

Druhé číslo v roce 2022

Bludišťák

CO NÁS ČEKÁ V BLUDIŠTI BĚHEM LÉTA?

- ✓ Knihovna Havlíčkův Brod – vlakem
- ✓ Bowling Ždírec nad Doubravou – vlakem
- ✓ Lipnice nad Sázavou – prohlídka hradu
- ✓ Smyslová zahrada Havlíčkův Brod
- ✓ Grilování na zahradě s doprovodným programem
- ✓ Pěší výlet po okolí Chotěboře zakončený opékáním
- ✓ Planetárium Havlíčkův Brod

Program v Bludišti je pestrý i o prázdninách, naši klienti se mohou těšit na různé výlety, které vždy přizpůsobujeme tak, aby se mohli připojit všichni. Programu se mohou zúčastnit rodiče i kamarádi, proto neváhejte a připojte se k nám 😊

Krásné léto, plné zážitků, výletů, dobrého jídla, pití a odpočinku přeje celý tým Bludiště



V úvodu bychom rádi poděkovali firmě Plam s.r.o. v Chotěboři, která nám časopis tiskne formou sponzorského daru. Moc si toho vážíme a děkujeme!

FOKUS Vysočina oslavil 30 let

V letošním roce FOKUS Vysočina oslavil 30 let na scéně sociálních služeb. V rámci oslav uspořádal konferenci v polyfunkčním centru Mikádo v Humpolci.

Program byl nabitý aktuálními tématy. Připraveny byly přednášky a workshopy na téma přínosy multidisciplinárních týmů v regionu, jak se tvoří dlouholetá spolupráce mezi krajem, obcemi a poskytovatelem a jak se vzájemně doplňují a také se otevřelo téma zapojování lidí se zkušeností do služeb a tvorby sítě služeb. Mluvílo se i o tom, jakou roli v tom hraje dobrovolnictví, svépomoc a další neformální aktivity? A také o tom, jak to vidí lidé se zkušeností?



BLUDIŠTĚ CHOTĚBOŘ

VY ROZHODUJETE, MY POMÁHÁME

Rozvoj zahradní terapie ve službách Fokusu Vysočina z.ú.

Zahradní terapie je jednou z aktivit, kterou nabízíme klientům denního stacionáře a sociálně terapeutické dílny. V každé službě je zahradní terapie využívána tak, aby klienty rozvíjela v jejich dovednostech. V sociálně terapeutické dílně cílíme na dovednosti spojené pracovním uplatněním – dodržování postupu práce, rozvíjí schopnost soustředit se na danou činnost, učí je dlouhodobé a soustavné péči. A to jsou dovednosti, které jim mohou pomoci získat práci. V denním stacionáři jsou klienti s vyšší mírou podpory, kteří nemají tolik příležitostí trávit čas venku přírodě a přirozeně se s ní seznamovat. Proto jim touto aktivitou chceme vjemy co nejvíce přiblížit a zprostředkovat kontakt s rostlinami a přírodou po většinu roku. Zároveň si péčí o rostliny přirozeně rozvíjejí jemnou motoriku, prostorovou a časovou orientaci, podporuje smyslové vnímání. Zahradní terapie přináší klientům pocit radosti z výsledků své práce.

Proto bychom do služeb rádi pořídili další vybavení – skleník, pařeniště na vyvýšené záhony, mobilní bezbariérový smyslový chodník, který budou moci využívat i lidé trvale upoutaní na invalidní vozík. Propojíme tak zahradní terapii s konceptem Bazální stimulace, který v našich službách uplatňujeme.

Náš projekt byl vybrán do grantového programu: **Vy rozhodujete, my pomáháme.** O projektu, který bude nakonec podpořen, rozhodují občané formou hlasování v prodejně Tesco Chotěboř po celý měsíc červenec.

Pozvánka na září - Festival Na vlastní duši

I v letošním roce chystáme festival Na vlastní Duši, který se koná v rámci celorepublikové osvětové akce Týdny pro duševní zdraví.

