

OČKO ESETU

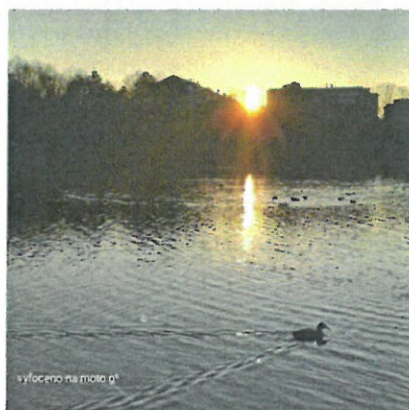
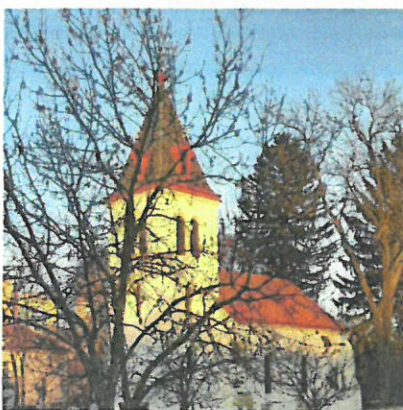
JARNÍ VYDÁNÍ 2022 OČKA ESETU

ÚVODNÍK

ONDRA FEDOR, 4. ČÍSLO

Milí čtenáři, zdravím Vás na stránkách nového Očka. Jaro se blíží, již jsou vidět jeho první posílčci sněženky a ostatní jarní kytičky. Všichni se těšíme na nové zážitky pod širým nebem se sluncem, které nás bude hřát svými krásnými třpytivými paprsky. Nejenže naleznete v Očku opět spoustu zajímavých nápadů, ale také inspirace a výzvy ke společným aktivitám. Rádi bychom věděli, zda jsme se obsahem článků trefili do Vašeho vkusu. Dovolujeme si Vás touto cestou požádat o vyplnění krátkého dotazníku, který naleznete vložený do časopisu. Byla ukončena akce milostivé léto a Libor Hejl nám o jeho průběhu a celkové úspěšnosti poreferoval s tím, že se bude akce opět opakovat. Takže si užijte krásné jaro a Velikonoce podle svých představ.

*Příjemné počtení Vám přeje
Ondra Fedor*



EDUKAČNÍ SETKÁNÍ RODIN KLIENTŮ V CDZ KLINIKA ESET
Čtyři setkání rodin v odpoledních hodinách

31. 3. 2022 - Přehledy a programy sdělovacího
21. 4. 2022 - Léky a farmakoterapie
12. 5. 2022 - Psychoterapie a komunitní služby
2. 6. 2022 - Sociální rehabilitace

od 17:00 - 19:00

Klinika - Srdcovská 851/383 a Úvozská 349/1, 47 Praha 10 - Městské centrum duševního zdraví
Vstupné zdarma

Pro bližší informace volejte na číslo 603 152 240 - Michal Bárta

NOVINKY V ESETU

Od 31. března 2022 se začíná konat na Klinice ESET pásmo edukačních skupin pro rodinné příslušníky klientů CDZ ESET. Jedná se o čtyři setkání, která povedou lidé, kteří se pohybují v terapii a terénní komunitní péči u klientů v Centru duševního zdraví. Konkrétně se účastníci setkají s psychiatrem (MUDr. Pěč, Ph.D.), psychologem (Mgr. Mudrík), psychiatrickou sestrou (PhDr. Talandová, DiS.) a se sociálním pracovníkem (Bc. Hejl). Účastníci se dozví komplexně, jak probíhá terénní komunitní péče v CDZ, co vše obnáší a zajišťuje. Vysvětlí se, jak jednotlivé služby pomáhají našim klientům a jak se doplňují. Pokud byste se chtěli o skupinách dozvědět více, měli zájem o účast, zavolejte Michalu Bártovi, který vše organizuje - 603 152 240.

Jsm rádi, že Vám právě tuto aktivitu můžeme představit, Katka a David



CO SE DĚJE V ESETU

DENNÍ STACIONÁŘ PRO LIDI S PSYCHOTICKÝMI ZKUŠENOSTMI

Na pár všetečných otázek o průběhu a náplni stacionáře nám odpověděl lékař a ředitel Kliniky pan doktor Ondřej Pěč

Kolik let již stacionář probíhá?

Denní stacionář pro lidi s psychotickými zkušenostmi byl jeden z prvních programů Kliniky ESET a byl otevřen již v roce 1994.

Pro koho je stacionář určen?

Je určen pro lidi, kteří prošli atakou psychotického onemocnění, nebo se už déle pro tyto potíže léčí a kteří by chtěli zlepšit vztahy s blízkými lidmi, zlepšit celkovou psychickou kondici a stát se v životě aktivnějšími. S tím souvisí i zlepšení nálady, soustředění a pozornosti nebo plynulosti myšlení. Důležitou motivací je i návyk na pravidelný rytmus činnosti.

Jak stacionář probíhá a co tam vlastně klienti dělají? Jaký je program, techniky? Co všechno ve stacionáři děláte? Kolik chodí na stacionář lidí?

Do psychoterapeutického programu se dochází každý všední den od 9.30 do 14.30 hodin. Denní program je u každého pacienta plánován na devět měsíců. Člen stacionáře se každý den účastní komunity, psychoterapeutické skupiny, nácviku nakupování a vaření. Součástí programu je i nácvik kognitivních funkcí, nácvik komunikace a řešení obtížnějších sociálních situací, ale také i arteterapie. Jednou týdně je také zařazen program ergoterapie. Do stacionáře chodí obvykle 6-8 lidí, je vedený psychiatrem (Ondřej Pěč) nebo psycholožkou (Dana Čechová) a zdravotní sestrou (Radka Voskocová).

Chodí klienti do stacionáře rádi a baví je program? Co je na tom baví, zajímá? V čem by jim měl konkrétně pomoci? Jaké má výsledky?

Programy členy stacionáře baví, i když po některých se může objevit i trochu únavy, kterou však většinou překonávají. Odměnou je na konci docházky zlepšená aktivita a chuť hledat v životě nové příležitosti. To také podporujeme. Již před skončením programu podporujeme další návaznost v pracovní rehabilitaci. Pro absolventy je také určena docházková skupina jednou týdně. Dobré výsledky stacionáře se nám podařilo nedávno ověřit i ve výzkumu.

Jak se lze do něho přihlásit? Kdo se může přihlásit? Musí k tomu něco mít?

