duševní servis

Kulatý stůl #5 - 1. října 2024

k problematice dětí školního věku, které se potýkají s psychickými obtížemi či duševním onemocněním

Financováno Evropskou unií

duševní servis
DušeVní Servis
poradna pro duševní zdraví
Lidická 474/6, 301 00 Plzeň
+420 705 200 022
www.dusevniservis.cz

ordinarius
Ordinarius z.s.
+420 604 549 661
info@dusevniservis.cz
IČ: 04128222
Č ú. 1106553003/5500

Co nás dnes čeká

8:30 Uvítání, káva, neformální povídání
8:45 Ostrý start: Co nás čeká a kdo tu je
Uvítací kolečko: Co jste dělali o prázdninách
9:20 Co jsme o prázdninách dělili my (a jaké máme plány),
(Vladimír Kváča, Alena Vrbová)
9:40 OSPOD a děti s psychickými obtížemi
(Vojtěch Touš)
10:10 přestávka, káva, občerstvení
10:30 **Skupinová práce:** Všechno, co jste kdy chtěli vědět o OSPODU (ale báli jste se zeptat)
11:20 (nejen) OSPODské postřehy odjinud (Vladimír Kváča)
11:35 neformální dopovídání a malá gardenparty
11:55 Shrnutí a rozloučení

Co jste dělali o prázdninách a jak se vám to povedlo?

- Co je u Vás nového (za posledních 3-5 měsíců)?
- Co (z oblasti duševního zdraví) vám během léta udělalo radost?

Co jsme dělali my

duševní servis

Z Evropského sociálního fondu jsme získali podporu na další tři roky (do léta 2027) naší činnost v oblasti

- Propojování s dalšími aktéry, síťování, spolupráce na změnách systému (tedy i na kulaté stoly)
- Rozvoje dalších našich služeb pro děti, jejich rodiče a další členy jejich podpůrné sítě

Co budeme dělat

duševní servis

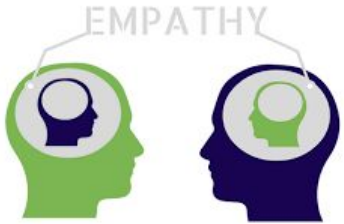
Dál chceme pracovat ve prospěch systému, který řeší duševní problémy dětí, pomáhat mu se poznávat, pochopit a měnit k lepšímu.

O co nám jde aneb Lidské učící se systémy

- Duševní zdraví dětí na Plzeňsku vnímáme jako systém.
- Chceme ho proměňovat tím, že systému pomůžeme se lépe učit.
- Opíráme se o přístup Human Learning Systems

Lidské učící se systémy

Smyslem podpůrných služeb je podporovat lidskou svobodu a možnost žít dobrý život. Služby musí být navrženy tak, aby odpovídaly jedinečnému životnímu kontextu každého člověka: za tím účelem je založena na pevných vztazích a důvěře.



Služby na míru

Lidské učící se **systémy**

Ty důležité výsledky pro klienty nelze „dodat“ poskytnutím služby - vytvářejí je celé systémy: všechny vztahy a faktory v životě člověka. Pozitivní výsledky jsou vytvářeny zdravými systémy - systémy, v nichž mohou všichni zúčastnění aktéři spolupracovat a společně se učit.

Lidské **učící se** systémy

Podporující služba by měla být procesem neustálého zkoumání a učení: pracovníci, klienti a další aktéři zkoumají a učí se společně. **Učení je strategií řízení** - hlavním úkolem manažerů a vedoucích pracovníků je vytvářet efektivní prostředí pro učení.

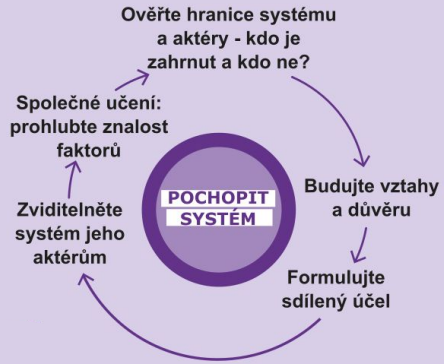
Co můžeme udělat, abychom tomuto systému pomohli uvidět a pochopit sebe sama?

Chceme, aby bylo méně psychických problémů a ty, které už vznikly, se dobře a rychle řešily.

Co je "systém", který působí psychické problémy u dětí nebo jim brání?
Co je "systém", který usnadňuje nebo znesnadňuje dobré řešení psychických problémů u dětí? ("U nás" nebo na jiné úrovni systému.)