Letošní ročník proběhne 13. 9. 2022 na náměstí TGM od 11 do 15 hodin. Festival s názvem ONE GAME, ONE SOUL bude tematicky zaměřen na pohyb a duševní

zdraví. Na akci jsou pozvaní významní sportovci z Vysočiny, kteří mají k tématu co říct. Účast přislíbili Marek Švec bývalý olympijský reprezentant z Pekingu v řeckořímských zápasech, Tomáš Pešek paralympijský reprezentant ve sportovní střelbě a Mistr světa 2019, Jan Pipek Mistr ČR juniorů 2021 v kulturistice a reprezentant na mistrovství Evropy 2022 a Ondřej Zmeškal nevidomý triatlonista, který jako první nevidomý cyklista absolvoval Tour de France.

Na festivalu budou připraveny také zajímavé sportovní workshopy např. Tah na branku, Trefa do černého nebo Fotbalové kejkle, při kterých si účastníci vyzkouší či zažijí netradiční limity při sportu. Chystáme i oblíbené mozkohrátky, Psychomat na budku a arte dílnu.

DENNÍ STACIONÁŘ BLUDIŠTĚ

Arteterapie – v DS zavádíme novou aktivitu

V denním stacionáři nyní nabízíme klientům novou aktivitu nazvanou arteterapie, která je vedena externí pracovnící Janou. Nyní se zaškoluje i pracovnice v DS. Do této doby byly u nás vedeny podobné aktivity/terapie jako je canisterapie a muzikoterapie. Nyní tedy jsme rozšířili o další terapii, abychom zpestřili našim klientům program v DS.

Co je to arteterapie a k čemu slouží? Je jedním z typů psychoterapie, využívá se, aby se klientům usnadnilo vyjadřování jejich pocitů. Díky této terapii se odkrývá, jak vnitřní svět klienta, tak i zkušenosti s vnějším světem a nabízejí alternativní řeč – neverbální a symbolickou. Tato terapie se vyvíjí zhruba sto let. Výtvarné techniky se používají proto, aby se usnadnilo vyjadřování pocitů klientů v rámci individuální nebo skupinové terapie, kteří se nesnadno slovně vyjadřují.

Používá se různé techniky jako jsou volné čmárání tužkou, volná kresba prsty namočenými v barvě a další.

V DS jsme již měli tři tyto setkání. První setkání jsme tvořili společné dílo a to strom s květy a listy. Pomocí rozfoukání barev a tiskátek z brambor, se nám podařilo vytvořit krásný rozkvetlý strom. Všichni klienti se rádi zapojili. Druhým setkáním bylo téma rozkvetlá luční kytice. Zde jsme použili mokrou techniku, kdy jsme nejprve namočili čtvrtky a poté jsme nanášeli barvy, které se rozpouštěly. Vyšly z toho velmi krásné kytice. Třetí setkání jsme vytvořili bezové květy, které vznikly postupně nanášejícími barvami, které se překrývaly. Na všech výtvorech je vidět, že klienti se s novou terapií dobře sblížili a všichni si to užívají, a to nás velice těší. Za tým Bludiště Dana

Co jsme v Denním stacionáři zažili napsala Svatka ☺

14.4.2022 Jarní setkání rodičů, opatrovníků a přátel

se ve stacionáři konalo a všechny rodinné příslušníky, opatrovníky, klienty STD, stacionáře, osobní asistence i pracovnice FOKUSU Vysočina zase po dlouhém čase opětovně sdružilo.

Hovořilo se tu v samém úvodu o veškerých provozních záležitostech, o nichž lidé zatím povědomost moc neměli a taktéž o tom co je důležité, aby věděli.

Byl zde zmíněn zcela nový projekt Arteterapie, který vystřídá pomalu končící aktivitu Muzikoterapie. Z každého z nich si však, každý z nás snad i možná něco ze znalostí odnese a další aktivizace a techniky do svých mnohých koníčků si vnese.

Věčné a ožehavé téma zdražování tady též zaznělo, není ale vůbec divu, neboť toto se dnešní společností, všude nese, se stále rostoucí ozvěnou a nikdo nevíme, který z konců je lépe právě naleznout.

