé osoby, čímž se mohou vyhnout nebezpečí. Empatický člověk rychleji postřehne případné nebezpečí a může se tak na něj lépe připravit.

Tomáš Vaněk

Baobab vzdělává peer průvodce

V období od listopadu 2014 do konce října 2015 v Baobabu probíhá realizace projektu *S Peer průvodcem napříč sociálními službami*. Projekt odpovídá na zvyšující se výskyt psychických poruch a na připravovaný proces transformace psychiatrické péče v ČR, v kterém má dojít k tzv. deinstitucionalizaci psychiatrické péče, to znamená přesunu pacientů z velkých institucí, jako jsou např. Bohnice, do menších komunitních center a zároveň rozvoji terénních služeb pro pacienty s duševním onemocněním. Projekt je podpořen Evropským sociálním fondem a zabývá se zejména vzděláváním budoucích peer průvodců. Peer průvodci jsou lidé se zkušeností s duševním onemocněním, kteří provázejí pacienta na cestě k uzdravě na základě svých vlastních zkušeností s nemocí a znalostí získaných v kurzu. Mohou sloužit jako osobní asistenti nemocným v terénu a plánuje se i zařadit je do týmu v Bohnické léčebně. V kurzu pořádaném v Baobabu se „peer průvodci vzdělávají v komunikaci s lidmi s duševním onemocněním, které by měli umět motivovat, podpořit na cestě k zotavení a sdělit jim svůj osobní příběh a své zkušenosti s nemocí,“ vysvětluje vedoucí projektu Iva Stoklasová. Proběhl již jeden tříměsíční kurz a nyní od června do začátku září běží druhý. V průběhu projektu celkem připraví Baobab 15 peer průvodců, z nichž sedm už má kurz za sebou, včetně závěrečných zkoušek. Najít si práci jako peer průvodce je ale už na nich, Baobab neumožňuje peery zároveň zaměstnat. Se službami peerů ale zatím příliš mnoho organizací nepracuje a uplatnění pro ně teprve vzniká. „Když jsem se začala poohlížet po práci peera, tak jsem zjistila, že těch pozic zase tolik není. A že některé neziskovky berou peery i bez kurzu a vychovávají si je vlastně sami,“

komentuje situaci absolventka kurzu Petra. Přitom má tato služba velký potenciál. „Lidé s duševním onemocněním všeobecně mají velkou nedůvěru ke komukoli. Spousta lidí se jim snaží radit jak se s nemocí vyrovnat, ale vlastně nikdo podobnou situaci nezažil. Tak jak by mi mohl poradit někdo, kdo nikdy nezažil to, co prožívám já? V tomto smyslu může peer pracovník přijít a říct: „Hele já vím jak ti asi je, já jsem prožil něco podobného,“ říká Petra. Projekt ale není mířený jen na pomoc samotným lidem s duševní nemocí. Pomůže i organizacím, které je mají mezi svými klienty nebo zaměstnanci. Již v rámci kurzu tyto organizace peer průvodci navštěvují a prezentují tam své příběhy. „Navštívili jsme například azylový dům pro bezdomovce, občanskou poradnu, službu pro pomoc drogově závislým, službu pro pomoc lidem nemocným AIDS nebo službu pomáhající teď tak často zmiňovaným uprchlíkům,“ uvádí Petra. Dle Ivy Stoklasové tyto prezentace a stáže pomáhají přiblížit prožívání a chování lidí s duševním onemocněním, „aby pracovníci, kteří primárně pracují s jinou cílovou skupinou a najednou potkají klienta s duševním onemocněním v kombinaci s nějakým jiným problémem či onemocněním, uměli s takovým klientem jednat.“ Navíc kurz pomáhá i samotným peerům, aby se vyrovnali se svou nemocí a s ní spojeným stigmatem a vážili si sami sebe. Jak říká Petra: „Na kurzu nás učili, že peer rovná se hrdina. A tak by to mělo být vnímáno i okolím. Je to někdo, kdo na vlastní kůži duševní onemocnění zažil a naučil se s ním žít. Je to vlastně takový hrdina, protože i přesto, co se mu stalo, tak to nevzdal a rozhodl se podporovat a motivovat ostatní, aby to taky nevzdávali.“

Zaostřeno na duši

Studio 27 tvoří audiovizuální dokumenty k tematice duševního zdraví

V polovině loňského roku vznikl ve Fokusu Praha tým lidí, kteří mají žurnalistické a filmařské zkušenosti a navíc prošli zkušeností s duševním onemocněním. Pod vedením Mgr. Břetislava Košťála vytvořili projekt Studio 27 „zaostřeno na duši,“ který byl podpořen z Norských fondů. „Studio 27 je unikátním projektem zaměřeným na destigmatizaci lidí s duševním onemocněním. Filmařský a žurnalistický tým tvoří převážně lidé s vlastní zkušeností s vážnou duševní nemocí, většinou ze schizofrenního okruhu,“ říká manažer projektu Břetislav Košťál.