Do programu přijímáme nové zájemce průběžně, není potřeba dlouhého čekání. Kdo by měl o vstup do stacionáře zájem, nechť se hlásí u mě. Rád si s každým zájemcem popovídám a zodpovím otázky. Nemusí k tomu nic mít. V případě bližší domluvy by zájemce absolvoval psychiatrické vyšetření, pokud se u nás již neléčí. Stačí nechat vzkaz s telefonním číslem na recepci.

Děkujeme a přejeme, ať Vám stacionář šlape dál tak úspěšně, jako doposud, Katka a David



Terapeutická místnost s výhledy z oken, kde se stacionář koná



PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA

Do příběhu života patří odchody a příchody. A nyní bychom se rádi v příběhu spolupráce klientů a týmu pracovníků ESET pozastavili nad odchodem našeho sociálního pracovníka z chráněného bydlení a posléze z terénního komunitního týmu v Uhřetěvsi Samuela Plecháčka, který se vydal dál do jiné organizace za novými zkušenostmi terénní sociální práce v CDZ.

Co jsi měl na starosti v ESET – HELP? V ESET – HELP jsem celou dobu pracoval jako sociální pracovník – case manager. To ve zkratce znamená, že jsem poznával, pravidelně se setkával a mluvil jsem s lidmi, kteří se ve svém životě nějakým způsobem setkali s duševním onemocněním. Na základě takových schůzek a rozhovorů jsem se potom s těmito lidmi (klienty) společně domlouval na tom, s čím by potřebovali podporu naší služby, co pro ně můžeme udělat jako tým, jak to udělat, aby třeba na věci, se kterými v životě musí trochu bojovat, nemuseli být sami... S tím často souvisela otázka toho, co člověk ve svém životě chce, co naopak nechce, co změnit, co nechat být, případně jak to prakticky udělat, aby svých přání mohl třeba alespoň částečně dosáhnout. Zodpovědět si takové otázky je podle mě samo o sobě hrozně těžké úplně pro každého a moje role byla při mé práci v takových chvílích doptávat se, dávat zpětnou vazbu, zkoušet vymyslet cokoliv, co by třeba jen trochu pomohlo dosáhnout toho, co by klient rád, nebo co by mu trochu ulehčilo nebo zpříjemnilo život. Typicky jsme se tak s klienty o těch věcech hodně bavili, a když jsme narazili na cokoliv, co by klient rád a co bylo v mých/našich silách, udělali jsme plán, ve kterém jsme už potom prakticky vymýšleli a popisovali jak a co udělat, aby všechno bylo opravdu reálně v nějakém čase proveditelné a realizovatelné.

Jak jsi konkrétně s klienty pracoval? Prakticky tak hlavně záleželo na tom, co chce klient. To znamenalo, že jeden den jsem byl s klientem na úřadě, kde jsme zařizovali, aby měl zařízený veškerý příjem, na který má právo. Jiný den jsem klientovi pomáhal s úklidem po havárii vody v bytě. Další den jsem se setkal s klientem a jeho lékařem, abychom se domluvili na tom, co, kdo a jak může pro klienta udělat, aby mohl žít víc podle svých představ. Jindy jsme jen chodili na procházky, jezdili na výlety, nebo chodili na kávu. Ty aktivity a naše společné cíle se trochu měnily v závislosti na tom, za kterou službu jsem zrovna pracoval.

Na kterých pracovištích jsi pracoval? První dva roky v ESET – HELP jsem pracoval půl úvazkem ve službě chráněného bydlení, kde jsme řešili hlavně cíle, které souvisely s možnostmi a schopnostmi kolem bydlení. Zbýlým půl úvazkem jsem potom pracoval v komunitním terénním týmu, kde jsme s klienty řešili třeba i trochu jiné životní situace a cíle. Poslední rok jsem potom strávil už jen v komunitním terénním týmu v Uhřetěvsi. Důležité ale vždycky bylo pamatovat na to, že jsem při všech těchto (a mnohých dalších) situacích a aktivitách přítomný právě pro klienta. Pro mě bylo vždy důležité, aby to takhle ten člověk, se kterým jsem spolupracoval, vnímal. Zároveň bylo ale mým úkolem i umět poradit, případně nasměrovat nebo koordinovat pomoc a podporu, kterou v nějaké fázi života potřebuje podle mě téměř každý člověk. O tom ta práce sociálního pracovníka vlastně hodně je.

Jak se ti to dařilo? Jak jsi to dělal, aby to tak klient vnímal? To vlastně ani nevím. Upřímně mi asi nezbyvá nic jiného než doufat, že se to dařilo. Je to ale možná otázka spíš na jiné lidi. A jak jsem to dělal? Asi hlavně tak, že jsem na to sám myslel, že to takhle chci, a snažil jsem se tohle moje přání říkat i lidem, se kterými jsem spolupracoval. Byl jsem ale vždycky taky moc rád, když jsem nejen já dobře znal klienta, ale i když klient znal dobře mě a nějak alespoň trochu věděl, co ode mě čekat a nečekat.

Jaká byla tvoje spolupráce s klienty ESET – HELP? Asi se to úplně nedá nějak moc zobecnit, protože každý jsme nějaký, a je to tak dobře. Každopádně můžu říct, že do práce a na schůzky s klienty jsem se velmi často těšil a ten čas strávený s nimi/Vámi pro mě byl často hodně cenný, protože mě toho hodně naučil jak profesně, tak i tak nějak osobně. Určitě jsem při spolupráci s klienty zažil i situace, kdy jsem se bál, byl jsem smutný, naštvaný, nevěděl jsem si rady, to ale prostě už nějak patří jednak trochu k profesi, kterou jsem si vybral, zároveň ale hlavně taky k životu a k mezilidským vztahům obecně, na kterých při mé práci v ESET – HELP vlastně docela dost záleželo.



Děkujeme Samovi za krásné rozloučení a přejeme mu, ať se mu v nové práci daří jako u nás v ESET – HELP



PEER OKÉNKO

LOŇSKÁ NEMOC

Krásný dobrý den přeji při čtení tohoto článku.

Tehdy jsem si připadal, jako kdyby moje hlava byla jak v Kocourkově. Abych to lépe vysvětlil, dával jsem dohromady věci, které spolu nesouvisely.