Velikonoční dekorace v podobě zápichů, vajíček i papírových kytiček a již v předešlém čase vyrobených dárečků i přáníček se předali a mrkvové i celerové jednohubky i jidášky se podávali. Každý se tu cítil myslím si spokojeně, šťastně a vesele, proč by také ne, vždyť všichni dohromady jsme přátelé.



Dobrovolníci ve stacionáři

Jednou týdně vždy ve středu do našich prostor dobrovolnice sl. Aneta B. chodívá, cvičí s námi při naší každodenní rozvíčce, dále je přítomna u komunity, kde se každý z nás nejruznější novinky, postřehy, zajímavosti, důležité informace i celospolečenské události dozvídá.

Pexeso i Člověče nezlob se či jiné deskové hry se u některých zájemců rovněž hrají to proto, že se při nich velice rádi baví.

Dobrovolnické chvíle pro nás velmi důležité jsou, protože možné nové pohledy a inspirace do našich životů vnesou.

Kultura v Chotěbořské sokolovně

27.4. 2022 Představení Mrazík

Rovněž v tomto jarním čase četné ranní mrazíky u nás na Českomoravské Vrchovině bývají také my jsme završili divadlem a na Mrazíka podíváním.

Tentokrát to, však známá a klasická ruská pohádka byla, co nám jiskřivý úsměv na našich tvářích vyloudila. Děj i příběh jistě, každý velmi dobře zná, vždyť vánoční televizní inscenace je to již letitá. Nyní jsme ji shlédli v podání dětí z dramatického, tanečního i výtvarného oboru ze ZUŠ Chotěboř je nutno říci, že ty to tedy parádně rozvířit uměli a veselosti i hravosti tu bylo všude dost a dost.

Práce s jejím nastudováním, a tak vůbec byla určitě více než nelehká, ale při uvedení samém tomuto projektu, každý divák určitě rád zatleská.

Neboť asi velice těžký na prezentaci i odehrání je, ale u dnešních dětí a jejich nesmírné šikovnosti i odvaze to přesně je divadla plná naděje.

Skvostné i skvělé toto představení bylo a velice mnoho se nám umění malých a mladých herců zalíbilo. Svůj nesmírný zájem můžeme doložit tím, že jsme se rozhodli hned následující představení koncem května taktéž navštívit.

Za úchvatné předvedené dílko, všem zúčastněným velice mnoho děkujeme a spoustu dalších úspěchů přejeme.

2. 5. 2022 Shodně jako před nedávným časem jsme i nyní na dopolední představení přišli, abychom tu i tentokrát úžasné výkony převážně mladších dětí ze ZUŠ našli.

Jednalo se o nádherně zpracované dílo Petr Pan i výpravu světem fantazie, pro všechny a nejenom pro děti, kteří trvale uznávají kouzla i čáry v nichž si svůj tajemný svět přehrávají. Scenérii kromě herců z dramatického oboru a mnohých dalších z

výtvarného odvětví doplňoval ještě naprosto dokonale i z přehledem komorní žánrový sbor, který svou melodií celý příběh nádherně stmeloval a tím absolutní výkony všech hereckých postav ještě více umocňoval. Tato divadelní hra či pohádka v nás všech jen příjemné pocity plničké radosti i spokojenosti navodila, náladu nám vylepšila a 70. výročí Základní umělecké školy v Chotěboři tím skvostně oslavila.

19.5. 2022 **Nádherně zachycené obrázky**

Tak jako v každé škole či zařízení focením se školní rok takřka uzavírá, také i v našem Bludišti není tato dokumentace pomíjivá. V městském parku Václava Fialy s kaplí Povýšení sv. Kříže v Chotěboři jsme se všichni vyfotili, rovněž i kamarádi ze sociálně terapeutické dílny nás v tomto záměru podpořili. Následně si fotečky v prostorách stacionáře a i v STD vystavíme a celkovou výzdobu ve FOKUSu Vysočina, tak o ně doplníme. Zhotovila se foto hromadná, společná i jednotlivá, dokladem je zdejší krásná přirozenost a příroda, která, jak doufám i v to věřím nepřestane nikdy býti živá.

