

PRAŽSKÉ FOKUSOVINY

27. číslo
vydáno 15. 5. 2017

Informační magazín Fokusu Praha

EDITORIAL

Vážení a milí čtenáři,
přicházíme k Vám s 27. vydáním Pražských Fokusovin.
A co na vás ve Fokusovinách tentokrát čeká? Slavíme a radujeme se díky Studiu 27! Tato skupina žurnalistů a filmařů se svým projektem vyhráli první cenu SozialMarie 2017!
A lidé, kteří mají svůj příběh spjatý s duševní nemocí a kteří jsou na své cestě k zotavení tak daleko, že jsou inspirací či průvodcem ostatním, vás budou provázet celými Fokusovinami. A nejen, že je „peerství“ tématem, jsem ráda, že i autory článků jsou ve většině naši peer kolegové a věřím, že budou prostřednictvím svých názorů a komentářů inspirací i vám.
Borek Lacina a Dan Šebek vás provedou holandskou Reco-

very College, Břetislav Košťál popíše nový spolek Dialogos a komentuje aktuální dění v reformě, o peerech vedl rozhovor Borek Lacina s Johnem Jenkinsem z International Mental Health Collaborating Network. Dozvíte se, jak se Fokus propojil s redakcí České galerie a vytvořil tak zajímavá pracovní místa pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním v novém inspirativním sociálním podniku.

A budeme držet palce našemu kolegovi Borkovi Lacinovi z Klubu Mosty, který je nominován na Cenu Olgy Havlové. Přeji příjemné počtení a krásné dny!

Eva Čižinská

MIMOŘÁDNÁ ZPRÁVA

PRVNÍ CENA SOZIALMARIE PRO STUDIO 27 FOKUSU PRAHA!

GRATULUJEME!
DĚKUJEME!



VE SVÁTEČNÍ DEN – NA 1. MÁJE BYLO STUDIO 27 OCENĚNO HLAVNÍ CENOU SOZIALMARIE 2017.

SozialMarie je nejstarší cenou, předávanou sociálně inovačním projektům, a je udělována od roku 2005 každoročně celkem 15 výjimečným projektům z oblasti sociálních inovací. Byli vybráni z téměř dvou stovek projektů mezi 33 nominovaných a na slavnosvečeru dosáhli na metu nejvyšší – **1. cenu SozialMarie**. Jsme hrdí na to, že přínos Studia 27 k destigmatizaci a veřejné diskuzi o duševním zdraví a nemoci je tak velký a mimořádný, že zaslouží první cenu SozialMarie 2017.



STUDIO 27 JE UNIKÁTNÍ MEDI- ÁLNÍ PROJEKT FOKUSU

PRAHA. Vznikl v roce 2015. Založili ho a vedou lidé s filmářskými a žurnalistickými zkušenostmi, kteří si zároveň

prošli vlastní zkušeností s duševním onemocněním. Do týmu Studia 27 Břetislav Košťál, Eliška Košťálová, Michal Kašpar a Tomáš Vaněk. Ke Studiu 27 patřili také Dan Šebek, Katka Málková a David Kukrál. Navozují společenskou debatu o aktuálních tématech, která se vztahují k duševnímu zdraví. Natáčejí videa a reportáže. Moderují besedy, píšou články. Fotografují na akcích.

Studio 27 na stránkách SozialMarie:
<http://www.sozialmarie.org/cs/projects/7167>

ZAOSTŘENO NA DUŠI – TÉMA, KTERÉ VE VÍDNI ZAUJALO NEJVÍC

Na první dojmy ještě z předávání cen jsme se zeptali vedoucího Studia 27 Břetislava Košťála:

Jaké bylo vyhlásování cen SozialMarie?

Vyhlásování se konalo v budově veřejnoprávního rozhlasu ORF ve Vídni. Kolem deváté večer jsme přišli na řadu jako poslední, takže jsem si říkal teď, nebo nikdy. Vykřikl jsem na celý sál. Do poslední chvíle nám nikdo nic neřekl, i když novináři to museli vědět, protože Česká televize s námi předtáčela rozhovor už v pátek.

Jak jste se dostali mezi hodnocené projekty?

Kolegové z Fokusu nás nominovali v České republice. Z každého zúčastněného státu je v porotě jeden člověk. Cena se uděluje pro projekty vzdálené vzdušnou čarou tři sta kilometrů od Vídně. Ambasadorkou za Českou republiku byla Leila Abasová, se kterou jsme dříve dělali besedu a natáčeli jsme s ní virální video pro Fashion for Fokus. Ona nás asi hodně prolobovala (smích).

Jaká byla konkurence?

Celkově bylo sto devadesát projektů a do užšího výběru se jich dostalo tři a třicet. Celkem bylo oceněno pět českých projektů.

Oslavili jste už svůj úspěch?

Byli jsme na párty v budově rozhlasu a bavili jsme se s novináři a dalšími lidmi, které to zajímalo. Takže jsme slavili práci, ale dali jsme si i nějaké vínečko a byli jsme tak

rozjitřeni, že se nám ani nechtělo spát. Naštěstí jsme to měli jednu stanicí metrem na hotel. Ve Vídni jezdí metro i v noci jednou za pět minut.

Čím jste tak zaujali porotu?

Myslím, že brali, že duševní zdraví je opomíjená oblast. Zalíbilo se jim, že si celý projekt dělali sami lidé se zkušeností s duševním onemocněním. Dál si ho sami spravujeme, řídíme a rozvíjíme. Myslím, že se i snaží podpořit reformní proces v České republice.

Pomůže to rozvoji psychiatrické péče u nás?

Je velká šance téma škrze nás medializovat. Už jsem podal rozhovory pro ČT1 a ČT2, pak pro rakouskou televizi, Hospodářské noviny. Budeme mít osmiminutovou reportáž v pořadu Nedej se! Se šéfredaktorem stanice Vltava jsme se bavili o filosofickém pořadu o duševním zdraví za účasti Miroslava Petříčka a Petra Kouby.

Co uděláte s výhrou ve výši patnáct tisíc Euro?

Padesát tisíc korun dáme stranou, abychom měli rezervu na technické dovybavení. Další peníze půjdou na cestovné a budeme připravovat reportáže a besedy v regionech. Chceme také posílit tým a část vyčlenit na odměny za překlady a další práci. Podpoříme i reklamní kampaň Studia 27 na sociálních sítích.

S Břetislavem Košťálem rozmlouval po telefonu z Vídně Michal Štingl.

Z REFORMY

CO NOVÉHO V REFORMĚ?

