



OČKO ESETU

ČERVNOVÉ VYDÁNÍ 2025

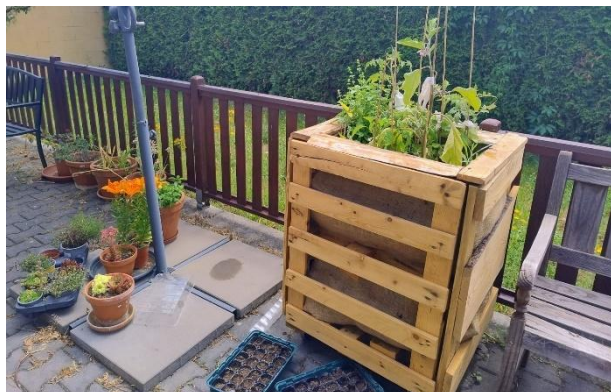
ÚVODNÍK ONDRY FEDORA

Vážení čtenáři a příznivci našeho časopisu, velmi vás vítám na stránkách tentokrát letního čísla očka ESETu. Zase je zde plno článků a rozhovorů, které vás určitě zaujmou. Doufám, že se na něj těšíte jako já.

Nastává doba dovolených, já pojedu v půlce července zase na 4 dny na Šumavu. Mám se vcelku dobře, chodím do práce, máme novou kolegyni a dnes se nám byl představit nový obchodní ředitel. Mám koupený nový DCD přehrávač Sencor, minulý už mi odešel. Takže můžu zase koukat na filmy anebo koncerty. Filmovou recenzi jsem tentokrát napsal na film: *Ten nejlepší*, můj oblíbený film.

V tomto Očku se dozvíte o krizové intervenci v případě úmrtí blízké osoby. Z pohledu nutriční terapeutky Petry se podíváme na redukční dietu a v tomto duchu vám připraví dobrůtku také Katka s Danou. Seznámíme se s novou peer redaktorkou Očka a nahlédnete do dění kolem ESETU.

Tak vám přeji za redakční radu hezké léto, a na podzim se na našich stránkách zase těšíme, zdraví Ondra Fedor ...



ZPRÁVIČKY

V Uhříněvsi započala dlouho očekávaná rekonstrukce prostorů, takže tam nyní můžete spatřit dělníky. Znamená to však i to, že prostory pro clientské aktivity nelze využívat. Podařilo se nám však najít náhradní lokalitu blízko té původní, **kde se už můžete těšit na pokračování společného deskohraní**. Podrobnější informace se dozvíte od pracovníků z KTT Uhříněves.

Zdravím Libor

Do EESETu přišli čtyři noví pracovníci. Tři zdravotníci Martina Satrapová, Zdeněk Šimek a pan doktor Jakub Hajný a sociální pracovnice Sabina Lemešová. Bohužel v tomto čísle není na naše obvyklé otázky prostor, tak že nové kolegy představíme až v září.

Za Dřevěnkou se rodí malá zahrádka, kterou založil kolega Marek, a o kterou s klienty pečuje. Máme tam spoustu květináčů a rostlinek, takže tam je potřeba trocha práce, pravidelného zalévání. Tak kdo rád zahradničí, zavolejte Markovi a můžete se přidat.

Přeji vám příjemné počtení a zdravím, Katka



DĚJE SE V ESETU

TENTOKRÁT SE DĚJÍ VĚCI KONKRÉTNĚ V OČKU ESETU, MÁME NOVOU POSILU!!!

Lindu peer redaktorku, která se bude starat o korekturu textu a bude s námi utvářet obsah a tematické zaměření Očka. Tak například rozdělení textu do dvou odstavců v tomto čísle je její nápad a má jich spoustu dalších. Tak že Očko se maličko začne měnit, protože už moc dlouho jsme stále stejní a být stále stejní začíná být dříve či později nuda pro každého...

Jak Vás napadlo, že byste se k nám přidala?

Několik let mi to bylo nabízeno, ale až teď jsem pocítila, že je ten správný čas. Před první hospitalizací před deseti lety mi má mamka řekla: "Chceš nakrmit celý svět, ale tvůj talíř je prázdný. Naplň nejdříve ten svůj." Teď je můj talíř plný a mohu pomáhat.