Veškeré aranžmá i vše kolem toho nám pí. Jana z Havlíčkova Brodu dělala a úplně bezpečně až do nejmenších detailů svojí práci zvládala.

15. 6. 2022 **pozvání na zahradu internátu místní Speciální a praktické školy.** Předvedli nám, jak oni pracují s nácviky v rámci zahradní terapie. Jak oni využívají velké travnaté plochy, co si sami pěstují, o co se starají a zároveň, místa, kde společně sportují a zaslouženě odpočívají. Ujala se nás paní učitelka Vašíčková, která nás celou velkou, krásnou zahradou provedla. Vše nám pečlivě ukázala a vysvětlila co a proč na zahradě mají. Prohlídka byla velice příjemná a byla zakončena skvělým pohoštěním, které připravily kuchařky a vychovatelky z internátu. Měli pro nás nachystané ředkvičky z vlastní zahrádky, melouny, buchty Honzikovky se švestkami, koláč s rybízem natrhaným na vlastní zahrádce a dostatek pitného režimu. Během hodování jsme si povídali s dětmi navštěvujícími speciální a praktickou školu, ubytovanými na internátu. Na závěr jsme si všichni společně zazpívali písničky s kytarovým doprovodem paní učitelky Vašíčkové. Příjemně strávené slunečné odpoledne se nám všem moc líbilo a byli bychom rádi, kdyby i oni mohli navštívit naši zahradu, abychom se i my mohli pochlubit svými zahradnickými kousky, i když ne na tak velké zahradě. Děkujeme personálu školy a dětem za vřelé setkání a budeme se těšit na další společné akce. Za tým Bludiště Erika

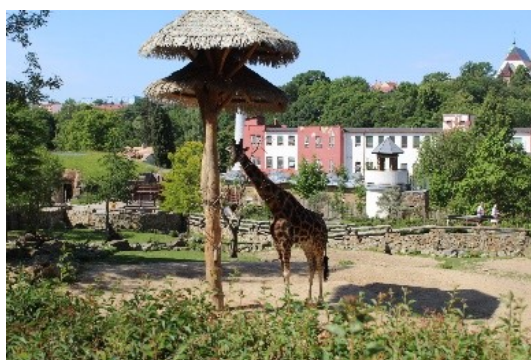
23. 6. 2022 **Setkání rodičů ve službách Bludiště** Ve čtvrtek 23. 6. proběhlo na zahradě v sociálně terapeutické dílně Bludiště setkání rodičů a klientů našich služeb. Během setkání jsme s rodiči diskutovali o tom, proč je důležité klienty podporovat v rozvoji jejich schopností a dovedností, které jim pomohou při osamostatňování, o přebírání zodpovědnosti za svůj život, ale i o tom, že je pro klienty velmi přínosné mít možnost pravidelně docházet do kolektivu, kde si tyto dovednosti zvyšují. Svě zkušenostmi s osamostatňováním s námi sdíleli i dva naši klienti, kteří bydlí v chráněném bydlení Domova Háj v Chotěboři. Setkání se zúčastnila i sociální pracovnice chráněného bydlení, která se s námi podělila o svůj pohled „z druhé strany“. V debatě jsme se nevyhnuli ani tématu kvality služby a spokojenosti klientů a rodičů s poskytováním našich služeb. Na setkání jsme pozvali také zástupce společnosti Erilens s.r.o., která se zabývá řešením transportu a manipulací s imobilními osobami v různých prostředích a interiérech, např. stropní zvedací systém. Během setkání měli rodiče možnost se blíže seznámit a vyzkoušet si přenosný

system, který nabízí pohodlný a bezpečný přesun klienta. Společně odpoledne jsme si všichni moc užili, a to nejen díky výbornému občerstvení, které připravovali klienti. Za tým Bludiště Jitka