Co můžeme udělat, abychom tomuto systému pomohli uvidět a pochopit sebe sama?

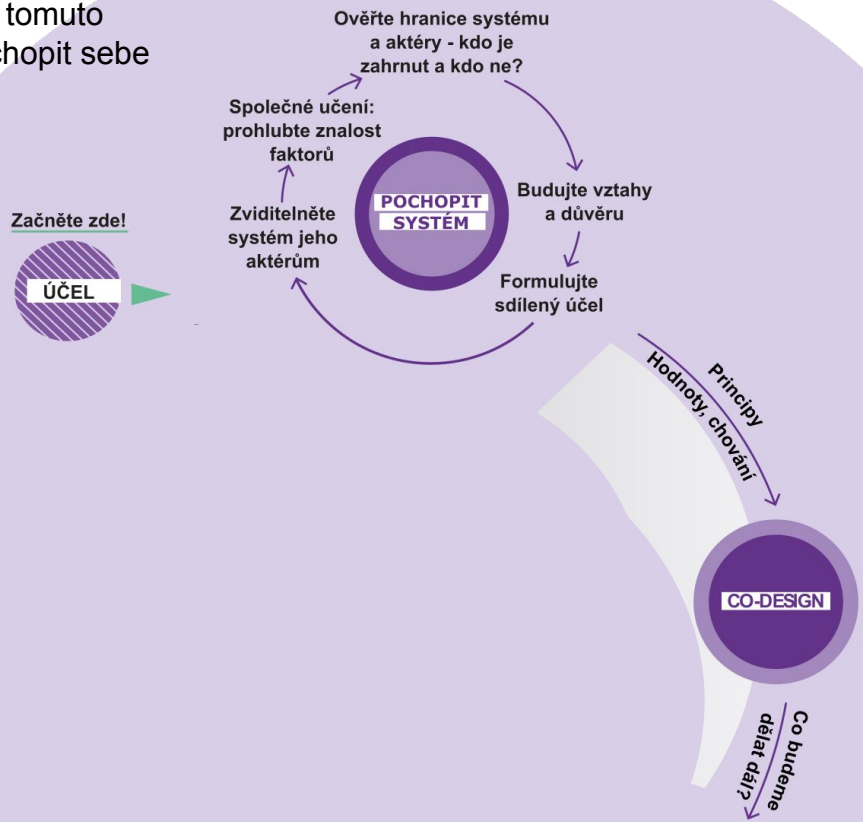
Chceme, aby bylo méně psychických problémů a ty, které už vznikly, se dobře a rychle řešily.



Co je "systém", který působí psychické problémy u dětí nebo jim brání? Co je "systém", který usnadňuje nebo znesnadňuje dobré řešení psychických problémů u dětí? ("U nás" nebo na jiné úrovni systému.)

Co můžeme udělat, abychom tomuto systému pomohli uvidět a pochopit sebe sama?

Chceme, aby bylo méně psychických problémů a ty, které už vznikly, se dobře a rychle řešily.

