



vida

Co mi
pomáhá
v životě

Co mi pomáhá v životě

Skupina MAJRA věnuje
Vlastíkovi Pitnerovi

Obsah

Úvodní slovo	3
1. Dominika I	4
2. Dominika II	5
3. Mirek	6
4. Jindra I	7
5. Jindra II	8
6. Pavel I	9
7. Pavel II	10
8. Klára I	11
9. Klára II	12
10. Klára III	13
11. Klára IV	14
12. Roman	15
VIDA z. s.	16

Úvodní slovo

V poslední době prochází naše země nejen velkou reformou psychiatrické péče, ale i vlnou tzv. RECOVERY - zotavení.

Obrovská skupina vážně duševně nemocných lidí, pro které jsou zatím jediným řešením opakované hospitalizace v psychiatrické nemocnici, nemá po propuštění téměř žádnou nabídku služeb, která by jim umožňovala žít doma (pokud možno bez závislosti na rodičích) a řešit své zdravotní a sociální problémy v přirozeném prostředí. Ambulantní psychiatrická péče je jim k dispozici pouze jedenkrát měsíčně přibližně 5 – 10 minut a sociální služby často nemohou využívat vůbec. Mají buď malou kapacitu a jsou nedostupné nebo ve většině regionů prostě neexistují.

Proto je tak důležité pracovat na péči v domácím prostředí, v komunitě, kde tito lidé žijí. Ale především také pracovat s těmito lidmi, aby si uměli říct, aby poznali, co potřebují a tak se podíleli na svém životě.

Všichni známe naše známé pořekadlo: „Co si neuděláš sám, jako když nemáš.“ Proto, pojďme se zamyslet, co potřebujeme k našemu zotavení a k tomu, abychom žili kvalitní život a hlavně život, který se nám líbí a který bychom pro sebe v skrytu duše chtěli.

Co nám pomáhá v našem životě?

Víme to?

Známe se?

Mirka Podgornych

Dominika I

Poprvé jsem prošla psychiatrickou zkušeností před 7 lety (od té doby jsem byla celkem ještě 3x hospitalizována). To jsem žila v německém Berlíně. Tehdy jsem byla hodně neklidná, běhala po bytě, slyšela hlasy, měla vidiny, nakonec i ublížila tehdejšímu partnerovi.

Ten nakonec usnul a já vyběhla ven na ulici, kde jsem patrně běhala polonahá. Zastavila mě až přivolaná záchranka, která mě odvezla na psychiatrickou kliniku. Poté jsem si pobyla měsíc a půl na klinice a měsíc a půl ve stacionáři.

Čas plynul a já se po roce vrátila zpět do ČR. Na 2 měsíce jsem byla zaměstnaná, nakonec jsme se rozloučili. Zůstala jsem doma na podpoře, věnovala se krejčovským službám.

Po půl roce se zase dostavila ataka. Bylo mi špatně, měla jsem dojem, že slyším, co si lidé kolem mě myslí. Chovala jsem se divně, zase jsem pobíhala po bytě, nespala. To jsem bydlela u maminky, která nakonec zavolala záchranku. Přivezli mě na akutní oddělení Psychiatrické nemocnice, kde jsem se bránila, aby mě přijali a nakonec mě přikurtovali. Po několika dnech jsem byla přeložena na doléčovací oddělení, kde jsem pobyla 2 a půl měsíce.

Dominika II

Další ataka nastala po dvou letech, kdy jsem s přítelem chystala svatbu. Chovala jsem se manicky, pobíhala po bytě. Zase mi rodina zavolala záchranku. Odvezli mě opět do Psychiatrické nemocnice, kde jsem se opět bránila přijetí, takže mě přikurtovali. Po několika dnech mě přeložili na doléčovací oddělení, kde jsem byla na vlastní žádost po měsíci propuštěna.

Čtvrtou hospitalizací jsem prošla letos v únoru a březnu. Předcházelo tomu moje hypermanické chování. Stále jsem si něco zapisovala, psala přátelům smsky. Paní doktorka mi navýšila medikaci, ale ani to nepomohlo. Maminka s manželem mě odvezli do Psychiatrické nemocnice, kde byl postup obdobný jako ve dvou předešlých případech - bránila jsem se přijetí, kurtování. Velmi rychle jsem se stabilizovala, byla jsem přeložena na doléčovací oddělení, kde jsem byla celkově 5 týdnů.