Červnový výlet do ZOO Jihlava s Bludištěm

Denní stacionář společně se sociálně terapeutickou dílnou Bludiště se vydali na výlet do ZOO Jihlava. Naplánovaný odjezd nízkopodlažním autobusem byl na 9 hodinu od DS, proto jsme se všichni sešli již ráno, což už pro nás všechny bylo příjemná změna. Autobus nás odvezl na parkoviště ZOO přímo před vchod, ihned po příjezdu jsme se vydali k pokladnám. Počasí se vydařilo a tak z prvních zvířat k vidění byl výběh se surikaty, dále žirafy a zebry. Další kroky vedly k ohradě s ovečkami, které si klienti mohli i nakrmit. Když nastal čas oběda, společně jsme se vydali do místního občerstvení, kde klienti a pracovníci doplnili energii i hladová břicha. Dále jsme pokračovali putováním po zoo a pozorovali různá zvířata, která byla k vidění. Klienti byli z výletu nadšení a odnášeli si hezké vzpomínky, také někteří i upomínkové předměty, které si koupili. Unavení, ale šťastní jsme usedli do již přistaveného autobusu a mířili zpět k domovu. Výlet jsme si všichni užili a víme, že jsme zde v ZOO Jihlava nebyli naposledy.



SOCIÁLNĚ TERAPEUTICKÁ DÍLNA

NOVINKY ZE SOCIÁLNĚ TERAPEUTICKÉ DÍLNY

Od posledního vydání časopisu Bludišťák jsme toho u nás v dílně zažili opravdu hodně! Uskutečnilo se u nás několik přednášek na různá témata, byli jsme na exkurzích a hodně jsme pracovali i na zahradě. Na následujících řádcích můžete nahlédnout pod pokličku našich všedních i nevšedních dní ☺

Velikonoční exkurze do Betléma v Hlinsku v Čechách

Na úterý 12.4.2022 jsme se všichni moc těšili. Ten den se totiž uskutečnila exkurze do Betléma v Hlinsku v Čechách, na který jsme vyrazili společně s klienty a pracovníci denního stacionáře. V plánu byla cesta vlakem do Hlinska, komentovaná prohlídka chaloupek v Betlémě a na závěr oběd v tamní restauraci. Při prohlídce jsme mohli obdivovat dobové vybavení roubených chaloupek i ukázky z běžného života našich předků. Prohlídka byla tematicky zaměřená na Velikonoce, proto hlavní část výzdoby tvořily ukázky dobových velikonočních pokrmů a zvyků vázících se k jaru a Velikonocím.



„Na výletě v Hlinsku se mi líbilo. V chaloupkách to bylo hezké, uklizené, ale zima. Paní nám všechno řekla a vysvětlila. Viděli jsme pět chaloupek, všechny jsme prošli. Pak jsme šli všichni na společný oběd a přesunuli jsme se na nádraží.“ (P. L.)

Přednáška o Taiwanu

Dne 7.4.2022 proběhla v STD přednáška o ostrovní zemi Taiwan, kterou pro klienty STD a DS zajistilo dobrovolnické centrum. Přednášející byla studentka Masarykovy univerzity, jež na ostrově pobývala několik týdnů. Během přednášky seznámila posluchače s polohou ostrova, krajinou, obyvatelstvem, jejich jazykem, zvyky a tradicemi. Názorně nám ukázala, jak se na Taiwanu tvoří jména pro cizince. Všem se dopolední program moc líbil a budeme se těšit na další přednášku.



„7.4.2022 proběhla přednáška od dobrovolnice o Taiwanu. Jaké tam mají jídlo, zvyky, atd. Bylo to velmi zajímavé.“ (M. N.)

Přednáška na téma Zdravá strava

Ve středu 27. dubna jsme u nás v STD přivítali paní Žákovou a koordinátorka dobrovolníků Bc. Janu Valovou. Paní Žáková si pro nás připravila přednášku o

zdravé výživě a všem, co s tím souvisí. Připravili jsme pro všechny účastníky zdravé občerstvení a bylinkové čaje. Přednášky se zúčastnili i klienti z denního stacionáře.