Světový den zdraví, který WHO věnovala depresi, využilo MZ k tiskové konferenci a „kulatému stolu“ s názvem „Mysli na duši“ k reformě psychiatrické péče.

Na dopoledním bloku věnovanému psychiatrickým zařízením vedle sebe vystoupili ministr zdravotnictví Miloslav Ludvík a ministryně sociálních věcí Michaela Marksová. Oba vyjádřili podporu reformě. Celý záznam jejich vystoupení najdete na stránkách reformy.

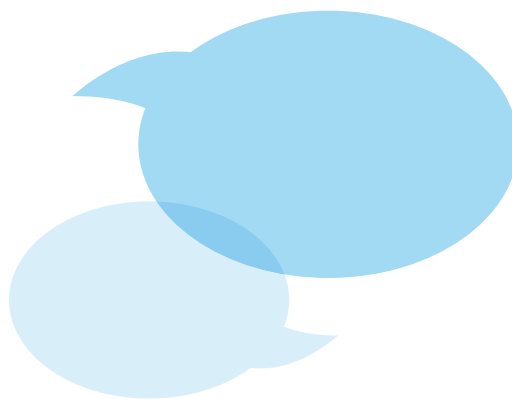
Celý záznam najdete na www.reformapsychiatrie.cz

Po tiskové konferenci, kde ministr Ludvík prohlásil, že reformu je nezbytné odbrzdít a že prvním cílem je vznik center duševního zdraví, pokračovalo setkání na odpoledním programu konference Mysli na duši.



Podpora obou ministrů je skvělá! ...ale taky je potřeba něco udělat: například ministr Ludvík zatlačit na zdravotní pojišťovny a změnit systém financování a přikázat svým nemocnicím razantní transformaci. Ministryně Marksová navýšit objem peněz na sociální služby pro lidi s duševním onemocněním! A oba společně posunout agendu na vládní prioritu.

Pod pojmem kulatý stůl by si někdo mohl představit diskuzi – výměnu názorů. Ve skutečnosti se za předsednickou lavicí střídali přednášející, které moderátor popoháněl k větší stručnosti a rychlosti, na diskuzi a hlasy hostů nezbyl čas. Přinášíme proto shrnutí a příspěvek do diskuze od Břeti Košťála.



NIC NOVÉHO POD SLUNCEM

Komentář Břetislava Košťála k tiskové konferenci na MZ ke „kulatému stolu“ k reformě psychiatrické péče

Tisková konference dne 11. dubna 2017 s ministrem zdravotnictví Ludvíkem, náměstkem Prymulou, náměstkyní Arnoštovou a předsedou psychiatrické společnosti Andersem, v rámci tzv. „Kulatého stolu“ nic nového nepřinesla. Především náměstek Prymula novinářům vysvětloval, že reforma péče o duševní zdraví je a bude procesem dlouhodobým (cca 15 – 20 let). Novým pilířem reformy, na kterém vše stojí, budou CDZ.

Bohužel zde náměstek i ministr na dotazy, kdy budou první CDZ, odpovídali vágně a nekonkrétně. Podobně se také ministr vyhnul jasné odpovědi na redukci lůžkových kapacit v PN a léčebnách. P. Anders připomněl nutnost meziresortní spolupráce a paní Arnoštová důležitost patientských organizací.

Tato výše zmíněná bohubilá prohlášení jsou v příkrém rozporu s reálnými činy a ději na MZ, kde byli zástupci uživatelů péče, rodičů a komunitních služeb vyloučeni ze zastoupení v poradním výboru pro reformu.

Reforma se tak opět stává „otesánkem“ v rukou „všeohospodárných“ odborníků, totiž psychiatrů, kteří se evidentně obávají o ztrátu svého vlivu v oboru péče o duševní zdraví a snaží se zachovat pro sebe výhodný zastaralý status quo. Psychiatrické nemocnice a kliniky se mají za drahé peníze podle ministra modernizovat a humanizovat, což je v rozporu s deklarovaným cílem reformy, přesunout těžiště péče do terénu ke klientovi skrze mobilní multidisciplinární týmy, CDZ, přístup CARE a OPEN DIALOG. Proto celý kulatý stůl spolu s vystoupením předních evropských odborníků na téma duševního zdraví vyzněl pro zástupce reformního hnutí jako plácnutí do kalných vod naší psychiatrie. A nepřinesl tolik očekávanou jasnou a jednoznačnou deklaraci o hlavním směru a postupu reformy.

Břetislav Košťál

Ale CDZ se už podle původního harmonogramu měla rok pilotovat. Místo toho ale ministerstvo bojuje s vlastní zkosnatělostí.

Hlavní směr nám ukazují jednoznačně ze zahraničí už mnoho let – budování komunitních služeb, zavádění multidisciplinarity a přístupu recovery ve službách a respektu k lidským právům. A s tím také razantní redukci lůžkových zařízení a postupného uzavření našich psychiatrických skanzenů. Ministerstva, resp. vláda by se k tomu měla přihlásit a dělat jednoznačné kroky - a to bez ohledu, zda je v demisi nebo ne.

Konečně se začíná něco dít – nicméně je důležité, aby se přijímali lidé multidisciplinárně – tedy ne pouze zdravotníci a ideálně lidé, kteří již zkušenosti s transformací institucí mají zkušenosti.

PROJEKTY CDZ I A DEINSTITUCIONALIZACE

Ve Zpravodaji reformy jsme v dubnu četli: Od 15.3.2017 nastoupil na Ministerstvo zdravotnictví tým pracovníků (1 na plný úvazek, 6 na částečné úvazky a DPP/DPČ) na projekt CDZ I a od 1.4.2017 byli přijati i první pracovníci (3 na plný úvazek, 2 na částečné úvazky) na projekt Deinstitucionalizace. Tím se zcela zásadně mění situace a vzniká tým, který se začne věnovat reformě profesionálně. Postupně se bude rozšiřovat o další pracovníky, kteří by do léta měli být již i v některých krajích a psychiatrických nemocnicích. Cílem je vhodnou formou zaměstnat a do realizace projektů zapojit kompetentní odborníky z praxe.

Berounský podnikatel argumentuje evropskou kvalitou, ale doporučení WHO je mít zařízení s max. 30 lůžky. Natož v okresním městě velikosti Berouna!

VZNIKNE U BEROUNA PSYCHIATRICKÁ NEMOCNICE SE 150 LŮŽKY?