Členové Studia 27 pořádají besedy se známými osobnostmi a diskutují s nimi o tématech z oblasti duševního zdraví. Hosty studia byli například psychiatr Filip Španiel, psychoterapeutka Věra Roubalová-Kostlánová, jungiánský psychoterapeut Pjér la Šéz nebo ředitel Fokusu Praha Pavel Novák. V minulém roce uspořádalo Studio 27 besedu s herečkou, spisovatelkou a moderátorkou Táňou Fischerovou. Tématem besedy byl vztah společnosti k lidem se zdravotním postižením.

„Aktivitu lidí ze Studia 27 obdivuji, protože je mimořádně užitečná. Cítím v tom obrovskou odvahu nemoci čelit a zároveň nepomáhat jenom sobě,“ říká další z hostů známý filosof Miroslav Petříček. Podle jeho názoru je strašně důležité naučit lidi, kteří prošli vážným duševním onemocněním, aby se nebáli o svých problémech mluvit. „Ta nemoc je něco, co k nim patří a i když to vypadá strašlivě hloupě, tak tímhle způsobem mohou objevit pro sebe i nějakou šanci v neštěstí, které je postihlo. A myslím si, že bez tohoto projektu by na to přišel málokdo,“ uvádí Miroslav Petříček.

Tým Studia 27 pořizuje z besed videozáznamy a natáčí také reportáže jak s hosty besed, tak s dalšími zajímavými osobnostmi. „Chceme ukázat, že i lidé s duševním onemocněním, kteří jsou často společností vnímáni jen okrajově a nemají dostatek příležitostí, jsou schopni vytvářet plnohodnotná díla. Pokud máme přiměřené podmínky, pak jsme schopni si i přes své zdravotní problémy dlouhodobě udržet práci. To nám pak pomáhá i ve stabilizaci naší životní situace a zdravotního stavu.“ uvádí členka týmu Eliška Marie Pražáková.

Studio 27 podle ní usiluje o zviditelnění situace a problémů lidí, kteří prošli zkušeností s duševní nemocí. „Zároveň se snažíme o osvětu v oblasti duševního zdraví, protože pečovat o ně je důležité pro každého. Pozornost věnujeme i připravované reformě psychiatrické péče. Máme pocit, že v oblasti psychiatrie jsou změny systému nezbytně třeba,“ doplňuje Břetislav Košťál.

Na aktuální téma reformy péče o duševní zdraví mluvil koncem února v pražské kavárně Liberál psychiatr Jan Pfeiffer, jeden ze zakladatelů Fokusu a mezinárodně uznávaný odborník na transformaci systémů psychiatrické péče. „Současný systém lze určitě změnit. Pokud však do transformace nezasáhnou sami lidé se zkušeností s duševním onemocněním, tak změny moc neproběhnou. Skoro nikde, když se koukáte po světě, změna nepřišla ze strany profesionálů,“ řekl Jan Pfeiffer. Podle něj charakterizuje náš systém psychiatrické péče dominantní pozice psychiatrických nemocnic a z velké části paternalisticko-medicínské myšlení. „V šedesátých letech byl v Anglii stejný systém. Takže jsme o nějakých 50 let nazpátek, ale nevidím důvod, proč by u nás transformační procesy nemohly běžet podobně, jako v Anglii. Předpokládám, že můžou běžet i kratší dobu, protože už máme startovní čáru někde jinde a před námi je už spousta zkušeností, kterými se můžeme inspirovat,“ uvedl Jan Pfeiffer.

Výsledná díla projektu Studio 27 „zaostřeno na duši“ jsou veřejně ke shlédnutí prostřednictvím youtube, také na sociálních sítích a na stránkách Studia 27 (<http://studio27zaostreno.blogspot.cz/>).

Když se blázní ptají...

