

TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ 2016 VE FOKUSU PRAHA

Fokus Praha letos pořádá již 27. ročník kampaně **Týdny pro duševní zdraví**, která začíná začátkem září a vrcholí 10. října – Světovým dnem duševního zdraví. Ke kampani **Fokusu** se každoročně přidávají další pořadatelé akcí, **Fokusy** z celé ČR, neziskovky, spolky apod. Smyslem kampaně je poukázat na problematiku duševního zdraví. **Všechny pozvánky na akce zveřejňujeme na stránkách Týdnů pro duševní zdraví – www.tdz.cz**. I letos se tak bude v mnoha městech po celé republice konat celá řada akcí – výstav, přehlídek, literárních čtení, filmových setkání, jarmarků a happeningů, které bude spojit téma duševního zdraví.

Týdny duševního zdraví realizujeme díky podpoře Ministerstva kultury a ministerstva zdravotnictví.



DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V CENTRU DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ PRO PRAHU 8

Pořádá: Centrum duševního zdraví pro Prahu 8

Kdy: 13. září, od 16,00 do 20,00

Kde: Dolákova 24, Praha 8

Zajímají vás otázky spojené s duševním zdravím? Co je normální? Kde vyhledat pomoc? Jak taková pomoc může vypadat? Jak se pozná duševní onemocnění? Jak se s ním žije?

Na tyto a podobné otázky budou odpovídat odborníci z Centra duševního zdraví pro Prahu 8. Připraven je i doprovodný kulturní program.

Akce pro odbornou veřejnost i blízké sousedy centra.



DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V KLUBU MOSTY

Pořádá: Klub Mosty Fokusu Praha

Kdy: 13. září, od 13,30 do 20,00

Kde: Klub Mosty, Dolákova 24, Praha 8

Klub Mosty připravil pro zájemce z řad veřejnosti promítání pásma filmů s tematikou inovativních přístupů v oblasti duševního zdraví. Mezi filmy budou besedy s diváky moderované peery. (Peerem se nazývá člověk s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, který pomáhá druhým sdílením své zkušenosti a dodává jim tak povzbuzení a naději.)

STŘEDO BOD VE SMÍRU

Pořádá: Studio 27 Fokusu Praha

Kdy: 14. září, od 18,00

Kde: Kavárna Lajka, U Akademie 11, Praha

Autorské čtení z děl básníků a prozaiků se zkušeností s duševním onemocněním i bez ní. V kavárně Lajka budou současně celé září k vidění grafiky Tomáše Vaňka.

FOKUS NA JARMARKU U LUDMILY

Pořádá: Diakonie ČCE-SKP – stánek Fokusu Praha – Centrum Podskalí

Kdy: 15. září, od 11,00 do 20,00

Kde: Náměstí Míru, Praha 2

Na Jarmarku u Ludmily se tradičně propojuje kulturní a sociálně zdravotní oblast. Neformálně se tu setkávají lidé všech generací při nákupu rozmanitých výrobků nejrůznějších sociálních firem a chráněných dílen. Připraven je i bohatý kulturní i osvětový doprovodný program. Fokus Praha se každoročně Jarmarku účastní a představuje tam výrobky a umělecká díla svých služeb.

ZAŽÍT VÝTOŇ JINAK

Pořádá: Iniciativa Auto*Mat, Na Výtoni je hlavním organizátorem Fokus Praha, z.ú., Centrum Podskalí spolu s řadou sousedských sdružení a živnostníků.

Kdy: 17. září, 2016, od 11,00 do 20,00

Kde: Výtoň, ulice Na Hrobci

Pracovníci i klienti z Centra Podskalí prožijí spolu se sousedy den jinak. Ulice Na Hrobci a park kolem Podskalské celnice ožijí mezi 10. a 20. hodinou pouličním životem, tancem, hudbou, výtvarnými dílnami i sportem. Bude se debužirovat a užívat!

Více informací [ZDE](#).



ZAŽÍT KARLÍN JINAK

Pořádá: Iniciativa Auto*Mat, v Karlíně ve spolupráci s Fokusem Praha a dalšími sousedy.