Jaro a léto obvykle zvládám bez problémů, aniž bych věděl, že mám nějakou diagnózu, ale na podzim a v zimě diagnóza pracovala vzhledem k předchozím rokům. Už se začátkem října jsem měl potřebu si říkat: Co přijde tentokrát? Jak se na to připravit? Co udělat pro to, aby nemoc byla co nejslabší? Minulý rok ke konci relapsu jsme se sociální pracovníci vytvořili krizový semaforový plán. A já ji už pak říkal jen barvičky (zelená – v pohodě, oranžová – už tak v pohodě nejsem a červená – stop, teď si musím dát pauzu).

A já pak všude říkal, v jaké jsem barvě. Když jsem byl na oranžové barvě, stáhnul jsem se do ústraní. To mi dávalo možnost podívat se na náročnější situace s nadhledem. No jo, ale letos mi vzal blud vítr z plachet. Zaplavil mě strachem. Září bylo náročnější a já jsem měl potřebu si napovídat, že jsem nic nezvládl a že mě čeká výpověď z práce. Poslední týden před tím, než jsem šel marodit, jsem čekal, kdy přijde vedoucí s výpovědí. Zkoušel jsem se ptát a naznačovat, jestli to skutečně chtějí udělat a vždy mi bylo řečeno, že se nic takového neděje. Ale já si to nebyl schopný dostat z hlavy. Bylo mi úzko. Pak jsem začal přemýšlet nad sebevraždou, protože mi najednou připadala lehčí než ta potupa s výpovědí. A tak jsem se dostal do nemocnice. V nemocnici jsem naštěstí rychle procitl. Když za mnou byli dva vedoucí z ESET – HELP, tak jsem teprve pocítil, že to mohly být pouze moje domněnky. To ta nemoc umí. Cítil jsem podporu svých vedoucích, kteří za mnou přišli. Jejich návštěva mě hodně uklidnila a z nemocnice jsem byl brzy venku. Člověk by si povzdechl, že tu byl příběh se šťastným koncem, ale tak to nebylo. Jsem totiž těžký kuřák, a to doslova a do písmene. Chytil jsem zápal plic a v nemocnici jsem kvůli tomu nemohl spát. Když jsem věděl, že ani třetí noc nezaberu, tak jsem zkusil jít do nemocnice na plicní oddělení. Řekli mi, že mám sraženinu v pravé plicí a poslali mě na JIP. Po celý pobyt v nemocnici jsem si na kouř ani nevzpomněl a plicce se daly velice rychle do kupy. Rozdíl byl v tom, že v první nemocnici jsem chtěl spáchat sebevraždu a na JIP jsem chtěl žít. Je obrovský rozdíl mezi situacemi, kdy člověk pomýšlí na sebevraždu. Když je člověk tělesně nemocný, nechce vlastně umřít. V tu chvíli si člověk uvědomí, že má fajn práci, přítelkyni, domov, rodinu... Asi po deseti dnech bez kouře s naordinovanou dietou mě pustili živého a zdravého. Tím pádem je tu šťastný konec nebo správný nový začátek?

Tím to ale zdaleka nekončí. Když mě pustili z nemocnice, stávil jsem se na interně pro prášky. Dozvěděl jsem se, že k zápalu plic se mi přidalo i srdeční selhání. Měl jsem pocit, že mám víc štěstí než rozumu. Ale přesto jsem si byl jistý, že tu je nový začátek. Tam, kde se život zastavil, tam musí začít. Je jedno, jestli život začíná každou hodinou, dnem, týdnem, měsícem nebo rokem.

Já jsem si vybral nový začátek s dietou. Zatím ji nemůžu přijít na kloub, ale to časem přejde. Sehnal jsem si nutriční speciality, které mi pomůžou zeštíhlit a uzdravit tělo. Beru teď strašně moc prášků. Je to až k nevíře, kolik jich musím sezobat, ale pomáhají mi. Pomáhá mi, že každý den v práci je jiný a zajímavý. Stále přemýšlím nad mými bludy, co když jsou opravdové. Občas mám i živé sny, že jsem dal výpověď sám a dělám nějakou hroznou práci, kterou bych nikdy dělat nechtěl. Ale strašně moc mi v tom pomáhá můj přímý vedoucí Michal, který mě vždy ujistí, že to je jen blud a není se čeho bát.

A tak tu máme šťastný začátek. Inu ty myšlenky na výpověď mě pořád trochu trápí, ale myslím, že už brzy bude černé na bílém, jak to dopadne a nový začátek bude pokračovat. Možná mě moje bludy a myšlenky kolem nich zvíklaly. Teď jsem si ale jistý, že i když by se bludy opět vrátily, že tu situaci umím vyřešit lépe než sebevraždou. Zjistil jsem, že může být také plán B.

David Košťálek

PEER DAVID KOŠTÁLEK

**PONDĚLÍ AŽ PÁTEK
13:00-17:00**

NA PROGRAMU:

**DESKOVÉ HRY V KLUBOVNĚ
STŘEDA 13:00-15:00**

**SEZENÍ NA POJĎME SE ZOTAVIT
PONDĚLÍ 15:00-16:00**

**PROCHÁZKY PO OKOLÍ DŘEVĚNKY
kdykoli po zbytek mé pracovní doby**

KONTAKT:
adresa: Úvalská 3411/47, 100 00 Praha 10
(Dřevěnka)
telefon: 731 808 822
e-mail: peer@esethelp.cz
www.esethelp.cz



VOLNOČASOVÉ OKÉNKO

TENIS S ALEŠEM VYKOPALEM

Kdy jste začal s tenisem?

V sedmi letech mě a bráchu se sestrou učila máma na hřišti na Spojích Praha.

Jak dlouho jste se tomu věnoval na profesní úrovni?

Nejdřív mě trénoval pan Mlíčko, pak Hynek Trnka a s ním jsem začal hrát za mladší žáky. Pak si mě všiml Tonda Tůma a s tím jsem přešel do Spartaku Dukla Karlín. Tam jsem hrál za starší žáky, pak jsem hrál i dorost. V šestnácti letech jsem se krátce dostal do 1. ligy. V klubu Rudá Hvězda mi začala super kariéra a trénoval jsem se špičkovými hráči jako například Jiří Hřebec a Regina Maršíková. Dosáhli jsme s mančaftem mnoha úspěchů. Ještě jsem hostoval 2 roky v rámci vrcholového sportu v klubu Slavia IPS. Jednu sezónu jsem hostoval v národní lize v Dukla Praha. Další rok jsem hrál jako náhradník nejvyšší ligu.

Proti kterým špičkovým hráčům jste se postavil?

2x mistrovství v ČSR v Ostravě. Vyhrál jsem první kolo a ve druhém jsem prohrál se světovým hráčem Honzou Kodešem.

Potkal jste se i s Lendlem?