Šílenství, dnes často nazývané duševní nemoc, je opředené celou řadou mýtů a zkreslených vnímání. Sami lidé, kteří mu propadli nebo jím jinak trpí, nemají často přesnou odpověď na to, o co se vlastně jedná. O mnoho lépe na tom nejsou ani psychiatři, jejichž názor je často zkreslený a odpovídá především jakési naučené a odkoukané potřebě potlačovat vše, co by mohlo být považováno za příznak abnormality. K tomu jim pomáhají psychofarmaka. Často se zapomíná na to, že je šílenství také velký mocenský a společenský problém. Sami duševně nemocní si stěžují na to, že více než konkrétní projevy nemoci jim škodí opovrhování ze strany společnosti, neochota poslouchat je, zaměstnávat a pouštět ke slovu jako rovnocenné partnery. Neboli: působí tu stigma, jehož důsledky jsou velmi skryté, avšak dalekosáhlé. Skupina lidí se zkušeností s duševním onemocněním se rozhodla tento stav změnit a vytvořili pod organizací Fokus Praha projekt, který byl letos v dubnu podpořen z Norských fondů.

„Když jsme se sešli zhruba před rokem s Břetislavem Košťálem a Michalem Kašparem, abychom probrali možné vize budoucího projektu, mým záměrem bylo jít s diktafonem za odborníky a dalšími veřejně činnými lidmi a ptát se jich na otázky, které nás zajímají. O možném přetavení tohoto záměru v televizní studio s vlastní kamerou, mikrofony a střihacími programy se mi ani nesnilo“, říká jeden ze spoluvůrců projektu Tomáš Vaněk. To byl vklad druhých dvou jmenovaných, kteří považovali audiovizuální stránku projektu za zcela klíčovou. Postupně

Studio 27 „zaostřeno na duši“

je výjimečný destigmatizační projekt filmářského a žurnalistického týmu složeného z lidí se zkušeností s duševním onemocněním.

„Chceme dokázat, že pokud máme vhodné podmínky, není naše duševní onemocnění brzdou. Vytváříme plnohodnotná díla a obohacujeme je o naše nevšední zkušenosti. Díky tomu dokážeme zaujmout a informovat lidi o problematice duševního zdraví. A nejen to. Podněcujeme je, aby se více zamýšleli, méně báli a otevřeněji mluvili i o svých vlastních zkušenostech. A to je k odstranění stigmatu, které v dnešní společnosti duševní onemocnění provází, velmi potřebné.“ uvedli členové Studia 27.

se přidali další lidé a za podpory spolku Fokus Praha vznikl zcela unikátní projekt: Studio 27 „zaostřeno na duši“. Ten vedou lidé s onemocněním ze schizofrenního okruhu a sami se rozhodují, s kým a o čem by rádi mluvili. V pražské kavárně Liberál uskutečnili už šest nahrávaných besed, dvě další se odehrály jinde.

„O projektu jsem se dozvěděla víceméně náhodou a byl to pro mě jeden z důvodů, proč se přestěhovat do Prahy, u něčeho takového jsem prostě nemohla chybět“, říká s úsměvem Jindřiška Vlčková, která vystudovala kromě sociální práce také filmový obor. „Nejvíce jsem se bála, jestli dovedeme přilákat zajímavé hosty, odměna za vystoupení na besedě je totiž jen symbolická. Budou s námi chtít veřejně známí lidé mluvit a budeme se jich umět dobře ptát?“ Jak šel čas, tyto obavy se rozplynuly. Pozvání Studia 27 přijali například filosof Miroslav Petříček, malíř Josef Bolf, předsedkyně Helsinského výboru Táňa Fischerová nebo před několika dny analytický psychoterapeut, hudebník a herec Pjér La Šéz.

„Studio 27, v jehož názvu se tají číslo bohnického příjmového pavilonu, je v současné době živým projektem, který si postupně nachází své příznivce i mezi laickou veřejností,“ říká Břetislav Košťál a k budoucnosti Studia poznamenává „Chtěli bychom pokračovat, protože se zlepšujeme. Mimo jiné bychom se chtěli věnovat rozvinutí další z našich vizí: tou je přinést příběhy lidí s duševním onemocněním z celé ČR, aby se destigmatizační hnutí posilovalo.“

