



(NE)  
KOMUNI  
KACE AJÁ



skupina MAJRA věnuje

**Jitce Styblíkové**

Stíny se mi vkrádají do duše,  
Do nebe dívá se tak suše.  
Zem je tak krásná a do ráje blízko,  
Sedím na parapetu, na okenní římsce.  
Ne, nesedím nízko.  
Blízko ptákům, však hvězdám blíže,  
Nikdo mě už nepřesvědčí,  
Abych skákala níže.

Sakra, kde to žiju,  
Tady v téhle společnosti jenom hniju.  
Závist a peníze je to co nás živí,  
Stejně se z tohohle srabu nedostaneme živí.  
Tak kdo to ví, ať mi odpoví.  
Co je po smrti se nikdo nedoví.  
Za mřížemi psychiatrických klinik  
Lidi jsou zfetovaný jak Alík.  
A už se ze mě stal cynik.

Lidi v bílých pláštích chtějí mi diktovat,  
Jaký léky brát a jak se zachovat.  
Zachovat ve společnosti plný cynismu, drog a chlastu,  
Tak dost těch žvástů.  
Vždyť všichni víme  
Že naše duše jsou ztracený  
V pekle pod zemí.

**Báseň sedmnáctileté dívky z pavilonu 27**

# Obsah

	Úvodní slovo	5
I.	Komunikace se železem a s lidmi I	6
II.	Komunikace se železem a s lidmi II	7
III.	Od deprese k mánii I	8
IV.	Od deprese k mánii II	9
V.	Mé dětství a já I	10
VI.	Mé dětství a já II	11
VII.	Pocity sedmnáctileté dívky I	12
VIII.	Pocity sedmnáctileté dívky II	13
IX.	Já a rodiče I	14
X.	Já a rodiče II	15
XI.	Můj přítel – spánek I	16
XII.	Můj přítel – spánek II	17
	Epilog	18
	VIDA o.s.	20

# Úvodní slovo

*“Žiju s ní, protože jsem naživu a ona žije, protože žiju já. Byl bych docela rád, kdyby mě opustila, ale ona stále zůstává se mnou a ráda se připomíná až příliš neomalené.*

*Ne, nemluvím o ženě, své partnerce, ale o nemoci zvaná klinická deprese. Já se léčím již šestým rokem, po dvou nucených hospitalizacích a sebevražedných pokusech. Nejprve se zdálo, že to po těžké viróze s vysokými horečkami zvládnu během roku na nemocenské a dvojím léčebným pobytem v Lázních Jeseník. Nestalo se tak.*

*Letos mně bude 59 let a jak tak člověk s depresí stárne a dá se říci i zraje, začíná se s nemocí nakonec víc identifikovat a už se nesnaží ji vymazat ze svého života, ale učí se s ní žít a přitom si také udržet vlastní osobnost co nejdříve a nejzdravěji. Čím dříve člověk svůj stav přijme, tím dříve se může vydat na cestu za léčením a zlepšením.*

*Život přece může být mnohem víc než jenom utíkání před depresí. Je třeba žít, žít, dokud příroda nebo osud nerozhodnou, že až teď je opravdu čas odejít. Psychiatrické onemocnění neznamená konec světa. A najít smysl života uprostřed utrpení je cestou už samo o sobě.”*

Toto povídání o nemoci nám napsal jednou náš pracovník a my si jen přejeme, aby každý s psychickým onemocněním našel cestu, jak žít a komunikovat se svojí nemocí a jak komunikovat sám se sebou, s okolím. Vždyť všechny tyto komunikace pomohou nejen těmto lidem, ale i jejich nejbližším, odborníkům a i neznámým, pochopit tuto nemoc a přispějí ke společnému životu ve společnosti.

**Mirka Podgorných**

# Komunikace se železem a s lidmi I

Důležitost komunikace nebývá už dnes zpochybňována.

Já jsem ji při práci se železem nepotřeboval. Při testování motorů na zkušebnách stačilo, že motor je v chodu a sám mi „sděluje“ jak dobře nebo zle funguje. Já na to vše musel reagovat, ale s motorem jsem nebyl povinen diskutovat. Vlastně ani nevím, jak by to mohlo jít.

Já jsem dával železu cítit svoji náladu jen vzteklým nakopnutím. Výsledkem bývala bolest v noze. Takže to stejně nikam dobře nesměřovalo. O vzájemnost už vůbec nešlo. Moje železo mělo po dobu mého zpracovávání prakticky stejné vlastnosti. Ty bývaly předvídatelné.

