

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.

Zájemci o studium ve Škole zotavení se mohou hlásit u **Veroniky Kapkové**, studijního poradce a peer specialistky, 608 155 507, kapkova@cmhcd.cz.

Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví, Řehořova 10, Praha 3.



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

- **SOCIÁLNÍ SÍŤ – 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 skvělé. 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 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.

„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 dozvedí 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 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.

„Analyzování silných a slabých stránek, podnět k další práci v sebe prezentaci, 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 onemocní, 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 klékaři 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 zvládnání 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.

„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. 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

- **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