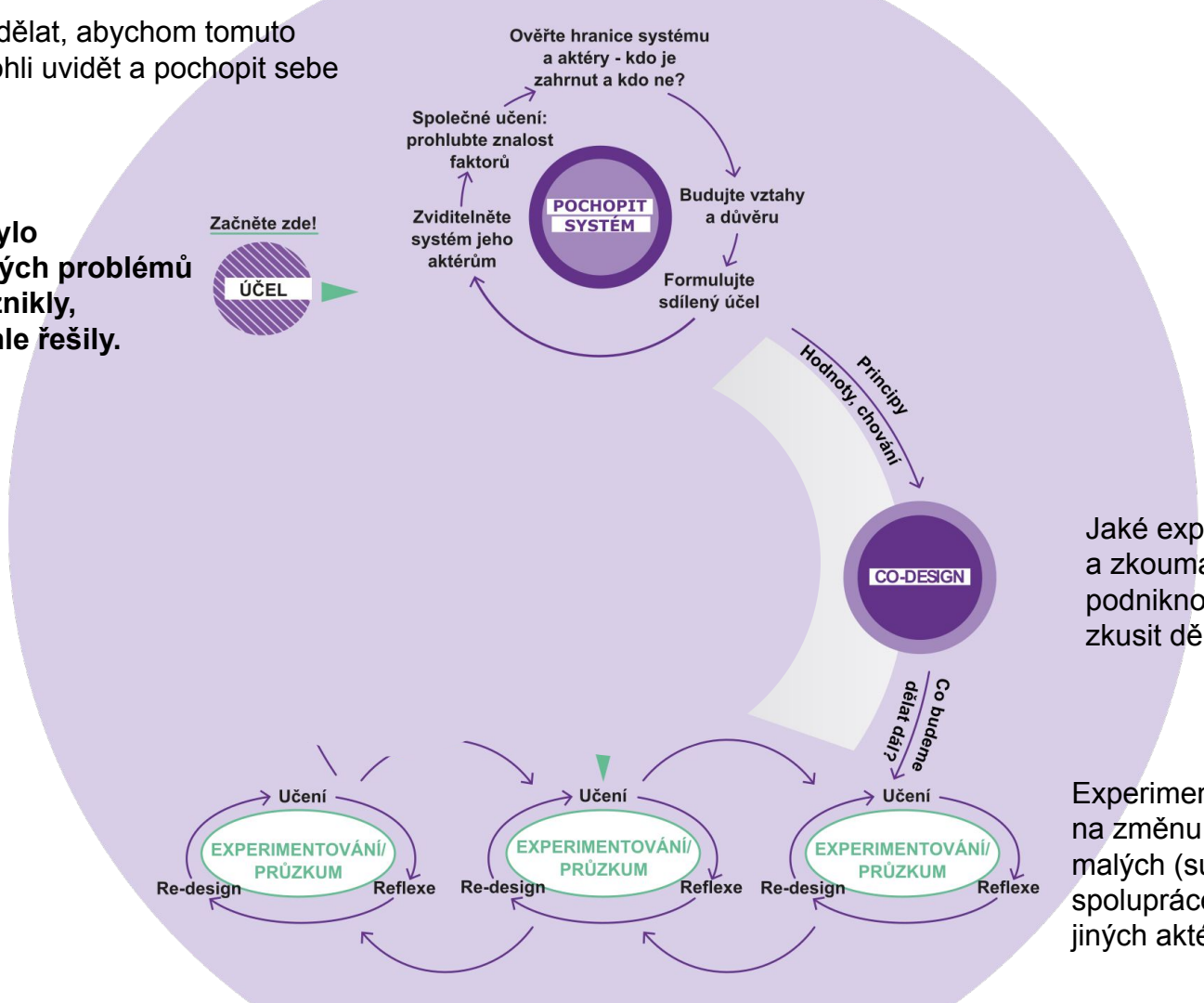


Jaké experimenty a zkoumání můžeme společně podniknout? Co můžeme zkusit dělat jinak?

Co je "systém", který působí psychické problémy u dětí nebo jim brání? Co je "systém", který usnadňuje nebo znesnadňuje dobré řešení psychických problémů u dětí? ("U nás" nebo na jiné úrovni systému.)

Co můžeme udělat, abychom tomuto systému pomohli uvidět a pochopit sebe sama?

Chceme, aby bylo méně psychických problémů a ty, které už vznikly, se dobře a rychle řešily.

