*„Cesta zotavení je hluboce osobní, není přímočará a je pro každého jiná „ W. Anthony*

**Zveme Vás k návštěvě kurzů Školy zotavení. V podzimním semestru navážeme na úspěch jarní výuky. Najdete zde stručný popis jednotlivých kurzů, společně se zpětnými vazbami studentů, kteří je úspěšně absolvovali.**

**NABÍZENÉ KURZY (vždy od 10:00 do 16:00)**

* **SOCIÁLNÍ SÍTĚ – 10. 9. 2018**

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. 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.

*„Téma bylo více jak skvělý. Jana to pojala velice zajímavě. Člověk se u toho nemohl nudit.“*

* **PŘÍBĚH MÉHO ZOTAVENÍ (3 dny) – 24. 9., 25. 9., 26. 9. 2018**

Lektoři Školy zotavení přinášejí svoje životní zkušenosti a v bezpečném prostředí naslouchají Vašim 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.

„*Empatie, pozitivní naladění.“; „Naděje, inspirace.“; „Konkrétní rady, poznámky a návody lidí s podobnou životní zkušeností a problémy. Přesně to jsem už delší dobu hledala.“*

* **FINANČNÍ GRAMOTNOST – 1. 10. 2018**

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. Absolvováním kurzu získají studenti přehled o svých příjmech a výdajích, o případných rezervách a příležitostech, jak svoji finanční situaci zlepšit. Současně se dozvědí základní informace o rizicích, která souvisí s finančním hospodařením.

*„Dozvěděl jsem se hodně praktických informací, které se mi mohou hodit“ ; „ Uvědomila jsem si, že je dobré mít přehled.“*

* **SEBEPREZENTACE – 8. 10. 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 sebeprezentace se zaměřením na silné osobní stránky a pozitivní sebepojetí. Kurz studenty podpoří ve zdokonalování se v komunikaci a v pozitivně laděné sebeprezentaci s cílem posílit důvěru sami v sebe i ve své okolí. Budeme diskutovat o umění dodržovat přiměřenou míru a formu, jakou informace o sobě *s*dělujeme svému okolí.

*„Analyzování silných a slabých stránek, podnět k další práci v sebeprezentaci, praktické tipy.“*

* **MEZILIDSKÉ VZTAHY JAKO SOUČÁST ZOTAVENÍ (2 dny) – 15. 10., 16. 10. 2018**

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 a peer lektor, který sám prošel duševní krizí.

*„ Z kurzu si určitě něco odnesu. Cvičení mi pomohla v sebereflexi.“; „Přínos hodnotím pozitivně. Využitelné hlavně zkušenosti ostatních.“*

* **ZOTAVENÍ (RECOVERY) - 30. 10. 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).

*„Profesionální, přínosné, moc děkuji.“; „Velmi inspirativní.“; „Mnoho pouček si zapamatuji.“*

* **STIGMA A SELF-STIGMA – 5. 11. 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.

*„ Hezky připravené a podnětné.“; „Bez chyby. Zábavné, vtipné, přirozené.“; „Zajímavé a inspirativní materiály.“*

* **JAK KOMUNIKOVAT S LÉKAŘEM NEJEN O MEDIKACI - 12. 11. 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 lékaři, 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.

*„Skvěle zpracované materiály. Dobrá pomůcka pro praxi.“; „Oceňuji odbornost jako přínos do kurzu, lidský přístup a ochotu sdílet zkušenosti.“; „ Moc mi to pomůže do budoucna.“*

* **SEBEŘÍZENÍ (SELF MANAGEMENT) - 27. 11. 2018**

Jaké mohou být způsoby zvládání obtíží spojených s duševním onemocněním? Co dokážeme sami? 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.

*„Srozumitelné. Věcné. Trefné.“*; *„Přínosné osobní zkušenosti, které na přednášce nesmějí chybět.“*; *„O kurzu jsem měla vědět mnohem dřív po hospitalizaci. Informace využiji v aktivní fázi svého onemocnění.“*

Nabízíme také 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. Probuďte 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*

* **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)