



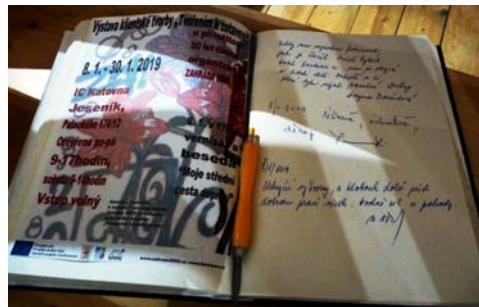
LISTY ZAHRADY

Občasník sestavený z příspěvků členů svépomocné skupiny a širší komunity, podporované od května 2017 v rámci projektu "Komunitní sociální práce", reg.č. CZ.03.2.60/0.0/0.0/15_042/0006135.

OHLÉDNUTÍ ZA VERNISÁŽÍ KLIENTSKÉ VÝSTAVY „TVOŘENÍM K ZOTAVENÍ“

Poprvé v historii ZAHRADY 2000 z.s. byly souborně představeny práce asi všech, kteří se v naší organizaci jak se říká zabývají kumštem. Výstava našich prací která probíhala od 8. do 30. ledna v Katovně, byla zahájena vernisáží tamtéž. Akci navštívili například místostarosta města Jeseník pan Tomáš Vlazlo nebo ředitelka Městských kulturních zařízení paní Petra Furová. Já jsem se na krátkém zahajovacím programu podílel autorským čtením tří svých básní za doprovodu našeho "dvorního" kytaristy Jardy Halamy. Na vernisáži panovala milá a uvolněná atmosféra, kde se lidé setkávali a nasávali dojmy z vystavených uměleckých děl a střípky životů jejich tvůrců. Jak vernisáž, tak výstava celá byly akce rozhodně užitečné k tolik potřebnému prolomování bariér mezi světy těch "bez" a těch "se" zdravotním znevýhodněním.

Ota Ševčík



Na snímku Mirek Klimša v průběhu přednášky "Moje střední cesta depresí"

V rámci clientské výstavy "TVOŘENÍM K ZOTAVENÍ" proběhla velice zajímavá přednáška Mirka Klimši o jeho životní cestě. Mirek povídal velmi poutavým způsobem a celý čas byl zaplněn až po okraj vzájemným pochopením a úctou. Výbornou kulisu vytvořili i samotní návštěvníci - posluchači, kteří se měli možnost na samotný závěr zapojit do diskuze. Mirek představil svá autorská díla - kresby, které navazovaly na jeho velmi emotivní povídání.

Hana Kontriková

POD POKLIČKOU aneb jak to vidí... Jakub Svoboda

Poprosila jsem svého kolegu Kubu z týmu komunitní sociální práce o kratičký rozhovor.

Pojďme se tedy společně podívat pod pokličku

1. Mohl by ses nám, prosím krátce představit?

Jmenuji se Kuba, je mi 31 let, jsem ženatý, mám rok a půl starého syna, bydlím v Supíkovicích. V ZAHRADĚ 2000 z.s. pracuji od září 2017 v projektu Komunitní sociální práce.

2. Co je tvojí hlavní pracovní náplní? Být komunitním pracovníkem v našem projektu, což je taková pestrá směsice různých rolí a činností. Jde to od spolupráce s lidmi na jejich zakázkách (aktivitách v projektu), přes organizování různých akcí buď pro klienty Zahrady nebo pro veřejnost, až po evaluaci – monitorování a hodnocení toho, jaký má naše činnost dopad a jak funguje.

Z konkrétních aktivit bych vyzdvihl práci na programu Blázníš? No a!, což je program o duševním zdraví pro středoškoláky a dále také svoji roli peera. Peer obecně znamená člověk se stejnou zkušeností, v kontextu duševního zdraví je peerem člověk, který má sám zkušenost s duševním onemocněním. A dále ji využívá k podpoře dalších lidí, kteří se v životě s podobnou nemocí potkali. Já sám jsem v životě prožil několik epizod psychózy a následných pobytů na psychiatrickém oddělení, v roli peera pracuji s osobním příběhem. Smysluplné využití tohoto těžkého období s nemocí bylo jednou z mých hlavních motivací k tomu, abych se ucházel o práci v ZAHRADĚ 2000 z.s.