Beru léky, dostávám depotní injekce. Necítím se moc v pohodě, spíše nemám o nic zájem. I přesto jsem začala chodit cvičit a trénovat tenis.

Mirek

Narodil jsem se v Pardubicích, kde jsem absolvoval základní školu a v Hradci Králové pak SPŠS stavební. Po škole jsem nastoupil do Stavoprojektu Pardubice, během této práce jsem vykonal zákł. vojenskou službu.

Pak jsem pracoval na VUSS, v roce 2000 jsem psychicky onemocněł a v roce 2002 jsem vstoupil do PDZ a pak do VIDA centra Pardubice.

Moje nemoc se začala projevovat v mém zaměstnání u SVBF, kde jsem začal pracovat přes čas a dále i večer doma. Začal jsem mít obavy o úspěšnosti zakázek, na kterých jsem pracoval, počal jsem mít stresy, strach o ztrátu zaměstnání.

Jevily se mi podivné příběhy v hlavě, ve skutečnosti jsem si podmínky mého vedoucího postavení snažil ochránit moji osobnost, hledal jsem únikové cesty a to i časem pomocí alkoholu. Jezdil jsem v rámci dovolené zařizovat nedotažené smlouvy a to vyřizovat jízdu svým osobním automobilem. Měl jsem při tom pocit, že mne někdo pronásleduje v můj neprospěch.

Vyvrcholením bylo to, že jsem se ocitl v nemocnici na psychiatrickém oddělení v Hradci Králové (uzavřeném oddělení). Zde jsem si pobyl téměř půl roku. Po této době jsem docházel na ambulanci léčbu v Pardubicích.

Po čase jsem se přihlásil do PDZ Pardubice a to pod vedením sociální pracovnice V. H. Ta mě doporučila, pracovat ve VIDě. Od této doby jsem navštívil i několik školení, která mi ukázala cestu k pomoci lidem, kteří jsou psychicky nemocní. Zde využívám při pomoci lidem zkušenosti se svou nemocí a již sem postupně ztrácel obavy z psych. nemoci.

Dnes se cítím vyléčen, v remisi a jsem rád, že mohu nabízet pomoc ve svém okolí. Ukazuji nemocným lidem, jak nerezignovat, žít pro budoucnost.

Jindra I

Nikdy by mne nenapadlo, že onemocním duševní chorobou. Onemocněla jsem ve svých 19ti letech. Sice dokončila VŠ, ale po státnicích si šla lehnout na psychiatrické oddělení Pardubické nemocnice. Zde jsem si pobyla od července 1988 do ledna 1989, tedy půl roku.

V lednu jsem pak nastoupila do podniku Tesla na Zámečku a tam jsem pracovala na oddělení technické normalizace až do roku 1994. Kdy mi už nebylo dlouhodobě dobře, a rok jsem strávila na kontrolce. Zaměstnavatel se mnou v roce 1995 rozvázal pracovní poměr a šla jsem tehdy do invalidního důchodu. Bylo mi hodně a stále více psychicky špatně – strach, úzkost, hlasy, pocity viny, vztahovačnost, deprese střídaly mánie. Celková diagnóza paranoidní psychóza-schizofrenie.

Od roku 1991 jsem začala koketovat s Bohem a církví. Chodila jsem tam na shromáždění v neděli, protože jsem tehdy neměla kam a s kým odpoledne jít, a pokaždé uvažovala o tom, zda jsou blázni ti všichni lidé kolem mě nebo já.

Slyšela jsem totiž intenzivně hlasy. Mluvilo listí, vítr, motorka ... děti, lidé, kočky, stěny, skříň. Když jsem byla v nemocnici ve sprše, měla jsem tam intenzivní zážitek, že ze stromu v areálu nemocnice mne pozorují nějací lidé... Mluvila ke mně televize, rádio, vysílali zřejmě „jen pro mě“... klaněli se mi na ulici lidé, zastavovala se doprava „kvůli mně“, šraňky u vlakového přejezdu se zvedaly „kvůli mně“.