Kdy: 17. září, od 14,00 do 20,00

Kde: Křížikova ulice, od Šaldovy pro Lyčkovo náměstí

Na sousedském setkání **Zažít Karlín jinak** se můžete těšit na výtvarnou dílnu pro děti, výměnný bazárek oblečení a doplňků, prodej výrobků Cedry, interaktivní komiksovou hru o životě duševně nemocných a mnoho dalšího.



MINIKONFERENCE UZDRAVME SE

Pořádá: Centrum Břevnov Fokusu Praha

Kdy: 22. září, od 16,00 do 18,00

Kde: Centrum Břevnov, Meziškolská 2

Beseda bude na téma, co potřebujeme od psychiatrie a co potřebuje psychiatrie od nás, zváni jsou všichni, kdokoli, účastnit se budou jak odborníci z Fokusu Praha různých profesí, peer pracovníci, také zástupci odborné veřejnosti zvenčí - z Magistrátu, pozveme ÚVN, PNB atd.

DUŠE JAKO MÚZA

Pořádá: Centrum sociálních firem Fokusu Praha

Kde: Júnův Statek, Sedlec u Líbeznic

Kdy: říjen

Výstava fotografií Petry Sinecké, naší kolegyně ze sociální firmy Zahrada, v prostorách Júnova statku. Častým námětem jejích fotografií jsou ženy v nejrůznějších proměnách a situacích. Petra Sinecká vystavovala v letošním roce již v Sanatoriu Ondřejov a v prostorách Lighthouse Praha.

NOVÝ SVĚT

Pořádá: Kinedok a Studio 27 Fokusu Praha

Kde: Kavárna Liberál, Heřmanova 6, Praha 7

Kdy: 4. října

Promítání dokumentárního filmu Nový svět z nabídky Kinedoku. Následovat bude beseda s tvůrkyní dokumentu, kterou bude moderovat Studio 27. Z besedy vznikne video-záznam.

PŘÍBĚHY DUŠE

Pořádá: Centrum Mělník a Dolní Povltaví Fokusu Praha

Kdy: od 5. do 31. října

Kde: Kavárna v Muzeu, nám. Míru 54, Mělník, Galerie a Café Ve Věži, ulice 5. Května – Pražská brána, Mělník, Kavárna Marlen, Legionářů 84, Mělník

Již druhým rokem nabízíme seznámení s životními příběhy našich klientů, skutečných lidí, kterým do života vstoupila duševní nemoc. Zveme vás proto do příjemného prostředí tří kaváren v Mělníku, kde si můžete tyto příběhy v literární podobě přečíst u své oblíbené kávičky.

AUKCE FOTOGRAFIÍ

Pořádá: Centrum Podskalí Fokusu Praha

Kdy: 6. října 2016, od 19.00

Kde: Klubovna 2.patro, Dlouhá 27, Praha 1

V prostorách podniku Klubovna 2. patro proběhne výstava a následně „Nultý ročník“ benefiční aukce fotografií. Příznivci Fokusu či milovníci umělecké fotografie budou moci v průběhu akce vydražit fotografie a přispět tak na aktivity pro klienty Centra Podskalí. Příchozí se mohou těšit na pohoštění, ochutnávku vína od společnosti Foltyn Wine a se sklenkou v ruce si prohlédnout výstavu fotografií. Zbývá část večera, po skončení aukce, bude zasvěcena společenské zábavě, poslechu hudby i tanci.

VÝLET PARNÍKEM PO VLTAVĚ

Pořádá: Fokus ČR

Kdy: 20.září, 2016, od 15,30

Kde: Kotviště lodi Cecilie u Čechova mostu.

Tradiční výlet lodí v centru Prahy pro zaměstnance a klienty všech Fokusů.

SVĚTOVÝ DEN DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Připojte se s námi ke kampani Mental Health Europe – Každý z nás je součástí řešení!

UKAŽME TO SPOLEČNĚ 10. ŘÍJNA NA SVĚTOVÝ DEN DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ!

Skončujeme společně se stigmatizací lidí s vážným duševním onemocněním!

