



ZAHRADNÍ NOVINY

OBČASNÍK, VYDÁVANÝ REDAKČNÍ RADOU OBČANSKÉHO SDRUŽENÍ ZAHRADA 2000, MÁ PŘIBLÍŽIT ŠIROKÉ VEŘEJNOSTI SLUŽBY SOCIÁLNĚ REHABILITAČNÍHO CENTRA SÍDLÍČIHO V DĚTRICHOVĚ 32, BÝVALÁ MŠ.



Pomáháme ke změně

Od 1. listopadu 2014 začínáme v Zahradě 2000 dva nové projekty. Jedním z nich je projekt "Dobří sousedé" (číslo projektu CZ.1.04/3.1.02/D7.00017).

Projekt řeší komplexní podporu pro osoby s duševním onemocněním a jejich zapojení v místě bydliště. Je určený těm, kdo mají problémy s bydlením a potřebují pomoc s řešením dluhů.

Psycholog, sociální pracovník a další pracovníci budou desíti účastníkům pomáhat s udržením bydlení a zaměstnání a řešit další oblasti, ve kterých budou účastníci potřebovat pomoc.

Další 3 osoby se zkušeností s duševním onemocněním se zapojí jako peer konzultanti. Navážeme tím na naši zkušenost, kterou jsme již s peer konzultantem v Zahradě udělali :).

Příležitost zapojit se, ale budou mít všichni klienti Zahrady, kteří budou mít chuť a zájem, protože nedílnou součástí nového projektu je představo-

vání problematiky duševního onemocnění veřejnosti, a to jak lidem, kteří budou bydlet ve stejné oblasti, jako účastníci projektu, tak úředníkům, se kterými jednáte na různých úřadech a vůbec obyvatelům Jeseníku a Zlatých Hor.

Budeme připravovat několik přednášek spojených s diskuzí, prodejních výstav výrobků zaměstnanců Zahrady a společných setkání pro veřejnost a klienty Zahrady. Chceme také připravit brožuru Dobré praxe a rozšířit mezi veřejnost naše Zahradní noviny. Tyto akce připravujeme, aby se posílilo pozitivní vnímání osob s duševním onemocněním veřejností a budeme moc rádi, pokud se aktivně zapojíte. Chceme být totiž dobrými sousedy, kteří se navzájem znají a respektují. Na realizaci projektu jsme získali podporu Evropského sociálního fondu z Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu ČR.

Uvnitř tohoto vydání:

| | |
|-----------------------------------|---|
| Pomáháme ke změně | 1 |
| Péče o duševní zdraví na Jeseníku | 1 |
| Cestičky ke zotavení | 2 |
| VIDA okénko | 2 |
| Zveme vás | 3 |
| Recept na vánoční perníčky | 4 |
| Sociální klub | 4 |

Péče o duševní zdraví na Jeseníku

Druhý projekt, který začal také od 1. listopadu 2014 se jmenuje **Společně za kvalitou péče o duševní zdraví na Jeseníku**.

Za názvem se schovává vzdělávání pracovníků Zahrady 2000 o.s., pracovníků ostatních organizací, jejichž činnost se na Jeseníku dotýká osob s duševním onemocněním a vzdělávání klientů Zahrady.

Vzděláváním našich vlastních pracovníků chceme dosáhnout toho, abyste v Zahradě dostávali takovou odbornou pomoc a podporu, kterou potřebujete. Pro naše pracovníky připravujeme 9 vlastních kurzů a 4 kurzy nakoupíme u jiných organizací.

Chceme také pomoci pracovníkům dalších organizací v regionu, kteří pracují v jiných sociálních službách, nebo na sociálních odborech úřadů, aby lépe porozuměli problematice osob s duševním onemocněním a dokázali vám lépe pomoci, pokud s nimi potřebujete něco řešit. Pro

tyto pracovníky připravujeme 4 vzdělávací kurzy a pracovní skupinu, na které budou moci sdílet svoje zkušenosti.

Pro klienty Zahrady 2000 je připraven dlouhodobý kurz Jak žít a pracovat s chronickým duševním onemocněním a 5 jedno až třídných kurzů zaměřených na posílení komunikačních dovedností a vlastní rozvoj.

Některé kurzy budou začínat už letošní rok, většina bude probíhat příští rok. Projekt končí 31.10.2015.