Co Vás zaujalo na Očku a na práci při jeho psaní?

Na Očku mě zaujalo to, že to je časopis přímo pro pacienty.

Máte již představu, o čem byste mohla psát a jak se na očku podílet?

Za tu půlku života, co se léčím, jsem pátrala, jak si pomoci i sama. Všechny své poznatky a zkušenosti bych ráda sdílela s ostatními. Je pro mě velmi důležité, aby můj život měl smysl, a smysl vidím v pomoci ostatním.

Máte zkušenost s psáním, publikujete také v časopise Moje psychologie, v čem vnímáte, že spolupráce s Očkem bude jiná?

V časopise Moje psychologie mám rubriku Život v utajení a napsáním článku pro mě práce takzvaně končí. Tady se aktivně podílím na vytváření nového čísla a také jsem kývla na pozici editorky.

Nový člověk, nový pohled a nové nápady, měla byste již nějakou vizi, co bychom mohli na Očku změnit, aby bylo pro čtenáře zajímavější?

To si zatím nechám pro sebe, aby bylo překvapení čtenáře opravdu autentické.

Jste peer redaktorka Očka, s jakou zkušeností se můžete s čtenáři podělit a v jakém směru je lze inspirovat v práci na sobě?

Ráda bych čtenářům dodala odvalu a sílu - i s psychickou nemocí lze žít plnohodnotný život a skutečně ho milovat.



Foto: archiv Lindy

Žiji se schizoafektivní poruchou už šest let a jsem plně soběstačná a samostatná - a je za tím hodně dřiny. Jsem ale odjakživa nastavená na to, abych se stále posouvala vpřed. Práce na sobě je pro mě fascinující a nabízející. Zvedla jsem se doslova z nejhlubšího dna - a dnes to chci ukázat ostatním. Že to opravdu jde.

Lindo, díky moc za příjemný rozhovor, a pár slov o Vás. Jsem sama zvědavá, jaká nová témata Vaše přítomnost Očko obohatí a těším se na spolupráci, za Očko ESETU, Katka.



PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA

STÁŽE V ESETU A POHLED STÁŽITKY NA ŽIVOT A PRÁCI V KOMUNITĚ KOLEM ESETU

Na našich pracovištích občas můžete kromě pravidelných pracovníků potkat i různé stážistky a stážisty. Zpravidla se jedná o osoby studující příslušné obory pomáhajících profesí. Občas se ale stane, že se k nám rozhodne jít i někdo, kdo už má studia úspěšně za sebou. Tak tomu bylo i u nedávné stáže v týmu v Uhříněvsi. Řekli jsme si, že by bylo zajímavé se stážistkou Renatou udělat rozhovor a dozvědět se, co ji u nás zaujalo.

Jak ses o možnosti stáže v naší sociální službě dozvěděla?

Spolupracuji s ESET-HELP jako sociální pracovnice ÚMČ Praha 22 a v rámci naší spolupráce jsem požádala, zda bych mohla praxi vykonat právě v této sociální službě, jelikož mě zajímá práce s klienty s psychiatrickou diagnózou a chtěla jsem se více seznámit s tím, co obnáší práce v této organizaci.

Proč sis vybrala právě tuto službu pro svou stáž?

Mám zkušenost s prací s lidmi s trestní minulostí a často jsem se setkávala s tím, že mají psychické problémy a duální diagnózy a zajímalo mě, jak pracuje nezisková organizace s touto cílovou skupinou a jaké všechny služby této cílové skupině lidí s psychiatrickou diagnózou nabízí a co tato práce obnáší i v rámci terénu.

Co tě na práci v sociálních službách láká nebo zajímá?

Líbí se mi neformální spolupráce s klienty, budování důvěry a vztahu s klientem, který je pro spolupráci klíčový. Dále možnosti hlouběji pracovat s daným člověkem v rámci case managementu a celého týmu, ve kterém jsem se cítila moc dobře.

Co všechno jsi měla možnost během stáže zažít nebo vyzkoušet?