„Přijela k nám paní Žáková a povídala nám o tom, co je zdravé (ovoce, zelenina, žitné, ovesné a pšeničné potraviny) a co je nezdravé (uzeniny, sladké potraviny, polotovary, rychlé občerstvení). Měli bychom jíst pětkrát denně po malých porcích (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře). Záleží na tom, jak se o tělo staráme a jak žijeme. Vše bylo velmi poučné a zajímavé. Byli jsme rádi, že mezi nás paní Žáková přišla. Už se těšíme na další poučnou přednášku.“ (S. Č.)



Přednáška První pomoc

Dne 25.5.2022 se v STD uskutečnila přednáška na téma První pomoc. Přišel k nám záchranář z rychlé zdravotnické služby v Chotěboři. Povídali jsme si o tom, v jakých situacích zasahuje rychlá zdravotnická služba, kdo je v týmu RZS a o obsahu zavazadel, která sebou záchranáři vozí. Při praktické ukázce resuscitace jsme se všichni pěkně zapotili 😊

Přednáška se velmi vydařila, dozvěděli jsme se spoustu zajímavých informací a moc se těšíme na exkurzi na základnu RZS.

„Ve středu 25.5.2022 byl u nás v STD záchranář. Ukázal nám, co má v kufru, co k nám přinesl za věci záchranář první pomoci. Taky nám změřil tlak, taky jsme mačkali Andulu, dělali masáž srdce. Taky jsme mu dali chlebičky.“ (J.M.)



Zahradní terapie

Zahrada nás s postupem roku zaměstnává čím dál víc. Každý týden na zahradě něco sejeme, sázíme, je třeba se pravidelně věnovat pletí truhlíků a sekat trávu. Postupně sklízíme bylinky, ředkvičky, saláty a radujeme se z každé nové rostliny a květu. Vyrábíme si bylinkové sirupy, ochutnali jsme i salát z divoce rostoucích rostlin a květů.

Recept na salát z divoce rostoucích bylin a květů

Ledový salát, listy „plevele“ (bršlice kozí noha, ptačinec žabinec, jahodník, pampeliška lékařská), květy sedmikrásky a denivky

Zálivka: 2 PL medu, 2 PL hořčice, 2 PL citronové šťávy, 6 PL olivového oleje, sůl, pepř

Listy omyjeme a natrháme na drobné kousky, květy sedmikrásek ponecháme vcelku. Z květů denivek odstraníme tyčinky a pestíky. Prošleháme si zálivku a na salát ji nalijeme těsně před podáváním. Dobrou chuť! 😊

Na zahradě pracujeme s úsměvem ☺



Výroba píték pro ptáčky

Dne 14.06.2022 proběhlo společné setkání klientů denního stacionáře a sociálně terapeutické dílny. Věnovali jsme se výrobě zahradních píték pro ptactvo a drobný hmyz. Během činností proběhla diskuze o tom, z jakého důvodu ptactvo a hmyz pítka potřebuje a čím jsou pro nás prospěšní.

Poté klienti ještě na zahradě sklídili vzrostlou mátu, otrhali listy a připravili je k sušení. Povíдали jsme si přitom o léčebných účincích této byliny. Další aktivitou bylo dekorování papírových sáčků na sušené byliny, přičemž každý z klientů projevil svou vlastní osobitou kreativitu. Sušené byliny následně rozdělili do připravených sáčků. Setkání tohoto druhu klienti vždy hodnotí kladně, upevňují se vztahy mezi klienty z obou služeb.



„14.06.2022 k nám do sociálně terapeutické dílny přišel denní stacionář. Vyráběli jsme pítka pro ptáčky z květináčů a lepili jsme na ně mušličky a navrch jsme dávali kamínky. Činnost nás velice bavila a už se těšíme na další výrobky. Ptáčci děkují, že už nemají žízeň.“ (S.Č.)

Osobní asistence a Denní stacionář Bludiště

Bludiště obhájilo v pátek 24. 6. 2022 certifikát Bazální stimulace, může proto další tři roky nabízet klientům Osobní asistence a Denního stacionáře tuto pro klienty oblíbenou činnost.