Server lidovky.cz informoval, že jeden z největších soukromých poskytovatelů zdravotní péče u nás, Sotirios Zavalianis chce postavit v Berouně Centrum duševní rehabilitace za miliardu na 25 000 metrech čtverečních a lůžky pro 150 pacientů. Celý článek zde: http://www.lidovky.cz/v-beroune-vyroste-centrum-psychiatrie-za-miliardu-chybi-tu-moderni-pece-rika-investor-gll-zpravy-domov.aspx?c=A170418_161017_in_domov_sk

Zatímco ministři plánují a rozbíhají reformu psychiatrické péče a nabírají lidi na deinstitucionalizaci, soukromý sektor řeší nedostatečnou péči o duševní zdraví po svém - jako díru na trhu. A tak než zdeinstitucionalizujeme staré léčebny a nastartujeme komunitní péči v centrech duševního zdraví, můžou nám vyrůst nové instituce! – ty budou ale privátní a transformovat se budou ještě hůře!

O SPOLKU DIALOGOS

Dialogos je ve světě kolem změny přístupu k péči o duševní zdraví novým uskupením. Sdružuje lidi s vlastní zkušeností s duševním onemocněním. Vzniklo s cílem překonávat

DIALOGOS

Spolek Dialogos vede těžkou bitvu o přiznání hodnoty tomu, co se nazývá duševní nemoc. Jeho členy se stávají lidé se zkušeností s duševní nemocí z celé ČR. Lidé, kterým není lhostejný jejich život, ani život jejich blízkých. Přestože byl oficiálně založen teprve na sklonku minulého roku, už má Dialogos své první úspěchy, první zprávy o stavu světa a první kaciřské výkřiky, ke kterým se může řadit níže uvedené zamyšlení na téma biochemicky orientované psychiatrie. Sledujte naši činnost na www.dialogos.cz.

Chceme především důstojný dialog a jsme ochotni přinášet oběti, psát stanovy, chodit na ministerstva a usilovat o zlep-

sebe- stigmatizaci a s vůlí ovlivňovat dění v oblasti duševního zdraví. Jak vidí Dialogos Břetislav Košťál, jeden se zakládajících členů?



PEEŘI JAKO NOSITELÉ NADĚJE

Rozhovor s Johnem Jenkinsem, výkonným šéfem IMHCN – Internationa Mental Health Colaboration Network.

Jaká je role duševně nemocných, jak mohou přispět k reformě?

Role lidí se zkušeností je důležitá. Mohou přijít se svou dobrou i špatnou zkušeností ze služeb. Neměli bychom opakovat chyby. Mohou být platní při vzniku nových služeb. Jsou nositeli naděje do budoucna, že i ostatní uživatelé se mohou stát peery a nějak přispět. Zkušenosti jsou obohacujícím. Peeři mohou jít příkladem ostatním. Je dobré vážit si lidí jako občanů, ne je vidět jako psychiatrickou nálepku. Je dobré, když se mohou zapojit. Jsou inspirací pro ostatní.

Jak mohou být lidé se zkušeností více slyšet?

Organizovat se do skupin. Vytvořit asociaci. Dělat kampaně, vzdělávat veřejnost. To, že jsem duševně nemocný a přesto pomáhám, mění myšlení veřejnosti. Zlepšená informovanost následně povede k menší stigmatizaci. Peeři mohou přispět ke změně myšlení veřejnosti.

Jaké jsou nástrahy reformy, její nedostatky?

Už to, že neproběhne nebo proběhne nekoordinovaně, neorganizovaně. Práce musí být „systematická“ tzn. nezmění se vedení. Musí se zapojit široká skupina lidí napříč uživateli, poskytovateli, veřejnost, NGO. Reforma nesmí ztratit setrvačnost.

Jaký je potenciál reformy, jaké jsou naše silné stránky?

Už to, že se o ní mluví a lidé tomu naslouchají. Politici ji chtějí. Profesionálové souhlasí a dostatek lidí ví co dělat. Nástrahou je i plán implementace. Je dobré mít konkrétní plán akce rok po roce.

Rozhovor s Johnem Jenkinsem vedl Borek Lacina, přeložil a upravil Daniel Šebek.

šení situace. Tam kde nechybí možnost projevit svůj názor, je už vše připraveno k boji proti agresivní a nesmyslné stigmatizaci. Chceme emancipovat duševně nemocnou většinu k tomu, aby konečně projevila své názory a brala se za svůj život.

DIA LOGOS NEBO LOGOS DIA?

Úvaha Tomáše Vaňka nad Dialogem...

„Uživatelé psychiatrických služeb jsou často zatlačováni do bolestivé izolace. Obdrženi diagnózou z úst vševědoucího se dostávají do skupiny těžce stigmatizovaných osob, jak lze doložit i z každoročních průzkumů. Drogově závislí, lidé s kriminální minulostí, lidé závislí na alkoholu a duševně nemocní. To je ona silná čtyřka. Dva ze tří občanů ČR by nikoho takového za souseda nechtěli, nevyvdali by za takového člověka dceru, nenechali by slečnu s takovými problémy hlídat své děti atd. Psychiatři sami přitom namítají, že i zá-

važná schizofrenie je nemoc jako každá jiná, například jako jejich zamilovaná cukrovka. Na lidi s cukrovkou se ale přes prsty nepohlíží, pokud jim ji zrovna nezpůsobila zyprexa. Logos znamená řecky světlo, rozum. To je to, co aspoň při prvním zběžném pohledu duševně nemocným často chybí. Dia logos je rozum bez cukru. Bez sladkosti. Rozum kontrolovaný a nepěkně svázaný dietou. Ale je to také logos Dia, boha hromu, nejmocnější postavy řeckého panteonu. Tak kdo se v tom má vyznat?“

Tomáš Vaněk

ZE ZAHRANIČÍ

HOLANDESKÁ ENIK RECOVERY COLLEGE – ROVNOST – VZÁJEMNOST – VOLNÝ PROSTOR PRO SDÍLENÍ

ZKUŠENOST DANA ŠEBKA A BORKA LACINY

S kolegou Borkem Lacinou jsme se vydali do Holandska a rozhodně jsme nelitovali. Již první seznámení s Utrechtem byla sympatie na první pohled. Utrecht je čtvrté největší město v Nizozemsku, ležící ve stejnojmenné provincii. Je sídlem největší univerzity v zemi a střediskem církevní správy. Když vejdete do starého města, dýchne na vás atmosféra vycházející z dvou až třípatrových starobyklých domků a klikaticích se kanálů. Vzhledem k tomu, že Utrecht je univerzitní město, je zde mnoho mladých lidí a město neustále pulzuje životem.