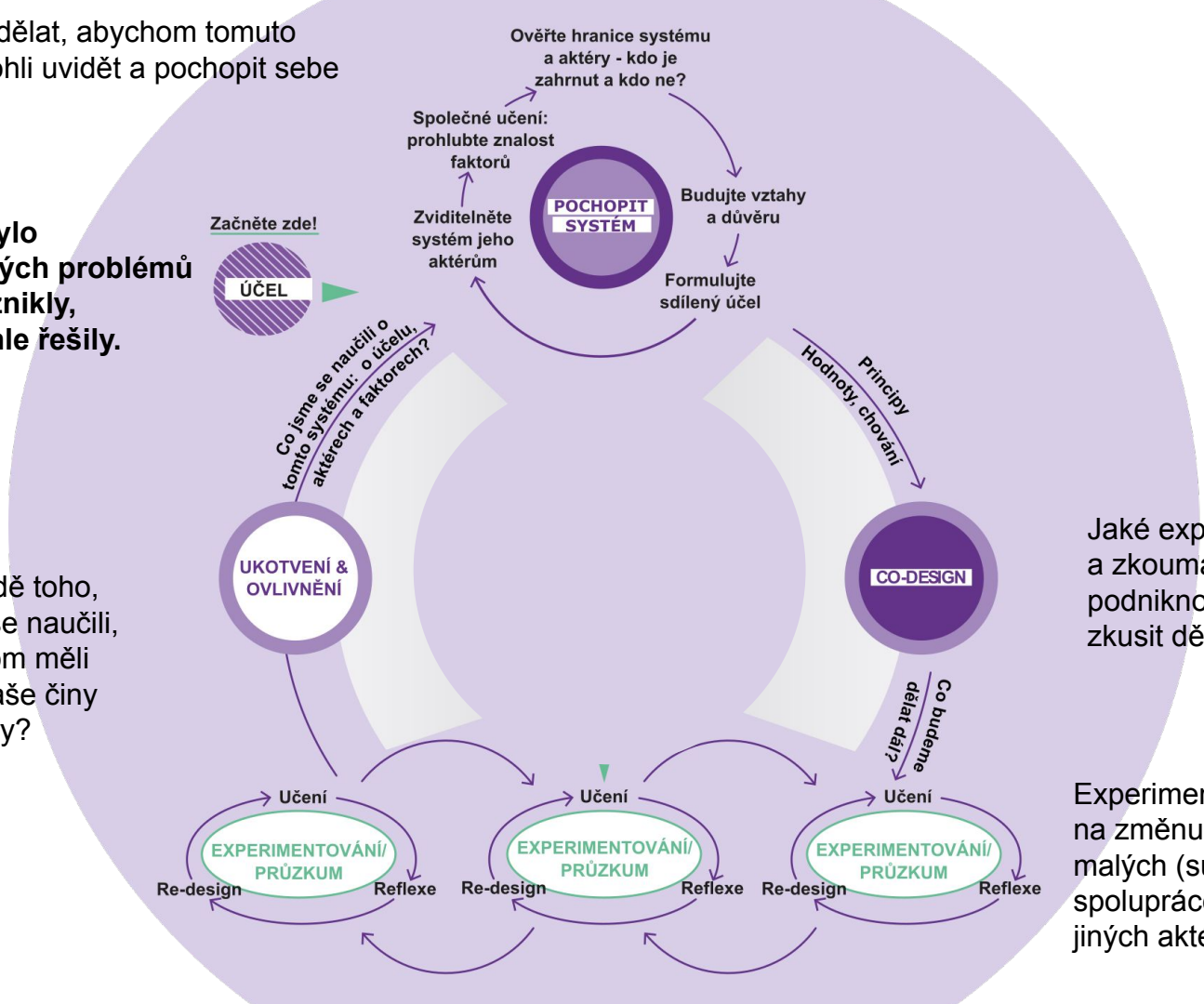


Jaké experimenty a zkoumání můžeme společně podniknout? Co můžeme zkusit dělat jinak?

Experimenty zaměřené na změnu místních malých (sub)systémů - třeba spolupráce školy s rodiči, jiných aktérů s námi atd.

Co můžeme udělat, abychom tomuto systému pomohli uvidět a pochopit sebe sama?

Chceme, aby bylo méně psychických problémů a ty, které už vznikly, se dobře a rychle řešily.



Na základě toho, co jsme se naučili, jak bychom měli změnit naše činy a struktury?

Jaké experimenty a zkoumání můžeme společně podniknout? Co můžeme zkusit dělat jinak?

Experimenty zaměřené na změnu místních malých (sub)systémů - třeba spolupráce školy s rodiči, jiných aktérů s námi atd.

Co budeme dělat s vámi všemi
(jestli budete chtít)

duševní servis

Plán na „Kulaté stoly“ pro školní rok 2024/2025:

- Čt 28. listopadu 2024 dopoledne
- Út 28. ledna 2025 dopoledne
- Čt 27. března 2025 dopoledne
- Čt 22. května 2025 celý den

Co budeme dělat pro naše klienty

duševní servis

- (BYDLÍME)
- INDIVIDUÁLNÍ PODPORA A PORADENSTVÍ (děti, dospívající, rodiče, pedagogové a kolegové napříč podpůrnou sítí)
- ŽIVÁ DÍLNA - realizace od 1. října, další cyklus jaro 2025
- chystáme se na PAC
- Možnosti spolupráce s LF UK v Plzni a s Dětským a dorostovým oddělením Psychiatrické kliniky FN Plzeň

duševní servis

- Přejeme dobrou chuť
- Začínáme v 10:35

Všechno, co jste kdy chtěli vědět o OSPODu

(ale báli jste se zeptat)

- Rozdělte se do 3 skupinek, v každé může být max 1 osoba, která pracuje pro OSPOD ☺️.
- Povídejte si o situacích, ve kterých jste v souvislosti s OSPODem něčemu nerozuměli, nevěděli nebo vám to nedávalo smysl. (20 min)
- Výstup: Na papíře seznam 3-5 otázek/témat, u kterých byste chtěli vědět víc/vědět jak to tedy je, tak aby byly srozumitelné i pro někoho, kdo nebyl u jejich formulace.

Všechno, co jste kdy chtěli vědět o OSPODu

(ale báli jste se zeptat)

- Nejzajímavější témata a největší otazníky si pak probereme v plénu.