S lidmi to je sakra komplikovanější. Reagují i přes den rozdílně. Natož při nemoci a v jejím vývoji.

Mění se naše schopnost vnímání. Přitom nevíte, jaká úroveň vnímání byla před nemocí. Odborníci by měli měnit úroveň i formu sdělování údajů o tom, co nás postihlo a co nás ještě případně čeká.

S našimi blízkými je také potřeba komunikovat na jejich úrovni (úrovních). To, že dost cenzurujete, je logické. Myslím si, že je dost důležité poznat, kdy já chci „vědět“, abych nežil s pocitem klamání.

# Komunikace se železem a s lidmi II

Když jsem býval hospitalizován v mladší části života, dostával jsem léky a byl dotazován, zda se cítím lépe. V případě že ne, dostalo se mi léků v injekcích. Pak jsem se musel cítit lépe, abych pohodlněji seděl. Až když jsem se samoléčbou depresí dopracoval na pavilon 35 v Bohnicích, poznal jsem nelékovou formu léčby. Nechci proti lékům ani trochu bojovat, ale ostatní programy a komunikace s odborníky byly pro mne a mou cestu léčby určitě také velmi přínosné.

Proto když se mi vrátily deprese i při abstinenci, požádal jsem o léčbu v Bohnické léčebně znovu. Šťastným řízením osudu a na mou žádost byly léky odloženy.

Paradoxně díky závislosti a její léčbě jsem se začal dozvídat o sobě a o svých reakcích. Jsem sice v invalidním důchodu pro deprese, ale mám silný pocit, že jsem se takto dobře už dlouho necítil. Jsem tak i ve svém okolí viděn.

Na pavilonu 35 se sice nezatajují špatné konce diagnózy, ale nebyl jsem jimi ani strašen. Dodnes, i po 18 letech, čerpám poznání. Nejen o nemoci, ale i o sobě. Po léčbě jsem pokračoval v různých formách a úrovních psychoterapie dále. Vlastně i toto povídání do ní patří.

# Od deprese k mánii I

Jsem dlouholetý klient LS Sadská. Dříve jsem býval pohledný muž, měl jsem velké úspěchy u žen.

Do léčebny jsem byl přijat s depresí. S nikým jsem nechtěl mluvit. Stranil jsem se kolektivu, chodil jsem kouřit do koutku, aby mne nikdo neviděl a hlavně, aby se mnou nikdo nemluvil. Chtěl jsem, aby o mně nikdo na oddělení nevěděl a já tak mohl být jen sám se sebou. Byl jsem převážně na začátku své hospitalizace zamklý.

V době volna jsem polehával na posteli, pospával jsem. Již odpoledne jsem čekal na noční léky, abych mohl pokračovat ve spánku.

Postupně se však moje komunikativnost měnila. Začal jsem být ranní ptáče, již ve 4 hod. jsem si vařil na pokoji kávu v propašované konvičce, kouřil jsem.

Se všemi jsem komunikoval, byl jsem neposedný, neklidný. Přešlapoval jsem na místě, když jsem čekal na léky. Všichni byli strašně pomalý, nikdo mi nestačil. Jednou jsem si vzpomněl, že chci jít vlastně domů. Podepsal jsem revers a lékaři mě pustili.



## Od deprese k mánii II

Návrat domů měl být pro mne úžasný zážitek. Doma je však komunikace ještě horší než v léčebně. Nikdo se se mnou nebaví, nebo mě pořád okřikují, že tohle nemůžu nebo tohle se nedělá. Nelíbí se mi tam.

Za dva dny přešlapuji za vrátky LS Sadská. Chci zpět. Nikdo mne ale nechce přijmout. Všichni mne odhání pryč. Mám jít domů.

Napadl mne skvělý nápad. Uplatím primářku čabajkou, kterou jsem měl u sebe. Bohužel moje vyjednávací komunikace selže a mne nezbyvá nic jiného než se nechat přivézt policíí.

Dostal jsem injekci, na hospitalizaci jsem však nebyl přijat a policie mne odvezla zpět na nádraží. Nikdo se mnou nemluví, nikdo mi nevysvětlí, co se děje. Rozhovoru s lékařkou nerozumím.

