



ZAHRADNÍ NOVINY

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



Uvnitř tohoto vydání:

<i>Denní stacionář</i>	1
<i>5+1 na Křížovém vrchu</i>	1
<i>Tři pohledy do Eviny duše</i>	2
<i>Dvojí pohled na komunitu TAO</i>	4
<i>Odlíšnost vyvolává rozboření</i>	4

Denní stacionář

V rámci sub - projektu CZ.11/MGS/037 Denní stacionář sociálně rehabilitačního centra Zahrada 2000 jsme úspěšně zaregistrovali nestátní zdravotnické zařízení – ambulantní stacionář, které bude sloužit osobám s duševním onemocněním.

Součástí sub - projektu je i obnova a nácvik pracovních dovedností v prostorách **treninkového pracoviště prádelna**. Pro zajištění kvalitního nácviku bylo do prostor prádelny zakoupeno toto vybavení: 1 pračka, 1 pračka poloprofesionální, 2 sušičky, 1 mandl, 3 parní stanice, 3 žehličky prkna pro parní žehličky, 4 sušáky na prádlo, 2 transportní vozíky, 10 velkých plastových boxů, 25 přepravních plastových boxů, 10 prádelních košů a 3 rosiče.

Projekt je podpořen z Programu CZ11 „Iniciativy v oblasti veřejného zdraví“ financovaného z Norských fondů 2009 – 2014 prostřednictvím Ministerstva zdravotnictví ČR.

Podpořeno grantem z Norska Supported by grant from Norway

www.norwaygrants.cz



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Nejdůležitější body:

- Jedním z nejvýznamnějších kroků na cestě k destigmatizaci duševně nemocných je jejich zapojování do péče o duševní zdraví.
- Letošní podzim je jako stvořený k našim pátečním vycházkám.
- V průběhu měsíce srpna přijel na návštěvu do České Republiky pan doktor Juan Pablo Matoušek - strýc našeho doktora Standy Matouška.
- V úterý 6.10. jsem měl své první sdílení životního příběhu v rámci dvou besed na gymnáziu našeho města. Ota Ševčík

5+1 na Křížovém vrchu

Opět krásné sluneční odpoledne, využili jsme toho a vyrazili z obou stran Jeseníku na Křížák. Alča šla po louce a na hřebínek k chatě a my kluci od Dětrichova kolem pily. Dnes šel i Jirka N. auto nechal dole u Müllerů a navrch šlapal a šlapal velmi dobře. Na vrchu ho čekala výborná sladká odměna. Dlouho jsme na Křížáku nebyli se Zahradou, prohlédli pěkně upravené okolí a hodně fotili. Jsou zde nové přístavby na letní posezení a vyřezávané horské postavičky. Byla jsem tam o trochu dříve a tak jsem kluky vyhlížela při doopravdy dobré kávě. Teplo od krbu mi s nostalgii připomínalo strávené dny na horách na lyžích s rodinou a přáteli a na lyžařku s učni SOU strojírenského. Byly to bezvadné chvíle. Kluci

došli v pohodě, někteří si dali zázvorový čaj, někdo zvěřinový guláš a Já s Jirkou N Staročeské palačinky s povídky a mákem. Dlouho jsem takovou dobrůtku nejedla, Jirka samozřejmě také. Jirkovi patří pochvala, vždy se snaží dojít a já tomu říkám zdolal jsi menší Everest. Co jsme upekli u kulatého stolu? Konečně v květnu navštívíme Polsko-posvátné městečko Bardo, neda-leko hranic cca 50km. Musíme, mluvíme o tom snad 3roky. Chtěla bych tam kluky provést, stojí to za to, spousta lidí vůbec neví a nezná polské pohraničí, musím se pochválit mám to dost poznané po hranicích až po Polské Krkonoše a Jelení Goru, zvládala jsem to s Klubem českých turistů, mám na co vzpomínat. Alča

Tři pohledy do Eviny duše

Pohled do očí milovaného

člověka , letmé dotyky ,

láska vzkvétá.

Blížkost cítit a nebát se,

umění milovat, vzdát se

pocitu splynutí s druhým,

prožít to

to je o čem tu mluvím.

