



LISTY ZAHŘADY

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.

Jak mi pomohla ZAHŘADA 2000

Ahoj, je mi 32 let a mám schizoafektivní poruchu, smíšený typ. Diagnózu mi diagnostikovali v roce 2003.

Asi vás zajímá, jak jsem se z takové diagnózy dostala? Tak vám to vše povím. Celý život jsem si jako malá myslela, že máme krásnou rodinu, že vše je super, neměla jsem žádné pochyby o sobě, věřila jsem si, byla jsem cílevědomá, sportovala jsem, na různé soutěže jsem se hlásila, např. recitace, zpěv a kreslení. Ale postupem času, jak jsem byla starší a starší, uvědomila jsem si, že moje rodina se rozpadá...

A najednou se mi zhroutil celý svět (to byl můj pocit). Nebudu tady vypisovat, co všechno se dělo, ale nebylo to vůbec pěkné, jako malá jsem hodně trpěla úzkostmi, kdy dotyčný přijde domů a bude zase dusno, byla jsem ve strachu, co se zase doma bude dít a tak ... ale to sem taky nechci psát.

Moje první ataka byla roku 2003, kdy mi nebylo ani 18 let. Projevovalo se to tak, že jsem měla pocit, že se na mě každý dívá, strachy, úzkosti, deprese. To si pamatuji, protože to jsem měla první léčbu v Opavě a měla jsem jít na dospělé oddělení, ale taťka to zamítl, protože to co viděl, tam mě nechtěl nechat. Nakonec to domluvil a přijali mě na dětské oddělení. Z Opavy si toho moc nepamatuju. Nevím, možná léky...

Po 3 měsíční hospitalizaci mě propustili stabilizovanou. Ještě bych dodala, že jsem mezi tím vším studovala střední školu, kdy jsem musela dělat rozdílovky, abych mohla do 4. ročníku. Bylo to moc těžké, už mi nešlo tolik se učit, ale zvládla jsem to. Nakonec jsem i s odřenýma očima odmaturovala.

Pak jsem byla stabilizovaná asi 7 let, tak nějak jsem fungovala. Až po 7 letech přišla další ataka. Bylo to na narozeninách mé babičky, kdy jsem se opět sesypala a to jsem šla do Bílé Vody do léčebny. Tam si toho pamatuji víc než v Opavě, ale taky žádná sláva. V Bílé Vodě elektrošoky 7x, takže taky jsem hodně věcí, co se děly, zapomněla. Seznámila jsem se zde s úžasnou osůbkou, holčínou, která mi je dodnes přítelkyní. Ještě napíšu, jak mě tam kdo dostal. Já jsem zkoušela vysazovat léky, ale nějak se mi to vymklo kontrole a já přišla do mánie, nechtěla jsem brát léky, zhubla jsem na neuvěřitelných 39 kg, takže to tomu taky nepřidalo. Měla jsem nějaké bludy a halucinace. Přijela pro mě sanitka, ale já jsem s nimi nechtěla jít, ani policie nepomohla. Nakonec mě ukecal taťka a já jsem jela s ním. Tam jsem byla taktéž 3 měsíce.



Když jsem odtud odešla po propuštění, navštívila jsem svou psycholožku a ta mi řekla o ZAHRADE 2000, kam jsem docházela na sociální rehabilitaci. Bylo to pro mě velmi dobré, protože jsem nebyla doma sama a nemusela jsem myslet na hlouposti. V SR jsem tvořila hodně z korálek, dělala jsem náušnice pro jednu klientku, náramky atd. ... Taky jsem si vytvořila lapač snů, ale hlavně jsem měla kolem sebe lidi, kteří mi rozumí a berou mě takovou, jaká jsem. Když jsem chodila do SR, byla jsem velmi uzavřená, méně komunikativní a to hlavní, že jsem si nevěřila (kámen úrazu – sebedůvěra). Školu mám textilní průmyslovku, obor ruční výšivka. ZAHRADE 2000 má různá pracovní místa a hle, mě se dostalo místa v šicí dílně, tam jsem šla tenkrát na zkoušku se podívat a super, našla jsem se tam, sebevědomí trochu vzrostlo, lidičky super i kolektiv v práci, hned jsem si všechny oblíbila a oni mě J Dodneška od roku 2015 tam pořád pracuji. Práce mě velice naplňuje, baví, práce je různorodá a to je pro mě také důležité. Ale proč tohle všechno píšu? ZAHRADE 2000 mě moc pomohla.