Když jsme se po cestě autobusem dopravili na místo určení, viděli jsme poměrně rozlehlou budovu, která byla umístěná hned u vody. Dovnitř jsme se dostali záhy a již první dojem z místní „společenské místnosti“ působil velmi sympaticky. Každé místo má svůj genius loci, jenž netvoří jen umístění a vybavení, ale i osudy lidí, kteří tam žijí. Enik Recovery College dýchala klidně, svobodně a přátelsky.

Druhý den, jsme již měli sjednané schůzky. Jako první jsme se sešli s Martijnem, který spolu s kamarádem a kolegou Tonem stáli u vzniku Recovery College. Začali v malém s jednou kanceláří a dospěli až k zařízení, které je rozlehlé, má zahradu a zaměstnává 16 lidí a 40 dobrovolníků. College v dnešní podobě funguje 2 roky a cesta k ní nebyla vždy úplně jednoduchá. Celá cesta od malé kanceláře po dnešek trvala 12 let.

Opravdu zajímavé bylo slyšet, kdo college řídí a jak jsou na tom se zapojením peer pracovníků. Sám jsem peer a tak slyšet, že celá Recovery College je svépomocná od A do Z bylo opravdu překvapující a zároveň velmi potěšující. Zajímavý je i příběh budovy, kde Recovery College sídlí. Byla renovována dobrovolníky a dnešními pracovníky a strávili na tom 20000 hodin dobrovolné práce, bez pomoci profesionálů. Budova byla dříve denním centrem pro lidi bez domova. Její dnešní vzhled ovlivnili svými nápady samotní peři. Jsou zde kromě kavárny i pokoje pro ubytování 15 studentů a hlavně dostatek prostor pro svépomocné a sebe-rozvojové aktivity. Finance na vznik a provoz poskytla místní samospráva prostřednictvím organizace Lister, pod kterou Recovery College spadá.

Recovery College je tedy součástí organizace jménem Lister, která funguje v Utrechtu a okolí a poskytuje chráněné bydlení. Název Lister odkazuje ke slovu terlis, což je druh textilie. Tu v Terstu v nemocnici nosili „pacienti“, a dnes ji italské peři recyklují a dělají z ní nové věci. Jak jsme byli



upozornění, v samotné Recovery College by nemělo být nic, co by připomínalo klasickou psychiatrii. Člověk by měl vyměnit identitu pacienta za novou identitu, která neodkazuje k nemoci. Důležité je tedy začlenění se zpět do společnosti. Jak nám bylo řečeno, pro některé lidi je Recovery College jen jednou ze zastávek na jejich dlouhé cestě. Vzhledem k tomu, že zotavení je velmi individuální proces a nelze ho nijak měřit, musí si každý určit sám, kdy se posunout dál. Recovery College funguje na principech, jako je rovnost, reciprocita a volný prostor pro sdílení. Výměna zkušeností mezi jednotlivými členy skupin je to nejdůležitější. Peři se kterými jsme se bavili, pouze napomáhají chodu skupin a sdílí s ostatními své zkušenosti. Vše, co se zde děje, vzniká svépomocí.

Jak bylo řečeno, hlavní náplní Recovery College je sdílení a vzájemné vzdělávání. Nabídka aktivit je široká. Spojuje je ovšem koncept recovery, jenž se táhne jako červená nit všim, co se zde děje. V programu byly tedy hlavně svépomocné skupiny. Kromě toho, tam ale byly i divadelní, taneční nebo literární sebepoznávací aktivity. Byl zde zastoupen i WRAP, kurz kritického pohledu na psychiatrii, práce se stigmatem nebo jak spravovat finance. Nakonec nezbyvá než dodat, že inspirace pro budoucnost jsme si přivezli opravdu dostatek.

Dan Šebek

RECOVERY COLLEGE OČIMA BORKA LACINY

DOJMY Z PŘEDVÁNOČNÍ STÁŽE V ENIK RECOVERY COLLEGE V UTRECHTU VEDENÉ ZE 100 % PEERY

„Každý je génius. Ale pokud budete posuzovat rybu podle její schopnosti vyšplhat na strom, po celý svůj život bude věřit tomu, že je hloupá.“

Enik Recovery College v Utrechtu je jakousi trucškolou pro lidi napříč všemi diagnózami včetně závislosti a alkoholismu. Vznikla navzdory systému péče o duševní zdraví v Holandsku, který je podobně zatížený předsudky vůči klientům, jako ten náš.

V objektu školy se nesmí vyskytovat nic, co by jakkoli tento systém připomínalo. Je to jakási oáza, která poskytuje přítomným pocit, že mají právo na svůj vlastní pohled na svět. Nemají tam dovolen vstup profesionálové z oboru péče o duševní zdraví. Pro řadu lidí je totiž kontakt s profesionální psychiatrií značně traumatizující zkušeností.

Enik Recovery College funguje už dva roky, vznikala 10 let, nejdříve bylo Recovery Bureau se dvěma zakládajícími členy. Jedním z nich byl náš hostitel Martijn Kole, který nás ochotně skvělou angličtinou vším provázel. Zároveň nám během naší stáže zprostředkoval další kontakty. Mluvili jsme s řadou lidí. Přivezli jsme si domů zápisky, textové materiály, zvukové nahrávky, fotografie, videozáznamy, prezentaci v Powerpointu a dokument na DVD s anglickými titulky. Když chcete něco takového, jako je Enik, vybudovat, musíte být velice tvrdohlaví, několikrát nám opakoval Martijn. Jinde zase říká: Musíte se sami začít hýbat, lidé ve vašem okolí to nemohou udělat za vás. Enik Recovery College je svépomocným projektem, který vyvěrá z roztrpčení nad stavem systému péče o duševní zdraví, a zároveň je i snahou vzít věci do svých rukou. A to jak na kolektivní, tak i individuální úrovni.

Co se zde učí? Podstatný je zde odklon od terapeutického modelu (terapeut má znalosti a léčí pacienta) a příklon k edukačnímu modelu založeném na peer podpoře a svépomoci: Učíte se, jak žít svůj život. Uživatele služeb péče o duševní zdraví ztrácí brzy pocit vlastní identity jako student, občan, sourozenec a získává novou identitu uživatele služeb psychiatrie. Stává se z něj člověk, který se necítí

být propojen se svým prostředím. To se v Eniku pokoušejí změnit.

V Eniku se snaží překlenout propast mezi uživatelem a společností. Učí se vzájemným sdílením poznatků, vhlédů, zkušeností, ale i emocí. Nejdůležitější je na celé škole podle našeho průvodce Martijna svobodný prostor a to, že program není pevně daný. Témata programu si volí sami účastníci.