Ten pocit lásky, už jen pro

tu stojí za to žít, ve snech

svých o tom snít, a pokud

takového člověka máš,

strachovat se nemusíš, své

srdce na dlani mu dáš

Bára Malíková

POHLED PRVNÍ

Zvoním na zvonek masivních dveří jednoho velkoměstského bytu. Chvilí je ticho. Blížící se kroky ale předznamenávají, že mi někdo přichází otevřít. „Kdo je?“, ozývá se rozpustilý hlásek, spíše dětský než ženský, a já ho těžce přiřazuji ženě, jež mi vzápětí otevírá dveře. Je oblečena do starých tepláků, svetru pošíitého květy z drobných korálků, na hlavě bizardně naraženou čepici. Podávám jí ruku a jemný stisk její dlaně je zaražen neostříhanými nehty. „Dobrý den. Já jsem ráda, že jsem doma,“ odpovídá na pozdrav a ruce přitom způsobně schová za zády. Tak nás to učili ve škole, pomyslím si. 2 bytu se ozývá další hlas, tentokrát již ryze ženský. U dřezu, kvapně umývajícím nádobí, stojí její sestra. Oči těkají z jedné na druhou, hledajíce podobnost. Elegantně vyhlížející žena ve středních letech, jejíž obličej sice neklamně odhaluje známky únavy, přesto je přitažlivý. Ve dveřích stojí trochu rozpačitě, stále ještě s rukama za zády, její stejně stará sestra. Zpoza čepice jí vykukují neupravené prameny vlasů, na rtech stopy od zubů, pleť trpící dávkami prášků a částečně lhostejností. Choroba oddělila tyto dvě ženy jako řeka dva břehy. Choroba, která pohltila Evino nitro natolik, že její tělesná schránka ztratila smysl.

„Děkuji, že jste přišla,“ vytrhne mě z krátkého přemýšlení Evina sestra. Otírá ruku do utěrky a nabízí mi židli. „Víte, já mám někdy pocit, že už nestačím, práce, rodina a Eva,“ usedá vedle mě. „V práci mám upravenou pracovní dobu, abych mohla ráno za Evou, šéfka je vcelku vstřícná. Doma je to horš.“ Eva vstoupí mezi náš hovor s tváří stočenou k sestře. „Dej mi cigaretu!“ Ivona vstane, otvírá ledničku a z přihrádky původně určené na máslo vytahuje spartu. Reaguje na můj udivený pohled a vysvětluje nutnost takovýchto skrýš zamezujících Evě zcela nepropadnout její jedině vášni kouření cigaret. Eva se po spartičce lačně natahuje a se slovy „ty krávo jedna pitomá mrtvá“ si ji zapaluje. Ozve se hluboký kašel. „Já jdu na balkon,“ otočí se a se zapálenou cigaretou vypochoďuje z pokoje. V koupelně se ozve tekoucí voda, která v nepravidelném rytmu, to jak si Eva pod ní umývá ruce, odtéká umyvadlem ven. Do toho vodního rytmu zazní Ivonin hlas: „Balkon jsme zamkli, Eva je většinu času sama, tak aby se něco nestalo. Obědy bude mít v lednici, stačí je ohřát a dejte jí prosím vás něco k pití, vůbec nepije. Prášky jsou támhle, musí je brát 3x denně jednu tabletu po jídle“ Pohlédnu na krabičku Haloperidolu ležícího na kuchyňské lince. „Jo a cigarety má v ledničce a ještě jedna krabička je v šuplíku šicího stroje, kdyby došly. Ale čím méně jich vykouříš, tím lépe.“ Eva se mezitím prochází po chodbě, parkety pečlivě zaznamenávají pohyb jejích bosých nohou, občas se ozve krátký smích. „Paní Evo, pojdte si sednout k nám,“ zavolám na ni. Kroky se zastaví, Eva propne tělo jak strunu a na povel přichází, přejde k oknu a zpět ke dveřím. „Dej mi cigaretu!“ „Evo, teď jsi dokouřila!“ Eva však s neoblomnou vytrvalostí znovu a znovu opakuje svou prosbu, až Ivona vstává a z ledničky vytahuje další spartu. „Ty krávo jedna pitomá mrtvá.“ Eva si zapaluje cigaretu. „Vidíte a to mi říká pořád. Já už fakt nevím.“ Eva udělá kroužek po kuchyni a vrátí se zpět k Ivoně, v ruce drží cigaretu, v pravidelném rytmu propíná koleno. „Prosím tě pochopilas to, že jsme se narodily mrtvý?“ Ivona se přátelsky zamračí; „A co mám jako dělat?“ „Tak si podej žádost na invalidní důchod,“ odpoví Eva a přiblíží přitom obličej těsněji k Ivoně. „Už jsem si ji podala,“ řekne Ivona a jemně stiskne Eviny ramena. „Ty krávo jedna pitomá mrtvá,“ odpovídá Eva a vypochoďuje z pokoje. Ivona se na mě rozpačitě usměje a pokrčí rameny „No, já budu muset jít do práce. U telefonu je papír s důležitými telefonními čísly, kdyby něco.“ Zvuk zavírajících se dveří odděluje svět venku. Ticho. Na chodbě zní pravidelný rytmus kroků, tam zpět, tam zpět. „Paní Evo, nedáme si kafe?“ Strunka vyletí a Eva přikráčí do kuchyně. „Já jsem ráda, že jsem doma.“ říká a pomáhá mi nalít vodu do konvice. Evinu pozornost se mi ale podaří udržet jen krátce, hrníčky připravuji sama. „Já jdu na balkon,“ oznamuje mi Eva a já si uvědomuji prázdnotu té věty, protože odchází do svého pokoje a zapíná si televizi. Zaliji nám oběma kávu a postavím ji na stůl v Evině pokoji. Eva leží na posteli, kouří, televize běží. „Co sledujete, paní Evo?“ ptám se a sedám si s horkou kávou v dlaních do vedlejšího křesla. „Pohádku O pyšné princezně.“ Zadívám se na obrazovku, kde reportér komentuje události předešlého dne. Následuje předpověď počasí. Evina nemoc se připlížila, pomalu a neslyšně, ve 30 letech. Postupně její život začaly provázet pocity narůstající úzkosti, jakési blížící se zkázy, ačkoliv přesně nevěděla proč. Bydlela tehdy se svou vážně nemocnou matkou sama v bytě, otec zemřel, když jim byly čtyři. Ivona už byla vdaná a žila se svým partnerem. Eva partnera neměla. Možná nikdy skutečně partnera neměla. Vzeřzení Giny Lolobrigidy, jak se jí v mládí přezdívalo, ostře kontrastovalo s její neobratností v lidských vztazích a zároveň náročností s jakou si vztah představovala. Ale nikdy ho