Cílem projektu je zkvalitnit podporu osob s duševním onemocněním v regionu a posílit v tomto směru i spolupráci mezi organizacemi.

Tento projekt s registračním číslem CZ.1.04/3.1.03/D5.00003 můžeme realizovat díky podpoře Evropského sociálního fondu z Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu ČR.

Nejdůležitější body:

- Od 1. listopadu 2014 začínáme v Zahradě 2000 dva nové projekty
- Budeme připravovat několik přednášek spojených s diskuzí, prodejních výstav výrobků zaměstnanců Zahrady a společných setkání pro veřejnost a klienty Zahrady.
- Od začátku října se jednou za dva týdny schází skupinka klientů Zahrady 2000, aby pracovali s knihou Cesty k zotavení.

Včera byl pěkný den

Včera byl pěkný den

pan ředitel přišel na návštěvu

holky seděly za strojem

atmosféru popsat nedovedu.

Včera byl pěkný den

hodně práce se udělalo.

Pan ředitel byl spokojen

a Iva měla radost a ne

malou.

Je mi tam moc fajn

žádné deprese

přišla jsem tam na nové

myšlenky

hraju si teď s písničky.

Holky Helenka, Janička,

Hanička i Vlasta

Mirečka a dvě Ivy

to je spodní dílna

a mně se tam líbí.

Jarmila Vávrová

Cestičky k zotavení

Od začátku října se jednou za dva týdny schází skupinka klientů Zahrady 2000, aby pracovali s knihou Cesty k zotavení.

Co to je ZOTAVENÍ (anglicky RECOVERY)?

Pojem zotavení je pojem, který stále častěji zaznívá ve spojení s péčí o duševní zdraví. Je to slovo, které se používá pro popis mnoha pozitivních změn, jež se mohou odehrát v životě člověka poté, co zažil dlouhodobé psychické obtíže a problémy s tím spojené.

„Je to způsob, jak vést život, který člověka uspokojuje, dodává mu naději a činí jej potřebným pro druhé, i s omezeními způsobenými nemocí...“ říká moudrá kniha.

Proces zotavení probíhá ve čtyřech fázích.

V první fázi je člověk ochromený nemocí, je zahlcen příznaky nemoci, je zmatený, převládá u něj beznaděje a zoufalství, je neschopen činu, zažívá pocity bezmocnosti a odloučení. Chceme-li pomoci člověku, který prochází touto fází, zaměříme se na praktické věci každodenního života (např. nabídneme doprovod k lékaři nebo na úřady, pomůžeme s úklidem bytu, s vyplněním složenek, nebo s péčí o děti či zvířátka).

Ve druhé fázi akutní příznaky pominuly a člověk hledá způsoby, jak se s nemocí vyrovnat. Objevuje se ještě strach z toho, že se příznaky vrátí. V této fázi pomáhá rozhovor,

„Slabost je dosud nevyvinutá síla.“

(Benjamin Franklin)

vyhledávání informací o nemoci, o možnostech léčby a seznamování s příklady těch, kteří svou nemoc zvládli a vydali se cestou zotavení.

Ve třetí fázi se člověk postupně zbavuje strachu z nemoci, obnovuje své vztahy, vrací se k původnímu životu, omezení ještě sice existují, ale člověk ví, jak se s nimi vyrovnat, roste jeho sebedůvěra a sebevědomí. V této fázi je vhodné podporovat rozšíření sociální podpůrné sítě např. zapojením do svépomocné skupiny, pomoci s hledáním vhodného zaměstnání, podporovat v přijímání dalších životních rolí.

Ve čtvrté fázi je nemoc překonána, ustupuje do pozadí. Člověk upevňuje své vztahy s blízkými, naplňuje své sny, rozvíjí svá nadání a možnosti v různých oblastech života. Je aktivní. V této fázi je důležité člověka podporovat v jeho záměrech a povzbuzovat v činech. (Příště se budeme věnovat tomu, jak objevovat naše silné stránky).

Máte-li zájem a konzultaci zaměřenou na to, co zotavení může znamenat pro Vás, jak se vydat na cestu zotavení a co pro sebe můžete udělat, kontaktujte mne, prosím. Schůzku si můžeme domluvit na středu nebo čtvrtek (dopoledne nebo odpoledne) v Děřichově. (tel. č. 584 401 195).