V rámci práce s cílovými skupinami se jednalo o přímou práci s klienty terénního komunitního týmu, aktivizační činnost klientů v jejich přirozeném prostředí a praktické fungování multidisciplinárního týmu. Byla jsem seznámena s metodickými pokyny a literaturou k problematice dané cílové skupiny. Ráno probíhaly již naplánované schůzky v terénu u klienta, procházky v rámci aktivizačních služeb, komunikace s klienty o jejich současném stavu a plánů.



V týmu se mi líbila kolegiálnost, vstřícnost a příjemné neformální prostředí, ve kterém jsem se cítila jako součást týmu.

Vzpomeneš si na nějaký den, který ti obzvlášť utkvěl v paměti?

Vzpomínám si na klientku, která se potýkala s duševním onemocněním a těžkou situací, žila s manželem a měli spolu 2 děti. Klientka byla po několikáté hospitalizaci v nemocnici ohledně svého duševního zdraví. Manžel fungoval doma, až když se vrátil z práce. Klientka se učila s pomocí pracovnice zvládat každodenní péči o dítě, zvládat své psychické výkyvy, mít síť podpory blízkých a umět si říci o pomoc a rozpoznat stavy, kdy je potřeba volat podporu. S pracovnící měla navázán důvěrný vztah, díky němuž se otevřela a byla schopná komunikovat o svých problémech, medikaci a života s manželem. S pracovnící měla pravidelné schůzky dle domluvy. Řešily i finanční zajištění a stabilizaci rodiny včetně finanční záležitosti, jelikož klientku péče o dítě velice vyčerpávala.

Děkujeme Renatě za sdílení zkušeností ze stáže v Uhříněvsi. Zdravím, Libor



PEER OKÉNKO

NÁVŠTĚVA PSYCHIATRA Z POHLEDU PACIENTA

V minulém Očku nám David pověděl, jak probíhají jeho návštěvy u psychiatricky paní doktorky Mládkové a v tomto čísle jsme se na druhou stranu zeptaly paní doktorky na pár otázek ohledně jejího přístupu ambulantního psychiatra.

Co praxe ambulantního psychiatra obnáší a co přináší? Dozvěděli jsme se, jak pracuje s léky, se vztahem s pacienty, zda spolupracuje s CDZ a jak spoluprací s ostatními organizacemi vidí.

Jak se proměnila psychiatrie za léta vaší praxe?

Jsem v praxi 13 let, některé věci se změnily, ale nevnímám, že změny by byly markantní. Rozdíl vnímám spíše v ambulantní a lůžkové péči. Ambulantní péče má své výhody a nevýhody. Pokud se jedná o akutní stav, je možné být v intenzivním kontaktu a farmakoterapii nastavovat razantněji, aby došlo k rychlému efektu léků. V lůžkové péči se pracovalo více týmově. Intervize, propojení se sestrami, možnost sledování klienta v určitém čase. V ambulanci je na klienta krátký čas, pak ho dlouho nevidíme. Schází návaznost, jak se vyvíjí, jak reaguje na léčbu.

To si potřebujete pamatovat, jak na vás klient působil před měsícem...?

Ano. Zde mi chybí časová kontinuita. Na lůžku vidím vývoj obtíží i průběhu léčby. Je pro mě důležité, jak se pacientovi daří, co se měnilo v jeho životě v rámci plynutí vztahů, práce a vůbec zvládání každodennosti.

Je práce psychiatra rutina?

Některé postupy mohou být podobné. Ale práce sama o sobě není rutina. Každý klient je jiný, jinak motivovaný. Některý má náhled na své onemocnění, jiný ne. Snažím se také podle toho ke klientům přistupovat. Na čemž závisí také postupy, kdy některé mohou být podobné.



Jak pracujete s klientovou motivací k užívání léků?

Můžeme o lécích hovořit, můžu se zajímat o to, proč tyhle léky pacient nechce brát, zda lze dojít k nějakému kompromisu, aby byl ochoten léky užívat. Učím se v psychiatrii, že ne vždy se dá něco urychlit vyvíjením tlaku na pacienta. Vše má svůj čas. Ať je to v nějakých krocích, v užívání medikace, osvědčilo se mi, že je dobré o těch věcech s pacientem mluvit i opakovaně. Taký respektovat, že to může mít člověk jinak. A hledat společnou nit ve spolupráci a posilovat vzájemnou spolupráci.