skutečně nedokázala navázat. Jako by neuměla jít dál a hloub pod pokličku lidské duše. Vždy se zastavila, nohu vykročenou v prázdné přítomnosti, neschopna udělat další krok. Ten pocit úzkosti, úzkosti z vlastního ztroskotání, kterému se nemohla ubránit, ji provázel na každém kroku. Eva ho vyřešila po svém, uzavřela se světu. Přestala se stýkat s přáteli, přestala komunikovat. Odbočila z běžných kolejí života, po nichž se jiní pohybují se samozřejmostí. Zůstala sama v sobě, izolovala své já od vnějšího světa a naučila se s ním komunikovat mlčením. Svět však jejímu mlčení nerozuměl. A ještě méně rozuměl tomu, když Eva promluvila: „Myslím, že jsem svatá.“ Následovala hospitalizace na psychiatrické léčebně. Když se Eva vrátila, byla ještě uzavřenější. Zůstala sama v sobě, náhle však odcizena nejen okolnímu světu, ale i sobě. Přestala chodit do práce, získala nárok na invalidní důchod, zůstávala doma. Přicházely další a další hospitalizace. Čas se zastavil a v čase se zastavila Eva. Když maminka umřela, zůstaly jen samy dvě, Eva a její sestra, ale jejich světy teď byly odlišné. Ivona měla práci, manžela a rodinu. Eva se uzavírala do svého imaginárního světa stále hlouběji a hlouběji a přes Ivoninu naději se z něho dosud nevrátila.