DOBROVOLNICKÉ CENTRUM



Křesadlo za rok 2021

FOKUS Vysočina dobrovolnické centrum v regionu Havlíčkův Brod a Chotěboř pořádalo slavnostní předávání ceny Křesadlo za rok 2021. Křesadlo je jednou z forem, jak můžeme ocenit obyčejné lidi, kteří dělají neobyčejné věci, tedy dobrovolníky. Cenu jsme předali ve čtvrtek **16. 6. 2022 v 16:00 hodin** v prostorách obřadní síně nové radnice v Havlíčkově Brodě. Slavnostní akci moderoval sympatický moderátor Ondřej Rázl s hudebním doprovodem. Křesadlo si odnesl pan Jiří Pavlíček, který se dlouhodobě angažuje v [Domově pro seniory Havlíčkův Brod](#) v Husově ulici a také v jednorázových akcích jako jsou potravinové sbírky, údržba zeleně a podobně. Nominovaní dobrovolníci obdrželi drobné dárky jako poděkování, květiny a diplom. Ocenění se zúčastnili zástupci měst za Havlíčkův Brod a Chotěboř. Také zástupci Fokusu Vysočina. Na závěr bylo hostům připraveno malé občerstvení a vznikl prostor pro volnou diskusi nejen s dobrovolníky. Křesadlo má tak svého majitele. Všem velice děkujeme za pomoc. Děkujeme uživatelům služeb, Fokusu Vysočina Sociálně terapeutické dílny v Chotěboři za přípravu dárků pro nominované dobrovolníky. Velké poděkování patří všem, kdo se podíleli na organizaci.

Za dobrovolnické centrum

Bc. Jana Valová, DiS

koordinátorka dobrovolníků

dc.havlickuvbrod@fokusvysocina.cz

www.fokusvysocina.cz/dobrovolnickacentra



KOMUNITNÍ TÝM

Multidisciplinární spolupráce je důležitá

Z mnoha výzkumů a odborných článků nám vychází, jak u lidí s duševním onemocněním, je důležitá komplexní podpora ve všech aspektech jejich života. Zdravotní, psychická stránka života ovlivňuje tu sociální a naopak. Když se člověk potýká s existenciálními problémy, jako je ztráta bydlení, zaměstnání, dluhová problematika, atd., tak v tu chvíli zde vzniká prostor pro snazší uchycení se například depresí, úzkostí, závislosti atd. Naopak „zavalení“ duševní nemocí může způsobit ztrátu zaměstnání, přátel, bydlení, samostatnosti atd. Z toho důvodu je důležitý multidisciplinární přístup při podpoře těchto lidí. To znamená, že se jim dostává podpory jak po stránce zdravotní, tak i sociální.

V Havlíčkově Brodě takové to multidisciplinární týmy máme hned dva. Jedná se o Centrum duševního zdraví (dále CDZ) a Komunitní tým (dále KT). Poskytují terénní služby pro lidi s duševním onemocněním v okrese Havlíčkův Brod.

V obou týmech pracují sociální pracovníci, kteří mají u klientů i roli klíčového pracovníka. Jednak poskytují klientům podporu ve všech oblastech života, jako je např. bydlení, práce, volný čas, vztahy, zdraví, atd. A jednak koordinují poskytovanou podporu okolo daného klienta při zapojení do spolupráce dalších členů týmu, tak aby celý tým podporoval klienta na jeho cestě zotavení, tedy ve zkvalitnění jeho života.

Dalším členem týmu je IPS pracovník, nebo-li pracovník na podporu v oblasti zaměstnávání. U klientů, kteří mají zájem najít si práci, nebo se do vzdělání, aby našli lepší uplatnění na trhu práce, tak jim v tom pomáhá tento pracovník. Nezbytná pro spolupráci je motivace klienta. Nestačí si jenom něco přát, ale důležitá je i ochota pro to něco dělat.

Součástí týmu je i peer konzultant, tedy pracovník s vlastní zkušeností s duševním onemocněním. Který může klientům skrze svůj příběh dodat naději, že změna je možná, a že může být zase někdy lépe.

Dalším důležitým členem týmu je v CDZ psycholog a v KT psychoterapeut. Neboť možnost zpracovat si během terapie svá bolavá místa, získat ztracenou sebedůvěru, klientům umožňuje posouvat se kupředu a nezůstávat v bludném kruhu minulosti.

