

- ZOTAVENÍ (RECOVERY) – 24. 4. 2018

Lze se uzdravit z vážné duševní nemoci? Je zotavení možné? A je pro každého? Jakou roli hraje v životě důvěra, naděje a odhodlání vyrovnat se s nemocí a žít plnohodnotný život? Základní kurz Školy zotavení seznámí studenty s konceptem zotavení (Recovery).

*Cesta zotavení je hluboce osobní, není přímočará a je pro každého jiná*

- SEBEŘÍZENÍ (SELF MANAGEMENT) – 17. 4. 2018

Jaké mohou být způsoby zvládnání obtíží spojených s duševním onemocněním? Co dokážeme sami? Jaká je naše schopnost říci si o podporu svým blízkým, okolí, společnosti, odborníkům na duševní zdraví, případně i těm, kteří prožili něco podobného? Budeme diskutovat o tom, jak můžeme dosáhnout toho, abychom měli nemoc pod kontrolou, nebo jak včas zachytit varovné příznaky. Prostor pro vzájemnou inspiraci v tom, jak se cítit lépe, porozumět sám sobě, jak posílit své sebevědomí a jak hledat vnitřní motivaci.

- PŘÍBĚH MÉHO ZOTAVENÍ – 9. 4., 10. 4., 11. 4. 2018 (3 dny)

Lektoři Školy zotavení přinášejí svoje životní zkušenosti a v bezpečném prostředí naslouchají Vaším příběhům a pomáhají vám se v nich zorientovat. Vyprávění vlastních příběhů nám pomohlo uvědomit si, kdo je v nich hrdinou a kam směřuje, pomohlo nám se s nelehkou zkušeností vyrovnat a vzít si ze života s duševním onemocněním ponaučení. To přináší kurz Příběh mého zotavení, který je veden dvojicí: odborník-psycholog a peer konzultant, tedy člověk s vlastní zkušeností s duševní krizí. Zveme Vás ke sdílení svého příběhu, na oplátku se dozvíte, jak si vedli v životě jiní.

- FINANČNÍ GRAMOTNOST – 10. 5. 2018

*„Peníze jsou pro moji společenskou existenci totéž, co zdraví pro moje tělo.“ M. Cooley*

Život s duševním onemocněním s sebou může nést i tíživou finanční situaci, a naopak tíživá finanční situace může vést k psychické nepohodě nebo až k duševnímu onemocnění. Peníze mají vliv na život každého člověka. Finanční gramotnost je potřebná i pro lidi, kteří jsou finančně zajištěni, aby si svůj standard udrželi. Absolvováním kurzu získají studenti přehled o svých příjmech a výdajích, o případných rezervách a příležitostech, jak svoji finanční situaci zlepšit. Současně se dozvedí základní informace o rizicích, která souvisí s finančním hospodařením. Zdravé finance jsou důležitým zdrojem pro náš společenský život a naší silnou stránkou by mělo být umět o ně pečovat.

- SEBEPREZENTACE – 15. 5. 2018

Jak mluvit o své nemoci a zdraví mezi lidmi? Jak říct: „Jsem duševně nemocný, zažil jsem krizi, mé dítě je nemocné...“? Na tuto otázku není žádná jednoduchá odpověď. Kurz je zaměřen na umění pravdivé sebe prezentace se zaměřením na silné osobní stránky a pozitivní sebepojetí. Kurz studenty podpoří ve zdokonalování se v komunikaci a v pozitivně laděné sebe prezentaci s cílem posílit důvěru sami v sebe i ve své okolí. Budeme diskutovat o umění dodržovat přiměřenou míru a formu, jakou informace o sobě sdělujeme svému okolí.

- STIGMA A SELF-STIGMA – 6. 6. 2018

Kurz Stigma a self-stigma se věnuje problematice negativního vnímání všeho, co souvisí s duševním onemocněním, s tím spojené diskriminaci a především otázce vlastního stigmatu – neboť je pravda, že můžeme i sami sebe vnímat, pod vlivem zažitých předsudků, jako méně schopné. Podíváme se na

to, jak o duševních nemocech a nejen o nich referují média. Seznámíme se s příklady těch, kteří se svou zkušeností otevřeně veřejně vystoupili, a budeme hovořit o destigmatizaci.

- MEZILIDSKÉ VZTAHY JAKO SOUČÁST ZOTAVENÍ – 23. 5., 24. 5. 2018 (2 dny)

Jak udržovat zdravé vztahy? Jak jednat s člověkem v krizi? Jak získat přátele, jak si je udržet? Jak neztratit své blízké, když onemocním, a jak se naopak vyrovnat s tím, když onemocní někdo z nich? Na tyto a další otázky budeme společně hledat odpovědi ve dvoudenním kurzu, který se věnuje problematice mezilidských vztahů v souvislosti s duševním onemocněním a který povedou psycholog/psychiatr a rodič, jehož dítě prošlo duševní krizí.