Sedím na nádraží, lidi chodí kolem mne a já nevím, co mám dělat. Ve svém stavu nejsem schopen hospodařit s penězi, takže důchod jsem roztočil za tři dny. Nemám, jak se dostat domů a nemám na cigarety. Začínám být naštvaný a hrubý na okolí. Mám pocit, že všem musím od plic říct, co si o nich myslím. Začínám kritikou a přecházím k hrubým slovům a nadávkám.

# Mé dětství a já I

Až do mých 11 let bylo z mého pohledu dítěte všechno normální. Cítila jsem se vcelku šťastná.

Potom přišel zlom. Okolo mých 11 let se mne matka vyplakala na rameni, že nás tatínek opouští, že si našel jinou ženu. Nějak podvědomě jsem cítila, že to nemůže být pravda, ale přesto jsem ho začala nenávidět. Byla to otcova kolegyně z práce. Dokonce ji pozval k nám domů, aby mamku přesvědčil, že se nejedná o nevěru. Ale matka tomu nevěřila.

Pak dokonce matka podala žádost o rozvod a já jsem se na něj docela těšila, protože mne už zmáhaly věčné hádky nebo tichá domácnost.

Otec se však kvůli nám dětem natolik ponižil a šel za tchyní. Uprosil ji, aby dceři rozvod rozmluvila. Matka tedy nakonec žádost o rozvod stáhla. Pamatuji si, že když mi matka poručila, abych dala otci políbení na dobrou noc, udělalo se mi špatně od žaludku, protože nenávisť ve mně pořád byla.

A pak to začalo. Matka otce úplně okleštila, kromě vaření dělal všechny ostatní domácí práce, odtrhla ho od všech jeho známých a kamarádů. Každou středu mamka se mnou a se sestrou (o 6 let mladší) jezdila k babičce, tj. ke své matce. Návštěva spočívala v tom, že jsme celou dobu poslouchaly pomluvy o otci, jak je nemožný, rozebíraly pořád jeho domnělou nevěru a já jsem si ho přestala vážit.

## Mé dětství a já II

Na procházkách, kdy taťka chodil radši rychleji, takže byl před námi, ho mamka komentovala např., jak nemožně drží svoje tělo, jak je směšné, že si ruce drží za zády apod. Od té doby jsem se začala sama kontrolovat, abych nevypadala tak nemožně jako otec. Začala jsem být křečovitá, přestávala jsem komunikovat s vrstevníky, až na pár kamarádek, na kterých jsem byla závislá. To mi bylo tak 13 let.

Časem jsem začala mít blíž k otci, postupně jsem se k němu přikláněla (asi tak v 15, 16 letech), kdy mne zasvěcoval do duchovna – východní mystiky, vyprávěl zajímavě o životě Krista a jeho víře. Zároveň mi také vysvětloval počínání matky (byla z rozvedeného manželství a vychovávána k nenávisti v muže nebo mírně řečeno nedůvěře k nim). Ale i když mi to vysvětloval, pořád jsem nechápala, proč se od ní nechá tak ponižovat, jeho zbytečnou ba přímo škodlivou obětí. Až v dospělosti mi došlo, že mu to ukládá jeho katolická víra.

Tato zkušenost mi způsobila totální emoční zmatek a přibližně od 16 let jsem nedokázala vůbec komunikovat s chlapci a následně s muži. Styděla jsem se, bála jsem se trapasu, že se mi budou smát a pořád jsem se kontrolovala, byla jsem v neustálém napětí, které mne velmi vyčerpávalo. Únavu jsem si vyčítala a měla jsem pocity viny.

Vzpomínám si, že jsem si tenkrát naivně představovala, že mé potíže do rána zmizí. Vždycky před usnutím jsem si úporně přála, abych byla příští den už suverénní, sebevědomá, ale k mému zklamání to bylo vždy stejné.

# Pocity sedmnáctileté dívky I

Moje nemoc začala nenápadně. Pocit samoty a izolace, i když jsem byla mezi lidmi. Šikana ve škole tomu taky nepomohla. Do Bohnic jsem se dostala na doporučení psychiatra.

„A sakra“ řekla jsem si, když jsem slyšela, kam mě ten pán, co jsem s ním měla pohovor, chce dát.

„Na pavilon 27, neklid.“

Když se mě zeptal, proč jsem tady, tak jsem řekla, že chci umřít. Pokusila jsem se 2x o sebevraždu. Sanitka mě odvezla na neklid. Všichni tam byli hodní, dali mě do pokoje, kde ležely další dvě pacientky.