Světlana Soldánová, peer konzultantka Zahrady 2000

VIDA okénko

Milí Zahradníci,

v našem VIDA okénku se pravidelně věnujeme problematice spojené s prevencí zadlužení. Nejinak tomu bude i v tomto předvánočním čísle, kdy se zaměříme na tzv. "kyberzločince", kteří prožívají v předvánočním čase doslova žně.

Nová vlna emailových podvodů má vždy stejný scénář - počítačové piráti vystraší dlužnou částkou v řádech tisíců korun a v přiloženém dokumentu dokazují vznik údajné pohledávky. Místo toho se však v příloze ukrývá spustitelný soubor, který kromě textového dokumentu obsahuje také počítačové viry. Škodlivé kódy počítačové piráti pravidelně mění, a tak si s nimi nedokážou poradit ani antivirové programy.

To, že nová vlna útoků přichází zrovna před Vánoci, není náhoda. Podvodníci se snaží využít předvánočního stresu a nepozornosti. Nachytat se tak snadno mohou i lidé, kteří jsou za jiných okolností velmi ostražití.

Proto na žádné přílohy pochybných emailů raději vůbec neklikajte.

Přeji pohodové a ničím nerušené Vánoce,

Za VIDA centrum Jeseník

Mgr. Lenka Sedláčková

Zdroje:

<http://www.novinky.cz/vanoci/354371-podvodnici-oprasili-pred-vanoci-stary-trik.html>

Projekt: Komu je rady, tomu je pomoci

CZ.1.04/3.1.02/86.0009

Zveme vás

Dneska byl smutný den

Dneska byl smutný den
rána vyšla u úst mé
matky

Jsem sama.

Nesmím ji obtěžovat

myšlenkama

ani s nemocí mi

nepomůže

Jsem jako strom, kde
kvetou růže.

Maminku mám tolik ráda

také tátu, cítím to cítím.

Však běhat mezi dvěma
břehy

to nechci, už to neumím.

Mám přítele, má mě rád

a já jeho zase

V srdcích nám láska

vzklíčila

a vždy se bude vracet

Maminka je nemocná,

na moji nemoc už nemá
sílu.

Ano, vím, jsem blázen
jen,

co si čmárá po papíru.

Jarmila Vávrová

Za podpory z Programu švýcarsko-české spolupráce probíhají a budou probíhat v Zahradě 2000 edukačně terapeutické skupiny. Jedna je pro rodinné příslušníky a blízké osoby s duševním onemocněním. Místo setkání je na Lipovské 1177 v Jeseníku (bývalé plynárny). Skupina bude probíhat 1x měsíčně, po dobu 18 měsíců. V každé skupině bude 5-8 osob a bude otevřená (kdokoliv může přijít i odejít). Jsou pro rodinné příslušníky a blízké osoby s duševním onemocněním. Skupiny povede psycholog – Dr. Lenka Turková

Získáte užitečné informace o tom, co je to duševní onemocnění a jaká známe, jaké jsou jejich příznaky, příčiny, průběh a prognóza. Dozvíte se více o tom, jaké jsou možnosti léčby, jaké služby můžete využívat a na koho je možné se obrátit. Budeme se věnovat tomu, jak zabránit relapsu a jak dosáhnout zotavení. Budeme hovořit o tom, jaký vliv má na duševní onemocnění stres, jak zvládat krize, jak je v procesu zotavení důležitá rodina a blízcí, co jsou to svépomocné skupiny, jaká rizika s sebou nesou drogy, alkohol a jiné návykové látky.

Další edukačně terapeutická skupina pro osoby s duševním onemocněním je Jak žít a pracovat s chronickým duševním onemocněním. Skupina bude probíhat 1x týdně 4 vyučovací hodiny, po dobu 10 měsíců. V každé skupině bude 5-8 osob a skupiny jsou uzavřené (do uzavřené skupiny již další členové nevstupují). Jsou určeny pro osoby s duševním onemocněním a povedou je psycholog – Dr. Lenka Turková a Mgr. Tereza Turková. Kdo se s problematikou duševního onemocnění již setkal a nebo má osobní zkušenost, má možnost se do tohoto programu zařadit. Jste zváni. Seznámíte se s novými lidmi, kteří mají podobné problémy. Budete členem skupiny, které budete moci důvěřovat, kde se budete moci otevřít, vypovídat se. Budete mít příležitost řešit své problémy a také se lépe bránit relapsu svého onemocnění. Kromě toho se budeme věnovat nácviku komunikačních dovedností, tréninku kognitivních funkcí, budeme hrát hry, promítat si filmy s tematikou duševních onemocnění, k dispozici bude literatura o duševních nemocech apod.