(nejen) OSPODské postřehy odjinud

- Monitoring kvality spolupráce v síti (Pardubický kraj)

Síť organizací spolupracujících s námi na ochraně a podpoře dětí a rodin

Příklad, data jsou smyšlená

ZAJIŠŤUJEME OCHRANU DĚTÍ SPOLEČNĚ S DALŠÍMI 80+ ORGANIZACEMI A ODBORNÍKY
TO JE DOHROMADY VÍCE NEŽ 200 LIDÍ
"SPOJUJEME"

ZAJIŠŤUJEME OCHRANU xxx DĚTÍ
NA ZAČÁTKU ROKU 2020 AKTIVNĚ CHRÁNÍME xxx DĚTÍ
"POMÁHÁME"

SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ OCHRANA DĚTÍ ČESKÁ TŘEBOVÁ

ZÁBAVA

PSYCHIATŘI DOSPĚLÍ

LÉKAŘI

PSYCHIATŘI DĚTÍ

DĚTSKÍ OBVODNÍ

AZYLOVÉ DOMY

BYDLENÍ

DOMY NA PŮL CESTY

ZŠ

ŠKOLY

SŠ

SOUDY

MŠ

STÁTNÍ INSTITUCE

PRO CIZINCE

PSYCHOLOGOVÉ

DIAGNOSTICKÉ ÚSTAVY

STŘEDISKA VÝCHOVNÉ PÉČE

ÚSTAVNÍ PÉČE

OCHRANA DĚTÍ

PRO NESLYŠÍCÍ

TERAPIE

PORADNY

NOCLEHÁRNY

SPECIALISTÉ

DLUHY

ZÁVISLOSTI

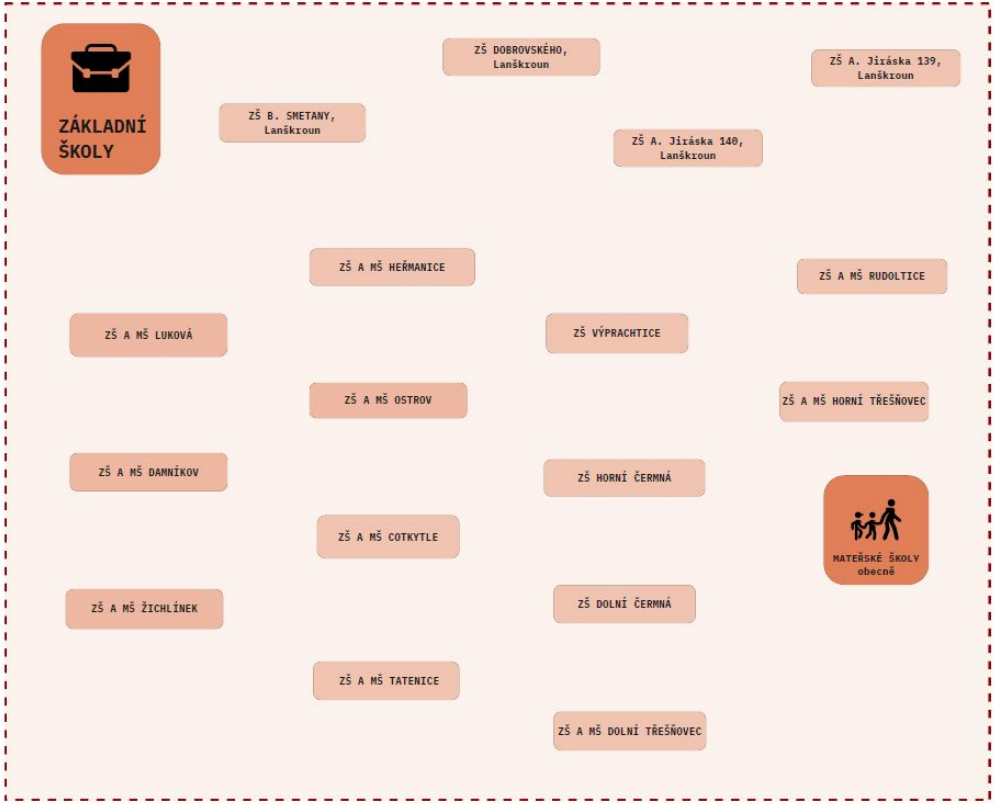
SANACE

SOCIÁLNÍ PRACOVNÍCI

SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY A SOCIÁLNÍ PRÁCE

PĚSTOUNSKÁ PÉČE

Zpracovat: govlab



MĚSTO LANŠKROUN

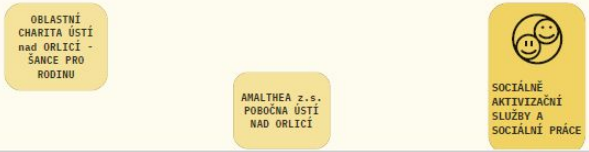
MAPA AKTÉRŮ:

- Hodnoťte interakci s jednotlivými aktéry.
- Zaměřte se ideálně na užitečnost z pohledu klienta.
- Hodnoťte pravidelně tak, ať je podle vás skutečně vystižena kvalita interakce s jednotlivými aktéry a její vývoj v čase.
- Spolupracujte s krajem a vymýšlejte zadání hodnocení, která přinesou změnu (např. "intenzivní půlroční hodnocení SASek za účelem úpravy sítě")
- Lepte tečky po směru hodinových ručiček a začněte vlevo nahoře - půjde vidět vývoj v čase.
- Chybějící a nové instituce dodávejte pomocí lepíků.

INTERAKCE BYLA (IDEÁLNĚ Z POHLEDU UŽITEČNOSTI PRO KLIENTA):

DOBRÁ | ANI DOBRÁ ANI ŠPATNÁ | ŠPATNÁ | NEBYLA VOLNÁ KAPACITA

Směr hodnocení, aby šel vidět vývoj v čase - 1. hodnocení vlevo nahoře pak dokola po směru hodinových ručiček



(nejen) OSPODské postřehy odjinud

- Důležitost toho, jestli mám jasně ukotvenou filosofii služeb a principy (podpůrná služba? represivní služba?).
- Umět filosofii jasně komunikovat síti, na kterou deleguji část práce (SASky)

19:00 **Zotavení LIVE**
Deep talk show, která nás zavede do konkrétních životních příběhů a osudů lidí s vlastní zkušeností s duševním onemocněním. Hosté Petra Moravce, ředitele neziskové organizace Ledovec, budou vyprávět o tom, jaký je život s duševním onemocněním, s jakými reakcemi okolí se setkávají a co jim pomáhá na cestě zotavení. Večer o sdílení, naději, odvaze, specifikách a výzvách dnešní doby a o tipech, jak se ze všeho „nezbláznit", umělecky doprovodí Sdružení přátel improvizace SPI (Pavel Hrabě – dechový syntezátor, Ted Pilný – vibrafon, Michal Vybíral – hra se slovy). *(ve velkém sále)*

11. 10. Pátek

10:00–13:00 **Neztraťse!**
Pozvání pro všechny, kteří pracují v pomáhajících profesích, pro pracovníky neziskových organizací a zdravotnických zařízení, pro úředníky a další, kterým hrozí, že se ztratí nebo dokonce sebe samotné ztratí v péči o druhé. Známe své hodnoty a žijeme podle nich? Kdy si můžeme dovolit být sobečtí? Jak můžu pomáhat někomu, kdo si mou pomoc nezaslouží? Jak komunikovat svoje pocity a potřeby s kolegy? Jak hospodařit s pracovním časem? Nejen těmito otázkami nás provedou dlouholeté pracovnice pomáhajících profesí a zkušené odbornice v oblasti duševního zdraví Karolína Vodičková a Vladislava Fajfrová. *(v malém sále)*

13:00–15:00 **Baťkova kavárna**
Přijměte pozvání na neformální posezení u kávy, popovídání, sdílení, seznámení. Baťkova kavárna je laskavý a respektující prostor, kde je vítán každý bez ohledu na to, jestli má nebo nemá potíže s duševním zdravím. Na setkání se těší Lenka a spol. *(v malém sále)*

16:00–18:00 **Duševní servis prakticky aneb jak o sebe pečovat v běžném životě**
Workshop pro všechny zaměřený na mapování zdrojů podpory každého z nás a způsobu, jak o sebe pečovat mezi každodenními povinnostmi. Po jeho skončení bude následovat beseda s Alenou Vrbovou, spoluzakladatelkou poradny Duševní servis, a jejími kolegyněmi. Lektorka workshopu: Anna Melicharová. *(v malém sále)*

19:00 **V kruhu**
„Někdy mám pocit, že se z toho kruhu nedá vystoupit." Pomysleli jste si někdy to samé? Úzkost, panika a deprese jsou problémy, které se týkají stále více lidí. Spotřeba psychofarmak za posledních 25 let vzrostla šestinásobně. Autorka dokumentární performance s prvky vzdušné akrobacie Klára Hajdinová přichází se svou vlastní zkušeností s tématem. Po představení (30 min) následuje debata s psychoterapeutem. *(ve velkém sále)*

Ledovec, z.s.