Dále je velmi významný princip reciprocity. Ve službách pouze něco stále dostáváme, každý máme však také čím přispět. Lidé se rozvíjejí obzvláště, když mají co dát, když mohou sami přidat nějakou hodnotu. Potřebují se cítit důležitými, nejen tím, že něco dostávají. Z uživatele se v Eniku stává účastník, který má na tom, co se děje, svůj podíl.

Vzájemná podpora, kterou si účastníci poskytují činí život snazším. Získávají pocit, že jsou někým, že mají o svém životě co říci a že chtějí něco v životě dělat. Uzavírají nová přátelství, učí se znovu interagovat, cítit s někým a s něčím souzáležitost. Jako uživatel služeb se toho spoustu odnaučíte, ale v Eniku máte opět šanci se učit. Získáváte znovu sílu, zplnomocnění. Když zakončíte nějaký kurz, dostanete certifikát. Vyzískáte hlubší dovednosti, ale i schopnost interagovat s druhými.

Používá se zde jazyk oprostěný od diagnostikování. Součástí etiky peerů je naděje, reciprocity, rovnost a zapojování. Zabývají se též advokací, bojem proti stigmatu a snaží se šířit své zkušenosti a být inspirací pro druhé.

Začal jsem citátem a skončil bych jiným, který mě v souvislosti s Enik Recovery College v Utrechtu napadá: „Není měřítkem zdraví dokázat se přizpůsobit těžce nemocné společnosti.“ (Džiddú Krišnamúrti) Řada lidí s psychiatrickou diagnózou jsou trochu jako kanárci v dole, udělá se jim špatně dřív než ostatním. Ačkoli Enik Recovery College v Utrechtu může působit poněkud jako skleněný zámek, kde žijí lidé chráněni před realitou, je to zároveň úžasný experiment. Umožňuje studentům svobodně plavat, aniž by museli při tom šplhat na strom. A je vidět, že se v tom cítí jako ryby ve vodě.



15 LET KLUBU MOSTY A OBJEVOVÁNÍ NOVÉ CESTY

POHODA – AKTIVITY - RECOVERY

Rok 2017 je pro Klub Mosty rokem jubilejním – už 15 let sem nacházejí cestu lidé, kteří na čas uvízli za zdmi psychiatrické nemocnice. Klub Mosty, který sami vedou lidé se zkušeností s duševním onemocněním, je pro návštěvníky vstřícným místem mimo areál a pravidla léčebny. Mosty jsou tak často prvním „mostem“ k normálnímu běžnému životu. Fokus Praha uspořádal v polovině dubna celodenní akci věnovanou plánování a novým impulsům pro Klub Mosty. Sešli se zde lidé, kteří Mosty vedou společně s lidmi, kteří klubem prošli společně s vedením Fokusu.

Jaké podněty oslovily současný tým Mostů?

JP: Do plánu Mostů by jednoznačně mělo být začleněno více recovery, snad se jednou podaří vybudovat v ČR recovery college. Chtělo by to i více osvěty v oblasti duševního zdraví, např. překlady zahraničních článků o inovativních přístupech. Nadějně vypadá i možnost užšího propojení se Studiumem 27.

PP: Byla to moje první zkušenost v tomto směru. Byl jsem mile překvapen, že je takový zájem o Mosty a pracovníky Mostů, že nejsme vedení Fokusu Praha lhostejní.

SK: V rámci většího provázání služeb se mi zdá být důležitá možnost oslovit peery z PNB za účelem spolupráce a ve výsledku lepší pomoci našim návštěvníkům.

EM: Nové vize, např. discovery college. Větší zplnomocnění

a zapojování návštěvníků do klubových aktivit. Získání více financí na vstupy na kulturní akce.

BL: Ze setkání mi vyplynul větší důraz na zdravější životní styl návštěvníků. To by se mělo odrazit i v nabízených službách. Měli bychom se posunout dál směrem k objevování nových životních cest vedoucích ke zdravějšímu, nezávislejšímu a svobodnějšímu životu.

Co je recovery?

Více se dozvíte na webu: <http://www.zotaveni.cz/>

BOREK LACINA NOMINOVANÝ NA CENU OLGY HAVLOVÉ

Mezi nominovanými na Cenu Olgy Havlové je letos náš kolega, vedoucí Klubu Mosty Ctibor Lacina. Nominace je oceněním jeho práce a jeho osobního nasazení ve veřejné diskuzi o změně přístupu k péči o duševní zdraví. Fokus Praha si toho velmi váží. Pokud chcete i vy Borka Lacinu podpořit, můžete hlasovat do 15. května také v online anketě o Cenu veřejnosti zde: <http://cenaolgyhavlove.cz/hlasovani?q=Lacina> Cena veřejnosti i Cena Olgy Havlové bude vyhlášena na slavnostním udílení Ceny Olgy Havlové 29. května 2017 v Černínském paláci v Praze. Držíme Borkovi Lacinovi palce!



FOKUS ČR

AŽ JSME NA EVROPU HRDÍ

Fokus ČR se připojil k apelu více než 230 neziskovek z celé Evropy adresovaný představitelům Evropy na jejich setkání v Římě, aby se ujali vedení, nastílnili vize a ukázali odvahu nastavit Evropu demokratickou, spravedlivou, udržitelnou a inkluzivní. Podívejte se na celé stanovisko: <http://fokus-praha.cz/images/aktuality/TheEuropeWeWant-English-VersionFinal-1.pdf>

SPORTEM PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ



Fokus ČR stojí u zrodu projektu **M.E.N.S. (Mental European Network of Sport Events)**. Smyslem je zpřístupnit sportování lidem s problémy s duševním zdravím, kteří mají ve sportu často omezené možnosti, přičemž pohybová aktivita a sport se ukazují jako velmi přínosné nejen pro fyzické, ale i pro duševní zdraví a pohodu. První projektové setkání již proběhlo v italském městečku Citta di Castello, kde se sešlo se 17 organizací z celé Evropy, které spojuje téma sportu, pohybových aktivit a duševního zdraví. Příští setkání se uskuteční v Praze ve dnech 22. - 23.6. ve vile Grébovce. Věříme, že přispěje ke vzniku nových pohybových a sportovních aktivit pro lidi s duševním onemocněním napříč celou ČR.