Když někdo byl agresivní nebo neklidný, tak ho přikurtovali a píchli mu injekci. Žádné mluvení nebo domlouvání.

Vizity byly vždy v pondělí a ve středu. Nic moc. Jedna z mála komunikací, které jsem tam měla.

## Pocity sedmnáctileté dívky II

Bohužel jsem se na pavilonu zamilovala do jednoho ošetřovatele. A kdykoliv, když mě přeložili na jiný pavilon, tak jsem se buď škrtila, nebo řezala. A tak mě neustále dávali na neklid. Neuměla jsem o tom mluvit. S nikým.

Jo, ale na kužárně, tam to žilo, tam bylo vždycky veselo. Ráda jsem tam chodila, i když nejsem kuřačka. Zpívalo se tam, pilo kafe a byla sranda.

Na neklidu nám dali vždycky jídlo až pod nos, ale na jiném pavilonu musím stát dlouhou frontu na každé jídlo. Fronty jsou taky na léky. A žádné mluvení, jen čekání a čekání.

Jo, a když někdo odchází domů, tak mu to srdečně přejeme a doufáme, že se do Bohnic už nevrátí. To mě, bohužel, ještě nečeká.

A to je konec mého vyprávění.

# Já a rodiče I

K mému nastartování nemoci jistě nejvíce přispělo prostředí a situace naší rodiny, kdy otec a matka nežili spořádaným harmonickým životem, oba byli jiní. Máma citlivá, opečovávající, vlídná. Otec drsnější, nevšímavý.

Nejvíce mi asi vadily jejich pře, hádky, které časem vyústily v rozvod. Dalším důležitým mezníkem bylo zřejmě narození mé sestry, která se stala jedničkou v rodině, já se dostal na 2. kolej. Otec byl docela už v té době despota, jeho prioritou bylo mě využívat pracemi na zahrádce bez ohledu na to, že k duševnímu rozvoji mi to nic nedá.

Ztrácel jsem kontakt se svými vrstevníky, dělal jsem něco, co mi nebylo při chuti, nedokázal jsem se mu bránit. Další ranou bylo naše stěhování. Otec byl důstojníkem, tak jsme pendlovali.

Rozhádáný stav v rodině, odsunutí na 2. kolej, špatný rozvoj osobnosti, ztráta kontaktu s kamarády a skutečným životem, necitlivý, sobecký přístup mých rodičů k mým problémům a potřebám mě zaháněly do ulity.

Duševně jsem ustrnul, neměl jsem s kým se dělit o pocity, problémy, názory. V rodině se to nenosilo. Žil jsem uzavřen se svými problémy, znal jsem jen školu a povinnosti na zahradě. Doma se řešilo jen co uvařit, udělat na zahradě, nebo se vesměs mlčelo. Tedy já a rodiče.

## Já a rodiče II

Rodiče spolu naopak komunikovaly až moc, nakonec se rozvedli. Další rána. Já si vybral žít s otcem, máma mi docela ublížila. Okradla mě o naspořené peníze, mě si nevěšovala, utápěla se ve svých problémech. Otec se znovu oženil, ale životem v nové rodině se moc nezměnilo. Opět nezám, jen jsem začal čím dál víc překážet maceše, která vysela na mém synovi.

Prošel jsem válkou, prvním zaměstnáním, ze kterého jsem po válce odešel. A začaly první psychologické problémy.

Bál jsem se lidí, měl jsem úzkosti, deprese. Léky mi snad pomohly, trochu jsem se srovnal, začal jsem něco dělat. Pokoušel jsem se seznámit, nevadilo mi, že přes INZ. Byl to krok dopředu. Já ovšem nezkušený, léta znalý jen života s otcem, prací na zahradě, učení, školou. Přesto jsem nějakou zkušenost získal, trochu se otkal, ba se i zamiloval.

Největší změnou ovšem bylo, že jsem odešel z domu, osamostatnil se, postavil na vlastní nohy. V novém zaměstnání si našel nové kamarády, otevřel se mi nový svět. Sám jsem se rozhodoval, zjistil jsem, že můžu být jiný. Ne utáplý, samotářský, bez názoru. Začaly zábavy, kamarádi, hospody, začal jsem žít životem, co jsem neznal. Bylo mi 25 - docela dost, abych přičichl k tomuto životu. Byla to euforie, paráda.