Beseda s Janem Pfeifferem

Dne 24.2.2016 od 19:00 se v pražské kavárně Liberál konala beseda s psychiatrem Janem Pfeifferem. Mluvílo se o tématu reformy psychiatrické péče. Večerem provázeli moderátoři Studia 27 Michal Kašpar a Eliška Marie Pražáková. Ti se mimo jiné MUDr. Pfeiffera ptali na jeho zkušenosti z Velké Británie. Tam působil jako psychiatr v multidisciplinárním týmu. Ten se skládal z odborníků z různých profesí. Na debatě se řešila i možnost využití takto nabytých zkušeností v rámci reformy. Doktor Pfeiffer je jedním ze zakladatelů občanského sdružení Fokus, které pomáhá duševně nemocným a v jeho rámci funguje první vlaštovka reformy Centrum duševního zdraví. CDZ je ovlivněno poznatky Jana Pfeiffera, které získal ve Spojeném království. Podle pana doktora je ČR v oblasti psychiatrie ve stádiu, v kterém byla Velká Británie tak před 50 lety. Ale dále se vyjádřil, že je naděje, že se tak za 15, 20 let přiblížíme praxi států s lepší psychiatrickou péčí např. i Terstu v Itálii. Na konci debaty byl prostor i pro divácké dotazy.

Více o besedě se dozvíte na stránkách facebooku <https://www.facebook.com/Studio27zaostreno/>.

O systému psychiatrické péče

Beseda s Pavlem Novákem, jedním ze zakladatelů Fokusu, proběhla v říjnu 2015. Moderátoři Studia 27 „zaostřeno na duši“ se nynějšího ředitele Fokusu Praha ptali na jeho názor na nynější stav systému psychiatrické péče a snahu o jeho změnu:

„Ono je to o změně celého systému a nastavení systému a o tom, jak fungují instituce. A také je to o postojích lidí a o jejich vnitřní změně a to jde ruku v ruce. Ve chvíli, kdy je ten systém nastavený tak, že pokud mám lůžko a to lůžko mi vydělává peníze – respektive, když ho mám prázdné, tak mi najednou přináší ztrátu a já jsem bitý, jako ředitel té organizace, za to, že tam nikdo neleží - tak se musím i podvědomě snažit o to, abych ho naplnil. Murphyho zákon říká, že když mám volné lůžko, tak se vždycky zaplní. A to přece není účelem toho systému, mít

plná lůžka! Je ale potřeba mít systém pomoci. Ve chvíli, kdy z nějakého důvodu nejde léčit doma, kdy nejde zvládnout ataku, protože je tam nějaké nebezpečí. A tak ta lůžka někde jsou, ale jsou jenom na nezbytnou dobu.“

Moderátory také zajímalo, kolik by takových lůžek mělo být? A kolik například v Praze?

„Kdyby ses zeptal před dvaceti roky, tak se jasně řekne, že je to číslo nad sto tisíc, ale je to všude jiné. Myslím, že to závisí na tom, jak je vybudovaná síť komunitních služeb, jak je účinná, a jak funguje společnost a ta komunita jako taková jakou má sílu podporovat. Když to spočítám: přibližně 40 lůžek na 300 000. V Praze krát čtyři, tedy 160 lůžek. A psychiatrická nemocnice v Bohnicích jich má přibližně 1000...“



Beseda se točila také kolem budování center duševního zdraví. Fokus se v tomto snaží nezůstat pozadu, naopak snaží se vybudovat multidisciplinární týmy. Má takovýto systém opřený o centra duševního zdraví možnost nahradit nemocnice? Pavel Novák k tomu uvedl:

„Ta zkušenost ze zahraničí je jednoznačně pozitivní. Je jasné, že není možné to šmahem změnit, protože ty komunitní služby se nedají vytvořit jen tak. Je důležité říct, co jsou to ty komunitní služby. Ony by měly být „community based.“ To znamená, že je důležité, aby ten člověk zůstal v komunitě a to nejen tím, že ten dům sídlí v té komunitě, ale že se pracuje s tou komunitou, že se pracuje s rodinou, a že ti pracovníci fungují v terénu. Ve chvíli, kdy se to jenom přesune, tak se jedna velká instituce rozdrobí na mnoho malých a nic se nezmění. Fokusu léta chybělo to, že neměl takové zdravotní kapacity, aby byl schopný řešit krizi bez hospitalizace. V ten moment léčebna nějak zafunguje, protože tady není nic jiného. Pořád tady dnes ještě není nic jiného. Ve chvíli, kdy bude ten tým schopný být dvacet čtyři hodin u toho člověka v jeho domácím prostředí, střídát se tam, být tam s ním a zvládat tu krizi, tak možná nebude potřeba hospitalizace.“ zakončil ředitel Fokusu Praha Pavel Novák.