Použijete občas autoritu lékaře?

Občas ano, musím povědět, jasně striktně, někdy je toto rozhodnutí důležité a je na místě, někteří klienti posléze jsou rádi, že jsem zvolila takový rozhodný přístup. Je to jako v psychoterapii, lékař také vstupuje do terapeutického vztahu se svou osobností. Ne každému klientovi můj přístup vyhovuje, je to oboustranné, musí si sednout navzájem. Je třeba mít k lékaři důvěru, mít pocit, že má lékař o mě zájem, že mi naslouchá, reaguje na to, co potřebuju.



PEER OKÉNKO

NÁVŠTĚVA U PSYCHIATRA Z POHLEDU LÉKAŘE

Co když jsou pacienti výrazně zhoršení?

Co je důležité, je mít dobrý vztah s klientem. Mnohokrát se mi osvědčilo, že i když mi pacient přišel zhoršený, tak měl pacient důvěru, že to společně zvládneme. Tak že základní pilíře vztahu jako takového přijetí, respekt, empatie, že to může mít pacient jinak. Ničeho nedocílím, když budu vyvíjet tlak na pacienta.

Pokud je třeba akutní hospitalizace, nemáte strach, že na Vás bude klient našťvaný?

Záleží případ od případu, jeden pacient například našťvaný byl, ale ustáli jsme to. Je to riziko povolání a jsou chvíle, kdy řeším zejména bezpečnost pacienta.

Když klient nepřijde opakovaně na kontrolu. Anebo máte pocit, že vypadává z péče?

Je možnost se poradit s kolegy, nastavit individuální plán, je možné nastavit intenzivnější kontroly s pacientem. Pokud spolupracuje. U lidí depresivních, sebevražedných a ve zhoršeném duševním stavu je důležité hlavně zhodnocení rizik. Důležitá je také historie klientka, jestli bude spolupracovat. Často musím sama na sebe snížit nároky, že ne vše zvládneme ambulantně.

Spolupracujete také s CDZ?

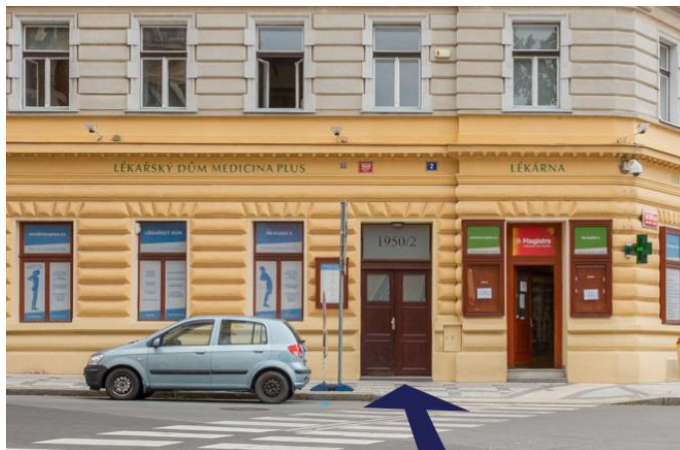
Ano. Dnes jsem zrovna řešila klienty s CDZ. Podařilo se navázat klientku na CDZ, na psychiatra multidisciplinárního týmu. Spolupráce s další organizací je obecně náročná v provozu ambulance.

Ale je zapotřebí a pak lékař na to není sám. Také rodina pacientů má možnost se obrátit na někoho, někdo se na pacienta podívá, zkontaktuje ho doma, a zjistí o něm více informací. Lékař má pak více informací o tom, jak pacient funguje v životě a ve vztazích. O jeho momentálním duševním stavu...

Jak vnímáte spolupráci s CDZ?

Práce psychiatra v ambulanci je celkem osamělá činnost, tak že spolupráce s CDZ umožňují komplexnější pohled na potřeby klienta, daří se vnímat také sociální otázky. Spolupráce s CDZ obnáší i další pracovní čas a energii. Je třeba mít na pacienta více času než pouze na konzultaci s ním. Pokud se jedná o pacienty v dobrém stavu, léky jsou nastaveny, není třeba něco řešit.