3. Věnuješ se i jiným podobným aktivitám, které mají spojitost s duševním zdravím i mimo ZAHRADU 2000 z.s.? Zároveň s prací pro ZAHRADU 2000 z.s. pracuji částečně také v projektu Destigmatizace, což je jeden z projektů v rámci reformy péče o duševní zdraví, a jeho cílem je snížení stigmatizace a diskriminace lidí s duševním onemocněním. Stigma je spojené s vyloučením lidí s duševním onemocněním ze společnosti, s jejich přehlížením a diskriminací. Takové projevy často vedou k sebe-stigmatizaci, tedy k tomu, že se člověk za své onemocnění stydí, snaží se ho skrýt a ztotožňuje se s předsudky veřejnosti.

4. Čím obvykle a nejraději zaplňuješ svůj volný čas? Svůj volný čas rád trávím se svojí rodinou. Mám celoživotního koníčka, kterým je lezení po skalách. Rád taky jezdím na koloběžce, na běžkách, na snowboardu, nebo chodím po horách v létě pěšky v zimě na sněžnicích. Když se mi nechce ven, tak si zalezu do postele s knížkou nebo zkouknu nějaké video či film. Baví mě karetní hry.

5. Máš nějaký vzkaz pro naše čtenáře?

Pokud se se mnou chcete potkat nebo se mě chcete na něco zeptat, seznámit se více s tím, co dělám/děláme, tak se rozhodně nebojte přijít do stacionáře ZAHRADA 2000 z.s. v Dětrichově nebo napsat.

Děkuji za rozhovor *Hana Kontriková*



Kuba zaujatě vypráví svůj osobní příběh v rámci sympózia Horizonty, které proběhlo loni na jaře v Ostravě.

Jak papírová růžička může udělat holčičce radost

V ZAHRADĚ 2000 z.s. jsme se učili tvořit papírové růžičky. První růžička dopadla katastrofálně, potom jsem to tajně zkoušela doma, až se růžička povedla a byla jsem spokojená.

Bylo to v zimě. Stála jsem na zastávce a čekala jsem na autobus do „ZAHRADY“ a v ruce jsem držela tři papírové růžičky. Právě šla okolo holčička s maminkou a říkala, že mi ty růžičky zmrznou. Maminka jí na to říkala, že mi nezmrznou, protože jsou z krepového papíru. Holčička na to prohlásila, že by si takovou růžičku přála pro babičku. Tak mi to prostě nedalo a růžičku jsem jí udělala.

Tři dni jsem růžičku vozila s sebou, než šli zase do školky. No konečně jsem se dočkala a růžičku jsem jí předala. Holčička měla hroznou radost a rozzářené oči. Nikdy bych nevěřila, že papírová růžička může dětské oči tak rozzářit. Z čehož jsem měla i já obrovskou radost. Další den, když šli do školky, tak mi holčička předala obrázek, který pro mě za růžičku nakreslila. Na obrázku bylo sluníčko, holčička a kytičky. Obrázek mám schovaný dodnes.

Autor příběhu: *Vlasta Boušková*

Soucit

Pravda a soucit, soucit a pravda, tyto dva pojmy se často v lidské společnosti probírají, jsou to snad jediné pojmy, které nabývají tak rozporuplné pojetí u různých lidí. A co teprve pojem pravda soucitu, a o té se chci zamyslet.

Pravda je vidět realitu jaká skutečně je, jaká však je, nelze ji vyslovit jednoznačně protože, každý máme smyslově vnímaný okolní svět ovlivněn námi získanými nebo nám předanými zkušenostmi. Musíme ji vidět neznečištěnou myslí, znečištěná mysl je ovládána chtivostí, neávistí a nevědomostí. Ta nás nutí vidět sebe jako něco co má schopnost samotné existence bez okolí, to nás vede k sobeckosti, k agresivitě k druhým, pokud si uvědomíme, že jsme v jednotě se světem, jako součást pak nebudeme sobečtí, agresivní k okolí, protože to neděláme vůči sobě nebudeme to dělat druhým, pokud to pochopíme, že jsme součástí pochopíme pravdu soucitu a štěstí.