Hrál jsem s ním v ČSR starší žáci a byl jsem s ním 2x ve finále, pak jsem s ním hrál na mistrovství juniorů v ČSR Šumperku.

Zahrajete si i dneska tenis nebo jste už od toho úplně upustil?

Tenisu se věnuju dosud, je to můj velký koníček.

Aleši, děkujeme, David



<http://www.tenisovyklub.cz/>

FEJETON DANY SKUPOVÉ

O Matýskovi

Rozeznáváme kočky divoké a kočky domácí. Oba druhy žijí po celé Evropě, Americe a Asii. Jsem majitelka kočky domácí. Respektive kocoura. Je krátkosrstý, černobílý. Má zelené oči a výborně vidí. Jmenuje se Matýsek.

Kocoura krmíme převážně konzervou Kitekat. Matýsek je přítulný, rád se mazlí. Drápky vytrhává čalounění u křesel. Váží necelá tři kila. Nechodí ven, je to kobercová kočka. Když se otevrou dveře bytu, tak utíká po schodech do přízemí.

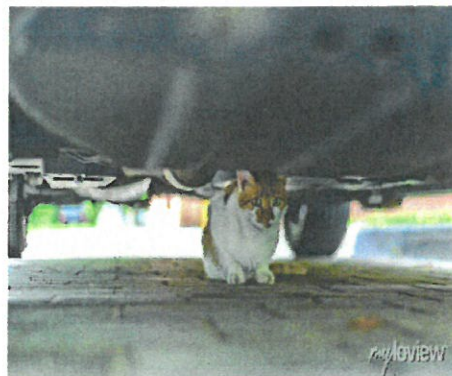
Jednoho dne se mi stalo, že Matýsek vyběhl ven ze samotného domu. Schoval se nejprve pod rozložitý keř a potom pod auto. Marně jsem ho přemlouvala, aby vylezl. Nabízela jsem mu oblíbené žrádýlko. Seděl tam jako hřib, ani nezamňoukal.

Najednou se stalo, že se objevila dívka, co u nás v domě uklízí. Jako deus ex machina* se přiblížila k autu. Řekla jsem jí o světlavém Matýskovi. Přinesla si veliké koště, rozmáchla se velikým hmatem a vyhnala Matýska ze skrýše ven. Matýsek mě celou uviděl, otřepal se, vběhl mně do náručí, nechal se pochovat.

Jako Deus ex Machina* se dívka vytratila a my jsme zůstali s Matýskem dva.

*Jako deus ex machina – zázrakem

<https://mylovlaw.cz/plakat-cervena-kočka-pod-autem-c-8871245>



Dana Skupová



ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ OKÉNKO

JAK NA NÁS PŮSOBÍ ZMĚNA ČASU ZE ZIMNÍHO NA LETNÍ?

Žijeme v životních cyklech, které řídí naše vnitřní hodiny čili biorytmy. Cykly nám udává čas. Potikávají si v rytmu dne a noci v běhu pravidelných každodenních aktivit. Hlídnají, co bude následovat. Každá buňka našeho těla je seřízená a sladěná s dalšími vzhledem k časovým posloupnostem situací a aktivit. Pohoda je ve chvíli, kdy podmínky zevního života jsou v souladu s nastavením našich vnitřních hodin. Pravidelná je doba spánku, jídla, práce a odpočinku. Tělo zkrátka už tuší, co bude a na následující činnost se umí připravit a více se na ní těší. Takže náhlá překvapení v podobě probdělé noci, vynechání jídla, nepravidelné životosprávy umí organismus zaskočit. Výsledkem pravidelné doby je větší míra spokojenosti, energie a pohody.

Do této harmonie zasáhne změna času 28. března. Ale maličko, je to ta milejší změna času nežli na podzim. Spíme sice o hodinu méně, ale můžeme ještě nějakou dobu vstávat za světla, což je pro psychiku povzbuzující. Máme pocit, že schází hodinka spánku, a na tuto změnu někdo reaguje rozhozením biorytmů. Mohou se dostavit stavy podrážděnosti, únavy či nespavost, nechutenství, bolesti hlavy, člověk je bez nálady, bez energie, do ničeho se mu nechce, je skleslý. Což je přirozená reakce na změny rytmu, byť pouze o hodinku. S vědomím dočasného stavu a příčiny je možné toto období snadněji přečkat.

Stalo se Vám, že jste usnuli odpoledne a probudili se večer za tmy? Nevěděli jste, zda je ráno, či večer, co je vlastně za den? Tak to je krátká dezorientace v čase. Někdy může být v prostoru, když usnete na gauči u televize a tělo je zvyklé na ložnici. Narušit biorytmy může také noční směna či přelet letadlem přes časová pásma. V týdnu se budíte do práce každé ráno v šest hodin a o víkendu, kdy vypínáte budík, Vás cosi probudí opět v šest hodin. Takto Vás budí vaše vnitřní hodiny, které potřebují trochu času, aby se dokázaly přenastavit na nové podmínky po změně času.



Katka Neubauerová

Dozvěděli byste se rádi více? <http://www.zdravonline.cz/clanek/Sezenni-afektivni-porucha-tzv-zimni-smutek-a-jak-se-s-nim-vyporadat>
<http://www.vyva.cz/zdravi.cz/zimni-denka-9-tipu-jak-ni-stravou>

MILOSTIVÉ LÉTO SKONČILO, ALE...

Kalendářní (i astronomické) léto sice už dávno skončilo (a nové snad brzy začne), avšak svůj konec nedávno zaznamenalo i důležité léto pro všechny dlužníky – léto milostivé. Svůj název odvozuje od biblického slovního spojení, které označovalo odpuštění dluhů a propuštění otroků.

Tato dosud u nás ojedinělá akce trvala do 28. 1. 2022 a byla určena pro lidi s exekucemi (např. u dopravních podniků), kteří mohli nově splatit jen původní dlužnou částku a odměnu exekutorovi ve výši 908 korun. Pokud tak učinili, byly jim ostatní poplatky a penále odpuštěny.

Podle statistik je v ČR okolo 700 000 dlužníků. Milostivé léto z nich bohužel využila jen část, hovoří se pouze o desítkách tisíc jedinců. Důvodů je hned několik. Může mezi ně patřit existence dluhů i firem, které se do akce nezapojily, či absence jakýchkoli financí, které by bylo možno uvolnit na zaplacení původní dlužné částky.



Foto: Thinkstock

Pokud mezi cílovou skupinu patříte (nebo víte o někom, kdo by mohl) a akci jste nestihli, tak nezapomejte, o dalším milostivém létu se uvažuje od 1. 9. 2022.