Doma jsem se setkala s nepochopením od rodičů. Smáli se mi nebo nadávali a hádali se ... kvůli mně!!! Připadala jsem si zbytečná, nadbytečná, bez vůle, cíle, sebevědomí, odvahy, pozitivního prožívání ... Už jsem uvažovala i o tom, jakým způsobem sejdou vlastní rukou ze světa

Pak mi přišla domů nečekaná návštěva – sestřička z nemocnice. Povídala si se mnou o nových holandských fondech na psychiatrii. Jediný člověk, který se předtím v nemocnici zeptal, co se mi to vlastně stalo, byla na procházce v areálu nemocnice sestřička H. V. Jí jsem se svěřila s tím, že za vše může nejen rodinná dispozice, odloučenost od rodiny na VŠ v Liberci, ale i láska, která nedopadla šťastně, i to že jsem přestala sportovat (hrávala jsem totiž volejbal), též k tomu přispěla špatná, nedostatečná komunikace, náročná příprava ke státnicím ... atd.

Jindra II

A jak jsem se z toho všeho dostala? A co mi pomáhá v boji s touto nemocí?

1. Klub pacientů, kde jsem se setkala se spoustou citlivých zajímavých lidí, kteří žijí s psychickou chorobou, a přesto se dovedou smát, pracovat, cítit, milovat (radovat se, tancovat, zpívat, chodit do kina, divadla, na plesy Dokáží vychovávat děti, nakupovat, uklízet, vařit, sportovat, jezdit na výlety... pomáhat druhým, obětovat se, myslet na druhé a něco pro ně dělat.

2. Pracovníci organizací: nejprve PDZ a posléze VIDA centra

3. Bůh, víra, církev, četba Písma

4. Rodiče, rodina, děti v rodině, sousedé, přátelé, to že je mám a jejich povzbudivá kamarádká pravdu odrážející slova

5. Hudba a povzbuzení z TV NOE, radia Proglas, z TV Šlágr...

6. Sport, Fitcentrum Sportlife na Dubině

7. Angličtina - věčný začátečník

8. Zahradní práce na zahradě a v domečku

9. Kosmetika Oriflame

10. Vaření a pečení

11. Adrenalinové nakupování (hlavně šatů, oblečení a bot)

12. Slunce a opalování

13. Léky a injekce

Pavel I

Příběh opravdového člověka...

Vím, asi vám tento název zní poněkud povědomě, a je to správný pocit...

Bylo to to první, co mě napadlo, když jsem byl přáteli z organizace VIDA ČR požádán o krátkou stať z mého života... A srovnání s utrpením v koncentračním táboře je sice malinko přitažené za vlasy, ale jistá paralela zmaru a beznaděje je myslím na místě...

Stalo se to, před deseti lety... Byl jsem rekreačním uživatelem marihuany. Hodně mi pomáhala při meditaci, a hlavně kompenzovala obrovský stres, kterému jsem byl vystaven v práci... Jak jsem, ale netušil, kdesi v mé lebce dřímala, nijak se neprojevující, dispozice k schizofrenii... Původ tohoto onemocnění je dodnes zahalen tajemstvím. Většina odborníků se však domnívá, že její prapůvod je genetický... Pátral jsem mnohem později v rodinných memoárech a skutečně vypátral šílenou pratetu, která žila celý život v zamřížované posteli v kuchyni...

V tom spatřuji největší nebezpečí trávy, že dopředu nevíte a netušíte, že tato dispozice ve vás roky dřímá. A dřímala by i dál dokud ji trávou neaktivujete.

Nicméně vše začalo velmi nenápadně... Jak už jsem zmínil trávil jsem dlouhé zkoušené hodiny meditací a blížil se k cíli, který jsem si vytyčil, a sice dosažení Merkaby. Což je vrcholná disciplína meditace, která vám umožní interdimenzionální, řekněme, "cestování"

Když se to konečně podařilo, došlo u mě k jistému stádiu "osvícení". Přes to, že jsem byl do té doby zapřísáhlý ateista... Najednou jsem začal prožívat stavy, které vedly k jediné velmi intenzivní myšlence. Zachránit svět před blížící se katastrofou.