Ačkoliv člověk je skrze znečištěné myslí schopen dobra i zla, ovšem poznání pravé podstaty zbažené nevědomostí je, že člověk má právo a povinnost ke štěstí, což rozvíjí i právo a povinnost soucitu. Každý člověk má právo být šťastný a povinnost se o ní snažit, neboť jen šťastný člověk, může kolem sebe vytvářet šťastné prostředí, to mu pak dá více štěstí a toto kolo se začne roztáčet a přinášet nám štěstí a pomáhat překonávat okamžiky méně šťastné.

Soucit. Co je to vlastně soucit, jak ho prožíváme, co pro nás znamená, jak lidem sdělit co mu to dá. Jak vysvětlit člověku chuť melounu, když ho nikdo neochutnal. Stejně jako zrno nesejeme na skálu, tam ho vítr odfoukne, ani do vody tak ho voda odplaví, či na louku tam ho plevel udusí, musíme vždy upravit půdu, kam budeme sít, a u lidí to znamená připravit je na to, aby to mohli pochopit a přijmout. Vždy, když jsem byl na poště dostával jsem kováky, pohrával jsem si s nimi, tak hezky cinkali, a já vždy jsem věděl co s nimi. Cestou ven jsem se vždy pozastavil u plyšem pokrytého plechového, slepeckého psa a vhodil je tam. Když jsem o tom vyprávěl ostatním, abych je motivoval, jejich tvrzení, že je to podvod, jsem chápal jako trapnou omluvu, spíše výmluvu bez projevu soucitu. Pro mě je však jedno jestli je nebo není podvod, u mě je důležité mít v sobě nejhlubší lidský cit, tedy soucit a nebat se ho projevit. Často jsem brával dceru sebou a dával jí ty penízky, povídali jsme si o jejich světě a o tom co je a co mám, dává soucit. Vždy když hodila tyto penízky, měla radost a její tvář se rozsvítila, jako kdyby jim ho sama koupila a předávala.

Já rád vyprávím příběhy, mám je rád jsou zdrojem poučení, člověk skrze něj může pohlédnout pod svou masku a vidět se, jaký skutečně je on i druzí.

Dnes se zabývám kresbou akvarelů a keramiky, ale dřív jsem byl vášnivým modelářem. Když jsem se rozhodoval co koupit jako stý model, objevila v hračkářství možnost objednat si, co chci, využil jsem toho a rozhodl se hlouběji do kapsy. Když nadešel ten čas postával jsem u výlohy, pokuřoval a prohlížel jej, nebyl jsem tam sám, na druhé straně měla na výlohu přilepený nosík holčička, maminka ji hledala a vypadala velmi zajímavě snad jako souznené duše. Holčička mluvila celkem nahlas o panence a tak se to nedalo přeslechnout. "Mami podívej se na tu krásnou panenku, koupíš mi ji, já žádnou nemám, jak jsme utíkali", paní zrudla, neboť si všimla, že jsem je zaslechl. "No musíme našetřit, já teď tu chodím do práce, ale musím pomáhat tetě, co jsme u ní, a potřebuješ pomůcky do školy, víš.", na chvíli se odmlkla "No máš pravdu je krásná a žádnou nemáš, a ty by sis ji zasloužila". Holčička pokrývala hlavou a hned spustila "mami proč mě a tebe tatka mlátil, když pil, i když nepil, nevíš vždy" jsme byli hodné, mami proč". Žena mlčela a oči jí začali rudnout a já věděl, že stý model teď nebude, když jsem dával holčičce peníze, a odpor matky jsem změkčil tím, že mám doma taky holčičku a ona by s tím souhlasila jsem se zamyslel jen nad slovy holčičky "já vy jste mi dal obrovský dárek". Cestou domů jsem si uvědomil že né já, i když jsem maličkou kapkou dobra, možná pozměnil pohled na muže, jsem nedal dárek, ale já byl obdarovaný krásným úsměvem čisté duše. V mých vzpomínkách jsem se vrátil do doby, kdy jsem jako chlapec, rád chodil do zoo a pozoroval opice, opičák se vždy postavil a bušil se do prsou, no u opice je to k zasmání u chlapa, manžela a otce rodiny je to tragédie.