Podpořeno z Programu švýcarsko-české spolupráce

Supported by a grant from Switzerland through the Swiss Contribution to the enlarged European Union



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Myšlenky

Myšlenky táhnou oblohou,
jak ptáci být však
nemohou.

Děsí duši, srdce tvář,
vděku se tu nedočkáš.

Jak bílá vložka letět vzhůru
zahrát si svou partituru.

Jak bílé mraky vážně plout
nemoc v hlavě odemknout,

vyhnat ji z hlavy ven,
pak chápala bych všechno
lépe,

i to proč voda dolů u skal
teče.

Pak prošla bych se tiše
trávou

a zvonky by mi zněly
hlavou.

Luční zvonky modré, bílé,
myšlenky proč jste
unáhlivé.

Zamknu mysl, luční zvonky
zpívá tráva, stébla, stonky
zpívají všechny květiny

Krásně je dnes v naší Zemi.

Jarmila Vávrová

Zahrada 2000 o.s.
Na Mýtince 32
79001 Jeseník

Telefon: +420 584 401 195
E-mail: info@zahrada2000.cz
nadeje@zahrada2000.cz

zahrada2000.cz

nadeje.zahrada2000.cz

fler.cz/zahrada-2000

„Když zjistíš co chceš, našel
jsi všechno, co v životě potřebuješ“



Sociální klub

Ahoj zahradníci.

Naposledy sme byli v restauraci Křížový vrch a tak sme se domluvili s Vaškem a s Milanem, že příště půjdeme do Lesního baru v Horní Lipové.

Vyrazili sme v pátek o tři čtvrtě na jednu. Milan vezl prádlo do Horní Lipové, tak nás vzal do auta. Jel se mnou ještě Vašek a Pavel. V Jeseníku se připojila ještě Naďa a měl jsem ještě sebou pejska Fabiana. V Horní Lipové byla celkem zima. Potok byl olemován ledem a začal výšlap do kopce. Naďe sem pučil psa, tak ji táhl do kopce, byla to



celkem fuška do toho kopce. Po cestě byly ze dřeva vyřezány figury z kmene. Byly duté a jmenovaly se Šiško-žrout.

Těsně před barem nás zastavil myslivec v autě a vítal nás a říkal, že tam máme všechno připravené. V baru hořel oheň v krbu a byla tam příjemná atmosféra. Klo-básky sme neopíkali, dali sme si pivo nealko a limonády. Společně sme se vyfotili a vyrazili

zpátky. Už byla zima.

Byl to příjemný výlet. Příště můžete jít s námi.

Ahoj Adam

Recept na vánoční perníčky

V našem Klubu vaření připravujeme různé dobroty, ale před Vánoci jsme se rozhodli pro perníčky. Byly moc chutné a krásné. Podělíme se s vámi o recept.

Suroviny:

400 g hladké mouky
140 g cukru moučka
50 g másla
2 vejce
2 lžice dobrého tekutého medu
1 lžička jedlé sody
1 lžička perníkového koření
1 žloutek na potřetí po upečení
bílková poleva na ozdobení

zpracovat, nechat přes noc, nejlépe....ale nech to aspoň hodku, jestli spěcháš



Čekanka

Tady se na vše jenom čeká

Tak jako čekanka si

připadám

Když dívám se z okna

Bílých mříží

Vidím listí opadá

Snad zachytit list

v okamžiku

Kdy lehce k zemi mrtev

spad

To za chvíli budou stromy

holé

A přijde pestrý listopad

Brodit se budem po kotníky

Listy již chůzí ožily

A krásné myšlenky v mysli

se vnořily

Pak uložíme se k odpočinku

Tak jak to stromy dělají.

I tady se odpočívá a čeká

Na tu hodinu

Je vizita, řekne lékař

Myšlenky hlavou kolují

Pustí mě domů – já sám

A ty mříže jim zas prominu.

Jarmila Vávrová