Pořadatelem akce Dny pro duševní zdraví v Plzni je nezisková organizace Ledovec, která pomáhá lidem s duševním onemocněním na jejich cestě zotavení.

Provozuje multidisciplinární komunitní týmy (Centrum duševního zdraví Plzeň, Centrum duševního zdraví Klatovy, Komunitní tým Plzeň venkov a Komunitní tým STachovsko), poskytuje telefonickou krizovou pomoc, odborné sociální poradenství a služby podpory bydlení (chráněné bydlení a Housing First). Vyjíždí s cirkusovými workshopy Varieté Sociále do psychiatrických nemocnic nebo sociálních zařízení, provozuje svépomocný clubhouse CHRC a podporuje zapojení lidí s vlastní zkušeností s duševním onemocněním i do poskytování služeb. Nabízí také řadu akreditovaných kurzů zastřešených pod Pomocnou školou a na poli prevence a destigmatizace organizuje programy pro studenty, pedagogy i pro širokou veřejnost.

www.ledovec.cz
facebook.com/ledovec

Dny pro duševní zdraví

Motto:
Jak se nezt r a t i t

7.–11. října 2024
v Moving Station
na Jižáku
Vstup zdarma

www.ledovec.cz/dpdz

7. 10. Pondělí

17:30 **Vernisáž výstavy Dnů pro duševní zdraví**
Své obrazy – malované speciálně pro návštěvníky Dnů pro duševní zdraví – a jejich příběhy představí autorka Pavla Doležalová a zástupci výtvarného klubu CHRCu. Výstava bude volně přístupná do pátku 11. 10. *(ve vstupní hale)*

18:00 **Vyprovokuj *(se)* tancem!**
Seberozvojový umělecký večer vztahologa Michala Nikodema s prvky terapie a tance. Setkání, které je příležitostí k vyprovokování vlastních zdrojů, k vyprovokování větší citlivosti, díky které jsme vnímavější, otevřenější a autentičtější. Impuls, který stojí na začátku každého našeho přání, přechází k potřebě udělat nové kroky. Ovšem naše přání se neplní jen tak. Vše nové je vystaveno vnitřním pochybnostem a tvrdým zkouškám. Naše vlastní zdroje jsou hluboko zakopaným pokladem, ale jedině ty nám pomáhají ony zkoušky zvládnout. Přijďte se inspirovat. Přijďte objevit svůj poklad. Kapacita je omezena, svoji účast prosím rezervujte na: dpdz@ledovec.cz. *(ve velkém sále)*

19:30 **Čítání lidu**
Skoro scénické čtení z knih s tematikou duševního zdraví v podání Divadla MY a s doprovodem kapely Trioja. *(v malém sále)*

8. 10. Úterý

9:00–14:00 **Psychohygienický balíček pro pedagogy**
Interaktivní seminář pro pedagogy, budoucí učitele i pracovníky jiných vzdělávacích zařízení věnovaný péči o sebe. Cílem semináře je oprášit povědomí o základech psychohygieny, vyzkoušet si techniky na vlastní kůži a díky tomu je zařadit do svého profesního i osobního života. Registrace na: bna@ledovec.cz. *(v malém sále)*

17:00 **O spiritualitě a duševním onemocnění**
Jak pro jedno nezametat pod koberec to druhé. Hranice mezi spirituálními prožitky a projevy některých duševních onemocnění není ostrá. Někdy se v tom ztratíme sami, někdy se v tom ztratí pomáhající profesionálové nebo naši přátelé. Protože je zdravá spiritualita spíš žádoucí a duševní onemocnění spíš nežádoucí, je dobré zkoušet se v nepřehledném hraničním terénu co nejlépe orientovat, abychom „nevylili s vaničkou i dítě". Svoje zkušenosti zde bude sdílet Martin Fojtíček s Janou Řezníčkovou. *(v malém sále)*

18:30–19:00 **Boty**
Tanečně divadelní částečně improvizované představení Jany Eismanové je inspirované životním příběhem jedné a jediné protagonistky a jejím vztahem ke své matce, a tedy nutně i k sobě. O hledání pravého já a nemožnosti odpoutat se od těch falešných. *(ve velkém sále)*