Jak? Jednoho dne v práci se to nějak semlelo, že jsem se něco dozvěděla, co mě dostalo znovu do dětství a já se opět sesypala, až to došlo k bludům a halucinacím, ale takovým, že jsem měla strach, že mě někdo chce zabít. Bylo to hrozné, myslela jsem, že budu potřebovat ochranku. Všechno, co se dělo, na sebe nějakým způsobem navazovalo, až mě to děsilo.

V té nejhorší situaci mě zachránil sám pan ředitel, který přijel na mé požádání i s jeho asistentkou Bárou Lukáčovou. Přijeli za mnou do práce a z práce jsme šli na kafe si popovídat. Už nevím přesně, co jsem vše povídala, ale oba mě vyslechli. Nic mi nevyvraceli, jen byli se mnou a to jsem potřebovala v tu chvíli nejvíc.

Nevím přesně, jak to šlo postupně, ale pak mě odvezl pan ředitel do SR, kde mi pomáhal vedoucí sociálních služeb. Věnoval se mi i po skončení jeho pracovní doby. Byli jsme si sednout do kavárny ven a opět jsme povídali. Pak ale už musel i on domů a co se mnou? Opět přijel pan ředitel a vzal si mě pod křídlo, jak se říká. Domů jsem nechtěla, měla jsem strach, ale léky, které beru, jsem měla doma a co teď? Opět pan ředitel mě zavezl domů pro léky, nenechal mě doma, domluvil mi přespání u jedné z klientek. Ona je má kamarádka, takže se trochu známe. Kamarádka to povolila a tak jsem u ní tu noc přespala. Druhý den jsem po domluvě navštívila svého psychiatra, který mi změnil léky a dávku injekce z půlky na celou.

Díky pane řediteli, moc jste mi pomohl. Díky vám jsem se vyhnula léčebně. Dostala jsem neschopenku a zaručil se za mě můj přítel a taťka.

Během neschopenky mě navštívili mí přátelé a také mě několikrát navštívil terénní tým ZAHRADY 2000, ptali se, jak se mám, co dělám během dne, řešili se mnou mou situaci a jak co udělat, aby mi bylo líp.

Terénní tým zafungoval na 100%, pracovníci mi porozuměli, měli o mě starost a hlavně jsem v tom nebyla sama. I když nebyli zrovna u mě, volali a ptali se. Bylo to v tu chvíli velmi příjemné vědět, že se o mě tak zajímají. Děkuji terénnímu týmu. Po asi měsíci a půl jsem se rozhodla, že ukončím neschopenku a nastoupím do práce do šicí dílny. Také se tak stalo. Ale jelikož mám přítele a chci být s ním a ne se jen navštěvovat, tak jsem si u něj na Šumpersku našla práci.

Je rok 2019 a já pracovala v šicí dílně přes 4 roky. Práce byla super, ale láska je silnější a tak od října nastupuji do nové práce na 6 hodin denně. To víte, že se těším, ale mám i veliký strach. Jak vše zvládnou, nové prostředí, nová práce, nový kolektiv atd. ...

Vím, bude to těžké, ale když to nezkusím, tak nevidím. Mám podporu jak v rodině, tak u přítele a také u celé ZAHRADY 2000.

Tímto chci moc poděkovat celé ZAHRADE 2000 za to, jak se mnou jednali, jak mi pomohli ve všem mém trápení, že vždy, když bylo nejhůř, byli tady pro mě. Díky ZAHRADE 2000 jsem se moc posunula k lepšímu, myslím si, že už nejsem tak uzavřená, že si více věřím, i když budu na sobě pořád pracovat, ukázala mi mé kvality, mé plusesy.... Děkuji.