V poslední době se rozvířili debaty, jestli dávat dětem zdarma či nedávat obědy, a jestli tak komu. Mnozí vyšli z názoru proč se má o to postarat stát, ať se o to postarají rodiče, zvláště mě zaujala jedna kuchařka proč jim dávat obědy, vždyť děti házejí svačiny z domu do koše. Otázka pro mne byla, posílat k takové kuchaře své dítě když nevidí rozdíl mezi svačinou a obědem, nebo jen vlivem zaslíbenosti a nevědomosti plácla první jedovatou slinu co jí seděla na jazyku. Když se tak zamyslím nad tím proč některé děti tak trpí, víte nikdo nemá před narozením možnost si vybrat, do jaké rodiny se narodí. Je to jako bychom si v loterii vytahovali si losy a pokud na něj vyjde špatný los, měli bychom se jako společnost snažit, z vrozeného soucitu vylepšit osud, třeba obědy, nebo začít u obědů.

Víte lotos vyrůstá z bahna, tedy ze dna, někdy z průzračně čistého jezírka jindy ze zasmrdělého, kořeny prorostlého dna mnohdy plného odpadu. Pokud chceme aby lotos prošel až nahoru a otevřel se v krásný květ, nezachytil se do kořenů, či jen nerozšířil plevel dna, musíme protrhat kořeny a vyčistit dno, aby mohl také prorůst, prodrat se vzhůru a rozevřít se v krásný lotosový květ, ten se nám odvděčí hezkým pocitem a pohledem na něj. Pokud budou vědět, že společnost je nenechala na pospas osudu, tak cítí radost, vděčnost a povinnost takovou společnost rozvíjet.

Jednou jsem potkal kolegu procházel se parným létem s holčičkou a chlapcem, zastavili se u zmrzliny a po chvíli jsem viděl, jak holčička mlsá zmrzlinu a chlapec si s ní povídá. Když jsem ho potkal v práci ocenil jsem jak chodí s dětmi ven, jen jsem mu řekl, že kluka co nemá rád zmrzlinu jsem snad ještě nepotkal. Vysvětlení jsem moc nepochopil, "víš on je to syn mojí ženy co ho měla v prvním manželství", nedalo mi to „no jo ale bydlíš s vámi ne“, nechápavě se na mě podíval „Jo bydlí ona je moje, ale on není můj.“ Co vlastně dáváme dětem do mysli, jaké že to skutečnosti a příběhy, proč jsou záudumčiví či ustrašeně zataženi do sebe. Co je vyhání rádit do ulic, hlasitě vyřvávat či ničit co potkají, nejsou zlí to jen naše otisky v jejich duších je nutí být takovými, jako jsme je vytvořili.

Občas v takových chvílích mi vyvstává smutný pohled dětí u oken dětských domovů, kde i přes dešť vyhlížíjí, jestli si to rodiče nerozmyslí a nevezmou je domů, vždyť jsou hodní.



byl muž, ten co nese na zádech tíhu rodiny, onu skálu potíží a v jedné ruce svírá květinu pro Vás a v druhé mlsky pro děti. A pokud pak přijde domů ta svou sílu a přebytečnou energii využil k rozbití skály a vysypání cesty k domovu, po které se budete společně vracet z procházky. Ženy bych poprosil, aby byli méně hašteřivé, a když tak aby to mělo romanticko erotický nádech. Víte muži si myslí že jsou hlavy rodiny, jelikož máme trochu tunelové vidění, pokud vás berou jako krky tak je natačejte, abychom měli větší rozhled, váš cit ať působí pro nás jako kapky do očí, abychom více prožili a v jasů vás viděli tak krásně jako skutečně jste.

Příště bych se zamyslel jak čistou myslí zpracovat tíživé emoce.



Často mi lidé říkají, vždyť jsi taky člověk, jako ostatní a ptají se mě, jestli jsem dobrý člověk.

Když tak procházím historií lidské společnosti, čeho byli a čeho jsou ještě schopni, tak být člověk není pro mne zase taková výhra. A jestli jsem dobrý člověk? Víte já doufám, že ne, a ani se nesnažím být dobrý člověk, protože to co naše mysl považuje za dobro, tak skutečně nemusí být dobro. Já se snažím být lidská bytost, bez nevědomosti o lidství, protože pravá podstata lidské bytosti je dobrota a soucit, a to je to proč a na co bychom se měli transformovat a snažit se žít jako lidské bytosti. Pomni člověče co jsi a co je tvůj skutečný obraz a věz chudí lidí nejsou ti, co nemají nic, chudí jsou ti co jsou chudí v srdci.