Začal jsem sbírat informace, a ty přicházely doslova ze všech stran. Viděl jsem znamení na každém kroku, přicházely z televize, rádia, byly na ulicích a billboardech... Dnes už vím, že to způsobuje dopaminová disbalance, která je odpovědná za zpracovávání přicházejících informací v mozku... Je to typický projev této nemoci... Posléze množství informací narůstalo a do hlavy jsem ukládal tisíce informací z každé procházky, třeba poznávací značky projíždějících aut...

Pavel II

Další nepříjemnou fází je nastupující insomnie... Mozek na plné obrátky zpracovává miliardy přicházejících dat. Jede na 1000% takže nedokážete vypnout ani v noci... A souvislosti a závěry, ke kterým dospíváte, jsou stále bizarnější...

Z pravidla to bývá rodina, která si všimne jako první že je s vámi něco v nepořádku... Když už jsem nespal třetí týden dospěli moji blízcí, k závěru, že bude nutné vyhledat odbornou pomoc... Převezli mě tehdy do psychiatrické léčebny v Petrohradě... To je sever Čech, nikoliv ruská gubernie...

Lékaři rozhodli, že hospitalizace je na místě a připravili pro mě velmi " útulnou " zamřížovanou kobku s matrací na zemi... Ještě než mě takto mile uložili, mi nezapomněli vrazit do prdele depotní injekci, což tedy bolí tak, že nemůžete sedět několik dní.

Zasypávali mě třikrát denně léky a to byl jediný terapeutický přínos, kterým mě oblažili. Po pár dnech jsem byl z cely vypuštěn mezi ostatní „pacoše“. Poznal jsem spousty úžasných lidí a úžasných příběhů, které je dovedli až sem...

Po několika měsících jsem se dostal konečně ven a začal navštěvovat ambulantního psychiatra, kterému jsem pracovně přezdíval chemický Ali, po Sadámovu bratrovi... Naše schůzky se odehrávaly jednou měsíčně. Jejich průběh byl vždy jako přes kopírák. Berete drogy? Slyšíte hlasy? Máte halucinace? Ne? Takže kolik balení čeho vám mám napsat??? Takže jsme nikdy nepřekročili horizont pěti minut a už jsem byl s receptem v ruce venku... Tento nenáročný přístup mi vcelku vyhovoval, a tak sem nijak neprotestoval. Po dvou letech, což je standardní doba léčby po první atace jsem byl zdrav... A samozřejmě, že jsem nevěřil, že spouštěčem by mohla být tráva, kterou jsem kouřil řadu let před tím... A tak jsem si na oslavu ukončení léčby umotal prvního jointa...

A tím jsem odstartoval cestu k druhé a třetí hospitalizaci...

Klára I

Ač jsem se narodila v ne zrovna snadné situaci pro mé rodiče, jako malé překvapení v nemanželském poměru, nikdy jsem neměla pocit, že jsem nechtěné či nemilované dítě.

Moji rodiče pokazili spoustu věcí, ale jestli něco udělali dobře, tak to bylo to, že mi dávali od malička lásku a povzbuzovali mě v tom, co jsem měla ráda. Narodili se mi ještě tři další sourozenci. V naší velké rodině často narážíme na komunikační šum, ale jinak v podstatě držíme spolu.

Do mých 12 let jsem vyrůstala na vesnici za Prahou a mé dětství bylo docela harmonické. Později jsem se dozvěděla, že táta s námi tehdy moc nepobýval, máma byla nešťastná, ale je zajímavé, že jsem toto příliš nepocítovala.

Velké rodinné problémy ovšem přišly v pubertě – naši se vzali a hned po dvou letech rozvedli a průběh toho rozchodu nebyl vůbec hladký. Matka čím dál tím víc holdovala alkoholu, měla na otce příšerný vztek a často ho před námi ostře kritizovala.

Pak přišla stěhování, bylo jich několik, a taky matka vystřídala několik partnerů, kteří na nás opravdu nebyli hodní. Navíc jsem ve 12ti nastoupila na osmileté gymnázium, kde bylo studium náročné a stejně tak i nový kolektiv. Kvůli tomu, co se dělo doma jsem špatně prospívala, mezi spolužáky jsem se nikdy pořádně nezařadila. Až po čase mě mezi sebe vzaly holky z vyššího ročníku, se kterými jsem dobrá kamarádka dodnes.