FOTBALOVÝ TÝM FOKUSU PRAHA NA RED CROSS CUPU 2017

Z DENÍKU FOKOFOTBALISTY:

„V sobotu 4. března 2017 se nově rodící tým Fokus Praha, s podporou tří hráčů Fokusu Mladá Boleslav, vydal směrem do



bavorského městečka Plattling. Důvodem byla účast na halovém fotbalovém turnaji Red Cross Cup 2017. Pro většinu hráčů se jednalo o premiérovou účast na zahraničním turnaji. I přes to byla nálada výborná a plná očekávání. Cestu jsme si zpříjemnili zastávkou v hostinci U Hošků, kde jsme měli možnost poobědat české speciality za krásné lidové ceny.

Po příjezdu do Plattlingu jsme se vydali na krátkou procházku přírodou podél řeky Isar. Po procházce následovala večeře v pizzerii La Tratoria a pak jsme se již odebrali ke společnému spánku do Josefova sálu, který je součástí budovy Červeného kříže, který turnaj pořádá.

V neděli ráno jsme se po vydatné snídani přesunuli do místní sportovní haly, kde se turnaj odehrával. Turnaje se zúčastnily týmy z Německa, Rakouska a Čech. První zápas s domácími Red Cross Kickers White jsme prohráli 3:0, kdy se projevila ne-sehranost „mladého“ týmu a také velká nervozita. V dalších pěti zápasech, i přes nepříznivé výsledky, šla kvalita našich výkonů nahoru a výsledný pocit byla u všech účastníků pozitivní.

Náš tým nakonec obsadil 10. místo. Předvedená hra, obětavost a odhodlanost všech hráčů je dobrým základem pro blížící se vrcholy letošní sezóny, tj. květnový turnaj v Mnichově a červnový turnaj v nizozemském Hejloo.

Výsledky našeho týmu: Fokus Praha – Red Cross White 0:3, Fokus Praha – ReAL Bad Tolz 1:2, Fokus Praha – Regenbogen Rangers 0:1, Fokus Praha – Pro Aiglsdorf 0:1, Fokus Prague – Erlenhof 0:1.“

Děkujeme borcům z Fokusu za úžasnou reprezentaci a přeje mnoho úspěchů v dalších turnajích!

Zvláštní poděkování patří Fotbalové asociaci České republiky (FAČR) za podporu této akce a dlouhodobou spolupráci.

ZE ŽIVOTA FOKUSU

FOKUS PRAHA NA NGO MARKETU 2017

Ve středu 12. dubna 2017 proběhl 18. ročník NGO Marketu a Fokus Praha nemohl na této akci, která se konala ve Foru Karlín, chybět. Letos se na našem stánku představila Cedra. Vedle letáčků a informací o službách Fokusu zde byly k dostání výrobky, které vyrábějí klienti v rámci sociálně terapeutické dílny. Vedle Cedry jste mohli na NGO Marketu narazit i na Studio 27, a to na stánku Sozial Marie, kde se na velké obrazovce střídali všichni letošní nominanti na cenu Sozial Marie. I náš nejmladší sociální podnik **České galerie** využil NGO Marketu pro distribuci svých informačních přehledů a k navazování nových kontaktů.

Během dne přišla i řada dalších kolegů z Fokusu a využili možnost neformálně se potkat s kolegy a známými z ostatních neziskovek, podívat se, jak to či ono dělají jiní, inspirovat se, podpořit, popovídat.

Jako každoročně byl milým zpestřením doprovodný program se zajímavými přednáškami, prezentacemi nebo promítáním. Letos jsme například mohli vidět nový film o dobrovolnictví „Jsem člověk, ne diagnóza“ z dílny Dobroduše. Kdo jste nestihli, podívejte se zde: <http://www.dobrodus.cz/>



ROZHOVOR S...

ROZHOVOR S ALENOU JAHNOVOU, VEDOUCÍ NOVÉHO SOCIÁLNÍHO PODNIKU ČESKÉ GALERIE

PŘEHLED VÝSTAV
**České
galerie.cz**

Co je vlastně přehled výstav Pražské galerie a galerie ČR?

Přehled výstav vychází každé dva měsíce a přehlednou formou informuje o výtvarném dění nejen v Praze ale i po celé ČR. Přehledy výstav jsou k dispozici zdarma v inzerovaných galeriích, informačních centrech a literárních kavárnách.

Jaká je historie přehledu výstav?

Přehled výstav vychází od roku 1998, kdy jeho vydávání bylo spojeno s Týnskou literární kavárnou, kde jsem pracovala jako knihkupec a redaktor přehledu. Byla jsem již u prvního černobílého vydání a přípravy prvního grafického návrhu. Ten byl inspirován podobným berlínským přehledem. Od roku 2000 vychází přehledy v barevné podobě. Kolem roku 2010 nebyly příliš příznivé podmínky pro inzerci kulturních institucí a přehled začal být ztrátový. Dotace ani jiné možnosti podpory nebyly pro vydavatele dosažitelné, proto se rozhodl vydávání přehledu ukončit.

S tím jsem se nesmířila, protože jsem tuto činnost považovala za smysluplnou a bylo pro mne těžké vydávání přehledu ukončit. Rozhodla jsem se udělat úsporná opatření a přehled vydávat sama. Zakoupila jsem grafický program a naučila jsem se s ním pracovat a tím pádem odpadl nejvyšší náklad – sazba u grafického studia. A od konce roku 2011 jsem vydavatelem toho kulturního média. Vydávání přehledu mě vždy bavilo a je to pro mne tím nejlepším způsobem realizace.

Jak došlo ke spojení přehledu s Fokusem?

Byla to velká náhoda. Nastoupila jsme do Fokusu a na místo asistentky a zároveň jsem studovala na



Masarykově univerzitě Management v kultuře.

Myšlenka propojit obě mé práce a zúročit studium mne provázela od začátku. V listopadu 2015 nastoupil do Fokusu Martin Kulíšek na pozici redaktora, aby s přípravou přehledu pomáhal. Práce redaktora byla pro přehled přínosná a ukázala se potřeba dalších pracovních míst.

Protože Fokus má zkušenosti se sociálním podnikáním, rozhodli jsme se využít grantové výzvy na sociální podnikání a redakci přehledu rozšířit

a vytvořit sociální firmu. V současné době se sociální podnik, který se jmenuje České galerie, rozjíždí. Proběhla výběrová řízení na pozici grafika a PR pracovníka, od 1. dubna nastoupili do redakce.

Jaké jsou nejbližší plány?

Přehledu výstav chceme více zviditelnit. Již byl navýšen náklad tištěné verze z 5 000 kusů na 10 000 kusů výtisků, z toho je 7 000 kusů české verze a 3 000 anglické verze. V důsledku toho se pracuje na zhuštění distribuční sítě a častějším doplňování přehledu na nejnavštěvovanějších místech. Tím je právě teď například výstava Františka Skály ve Valdštejnské jízdárně, kde se přehledů rozdává několik

set za týden. Pracujeme také s facebookem, kde upozorňujeme vlastními recenzemi na aktuální výstavy. V přípravě jsou webové stránky www.ceskegalerie.cz, kde by měly být prezentovány všechny galerie zabývající se výstavní činností.