POHLED DRUHÝ

Běžím po schodech nahoru, výtah se někde zasekl. Eva mi otvírá, je oblečena pouze do svého trička. „Já jsem ráda, že jsem doma.“ Vklouznu dovnitř. „Paní Evo, pojdte se obléct, nemůžete tady chodit jen tak.“ Zavírám dveře a v duchu si vzpomenu na občasné výtky sousedů, stěžujících si na Evu chodící po chodbě téměř nahá. Napne se strunka a Eva začne hledat oblečení. Pomáhám jí do spodního prádla, ještě tepláky a je to. „Dej mi cigaretu. Vytahuji uvítací cigaretu z ledničky. Eva se rozzáří, zapálí cigaretu a posvátně vdechne kouř do plic. Kašel. Dívám se, co je k obědu a Eva mezitím zmizí v koupelně. Slyším vodu a pak kroky na chodbě, tam zpět, tam zpět. „Jak jste se dnes měla, paní Evo?“ Napne se strunka, Eva se zastaví. „Dobře. Já mám slušnej důchod.“ Přichází za mnou, potahuje z cigarety a občas se uchichodne, je to ale takový smích, že člověka spíš mrazí v zádech. „Já jsem byla na hřbitově.“ „A s kým jste tam byla, paní Evo?“ „S Ivonkou. Byly jsme se podívat na kytičky.“ Pohlédnu směrem z okna do únorových ulic. „A jaké kytičky máte nejraději?“ „Narcisy. Dej mi cigaretu.“ Oddaluji další cigaretový dýchánek s příslibem poobědové sparty ke kávě.

Postavím jídlo na stůl a volám na Evu. Zastaví se kroky na chodbě, Eva hltavě polkne dvě sousta a ještě s plnou pusou žadoní: „Dej mi cigaretu!“ Připomínám slíbenou cigaretu ke kávě. Další dvě sousta. Eva odchází na „balkon“ si umýt ruce. „Dej mi cigaretu!“ Další dvě sousta. Prášek, káva, cigareta. Eva odchází na „balkon“ sledovat televizi a já s ní.

Sedím v křesle u Eviny postele. Eva sedí na posteli, televize hraje. Dva šluky, kašel, ozve se zasípání a Eva si s vyděšeným pohledem jako by se náhle něčeho zalekla, snaží schovat hlavu pod příkrývek, posadí se, párkrát potáhne z cigarety a opět vyděšený pohled a hlava mizí pod peřinou. Ptám se Evy, co se jí děje. Napne se strunka, rázně vstane z postele. „Já jsem byla na hřbitově.“ Přechází po pokoji.

Někdo zvoní u dveří. Odcházím otevřít, do bytu vstupuje drobným mužík v Evině věku, velké černé oči bedlivě sledují prostředí. Zuje si boty a pečlivě je srovná vedle sebe, a když už je u toho, srovná ostatní boty včetně těch svých. Je to Rico, Evin kamarád z mládí, patrně jediný, který Evu, nepočítaje její sestru a pečovatelku, dodnes navštěvuje. Ale možná je to také jeho jediné útočiště, protože jak se dovídám, odešla od něho manželka i s celou rodinou. Z dechu cítím vůni alkoholu a drobný muž se pouští po proudu svých slov šťasten, že nalezl posluchače. Eva se posadí na posteli a za chvíli její hlava mizí v peřinách.

POHLED TŘETÍ

„Dobrý den. Já jsem ráda, že jsem doma.“ Prohlížíme si s Evou fotky, Eva dostává svou oblibgátní cigaretu, jde si na balkon umýt ruce. Kroky na chodbě, sem tam, sem tam. Vařím oběd, ptám se Evy, jestli nechce jít po obědě ven. „Já jsem byla na hřbitově.“ Fascinuje mě Evinou zaujetí smrtí. „Prosím tě pochopilas to, že jsme se narodili mrtví?“ Možná si vážně připadá mrtvá. S rychlostí polního vojáka sní oběd a jde si lehnout na balkon. Pozoruji její tiché bytí. „Já jsem byla na hřbitově.“ Schovává hlavu do peřin a já si marně kladu otázku, co ji tak děsí. Nikdy se to nedozvím.

Tři vhlady do uzavřeného světa Evy prostřednictvím vnímavé dobrovolnice Lenky S.

V jednotu splynout, být ji
hoden, v náruči spočinout
rose v trávě podoben.
Na pouti své, ve stínu
stromu spočinout,
zapomenout na zlé,
prostorem volně plout
Tak příroda odpovědi
dává, někdy tichá, jindy
dravá, vždy však
vyjimečná, otevře snad i
srdce netečná...
Bára Malíková

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“*



do druhého. Komunita Tao funguje jako vzácná prevence. Klienti se významně podílejí na chodu oddělení, volí si své reprezentanty ve vztahu k terapeutickému týmu (role šafáře, samosprávy), plánují si svůj společný volný čas i svůj osobní volný čas...