# Můj přítel - spánek I

Pavilon 21, Psychiatrická léčebna Bohnice

Ležím na posteli ... Koukám do stropu...Po delší chvíli se podívám z okna. Nic. Není mi moc dobře. Zase koukám do stropu, nic se neděje, nuda jako vždycky. Na chodbě zase křičí Katka, není jí rozumět, ale všichni víme, že má hlasy a že chce domů.

Každou chvíli chodí do pokoje Eva, zaštrachá u stolečku, upraví si vlasy a „prásk“ dveře se za ní zabouchnou. Bolí mě z toho hlava. Už asi stokrát jsem jí říkala, ať zavírá normálně. Ale za chvíli ... zase „prásk“. Asi už ji to nenaučím.

Jana, která leží na posteli naproti mně, si hraje s medvídkem ... Je jediná, s kterou se tady dá povídat. Ale brzo odejde. Měla soud a vyhrála. Moc ji to přeju. Však už tady ležela dva roky. S kým si tady budu povídat potom, to opravdu netuším.

Zase koukám do stropu... „Kdyby mi bylo aspoň trochu líp“ pomyslela jsem si.



## Můj přítel - spánek II

Najednou se z chodby ozve „Děvčataá, máme návštěvu. Jděte do společenské místnosti.“ Sestřička nás obchází a svolává.

„Kdo to jen může být?“ honí se mi hlavou.

„Přišla k nám návštěva z VIDA centra a něco vám poví o svém fungování...“ uvádí sestřička pár mladých lidí. Všechno nevnímám. Ale teď, teď mluví jedna holka. Mluví a mluví... Poslouchám. Mluví a mluví... Už zase nevnímám všechno, jen vím, že stále mele. Mám z toho stále větší depresi. Nebylo mi nic moc, ale teď, teď je mi čím dál hůř.

Všichni jsou na tom lépe než já. Všichni se z toho dostali, mají se dobře, mají báječný život... radují se... Ale co já? Už tady ležím rok a půl. A nic. Je mi vážně špatně. Raději půjdu za sestřičkou.

„Sestři, je mi dost špatně, mám pocit, že to nevydržím. Nemohla byste mi zase píchnout něco na uklidnění?“ Sestřička zalistuje v mých papírech (je jich už pěkný stoh), pokývá hlavou a už šahá po injekční stříkačce a už natahuje. „Tak do které nohy to píchneme dneska, Eliško?“ Zadek už mám tak rozpíchaný, tvrdý a necitlivý, že mi musí píchat injekce do nohou. „Já nevím sestři, třeba do pravý.“

Odcházím na pokoj a uléhám do své milované postýlky.

Za chvíli už je mi lépe. Zapomínám na tu holku, zapomínám na VIDA centrum, zapomínám na všechno nepříjemný. A už se blíží můj přítel – spánek. Dobrou noc strýčku Fido, dobrou noc děti.

# Epilog

Tak jsem utekla od mámy.  
Chodila jsem po barech,  
jezdila jsem tramvají po Praze.  
Máma asi o mně měla strach.  
Věřila jsem strejdovi, ale věděla jsem,  
že až mě v Holešovicích vyzvedne,  
pojedeme rovnou do blázince.  
Vypráví v dobré náladě Sylva  
a vypadá to, že i s nadhledem.  
Sháním si práci, říká mi v autobuse  
- pořád se stejným úsměvem  
a stále v dobré náladě.

Skočila. A povedlo se.  
Bylo jí 26 let.

# Pavel Černý

## Na zdravotní procházce

Na zdravotní procházce,  
/kapky na zem dopadají/  
dumám, dumám o lásce:  
Srdce hladové se nají.

A jak jdu krok za krokem,  
byl bych špatným prorokem,  
kdybych nedal Amorovi  
požehnání aspoň slovy.

Zdali mi tu kvete pšenka?  
Nikde žádná milostenka.  
Zato deště plné kapsy,  
vykřikují povel na psy:

K noze! Lehni! Rexi, fuj!  
Bohyni mi vyčaruj!  
Slečna, co si pejska vede,  
jako kočka sama přede.

Nu – tak se dáme do řeči.  
Snažím se jí přesvědčit,  
že je láska velký cit  
a polibkem to posvětit.

Ten vztah se jistě vydaří.  
Vždyť jsme oba pejskaři.  
A na zdravotní procházce  
přemýšlíme o lásce ...