V 15 letech jsem se svěřila tátovi a začala jsem u něj bydlet. Ve škole jsem se začala lepšit, měla jsem vyšší sebevědomí a začala jsem se více věnovat divadlu a psaní, což mi velmi pomáhalo. Do maturity jsem se ale stigmatu, že jsem hloupá (doopravdy jsem se tím hodně trápila) nezbavila. Jestli mi ovšem něco šlo, tak jazyky, psaní a také herectví v ZUŠ.

Poslala jsem přihlášky na filologii, pedagogickou fakultu a DAMU. V tom mě nejvíc podporoval můj češtinář, kterému jsem velmi vděčná. K mému překvapení mě vzali na dvě VŠ a já se nakonec rozhodla pro studium společenských věd a francouzského jazyka na Pedf UK.

Klára II

V 19ti jsem se opřela do studia, šlo mi to a měla jsem dobré výsledky. Tato fáze mého života mě opravdu bavila. Akorát určitá zátěž to určitě byla a já ve 21 letech, když jsem se chystala na bakalářské zkoušky, a ještě plánovala ERASMUS ve Francii, přišly první potíže.

Ačkoliv jsem nikdy nebyla depresivní typ člověka, začala jsem mít depresivní a úzkostné potíže, záchvaty pláče a fyzickou slabost. Vůbec jsem nerozuměla tomu, co se se mnou dělo, a ještě mnohem méně moji blízcí. Připisovali to strachu ze zkoušek a řešil to se mnou nejvíc můj tehdejší přítel. Nakonec jsem se nějakým způsobem dostala k psychologce a posléze k psychiatrovi na vyšetření, vyfasovala jsem antidepressiva a do měsíce jsem to byla zase já.

Bohužel v té době se stále horšil stav mé matky, která už se nikdy ze závislosti na alkoholu nevymanila a zemřela na Vánoce 2014, to mi bylo 24 let. Další půlrok jsem měla zvýšená antidepressiva, ale fungovala stále jako robot – pracovala, dokončovala VŠ a tehdy se objevily první vtíravé myšlenky na smrt, o kterých jsem ale nikomu neřekla.

V létě 2015 jsem ze všech sil splnila podmínky pro postup ke státnicím a odjela jako vedoucí na tábor. Asi vlivem vyčerpání (táborový vedoucí je ve střehu neustále) se mi rozjela první mánie v životě. Zvláštní je, že přicházela nenápadně a zprvu to vypadalo, že jsem se ze všeho sama dostala a jsem veselá. Do měsíce se ovšem dostavily vtíravé myšlenky a bludy. Ta mánie byla tehdy tak vyhrocená, že jsem na jejím vrcholu měla psychotické potíže. Šlo o totální psychické zhroutení.

Když odezněla mánie, přišla tak silná a ošklivá deprese, že jsem týdný jen spala... Byla jsem ráda, že jsem mohla dojít aspoň do koupelny, navíc ty myšlenky na smrt byly tehdy silné. Poprvé jsem byla hospitalizovaná v Bohnicích a velmi nerada na tuto epizodu vzpomínám.

Klára III

Posbírat se z těžké deprese mi trvalo asi půl roku, a když jsem se dostala k sobě, měla jsem pocit, že nemůžu ztrácet čas a musím se znovu vrhnout do života. Zkoušela jsem se vrátit do školy a našla jsem si celkem prestižní práci v soukromé škole. Až teď chápu, že jsem se měla víc šetřit, jenže mě tehdy nikdo nevaroval. Neměla jsem v té době žádnou diagnózu. Tu psychotickou ataku brali doktoři jako vyčerpání a projev extrémního truchlení. Jenže v létě 2016 se to začalo rozjíždět znovu. Rozcházela jsem se v té době s dlouholetým přítelem. Bylo to hodně bolestivé. Jela jsem na dovolenou k moři, kde jsem se snažila odreagovat a hodně chodila na diskotéky atd. Brzy přišla mánie znovu.