Jaké jsou tvoje cíle ohledně přehledu?

Všechny cíle jsou nastaveny v tomto dvouletém projektu. Budu spokojená, když se podaří rozjet redakci přehledu, jejíž členové budou mít z realizace radost jako já.

Děkujeme za rozhovor.

Eva Čižinská

TRÉNINKOVÁ PRACOVNÍ MÍSTA DÍKY JISTOTĚ

NA PARTNERSTVÍ ZÁLEŽÍ Díky podpoře [Nadace Komerční banky, a.s.](#) - Jistota již od konce roku 2016 nabízíme tréninková pracovní místa pro lidi s duševním onemocněním.



Je pěkné vidět, když je spokojenost na straně zaměstnanec i zaměstnavatele. Nabídka je stále aktuální, zájemci se mohou hlásit u našeho [Týmu podpory zaměstnávání Fokus Praha](#) (tel.: 242 408 808, 775 080 136, 774 804 622, email: tpz@fokus-praha.cz)

DŮM U LIBUŠE OSLAVIL 25 LET SVÉ ČINNOSTI

Na samém začátku jara, 21. března proběhla oslava 25. výročí fungování Domu u Libuše. Akce se konala na Vyšehradě v krásné budově Starého purkrabství i v jejím okolí. Počasí oslavě přálo, od dopoledne byl připraven program uvnitř i venku. Po celý den probíhaly nejrůznější workshopy (výtvarné, hudební, taneční, divadelní), živě se konverzovalo, jedlo, pilo, promítaly se fotografie a den vyvrcholil „narozeninovou oslavou“, kde nechyběl dort, krásné dary, proslovy a tanec.



Účast byla hojná, přišlo mnoho klientů, pracovníků i přátel Fokusu, přišli i ti, kteří Fokus zatím neznali a chtěli se o něm něco dozvědět i náhodní kolemjdoucí. Všem gratulantům, hostům a účastníkům oslavy děkujeme, že přišli a pomohli oslavu udělat tak příjemnou, jakou byla.



SPOLUPRÁCE KOMUNITNÍHO TÝMU PODSKALÍ S ÚMČ PRAHA 10

V rámci projektu z Norských fondů se zformovala skupina lokálního partnerství, která se dále schází i po skončení projektu. Jedná se o setkávání zástupců sociálních služeb, sociálních odborů městských částí a úřadů práce z území, na kterém poskytuje služby Komunitní tým Podskalí. Právě díky těmto setkáním se úspěšně rozběhla intenzivní komunikace Komunitního týmu Centra Podskalí s MČ Praha 10, která se i nadále rozvíjí.

Se zástupci sociálního odboru MČ Praha 10 jednaly společně organizace Fokus Praha a ESET-HELP. Z důvodu zužování spádové oblasti Komunitního týmu Podskalí se domlouvala pravidla a možnosti spolupráce, očekávání a další kroky, které je třeba učinit pro funkční propojení, kdy se Komunitní tým Centra Podskalí a tým ESET-HELPU budou dělit o území MČ Praha 10, na kterém budou poskytovat péči o lidi s duševním onemocněním.

Bylo domluveno oslovení Městské policie a na plánovaném setkání 19. dubna s ředitelem Městské policie se budou domlouvat další možnosti spolupráce a propojení policie s pracovníky terénního komunitního týmu. Dále se Centrum Podskalí Fokusu Praha s ESET-HELP budou společně prezentovat na dni sociálních služeb na P10 v květnu 2017.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

JARNÍ ÚKLID V MĚLNÍKU

Pracovníci i klienti Centra Mělník a Dolní Povltaví se zapojili do jarního úklidu Mělníku. Akce se konala v pátek 7. 4. 2017 celé dopoledne. Všichni byli vybaveni rukavicemi, košťaty, lopatkami a hráběmi. Kolem Pšovky bylo poházeno hodně odpadků v porostu kolem cesty.

Celkem jsme posbírali tři 60l pytle odpadků. S odvozem do sběrného dvora nám pomohla firma Foragri (www.foragri.cz).



BESEDY NA BŘEVNOVĚ

Centrum Břevnov uspořádalo s břevnovskou pobočkou Městské knihovny pro veřejnost besedy s tematikou duševního zdraví.

Tři besedy se konaly již v roce 2016 a letos proběhla další minisérie tří setkání.

Sérii zahájil ředitel Centra Břevnov Petr Hudlička a s poutavou prezentací o tom, jak se ve společnosti vyvíjel během dějin až po současnost vztah k lidem s problémy s duševním zdravím. Samozřejmě bylo dost času na diskusi, otázky, podněty od účastníků besedy.

O dva týdny později přinesly psycholožky Jana Hronková a Barbora Hrdličková tipy, jak si udržet dobré duševní zdraví, jak ho podpořit, aby se nám příjemněji žilo, a co v tom směru pro sebe můžeme každý z nás udělat.

Třetí beseda se týkala tématu, které je aktuální pro mnoho z nás a setkává se s ním osobně nebo ve svém nejbližším okolí během života snad každý. Jsou to deprese. Jaroslav Jirman mluvil o tom, jak s nimi žít, jak se jich nebát, jak



s nimi zacházet, jaká úskalí může mít soužití s člověkem s depresí, co se dá udělat pro zlepšení stavu a byl prostor i pro to, aby se účastníci zapojili do diskuse.

Děkujeme vedoucí knihovny v Břevnově, paní Věře Filipové, za příjemnou spolupráci!