Libor Hejl



PRO POHODU A KLID DUŠE – MANDALY

SERIÁL MANDALY OD MARTINY KUSÁKOVÉ

Vítám vás ve světě mandal ☺. V minulých číslech jsme si vyprávěli, co jsou to mandaly. Připomeneme si, že mandala je harmonicky vyvážený, kruhový obrazec. Ten má vždy středové uspořádání. Při malování nebo vybarvování postupujeme od středu směrem ven nebo od okraje směrem ke středu.

Při malování nebo vybarvování mandaly nás prostupuje harmonie. Síla pozitivního účinku je ukryta ve vyváženosti kruhu. Ten při harmonickém uspořádání může odrážet spojování protikladů okolního světa. Při propojení protikladů v kresbě cítíme vnitřní klid. Vyváženost se přenáší na nás a sytí nás pocitem harmonie, relaxace a pohody. Kresba či vybarvování mandal nám pomáhá zažít pocit volnosti, odvádí nás od nechtěných myšlenek a probouzí tvořivou sílu.

V minulém díle jsme si slíbili podívat se na logo ESET –HELP. Toto logo se též může přirovnat mandale.



Kruh je od pradávna symbolem spojení živlů země, vody, vzduchu a ohně. Dodává životní energii, sebejistotu, příznivě ovlivňuje zdravotní stav organismu a rozvíjí kreativitu.

Tři části naznačené spirály mohou svou vyváženost směřovat k minulosti, přítomnosti a budoucnosti.



Tři spirály v mnoha kulturách po celém světě znamenaly symbol života. Života, který je naplněný snažením a prací na sobě samém, hledání a nalezení rovnováhy. Lidé měli za to, že přináší pozitivní přístup k problémům.

Tato mandala byla nalezena v mnoha kulturách po celém světě. Keltové tyto symboly vytesávali do skal a říkali mu „triskel“, trojitá spirála, symbol transformace.

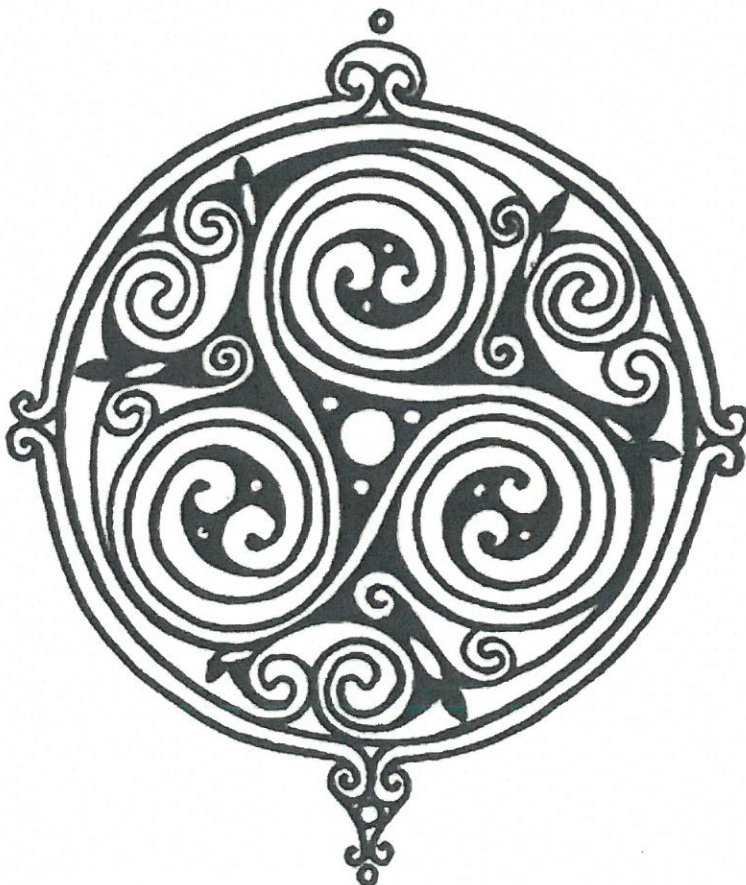


Mandala trojité spirály něco vypovídá o pohybu. Všechny tři spirály jsou umístěny takovým způsobem, že když se symbol objeví z jakéhokoliv úhlu, jako by byl v neustálém pohybu vpřed.

Pojďme si společně vybarvit mandalu s trojitou spirálou a podpořit tak naši energii na cestě vpřed.

Těším se na další setkání a povídání o mandalách.

Martina Kusáková





TVOŘIVÉ OKÉNKO - HALEZE

2

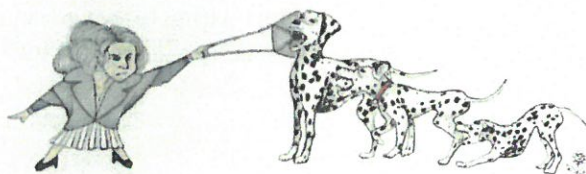
Haleze opatrně líčila smaragdovému mentorovi svoje pochybnosti o smyslu Nálepkyho projektu: „Občas mi přijde, že dělám samé hovadiny. Když jsem kontrolovala, jestli mají v indické restauraci správný počet záchodů, přistihla jsem se, že mě to vlastně nebaví“ a zklamaně se zadívala do mentorova rozkroku.

„Jestli se ti to nelíbí, tak to nedělej. Víš co? Táhní do prdele, zkus to třeba v politice, když se ti nelíbí hybridní kontrola deváté kategorie,“ zcela po právu ji seřval smaragdový mentor.

„Nemůžeš mě vyhodit, mám vyšší postavení než ty.“

„No jo to je pravda, to mi nedošlo, promiň.“

„Už jsem za ty léta zvyklá. Takových už bylo mnoho, kteří sotva vstoupili do firmy, už se mě snažili vyhodit nebo dehydratovat“ a opět se zklamaně zadívala do mentorova rozkroku. O následujících pobuřujících událostech toho není moc známo, pokusím se je však popsat docela přesně tak, jak se staly, protože jako jeden z mála jsem přežil Nálepkyho čistky.