Naštěstí nebyla tak extrémní a nechala jsem si rodinou vysvětlit, že musím do nemocnice. Nějaké momenty byly dokonce vtipné, protože jsem jela na vlně štěstí a velmi intenzivně vnímala svět, přírodu, měla tisíce skvělých nápadů ... Jenže opět přišly lehké psychotické potíže a lékaři řekli rodině, že trpím schizofrenií. Dostala jsem na tuto nemoc léky, přišlo období deprese, a to bohužel musím říct, že pro mě bylo velmi obtížné nesníst nějaké prášky ... Lékaři mi řekli, že se nemám vracet do školy a smířit se se svou diagnózou. Hrozně jsem trpěla tím, že nedokončím univerzitu a nebudu pracovat. Život pro mě na čas ztratil smysl.

Šlo to se mnou z kopce do podzimu 2017. Bylo mi zle, nevydržela jsem na žádné brigádě, nemohla jsem číst souvislý text. Tehdy jsem zavolala sestře, že nemám proč žít a ta ihned přijela a odvezla mě na krizové centrum. Byla jsem znovu hospitalizovaná v Bohnicích, toto byl třetí pobyt na psychiatrii, který trval nejdéle. Dostala jsem se na pavilon Z6, kde mi paní doktorka řekla, že nejsem psychotik, že trpím bipolární poruchou. To se jevilo jako „menší zlo“, ale výhra to opravdu nebyla. Přesunuli mě na pavilon Z7, kde byli dobří doktoři, ale ostatní podmínky opravdu příšerné. Na Vánoce 2017 mě převezli do Klecan na centrum afektivních poruch.

Klára IV

Souhlasila jsem s tím, aby mě zařadili do dvou studií. Náramek MINDPAX a RTMS terapie. Ujal se mě nový pan doktor, který pochopil, jak se mnou pracovat. Celkem jsem tam pobyla dva měsíce, prošla si terapií RTMS, na kterou jsem naštěstí reagovala velmi dobře. Po pár týdnech se můj stav začal zlepšit, ale i tak byl křehký. Můj táta v té době bojoval o život v lkemu, což mi nepřidávalo. I tak jsem ale po dlouhé době opět věřila tomu, že můj život bude hezký. Nový doktor mě také hodně nabádal k tomu, abych se začala učit a šla na magisterské zkoušky. Poslechla jsem a vrátila se na univerzitu po 2,5 letech.

Brzy na to jsem se zamilovala a začala se stýkat s člověkem, který od začátku věděl, co mám za nemoc. Prý mě obdivoval za to, jak bojuji a nenechal se tím odradit. Toto velmi prospělo mému sebevědomí i k rozhodnutí, že tu VŠ prostě dodělám a budu učit jazyky. :-D

Na jaře 2018 jsem měla první zkoušky a tu úplně poslední v září. Uspěla jsem, užívala si to. Vlastně od jara jsem si užívala každý den a k úsměvu mi stačil fakt, že nemám depresi a dělám, co mě baví.

Od té doby stále myslím na to, abych se šetřila, měla v životě řád, nedělala příliš prudké změny, neřešila malichernosti ... S panem doktorem jsme dospěli k závěru, že bipolární poruchu mám geneticky danou, mám problém s regulací dopaminu v mozku a při správné medikaci tato porucha nemá vliv na mou osobnost. Možná to zní jako klišé, ale ty hrozná tři roky, ten pocit totální bezmoci, mi pomohl pochopit, jak drahocenné jsou zdraví, klid, rodina, hezká práce a milující partner, kterého mám teď.

Začala jsem podnikat v soukromé výuce jazyků a pořádání kurzů. Je to nepřenositelná zkušenost, hodně vrstevníků můj nynější přístup k životu nechápe. Tak snad už bude dobře.

Roman

I můj život i jako život mnohých mých známých okolo mne je spjat s duševní nemocí.

Každému v životě pomáhá něco jiného, někdo rád vaří, někdo rád cestuje, někomu pomáhá rodina.

Každému pomáhá něco jiného.

Mně samotnému nejvíce pomáhá práce s počítačem, telefonem a moderními technologiemi.