V týmu CDZ je stěžejním členem také psychiatr, který zde má svoji ambulanci. Oproti běžné psychiatrické ambulanci je zde důležité to, že zde má člověk dostatek prostoru podělit se o svá přání a trápení a veškeré úkony jsou realizovány za podpory dalších členů týmu v domácím prostředí klienta, např. změna medikace atd. To se děje, za spolupráce dalších členů týmu CDZ, a to jsou terénní zdravotní sestry, které se zaměřují především u klientů na oblast zdraví, na práci se zranitelností a na hledání strategií, jak nemoc zvládat a plnohodnotně s ní žít.

Multidisciplinární spolupráce spočívá tedy v tom, že všechny tyto odbornosti tvoří okolo klienta tým, kde v jeho středu je sám klient, a je to právě on, kdo určuje směr poskytované podpory. Míra podpory se poskytuje dle aktuálního stavu klienta, tedy jak daleko je na své cestě zotavení. Pokud se nachází na úplném začátku, duševní nemoc ho „válcuje“ a neví, co si sám se sebou počít, tak zde je podpora mnohem vyšší, než u člověka, který se se svou nemocí už trochu zžil a má jasno v tom, co by chtěl dělat, má jasná přání a k nim spoustu svých silných stránek, které může při dosahování přání využít.

Kraj Vysočina se rozhodl, že podpoří turnaj **EASI CUP 2022**, což je fotbalový turnaj nejen pro lidi s duševním onemocněním a má za úkol především otevřít téma duševního zdraví. Byla důležitým faktorem při rozhodování i dobrá spolupráce s organizací FOKUS Vysočina?

Když někdo o něco žádá, tak je důležité jeho renomé a i to, že za ním jsou nějaké výsledky. Vnímám, že za FOKUSEM je za třicet let kus práce. Myslím, že EASI CUP je zajímavá akce, která má hezkou myšlenku. Vedle služeb a každodenní práce je to věc, která najednou téma duševního zdraví vystřelí jinam. Začne se o tom mluvit, zajímat se média a tím pádem se o této problematice dozví více lidí. (VÍTĚZSLAV SCHREK, hejtman Kraje Vysočina)

Přijďte nás podpořit i vy 😊

11. - 15. 7. 2022
fotbalové hřiště Pelhřimov

Pondělí 11/7
Příjezd všech účastníků

Úterý 12/7
1. hrací den turnaje

Čtvrtek 14/7
2. hrací den turnaje
Slavnostní vyhlášení
Freddie Mercury Revival - Jaroslav Břeský
Letní kino

Středa 13/7
Oslavy 30 let FOKUSu Vysočina z.ú.
Dětský zážitkový den

Pátek 15/7
Benefiční zápas
Real Top team vs. Výběr hvězd turnaje doplněný hráči Pelhřimova
Pavel Callta

FOKUS VYSOČINA
PODPORIL Kraj Vysočina
Město Pelhřimov

ČASOPIS BLUDIŠŤÁK, číslo 2/2022. Na jeho vydání se podílí: Jitka Klepetková, Lenka Chalupová, Jana Fialová, Kateřina Sýkorová, Erika Mrkvičková, Dana Tůmová, Zdeňka Ledvinková, Soňa Chalupová, Ivana Pleskačová, Pavlína Bláhová, Martin Fuit, Jana Valová. Na časopise se také ve velké míře podíleli klienti denního stacionáře, sociálně terapeutické dílny, osobní asistence a komunitního týmu.

Kontakt: FOKUS Vysočina z. ú., Denní stacionář, Kosmonautů 262, 583 01 Chotěboř; Sociálně terapeutická dílna Bludiště (Na Valech 290, Chotěboř), Komunitní tým (Na Valech 290, Chotěboř).

Tel.: 777 151 499 (vedoucí střediska), web: www.fokusvysocina.cz.

NA DALŠÍ ČÍSLO ČASOPISU BLUDIŠŤÁK SE MŮŽETE TĚŠIT V ŘÍJNU 2022