Blíží se svátek žen, víte svátek a dárek je o něčem jiném než se mnohdy domníváme. Když vybíráme dárek, uvědomujeme si, jak známe obdarovaného, a zamýšlíme se nad ním. Není to o předání dárku a posezení v den svátku, vždyť to bychom měli dělat denně a povídat si. Svátek by nám měl sloužit také k tomu, abychom je ujistili o svém citu a zpytovali svědomí, jestli dennodenním chováním k nim je to pravé a jestli celý rok jsme se jim dostatečně věnovali. Ženy přejí Vám, aby pro Vás

Miroslav Klimša
Je zároveň autorem kreseb

Ty nevíš, že život bez lásky je prázdný, ubohý život
žádný
já cestu k životu hledám.
Snad marně snad nenajdu ji nikdy a toužím najít cíl
je daleko vzdávám se nadějí
klopýtám přes život uspěchaný
ztrácím i touhu svou i naději, že život je přece jen
krásný, plný slunce, přání, snů, krásných dní prožitých
spolu.
Společná prý má být cesta naše.
Ale jen po pár krocích - rozchází se.
A vzdalujem se v nedohlednu.
Jen samota zůstává, sráží mě na kolena
život bez lásky mi nedá vstát.
Letí a pádí kolem mě.
Ty nevíš, že já chci milovat.
Život. Ale bez tebe? Tvá cesta vede jinam. A já zas -
neznám cíl tvůj
Teď už to vím, že láska bolí bolí
Ne srdce to není. Bolí, všechno bolí, celé tělo pálí,
spaluje a bolí. Touhou po lásce, po domově, štěstí a
radosti.
Z dětského smíchu a her. Ne už další nebudou.
Nesmí! Nesmí! Proč?
Je to mé ponížení
Takovou cenu lásky zaplatila
Za lásku se platí.
Co k životu potřebuješ?
Máš.
Mě zbyla jen ta touha
Touha být ženou matkou - vším, co si budeš přát.
Ale ty nechceš. Nechceš nás milovat. Napadlo někdy
tebe, že dluh se splácí a úroky bývají veliké? Větší než
myslíš si snad. Víš, co je slza a bolest, život bez citu?
To vše máš kolem sebe a jen si myslíš, že já ti visím
na krku. Že řízeň je jen jedna a ne ta po životu.
S láskou a úctou jeden k druhému.
Nechápeš, že pro mne je dosud domov klec.
Ne nechci postavit život na hlavu.
Mám řízeň. Ne tu tvou. Řízeň a touhu po domovu,
lásce, úctě, ne soucitu - ty cyniku.
Padám hlouběji, níž a níž. Chci vstát, podej mi ruku, já
přestanu se bát života osudu minulosti, ta uplynula,
odešla.
Nevrátí se už?
Já nechci tě nenávidět
Já chci se jen smát.
Smát a žít
Žít a mít rád, milovat
A pupen se naleje, vyraší list, zelená barva listů a za
listem list
Jsem jeden z nich
Ve stínu koruny skrytý ten nejnižší
(Rok 1989)
Autor je redakci znám



v dálce se protnou docela
nepatrným dotekem neslyšně zpívajícím
sníh utaje svou nejistotou část února
běžím po pražcích očima a utápím se v samotě
ruku natáhnou do nebe, tam kde světlo je

Hana Kontriková

Strach pojem

Strach je který nás svazuje.
Strach nás vede do úzkých uliček
Světlo je to, že se tomu nesmíme poddat
a překonat vše, co nám působí bolest
je to velmi těžké
silný jedinec zvítězí
slabí potřebují pomoc ostatních, co jim podají
pomocnou oporu v trápení a bolesti.

Pojem štěstí

Štěstí být milován
šťěstí být brán vážně
šťěstí, že smíme začít každý den znovu
šťěstí, které přichází z hloubi srdce

Petra Orságová