19:00 **Pubkvíz**
Dobročinný kavárenský kvíz je zábavnou a smysluplnou akcí, která propojuje příjemné posezení s přáteli s vědomostní soutěží. Připraveno pro vás bude celkem 55 otázek z nejrůznějších oblastí. Startovné činí 100 Kč na osobu, přičemž výtěžek kvízu bude věnován neziskové organizaci Ledovec, která doprovází lidi se zkušeností s duševním onemocněním na jejich cestě zotavení. Pokud se chcete kvízu zúčastnit, napište nám název týmu a předpokládaný počet jeho členů (1-5) na: kafekviz@gmail.com. *(v malém sále)*

9. 10. Středa

10:00 **Je čas udělat prioritu z duševního zdraví v zaměstnání**
Setkání pro zájemce z řad zaměstnavatelů, vedoucích organizací a týmů, HR a personalistů, kontrolorů kvality a pro všechny další, které zajímá, jak lze upravit pracovní prostředí tak, aby se v něm cítili všichni dobře. Tom Mertin, psychoterapeut a odborník v oblasti psychologické podpory zaměstnanců, předá praktické rady, jak udržet pracovníky v dobré kondici, jak správně motivovat k práci, jak využít benefitů, tipy k prevenci syndromu vyhoření, jak vytvářet zdravé klima v týmu apod. Ledovecký tým IPS specialistů zde také představí smysl a výhody podporovaného zaměstnávání. *(v malém sále)*

17:00 **Ochutnávka terapie**
Napadlo vás někdy, že byste potřebovali terapii? Máte v sobě témata, o kterých byste si s někým rádi promluvili? Nejste si jisti, jestli problém, který vás trápí, zvládnete vyřešit sami? Bojíte se někoho oslovit? Jak a kde najít vhodného psychoterapeuta? Jak sezení s ním probíhá? Jak se liší různé terapeutické přístupy? Přijďte na diskusi o tom, jak terapie může vypadat a jak funguje. Setkání organizuje Sdružení terapeutů ad. Plzeňska, v čele s Michaelem Krsem, Kateřinou Hlavsovou a Michalem Vybíralem. *(v malém sále)*

18:30 **Odborné setkání: Sdružení Terapeuti ad. Plzeňska**
Setkání členů neformálního sdružení Terapeuti ad. Plzeňska o další vzájemné podpoře a možné společné činnosti. Do diskuse o jakýchkoliv profesionálních otázkách, které je potřeba otevřít, jsou zváni další odborníci z oblasti péče o duševní zdraví (psychoterapeuti, umělečtí terapeuti, psychologové, psychiatři, krizoví interventi atp.) se zájmem o vzájemné propojení a spolupráci. Zváni jsou členové Sdružení i noví zájemci. Případné další informace poskytne Michal Vybíral: mvybiral@mvybiral.cz, +420 723 283 857. *(v malém sále)*

19:00 **Veřejný útok na hranice jazyka ve věci naděje**
Spisovatel Aleš Palán a písničkář Jiří Smrž mají o naději co říct. Pokud tedy o naději vůbec něco říct jde. Co je naděje? Kde se bere? Lze ji předat? Jak? O čem není možné mluvit, o tom se musí zpívat. Moderuje Martin Fojtíček.
(ve velkém sále)

10. 10. Čtvrtek Světový den duševního zdraví

9:00–12:00 **Jak se neztratit ve výzvách péče o duševní zdraví v Plzeňském kraji**
Regionální setkání pro zástupce poskytovatelů zdravotní a sociální péče. Registrace na: reditel@ledovec.cz. *(v malém sále)*

17:00 **Sebeobětování není řešení**
Setkání pro rodiče dětí s duševním onemocněním a další zájemce o téma, jak pečovat, pomáhat a být nablízku člověku se zkušeností s duševním onemocněním. Tématem nás provedou peer pečovatelka Mirka Ladmanová a sociální pracovnice Karolína Vodičková.
(v malém sále)

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ
V DUŠEVNÍM SERVISU

středa 16. 10. 15.00 - 18.00

Lidická 474/6, 301 00 Plzeň

- Možnost neformálního setkání s poradci a zaměstnanci Duševního servisu
- program pro děti
- od 16.00 živá hudba - kapela Straw hat
- občerstvení na místě zajištěno

ordinarius duševní servis

www.dusevniservis.cz

Financováno Evropskou unií

Jak vám tu dnes bylo?

- Co nového jste se naučili?
- Jaký nový vhled jste získali?
- Čemu bychom se měli věnovat příště? (Napište cestou pryč na flip).

Další kroky

- Pošleme stručný zápis
- Nasdílíme kontakty
- Těšíme se 28. listopadu

Děkujeme, že jste tu dnes byli s námi,
mluvili s námi a mluvili spolu!

duševní
servis