Illustrace: Anna Neubauerová

www.okecko.cz

3

Haleze pozorovala zapadající slunce a bylo jí do breku, protože jí bolela hlava. Snědla banán a polívku a chvíli sledovala televizi. Právě dávali její oblíbený pořad o barokní architektuře, zmocňoval se jí sentiment a představovala si, jak demonstruje proti baroku. „Pryč s barokem.“ „Barokní svině nepatří do moderní Evropy,“ zněla jí v hlavě politická hesla. Umyla nádobí, provedla pár goniometrických výpočtů, snědla další banán a vyrazila na rande, které jí sjednali rodiče. Nevěděla o něm vůbec nic a přesto pevně věřila, že to bude ten slavný psycholog, kterého čas od času ukázali na TV Prima, aby se vyjádřil k duševnímu stavu Boženy Němcové.

Čekalo jí velké zklamání, protože nápadník jí na poslední chvíli zavolal, že mu do toho něco vlezlo, a navíc v telefonu slyšela ženský smích. Když se autobusem vracela domů, najednou si všimla, že ostatní cestující jsou mrtví. „Fáze 2 nevyšla“ okamžitě jí blesklo hlavou. „Řidič je nejspíš také mrtvý. Kupec Sámko je také mrtvý.“ Měla štěstí, že autobus zrovna neprojížděl nad skalním převisem, jenom párkrát naboural do modré Škodovky a zastavil. Posbírala v autobuse všechny cennosti a začala hledat úkryt před přeživšími. Dva roky jí schovávání vycházelo a zjistila, že je teď ve světě daleko větší klid, jen bylo občas třeba hysterickou scénou zahnat smečku dalmatinů. „Nevypadá jako Maďarský špeh,“ slyšela za sebou, když se procházela po Soukalově náměstí. „Nemám s tou apokalypsou nic společného, vypadněte,“ řekla Haleze s dostatečnou dávkou elegance a parta mladých holek v lodičkách a relativně čistých legínách Adidas se dala na útek.

„Už o mě vědí, navíc jsem se prokecla. Musím zaútočit, dokud jsem naživu,“ točilo se jí v hlavě během několika následujících dní, až provedla smělou ofenzivu, kdy naběhla do kazašského parlamentu, který sídlil kdesi na jih od Poděbrad v bývalém skladu s pneumatikami. „Musíte mi věřit, nemám s tím nic společného a o nějakém Nálepkyho jsem neslyšela. Jestli mi nebudete věřit, všechny vás zabiju,“ vrhla se na vykulenou poslankyni, která se rukou snažila nahmatat něco, čeho by se chytla. Obávaná prospěcháčka Jarmila Růžičková schytala pár facek a otáčela se na kameramana: „O co tu jde? Ta žena je šílená.“

Zachránil ji poslanec Cheng, který Haleze popadl za nohy a vyhodil ji pár centimetrů do vzduchu. Pak ještě nakráčel populista Li Bu Wei, vyhodil Haleze takřka stejně vysoko a vysvětloval kameramanovi: „Násilí proti ženám je nepřijatelné, musel jsem zakročit.“ Následovala jen lehce nadprůměrná bitka, která začla být zajímavá až v momentu, kdy se zapojilo tvrdé jádro Zenových socialistů. Haleze se rychle zorientovala v novém systému, pravidelně vyvěšovala nepřekonatelná selfíčka na nástěnce Gandalfovy putyky a vždy k tomu připojila aktuální emočně nabitý komentář. Těšila se velké lásce ze strany chudých i bohatých Kazachů a bylo nevyhnutelné, že to dopracovala až na ministryni obrany.

(pokračování na příští stránce 9)



KULTURNÍ OKÉNKO

Také píšete, malujete?
Dejte vědět, rádi zde
Vaše dílka uveřejníme

BÁSNIČKA O VÍŘE

Víra je jako strom,
který roky a roky koření.
Najdi svoji víru,
svůj strom.
Najdi svoji lásku
a svůj sen.
Sen, který nikdy neskončí.
Plyne, volně, jemně a krásně.
Lásko moje,
najdi moji víru.
Můj kořenící strom.
Najdi vše,
co je krásné a pevné.

Lucie Frouzová



Kostelíček na Hamru v Záběhlích



Veselé
Velikonoce

Pokračování příběhu HALEZE

Voličů bylo zoufale málo a Haleze k vítězství stačilo 20 preferenčních hlasů od dívčího fotbalového týmu a 2 hlasy od kamarádek Ingrid a Ludmily. „Kde jsou ty zasraný míče? Jestli ustoupíš od dohody, budu si stěžovat u pana Hříbka,“ křičela na Haleze kapitánka fotbalového týmu v provizorních prostorách ženských umývár.

„Ale jdi ty, Zuzanko, to jsou přeci předvolební sliby, to je jenom jako. Jsi ještě moc mladá a naivní. Teď běž domů, ať stihneš večeri,“ pronesla Haleze s dokonale vytrénovanou něhou, jakkoliv se jí to hnusilo. Podala fotbalistce náramek přátelství a nezdravě servilní Zuzance se oči zalily slzami. Chystala se Haleze obejmout, ta ji ale odmrštila se slovy: „Už to zachází moc daleko, vypadni.“ Hnusilo se jí to, ale jinak se politika dělat nedala.

Děvče odcházelo se silným pocitem viny a po celý zbytek života se všelijak vyhýbalo objetí hokejisty Bruna Runtacky, nejlepšího obránce na světě, který měl navíc povoz plný vepřových konzerv a hašiše.

Další den se Haleze účastnila pohřbu geniálního logopeda Seq Qan Qai, který si špatně rozvrhl přiděl pohanky a vyhladoval a těšila se, že po dlouhé době si dá čerstvé maso. „To už je tenhle týden desátý. Neměli bychom místo války s Maďarskem řešit, čeho se najíme? Lidé nemůžou umírat do nekonečna, jednoho dne dojdou a jsme v prdeli,“ šuškali si mezi sebou vyhazovači vyzbrojení golfovými holemi. Přistoupil k nim pan Hříbek a diskretně zašeptal:

„To jako chcete, abychom lovili zajíce a pěstovali kukuřici? Ale jděte.“

„A nejenom to. Mohli bychom také vyřešit ten problém s toaletním papírem.“

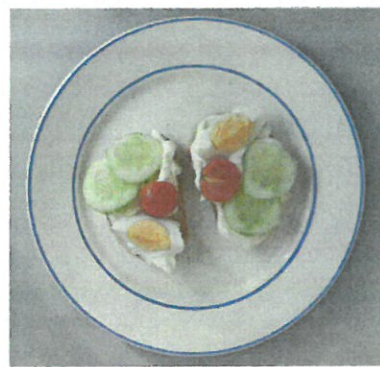
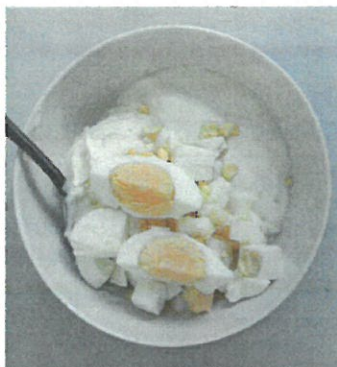
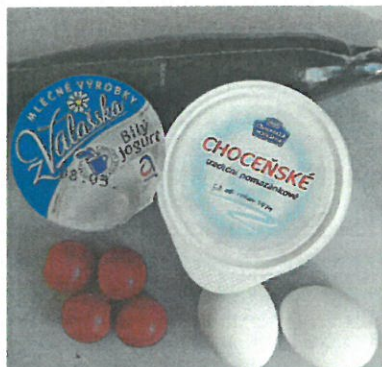
Došlo k velmi tiché rvačce, jak to vyžadovala etiketa a nebylo zcela zjevné, kdo vyhrál. S jistotou lze pouze říct, že pan Kato neměl formu a trefil se jenom jedenáctkrát.

HALEZE



TIPY A RADY DO DOMÁCNOSTI

VAŘÍME LEVNĚ, ZDRAVĚ A RYCHLE S DANOU KAPLANOVOU



Potřebujeme:

Dvě vajíčka vařená natvrdo

Rajčátka cherry

Bílý jogurt

Okurka

Pomazánkové máslo

Jedno a půl vajíčka, jogurt a lžíci pomazánkového másla pořádně promícháme vidličkou.

Namažeme na chleba anebo veku, nazdobíme čtvrtkou vajíčka, okurkou a rajčátky.

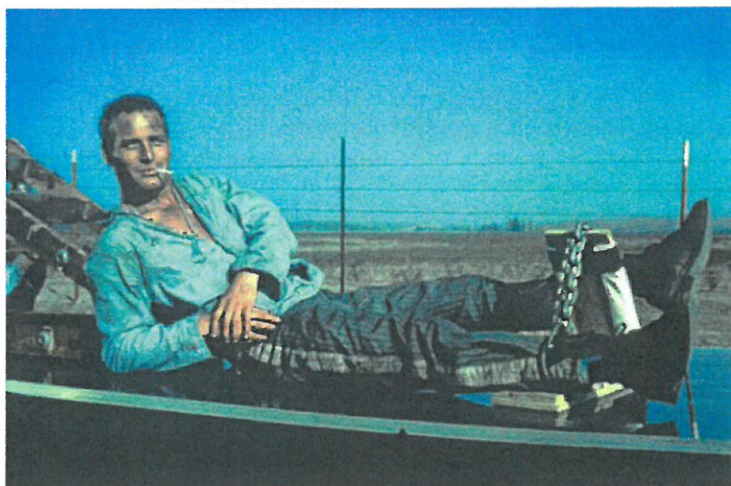
Dobrou chuť Vám přeje Dana a Katka

RECENZE ONDRY FEDORA

Pomsta (USA 1979) – 103 minut

Tentokrát jsem vybral akční thriller od režiséra: Stuarta Rosenbergera (Frajer Luke). V hlavní roli s charizmatickým Charlesem Bronsenem. Americká FBI pomůže ženě známého gangstera Bomposy ukrýt se ve Švýcarsku, při čemž doufá, že výměnou za ochranu z ní dostanou nějaké kompromitující informace na manžela. Film je napínavý až do poslední minuty a Bronsonovi tento ostřílený agent Charlie Congers sedí perfektně. Operaci má na starosti totiž právě on, bohužel se ale do gangsterovy milé zamiluje. Hlavního padoucha hraje známý herec: Rod Steiger. Nepamatuji si, že by u nás tento film běžel v televizi, možná dříve, když jsem byl ještě malý. Určitě stojí za to ho vidět, je to lepší průměr. Tak až na tento film někde narazíte, tak se na něj podívejte a uvidíte, že se vám bude líbit.

Hodnotím: 73%



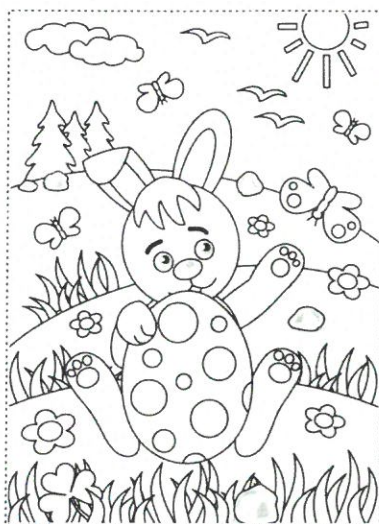
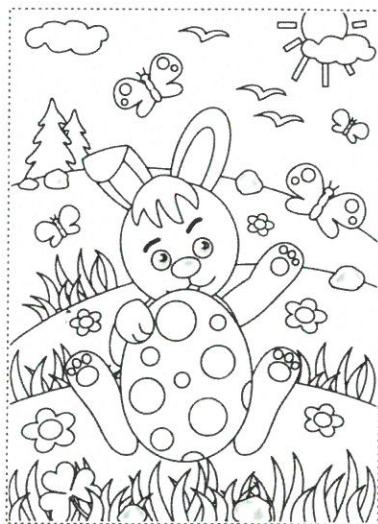
<https://www.csfd.cz/film/7827-frajer-kuke-rgb/en/>