Rád poslouchám hudbu, koukám na dobré filmy, sleduji sociální sítě.

S přáteli si občas dojdu do kavárny na dobrou kávu.

Rád vyhledávám restaurace s různorodou kuchyní.

Když jsem vyčerpaný, z města odjíždím na naši chalupu nabít novou energii.

Dělám zde vše, co je potřeba, sekám trávu, ryju, saším nové stromy atd.

Krom těchto činností také pracuji jako konzultant ve VIDA centru Pardubice. Mezi náplň práce patří pomoc lidem s podobnými zdravotními problémy, jako mám sám. Tvoříme zde partu, se kterou každé léto odjíždíme na společnou dovolenou a budujeme vzájemné týmové vztahy.

VIDA z.s.

VIDA je zapsaný spolek, který smysluplně využívá osobní zkušenost s duševním onemocněním v pomoci stejně handicapovaným lidem, jejich rodičům a příbuzným i široké veřejnosti. VIDA chce podporovat rozvoj uživatelského hnutí a proces destigmatizace osob s duševním onemocněním.

Záměr všech činností VIDA

Využít potenciál uživatelů péče o duševní zdraví, jejich důvěrné znalosti nemoci, léčby a životních situací duševně nemocného člověka. Dát uživatelům péče strukturovanou činnost, při níž by aktivně pomáhali a současně, skrze poskytování pomoci, se rehabilitovali. Napomáhat aktivizovat uživatelské hnutí.

Podat zejména uživatelům péče potřebné zasvěcené informace o léčbě a životě, o řešení rozličných zátěžových situací, které s sebou nemoc nese z pohledu toho, kdo sám tím vším prošel a ví tedy přesněji než profesionál, co se může stát a jaká řešení a postoje jsou nejschůdnější a současně životu a rehabilitaci nejpřínosnější (dobré zkušenosti).

Hlavní činnosti VIDA z. s.

– VIDA centra

8 poradenských center v ČR

– Brno, Kolín, Litoměřice, Pardubice, Plzeň, Praha, Rakovník, Šumperk

Cílem je pomáhat lidem s duševním onemocněním, jejich rodinám a blízkým se orientovat v náročné životní situaci. Poradci VIDA center pomáhají orientovat uživatele služby prostřednictvím podpory, rad a informací na samostatné, aktivní a efektivní vyrovnání se s konkrétní tíživou situací. VIDA centra poskytují svoje služby během návštěvních hodin, ale také poskytují poradenství po telefonu a při výjezdech mobilních týmů do psychiatrických zařízení. Poradci VIDA centra nabízejí mimo jiné rozhovor s člověkem, který má vlastní zkušenost s nemocí. Nově od roku 2013 poskytují VIDA centra dluhové poradenství a besedy k finanční gramotnosti.

Cesty ke zdraví

Projekt ukazuje různé cesty ke zdraví, úzdravě či zotavení. Hledáme a podporujeme příklady dobré praxe.

Na: www.vidacr.cz/cesty-ke-zdravi/ najdete informace o vystoupení z nejrůznějších závislostí a postupném převzetí zodpovědnosti za vlastní tělesné i duševní zdraví.

V roce 2014 jsme vydali překlad Příručky od Willa Halla: Průvodce bezpečnějším vysazováním psychiatrických léků. Lze stáhnout na: www.vidacr.cz/informacni-materialy/

V roce 2018 jsme vydali překlad knihy Seana Blackwella - Jsem bipolární nebo se probouzím?

Lze stáhnout na:

www.vidacr.cz/informacni-materialy/
zakoupit v tištěné podobě za 200 Kč.

„Komu je rady, tomu je pomoci.“

Programy pro školy, fary a další, kdo má zájem

Nabídka besed a přednášek na téma: Jak se žije s duševním onemocněním. Klademe důraz na to, aby přednášející během svých přednášek prezentovali svou vlastní zkušenost s duševní nemocí a se službami pro lidi s duševní nemocí. Skupina přispívá svojí činností mimo jiné k destigmatizaci duševní nemoci a k informovanosti veřejnosti o dané problematice. Sekundárně má pozitivní vliv na členy skupiny, kteří jsou lidmi s duševní nemocí. Jejich působení v programu přispívá k jejich posílení sebevědomí, mají pocit užitečnosti a necítí se vyřazení ze společnosti. Někteří členové sami uvádí, že jim jejich činnost pomáhá vyrovnat se s nemocí, že mohou teď otevřeněji mluvit o své nemoci, dává jim to možnost perspektivy a začleňuje je.