*Partnerství v nemoci, partnerství v zotavení.*

- JAK KOMUNIKOVAT S LÉKAŘEM NEJEN O MEDIKACI – 19. 6. 2018

Nakolik jsme k lékaři upřímní? Nakolik můžeme zasahovat do rozhodování o medikaci? Jak je důležitá důvěra mezi nemocným a lékařem? Shared Decision Making (SDM) je anglický název pro jednání s odborníky na (duševní) zdraví, pro společné rozhodování založené na vzájemné informovanosti a partnerském přístupu. Kurz se zaměřuje na podporu důvěry a otevřenosti v komunikaci s lékařem a podporu přijetí odpovědnosti aktivního přístupu k vlastní léčbě. Cílem kurzu je podpořit účastníky v otevřené komunikaci s lékařem, podpořit jejich sebedůvěru ve vyjednávání a schopnost lépe chápat možné obavy na straně psychiatra. Kurz povede spolu s peer lektorem i psychiatr s dlouholetou praxí.

- SOCIÁLNÍ SÍŤ

Trávíte hodně času na Internetu? Je pro Vás komunikace přes sociální sítě samozřejmostí? V našem kurzu se dozvíte, jak na internetu komunikovat bezpečně, ale i o tom, že můžete využít svého práva být offline. Sociální sítě v současné době představují velký potenciál ke komunikaci a sdílení mezi lidmi. Být v prospěšném kontaktu s lidmi je součástí zotavování z duševní nemoci. Zároveň povaha symptomů nemocí dělá mezilidské vztahy křehčí. A to jak pro samotného člověka, který se zotavuje z nemoci, tak pro jeho okolí. Z tohoto důvodu existují reálná rizika také v prostředí sociálních sítí. Bývá například časté, že se člověk s duševním onemocněním uzavře před okolím a jeho sociální kontakty se zúží na virtuální „přátelství“ na sociální síti. Následkem je vyloučení z běžného života místního společenství a také to, že tato virtuální přátelství nabývají pro nemocného nereálných a nenaplnitelných významů. Jeho aktivita a komunikace na síti se stává intenzivnější a naléhavější a nedostává se mu odezvy. Důsledkem může pak být pocit odmítnutí a nepřijetí, který prohlubuje sociální vyloučení. Na druhou stranu, Internet nabízí také velké množství informací, kterých lze využít k tomu, abychom se znovu do společnosti zařadili.

Cílem kurzu je podpořit účastníky v reálném vnímání prostředí sociálních sítí a v základních pravidlech bezpečí, která s sebou zapojení do komunikace na síti přináší.

DÍLNY:

Nabízíme také prostor pro pravidelné setkávání lidí nejen s duševním onemocněním v podobě divadelní nebo literární dílny, které podporují účastníky v tvůrčím rozvoji a sebepoznání prostřednictvím umění.

- DIVADELNÍ DÍLNA

Každé pondělí od 15:00 do 18:00 probíhá v divadle Kámen divadelní dílna pod vedením Michala Kašpara, zakladatele divadla LSD (Lidově Spontánní Divadlo), kde hrají převážně lidé se zkušeností

s duševním onemocněním, a Kateřiny Daňkové, herečky, která se po studiu na katedře autorské tvorby a pedagogiky na DAMU věnuje dlouhodobě divadlu a „dialogickému jednání s vnitřním partnerem“. Společná aktivita rozvíjí zábavnou formou sebepoznání skrze jednání a improvizaci. Probudte v sobě hravou radost a nejděte nové přátele. Přijďte se společně učit partnerství na jevišti a přispějte k posílení souhry, empatie a vzájemné inspirace při vytváření veřejného vystoupení.

Zájemci se mohou hlásit u Michala Kašpara, telefon 602 112 044, [michalkaspar@centrum.cz](mailto:michalkaspar@centrum.cz)

- LITERÁRNÍ DÍLNA

Literární dílna se koná každý čtvrtek od 15:00 do 18:00 v Centru pro rozvoj péče o duševní zdraví a je určena všem zájemcům o literaturu, kteří rádi tvoří a chtějí psát nebo si o psaní povídat, číst, sdílet. Vaši kreativitu zde rozvíjí Tomáš Vaněk, který vystudoval srovnávací literaturu a věnuje se autorskému psaní, a Jan Škrob, básník a překladatel, který debutoval v roce 2016 sbírkou „Pod dlažbou“, za kterou byl nominován na cenu Magnesia Litera v kategorii objev roku. Literární dílna pořádá pravidelně literární čtení v pražských kavárnách.

Zájemci se mohou hlásit u Tomáše Vaňka, telefon 777 220 396, [ttomasvanek@centrum.cz](mailto:ttomasvanek@centrum.cz)