Hezké podívání Vám přeje
Ondra Fedor



KRÁTÍME SI DLOUHÝ ČAS V ČEKÁRNĚ

NAJDĚTE 7 ROZDÍLŮ <https://cz.depositphotos.com/>



JAZYKOLAMEM K HBITÉ MLUVĚ



KOTĚ V BYTĚ HBITÉ MOTÁ SÍTĚ

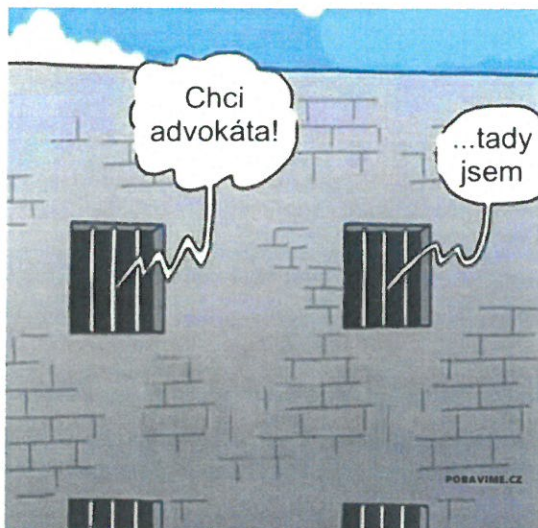
JEDNOU ČTĚTE NAHLAS

3X PŘEČTĚTE NAHLAS

ZOPAKUJTE ZPAMĚTI

obrázek z: <http://www.sikovny-cyrcek.cz/jazykolamy>

PRO ZASMÁNÍ PŘI ČEKÁNÍ

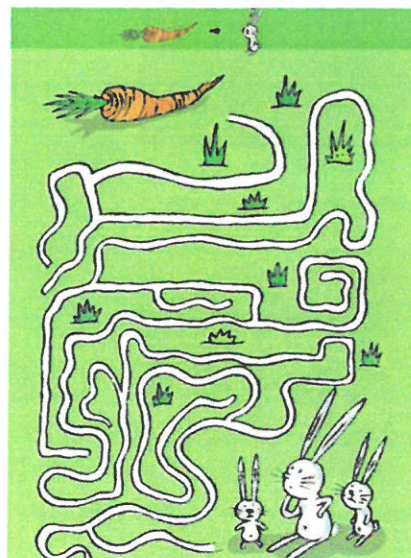


Manželka policisty telefonuje na služebnu: „Mám pro tebe dvě zprávy: „Dobrou a jednu špatnou.“ „Pospíchám, řekni mi jen tu dobrou.“ „Airbag funguje.“

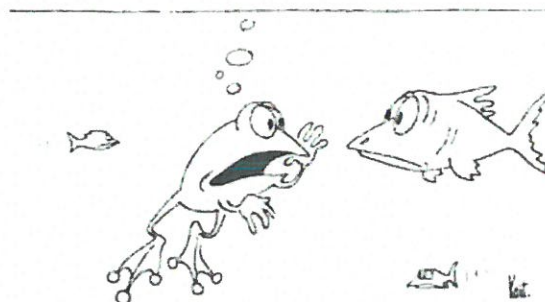


Svítilna na kšiltovku! Koho mohl takový nesmysl napadnout?

NAJDĚTE CESTIČKU K MRKVI



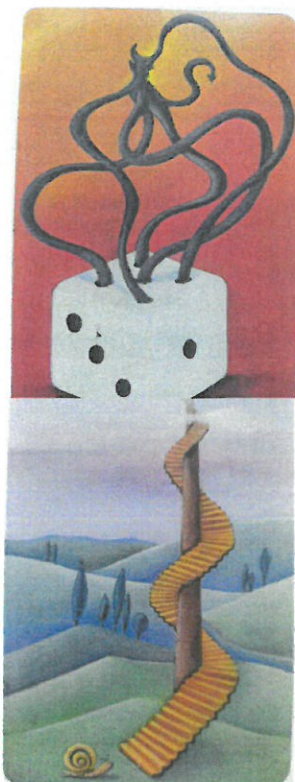
www.kidsparadise.cz



„Mluvte hlasitěji. Špatně vás slyším, mám v uchu vodu.“



PLUS BONUS – HRAJEME DIXIT

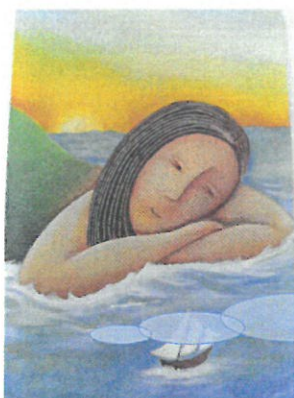


Dnes 9.2. jsme se sešli v CDZ s Lindou, Davidem, Alešem a Martinou ke hře DIXIT. Hráli jsme asi 1,5 hodiny. Hra byla zajímavá, zábavná i poučná. Takže zároveň se snažíme odhadnout také protihráče. Napínavé bylo, že jsme se střídali ve vedení a těsně jsme se doplňovali. Nad popisem karet jsme se hodně nasmáli.



Hra byla zábavná tím, jak jsme se museli snažit vyprávěním příběhu kolem obrázku na kartě, aby jeden soupeř poznal, jakou máme kartu a ten druhý ne. Když by uhodli oba anebo žádný, mají bod oni. Takže chvílka napětí, když řekneme příběh a čekáme, zda uhodne jeden, oba anebo nikdo.

Hra mě moc bavila, David



Mám i pro Vás čtenáře malý DIXIT kvíz. Jak byste jedním slovem popsali děj na obrázku karty nebo použili jednoduché slovní spojení? Můj návrh by byl ve hře: záliv, asi mě nemá rád, pán prstenů, démon hry, učitel.

Těším se na další hru, Petr Klímek

Píšete, tvoříte, malujete, vaříte, máte zajímavé informace? Nenechávejte si je pro sebe. **NAPIŠTE NÁM!**

OČKO ESETU je naše společné dílo. My napíšeme, doplníme, co vy navrhnete, zhodnotíte a poptáte.

Těšíme se na spolupráci s Vámi, ti co za OČKEM ESETU stojí:

David Košťálek, Ondřej Fedor, Katka Neubauerová a Libor Hejl

A pravidelní autoři

Lucie Frouzová, Dana Kaplanová, Petr Klímek

Jazyková korektura:

Daniela Teplá

Kam můžete zasílat své podněty: **kontaktní email: ocko.esetu@seznam.cz**

Časopis v online podobě na: **WWW.CDZESET.CZ**



DOTAZNÍK K ČASOPISU OČKO ESETU

Pohlaví:

- ☐ Muž:
- ☐ Žena:

Jste klientem/pacientem:

- ☐ Centra duševního zdraví
- ☐ Kliniky ESET
- ☐ Centra denních aktivit
- ☐ Chráněného bydlení
- ☐ Podporovaného zaměstnávání
- ☐ KTT Uhřetěves
- ☐ Jsem pouze doprovod klienta/pacienta

Očko čtete:

- ☐ V tištěné podobě
- ☐ Na internetu
- ☐ Obojí

Byly pro Vás informace z Očka užitečné? Jak?

.....

.....

Které rubriky z Očka Vás zaujaly? A čím?

.....

.....

Co byste v Očku rádi ještě viděli?

.....

.....

Co byste na Očku určitě neměnili?

.....

.....

Vyplněný dotazník nechte prosím na Klinice ESET na recepci, v Hekrovce u Aničky a Hanky, v KTT Uhřetěves v kanceláři.

Děkujeme za Váš čas a odpovědi na otázky dotazníku, redakce Očko ESET