Vzkaz lidem: Nežustávejte v tom sami ...

Nebojte si říct o pomoc ...Otevřete se....

(Autor je redakci znám)



Co nového V SOCIÁLNÍ REHABILITACI

Od Nového roku došlo u nás v Zahradě 2000 ke změně na pozicích pracovníků ve službách naší organizace. Nově tuto činnost vykonávají Hana Kontriková, Monika Pagáčová a Jakub Svoboda. Všichni tito lidé prošli výcvikem peerů. Slušelo by se v tuto chvíli asi říci, kdo je to vlastně peer. Je to člověk, který má za sebou osobní zkušenost s duševním onemocněním a rozhodl se tuto zkušenost předávat lidem kolem sebe. Zároveň se snaží měnit pohled na psychicky nemocné lidi. Všichni noví pracovníci absolvovali také kurz v Otevřených dialozích. Díky této vstřícné iniciativě našich peerů mohou být další sociální pracovníci integrováni do Multidisciplinárního terénního týmu (MTT), který se takto rozrostl a získal nové, větší pracoviště ve Schrothově domě na Gogolově ulici. Přejeme všem pracovníkům na nových místech, ať se jim daří.

Ota Ševčík



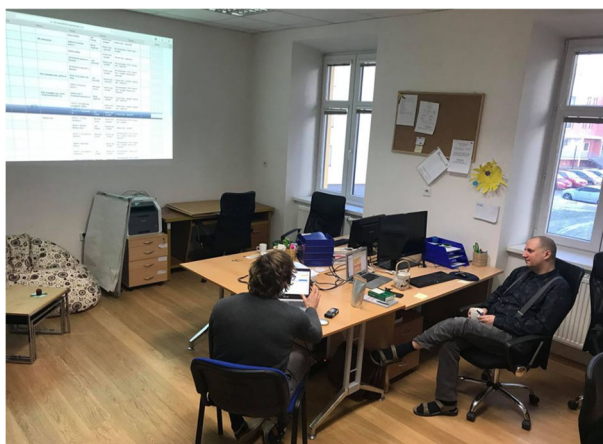
Zleva Kuba, Hanka a Monča...noví pracovníci v sociální rehabilitaci



Noví pracovníci služeb Monika, Hanka a Kuba společně při aktivitě "zdravé vaření"

Nové pracoviště Terénního týmu

Celý tým MTT Jak vypadá náš terénní tým v roce 2020? Pracují v něm Lenka Turková, Jan Dorničák, Ondrej Žiak, Berta Agóčová, Michaela Černá, Pavel Havelka, Jakub Svoboda a Jan Fukala.



Používáme nový databázový systém Highlander v2, ve kterém pracujeme i s FACT Boardem. Tento nástroj nám pomáhá lépe koordinovat a organizovat naši práci a podporu lidem kolem nás. Na snímku jsou Ondrej Žiak a Jan Dorničák.

ZIMNÍ OBAVA

V brutalitě sněhu

Má duše hledá něhu

Jsem zítřejší den

co doufá ve včerejšek

A vím, že jsi

Můj protějšek

Nemám strach z toho, co ztrácím

Mám strach z toho, že nedovedu obejmout, co přichází

Ota Ševčík



Lucie Mouricová

Setkání knihovnice s kronikářem



Zleva knihovnice Ivana spolu s kronikářem Františkem.

Milé setkání členů komunity nad společnými tématy - literatura, historie Zahrady 2000 a její směřování do budoucna...

Potichu vplouvat do krajin tvojí duše

Letmo se dotknout tvého srdce

Nespěchat nikam přitom cválat tryskem

Potkat se za oponou naplněn smíchem

Kapka za kapkou stírají iluze

Slunce tě zabalí do svojí náruče.

Hana Kontriková