Program mediální skupiny – MAJRA

Spolupráce na osvětových kampaních a příprava informačních materiálů, spolupráce s médii, natáčení krátkých dokumentů, sběr příběhů lidí s duševním onemocněním a vydávání je v tištěné podobě.

Podpora uživatelských a svépomocných aktivit v ČR

- Asistenční a poradenská činnost uživatelským organizacím nebo svépomocným skupinám
- Seznámení se s fenoménem svépomoci
- Seznámení se se systémem péče o duševně nemocné a pomoci při rozhodování a sestavování pravidel pro svépomocné skupiny
- Na začátku jde hlavně o možnost setkání, konzultací k různým problematickým situacím
- Podpora spolupráce mezi těmito organizacemi a skupinami

Participace na systémových změnách

Spolupracujeme s: MZ ČR. Platforma pro transformaci systému péče o lidi s duševním onemocněním, Koalice pro zdraví, Asociace komunitních služeb, MPSV ČR.

Adresář služeb pro lidi s duševním onemocněním v ČR je k dispozici na www.vidacr.cz/informacni-materialy/

Prodej výrobků firmy Missiva spol. s r.o.

Naše finanční situace není veselá a hrozí, že budeme muset naše projekty, které fungují již 15 let zavřít, rozhodli jsme se s tím něco udělat. Začali jsme prodávat zboží - výrobky firmy Missiva spol. s r. o. A proč výrobky této firmy?

- je to česká firma
- má 18letou tradici
- výrobky jsou ekologicky šetrné a koncentrované
- jsou za přijatelné ceny
- jsou kvalitní a účinné
- firma se zabývá výrobou: mycích, čistících a pracích produktů. Navíc výrobu rozšířila o emulzní kosmetiku, potravinové doplňky, džusy a produkty s bylinnými výtažky.

Koupí některého z výrobků - **PŘÍMO OD NÁS** - získáte nejen skvělý a kvalitní výrobek, ale podpoříte také činnost našeho sdružení.

Ptám se tě, lásko

Ptám se tě, lásko, jak si žiješ?
A líbí – li se ti poezie?
V co doufáš a v co věříš snad.
Nemáš – li v úmyslu uvadat.

Píšu ti dopis v rychlosti jen.
I já mám svůj extra bájný sen.
O kráse sním a o lásce,
svěžích, jak dešťů provazce.

Píšu ti, že se mám moc dobře.
A že mi syn říká: Táto, obře!
Rozvod, ten už mám za sebou.
Však vzpomínky někdy zazebou.

Píšu ti, že tě chci líbat celou.
Já jsem tvůj Pavel a tys mou Věrou.
Žádný mail, však klasický dopis.
Ať už pochopíš, či nepochopíš.

Ptám se tě, lásko, jak si žiješ?
A líbí – li se ti poezie?
V co doufáš a v co věříš snad.
Nemáš – li v úmyslu uvadat ...

Pavel Černý

Hudba slov, 2019

VIDA z. s.
V Horkách 12, 140 00 Praha 4
Kontaktní adresa
Dukelských hrdinů 969/6, 170 00 Praha 7
Číslo účtu: 215178359/0800
T: 233 372 668
vida@vidacr.cz
www.vidacr.cz

Co mi pomáhá v životě

© VIDA z. s., 2019

Editor: Mgr. Mirka Podgorných
Jazykové korektury: Mgr. Jitka Styblíková
Grafická úprava: Petr Prušek

Vydavatel: VIDA z. s.,
V Horkách 12, 140 00 Praha 4
Pořadí vydání: 1. Vydání

V publikaci byly použity ukázky z materiálů:
mediální skupiny MAJRA a z Programu pro školy
Brožura vznikla za finanční podpory Úřadu vlády ČR





© VIDA z.s., 2019
www.vidacr.cz