Tohle můžete udělat!

Vyfoťte se sami nebo se svým týmem s plackou/odznakem kampaně „Každý z nás“ nebo s letáčkem.

Sdílejte fotku 10. 10. na sociálních sítích s následujícím hashtagem:

#eachofus

Můžete též sdílet vlastní příběh na webové stránce kampaně eachofus.eu.

Sdílejte letáček o „10 mýtech“ mezi svými přáteli, v rodině a mezi kolegy!

Navštivte webovou stránku eachofus.eu, abyste zjistili více o tom, jak můžeme společně skoncovat se stigmatem v oblasti duševního zdraví.

Českou verzi letáčku „10 mýtů“ ke stažení a volnému použití najdete na webu www.fokus-cr.cz



10 MÝTŮ

z oblasti duševního zdraví, které nám můžete pomoci vyvrátit!

- 1. „Duševní nemoci jsou vzácné, nikdy mě to nemůže potkat.“**
Problémy s duševním zdravím jsou velmi běžné, každý rok je zavražděn 1 ze 4 lidí.
- 2. „Duševní zdraví: je to jen v hlavě.“**
Problémy s duševním zdravím, včetně duševních onemocnění, jsou často způsobeny vnějšími životními událostmi, např. rozvodem nebo úmrtím blízkého člověka, nebo širšími sociálněekonomickými faktory, jako je chudoba nebo bezdomovectví. To může působit velkou útrpnost a negativně ovlivnit každou část vztahů i práce. Duševní zdraví je o širších souvislostech, rozhodně ne jen o naší hlavě!
- 3. „Jenom slabší mají problémy s duševním zdravím.“**
To, že někdo zakouší problémy s duševním zdravím, NENÍ známkou slabosti, ani to není něco, za co by se člověk měl stydět. Problémy s duševním zdravím mohou být složité životní problémy, např. zranění a traumata, a jak jím dšt nějaký smysl.
- 4. „Lidé s duševním onemocněním jsou nebezpeční a agresivní.“**
Je to právě naopak. Lidé s problémy s duševním zdravím jsou bohužel spíše obětí násilí a ubíjování.
- 5. „Léky jsou jediné řešení.“**
Ačkoliv podávání léků může některým lidem prožívajícím psychické problémy částečně pomoci, než na jediné řešení existují pokrokové alternativy s prokazatelnými výsledky a ty bychom měli podporovat.
- 6. „Lidé s duševním onemocněním nemohou pracovat.“**
Smysluplná práce v podporujícím prostředí může být důležitou součástí velmi pravděpodobně, že my všichni s duševním zdravím, ale možná se o tom neoznáme, kvůli jeho strachu ze stigmatizace a diskriminace.
- 7. „O duševní zdraví dospívajících si nemůžeme dělat starosti, jsou prostě v pubertě.“**
V celosvětovém měřítku má 1 z 5 dospívajících problémy s duševním zdravím. Dospívání je období plné výzev, ve kterém je pravděpodobnost vzniku problémů s duševním zdravím nejvyšší.
- 8. „Fyzické a duševní zdraví spolu vůbec nesouvisí.“**
Problémy s fyzickým a duševním zdravím jsou do značné míry propojené a nemají jedno ovlivňuje druhé.
- 9. „Lidé s duševním onemocněním by měli zůstat v léčebnách.“**
Existuje mnoho důkazových alternativ k tradiční ústavní péči, které prokazatelně pomáhají lidem s duševním onemocněním, jako například komunitní služby nebo podpora peerů (peerem se nazývá člověk se zkušeností s problémy s duševním zdravím, který se o své zkušenosti dělí s jiným člověkem s podobnými problémy).
- 10. „Z duševní nemoci se člověk neuzdraví/ nezotaví.“**
Při správné formě pomoci se lidé mohou zotavovat a také se zotavují. Zotavení není jako jsou třeba háry, přestávky nebo diety. Zotavení znamená žít s tímto problémem a jeho zvládnutím tak, aby si člověk mohl užívat vlastní život a měl nad ním kontrolu.