KABINET DOKTORA MÜLLERA OČIMA TOMÁŠE VAŇKA

Matyáš Müller ve své disertační práci *Metafory šílenství: umlčení mýtotvůrci a porouchané mozky* přinesl podivuhodný průřez myšlením o duševní nemoci a šílenství vůbec. Podobně jako v hororovém snímku *Kabinet doktora Caligariho* z roku 1920 na nás i v Müllerově disertaci čekají mnohé zvraty a nepřijemná překvapení. Ve skříni západní psychiatrie se to hemží kostlivci. Pacient je figurína, na které se demonstruje náměsíčnost. Obživlá mumie. A iluzionistou zůstává proradný ředitel léčebny, nebo spíš všemocný psychiatrický diskurz, který ho ovládá. Ačkoliv je Matyáš Müller ve svých závěrech skromnější a uměřenější, z jeho práce vyplývá přinejmenším jedno: pokud někde ještě dnes přednášejí lékaři historii svého oboru a postupují od temného středověku k světým dneškům a dezinfikovaným zítřkům, měli by se zamyslet. Měli by si něco přečíst. Po teoretické části, která zprehledňuje téměř vše, co je možné o šílenství a duševní nemoci vědět nebo myslet, následuje zamyšlení nad mýty, které utvářejí naši každodennost. Matyáš Müller se přiklání k názoru, že by se měl každý svět onemocnělého člověka zkoumat zvlášť pomocí nových a individuálně připravených metafor. Sám na příkladu živlové teorie ukazuje, že mu není cizí ani poetický jazyk. Mosty na ostrov šilenců byly podle některých dávno strženy, Matyáš nechce být tak pesimistický, a zatím si s jakousi

MATYÁŠ MÜLLER (1985) – MEDAILON

Dlouholetý zaměstnanec nízkoprahového centra Dům u Libuše se po dokončení studií vydal z Fokusu Praha do Národního ústavu duševního zdraví, aby zde pokračoval ve výzkumu. Vedle práce v NÚDZu se absolvent doktorského studia na katedře Filosofie a dějin přírodních věd bude věnovat psychoterapeutickému výcviku biosyntetického směru. I nadále by se chtěl zabývat pomocí duševně nemocným lidem.

lehce přebytečnou opatrností ohledává terén. Ať tak či onak, bez práce na nalezení vzájemného porozumění to nepůjde. Setkání světa duševně nemocných a zdravých na společné smyslové a významové rovině jsou totiž zatím poměrně vzácná, je potřeba umět vystoupit ze svého (osobního) mýtu a zaujmout pozici na půl cesty, aby se to mohlo podařit. Jsou tu lékaři, ale je tu i pacient, který často neví, co ho vlastně trápí. Jak napsal Matyášův školitel Stanislav Komárek, schizofrenie je jistojistě svatou nemocí současnosti. Až bude tedy západní společnost konečně vypisovat výběrová místa na své šamany, sejdou se nemocný a psychiatr v jedné čekárně. Budou dělat, že se neznají? Inspiroval vás Tomáš Vaňek k přečtení práce Matyáše Müllera? Můžete zde: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/download/140053101>

Z TVORBY

RUCE-OČI-EMOCE

Vernisáž výstavy RUCE-OČI-EMOCE proběhla 4. 4. 2017 v galerii Artamira v Centru Břevnov. Pastely a tempery Lukáše Pilbauera byla v galerii k vidění měsíc, do 4. 5. 2017. Atmosféra na vernisáži byla příjemná, přišli především členové rodiny autora. Úvodní řeč přednesla Bc. Lenka Mlejnková, která výstavu instalovala. Děkujeme všem, kdo přišli!

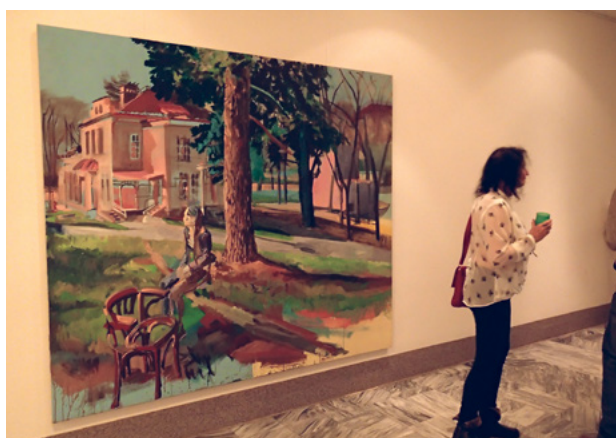


OBRAZY JANA HARANTA V DIVADLE POD PALMOVKOU

V Galerii pod Palmovkou ve foyer divadla proběhla 4. dubna vernisáž výstavy obrazů Jana Haranta. Díla odrážejí jeho vlastní životní příběh, jeho zkušenosti z práce v Baumaxu, z psychiatrické nemocnice i cestu malíře. Můžeme tak nahlédnout do jeho duše, vzpomínek i pocitů. Některá plátna jsou rozměrná, plná barev a detailů, jiná jakoby snová a plná kontrastů. Lze najít i motiv terapie – rozhovoru, ze kterého odchází člověk vybaven ochranným brněním, s odvahou a postojem rytíře.

Obrazy ve výstavních prostorách Divadla pod Palmovkou jste mohli vidět v době konání divadelních představení 18.30–21.00 do 6. května 2017.

Divadlo pod Palmovkou je místem, kde je pro duši prostor – a to nejen ten galerijní. Repertoár divadla navštěvují pravidelně klienti z Centra duševního zdraví pro Prahu 8 a to díky zlevněnému vstupnému. Děkujeme.



SOCIÁLNÍ FIRMY FOKUSU PRAHA



Jůnův statek

Penzion v Sedlci u Líbenc založený v roce 1999. Postupně se rozrostl o prostory pro semináře, internetovou kavárnu, obchůdek se smíšeným zbožím a prádelnu.

Kontakt:

Sedlec 9,
Líbence u Prahy
restaurace@fokus-praha.cz
tel.: 284 891 328
www.junuvstatek.cz



ZAHRADA

Zahrada

Zahrada byla založena v roce 2006 transformací chráněné dílny. Sídlí v pražských Bohnicích a poskytuje zahradnické služby údržby i realizace zahrad.

Kontakt:

areál PNB,
Praha 8-Bohnice
zahrada@fokus-praha.cz
tel.: 774 804 933



Prádelna u Mandelíků

Nejmladší sociální firma Fokusu byla založena v roce 2011. Sídlí v Praze 6 Podbabě a poskytuje klasické služby prádelny pro firmy i pro veřejnost.

Kontakt:

Podbabská 994/8,
Praha 6-Bubeneč
pradelna@fokus-praha.cz
tel.: 775 994 229
www.pradelnaumandeliku.cz

SF Rukodělná

Sociální firma Rukodělná navázala na činnost Chráněné dílny Mělník. Mezi její hlavní činnosti patří šití textilních výrobků, kompletace dle zakázek firem, balící služby, žehlení atd.

Kontakt:

Nám. Karla IV. 3359,
Mělník
dilny-melnik@fokus-praha.cz
tel.: 773 073 936

Vydal Fokus Praha, z.ú.,
grafická úprava: Yellow Shapes, www.yshapes.cz
redakce: Eva Čížinská,
kontakt na redakci: pr@fokus-praha.cz, www.fokus-praha.cz