Je to CESTA. A JÁ JSEM RÁD, ŽE JSEM PO TÉ CESTĚ ŠEL A NAŠEL SÁM SEBE.

Ota Ševčík

Odlíšnost vyvolává rozhořčení

Možná už jsme se někdy setkali s tím, že svou odlíšností, v jakémkoli slova smyslu, vyvoláváte u některých lidí nesouhlas, nebo dokonce rozhořčení.

Jako první je vizuální kontakt. Lidé vidí, že člověk je jinak oblečen a hned si jej prohlížejí a uvnitř sebe soudí. To samé může být u psychické nemoci, náboženství- asi se to možná týká všeho, co s člověkem souvisí.

Nechci nikoho moralizovat, snad jen chci říct "Odsuzování druhých činí člověka slepým k vlastním chybám". /Anselm Grun/ a psychologové dodávají, že při svém zehrání na druhé prozrazujeme, co se skrývá v nás samých.

Má to další, ne-li více stinných stránek. V člověku, kterého soudíme, to může vyvolat domněnky a jimi se pak trápí.

Dvojitý pohled na komunitu TAO

Na komunitě Tao v Psychiatrické nemocnici Marianny Oranžské Bílá Voda jsem byl jednou sdílet svůj osobní příběh jako peer consultant, věděl jsem, že s ní budeme dlouhodobě spolupracovat na usnadnění přechodu jejich klientů do běžného života a projekt komunity kde jsou spolu duševně nemocní i závislí lidé mi přišel velmi zajímavý.

A pak se stalo něco, co беру jako Dar Od Boha. STAL JSEM SE KLIENTEM KOMUNITY TAO. K mým postupně se zhoršujícím depresím se přidaly chutě na alkohol A JÁ JSEM BYL NÁHLE ZVENKU UVNITŘ. Na příjmovém oddělení jsem měl chvíli, kdy se mi na komunitu nechtělo-"mně peer consultanta" uvidí teď budoucí spoluklienti jako "bezradného"...Těchto záchvatů pýchy našťestí nebylo mnoho. A JÁ BEZRADNÝ BYL. TAKŽE JSEM SE ZAČAL LÉČIT NA TAU A VIDĚL SÁM SEBE JAKO ČLOVĚKA, KTERÝ POTŘEBUJE POMOC. Mé masky postupně padaly.

Když se pak můj stav postupně zlepšil, začal jsem si uvědomovat skutečnou hodnotu toho, že spolu jsou lidé se sebeпошкоzováním, závislostí na pervitinu, deprese... někdy se stává, že klient odolává jednomu problému, ale "naskočí"

Don Miguel Ruiz ve svých knihách, konkrétně v knize čtyři dohody uvádí, abychom se zbavili těchto domněnek a ulehčili si tím život.

Co je mi vlastně po tom, co si ten druhý myslí, je to jeho mysl, jeho drama, jeho boj.

Samozřejmě tím nechci říct, že by nám mělo být jedno, co si o nás druzí myslí-na druhou stranu bylo a myslím, že je to obrovsky osvobozující.

Než se trápit, ten se na mě hnusně podíval, co jsem mu udělal, nebo řekl, či co o mně slyšel?

Třeba měl jen špatný den.

A já vám přeji dny plné slunce, barev a prožitků.

Bára Malíková

A JÁ ZAS ZAČÍNÁM

Chtěl jsem letět s větrem
a kam jsem doletěl?

Chtěl jsem téci s řekou

Ach, mělčina...já se vymlel

Sluncem osvětlená zed'

spádové léčebny

Sud mého hledání

je zatím bezradný

V rádiu jako vždy

hraje přihlouplý pop

A já zas začínám

Hop nebo trop

NĚKDY

Někdy Tě to přejde

a sebereš dost odvahy

A řekneš někomu něco

čeho ses bál

Někdy to zas nejde

sklíčeš'Tě šedý záhady

a chudá chýše chvěje se

kde dřív hrad stál

Někdy je to tak

a jindy naopak

a neuděláš s tím nic

Možná jen to pomůže

to co nešlo jít může

"Žít budu." -a nic víc.

Ota Ševčík