6. 5. 2012 Praha

Pavel Černý vydal již dvě sbírky svých básní a v roce 2013 se chystá na třetí.  
Pokud máte zájem, napište si na email: [vida@vidacentrum.cz](mailto:vida@vidacentrum.cz), je možné Vám je zaslat.  
Každá sbírka stojí 100,- Kč + poštovné nebo osobní odběr.

# VIDA o. s.

VIDA je občanské sdružení, které 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 strukturu-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 o. s. – VIDA centra

### 8 poradenských center v ČR

– Brno, Jeseník, Kolín, Pardubice, Plzeň, Praha, Rakovník, Ústí nad Labem

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.

VIDA o. s.  
V Horkách 12  
140 00 Praha 4

+420 233 372 668  
+420 775 585 352  
č.ú. 215178359/0800

vida@vidacentrum.cz  
www.ivida.cz  
www.vidacentrum.cz

# „Komu je rady, tomu je pomoci.“

## **Programy pro školy**

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 médií, 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, Koalice pro zdraví, Asociací komunitních služeb ASP (Asociace sociálního poradenství) – spolupráce s AOP, APZP, NRZP, Sdružení Práh

## **Adresář služeb pro lidi s duševním onemocněním v ČR**

je k dispozici na <http://vida.ppzdravi.cz/ke-stazeni-adresar-sluzeb-pro-lidi-s-dusevnim-onemocnenim-v-ceske-republice/>

## **Malý průzkum doplatků cen léků ve vybraných lékárnách v ČR**

Výsledky průzkumu lze stáhnout na adrese:

<http://vida.ppzdravi.cz/pruzkum-lekaren/>

## **Podpora neprofesionálních uměleckých aktivit – zejména tanečních**

Občanské sdružení VIDA v roce 2010 převzalo některé aktivity občanského sdružení „my“, sdružení pro taneční a pohybové divadlo, které zajišťovalo několik let chybějící článek v oblasti vzdělávání pedagogů.

VIDA o. s. do těchto aktivit vnesla nový rozměr a to práci nejen s dětmi, mládeží a dospělými, ale také s lidmi se zdravotním postižením a to zejména s duševním onemocněním.

VIDA o. s. na tomto projektu spolupracuje a odbornou garanci pro ni zajišťuje NIPOS – ARTAMA.

Neprofesionální umělecké aktivity – zejména taneční pořádáme proto, že chceme nabídnout bezpečný prostor, kde můžeme odhodit stres, starosti s neustálým bojem o finance, prostor, kde se budou stírat hranice mezi uživatelem-rodicem/příbuzným-psychiatrem-zdravotní sestrou-sociálním pracovníkem a dalšími, kteří jsou aktivní v oblasti duševního zdraví a nemoci. Naše aktivity jsou určeny každému, kdo hloubá, věří, ale i pochybuje o tom, že každá lidská bytost má potenciál transformace a že všichni lidé bez ohledu na svůj věk, profesi nebo předpoklady mají schopnost učit se prostřednictvím uvědomování si vlastního těla a myšlení skrze pohyb, dech a hlas, dramatickou výchovu, výtvarnou tvorbu a jejich vzájemné propojení.

### **VIDA pořádá:**

- každoročně týdenní pohybovou dílnu
- každoročně celorepublikovou dílnu „Pojďte s námi bláznit“
- jednotlivé semináře různých témat a forem

### **VIDA fest**

Spojit příjemné s užitečným je ta nejlepší kombinace. A co může být užitečnějšího v době, kdy vláda šetří na neziskovém sektoru necitlivým a radikálním škrtáním peněz, než některé neziskovce přispět k přežití nějakou tou korunou.

Činit se tak dá i velmi příjemně třeba na hudební akci VIDA fest.

VIDA pořádá VIDA fest od roku 2011.

### **Prodej výrobků firmy Missiva spol. s r.o.**

Naše sdružení neprodukuje žádné služby ani výrobky, které bychom mohli prodávat a tím si vydělat na svojí činnost. A protože je naše finanční situace kritická a hrozí, že budeme muset naše projekty, které fungují již 10 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 17letou 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.

# (NE) KOMUNIKACE A JÁ

(NE)Komunikace a já  
© VIDA o. s., 2012  
Editor: Mgr. Mirka Podgorných  
Jazykové korektury: Mgr. Jitka Styblíková  
Grafická úprava: Petr Prušek

Vydavatel: VIDA o. 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 o.s., 2012

[www.ivida.cz](http://www.ivida.cz)

[www.vidacentrum.cz](http://www.vidacentrum.cz)