Ale u pacientů, kteří potřebují intenzivnější režim jak kontrol, tak propojení spolupráce s multidisciplinárním týmem je zde větší časová náročnost na péči. To záleží na základní diagnózy. Na vyhodnocení rizikového chování pacienta a akutních potíží.



„Nedělejme si z lékaře nepřítele, ale hrdinu, někoho, kdo nám chce pomoci, a ne nám uškodit.“

Dave

*

„Je třeba respektovat, že to může mít klient jinak, je třeba hledat společnou nit a posilovat vzájemnou spolupráci.“

Dr. Mládková

Děkujeme za velmi podnětný rozhovor a rádi bychom paní doktorce popřáli hodně zdaru do další práce,

David a Katka



PRO KLID A POHODU DUŠE I TĚLA

NUTRIČNÍ PORADENSTVÍ – REDUKČNÍ DIETA – PRAKTICKÁ UKÁZKA ZMĚNY JÍDELNÍČKU

Praktická ukázka rozboru jídelníčku

Jakýkoliv návrh změny jídelníčku by měl vždy vycházet z vlastních záznamů klienta. Každý máme určité jídelní zvyklosti a pokud mají být navržené změny dlouhodobě udržitelné, měly by na těchto návycích stavět. Například člověk zvyklý na sladké snídaně jen těžko dlouhodobě vydrží snídat žitný chléb se sýrem — a naopak.

Záznamy o stravování by měly zahrnovat alespoň pět dní, včetně jednoho víkendového dne. Na začátku rozboru jídelníčku by se měla stanovit denní energetická potřeba klienta, která zohledňuje věk, výšku, váhu a pohlaví. Vypočítat ji lze buď na základě vzorců, nebo ještě lépe na bioimpedanční váze. Dále se zohledňuje stupeň pohybové aktivity u klienta.

Pro ukázkou jsem si vybrala klientku ve věku 31 let. Její váha je 119 kg a výška 180 cm. Její denní energetická potřeba byla stanovena na 10 494 kJ. Pohybová aktivita je spíše nižší (chůze do práce a procházky s pejskem). Tedy redukční jídelníček okolo 8 000-8500 kJ/den by měl být dostačující k postupné změně hmotnosti. Optimální je úbytek hmotnosti o 0,5 kg/týden.

Snídaně klientky:

100g-bageta malá cereální
40g-Lučina nadýchaná se smetanou
2 plátky šunky
1ks-vejce

Energetická hodnota: 2094 kJ



Návrh změny:

75g celozrnná bagetka
30g Lučina light
1 ks vejce
50 g paprika červená (okurka)
Energetická hodnota: 1 380 kJ.



Svačina 1 klientky:

35g-müsli křupavé s kousky karamelu Emco
150g-jogurt Florián s kousky jahod Olma
Energetická hodnota: 1479 kJ



Návrh změny:

35g-müsli ovesné vločky a sušené ovoce
150g bílý jogurt 2,5 % tuku
45g banánu
Energetická hodnota: 1 150 kJ



Oběd klientky:

100g losos filet s kůží
80g těstoviny penne rigata
33g gouda bloček
100g brokolice vařená
10ml olej řepkový

Energetická hodnota: 3 201 kJ



Návrh změny:

100g losos bez kůže
80g celozrnné těstoviny
100g brokolice vařená
10g sýr parmezán
Energetická hodnota: 2571 kJ



Svačina 2 klientky:

50g Lučina se smetanou
5ks tortilla chips
80g mrkev

Energetická hodnota: 875 kJ



Návrh změny:

50g hummus natur
80g mrkev
Energetická hodnota: 721 kJ



Večeře klientky:

100g čočka červená
2 ks párek vídeňský
2 kyselé okurky

Energetická hodnota: 2 494 kJ



Návrh změny:

80g čočka červená Lagris, 2 ks sojové párky
150 g zeleniny (mrkev, okurka, ledový salát, rajčata cherry), 1 lžička balsamický ocet
1 lžička olivového oleje
Energetická hodnota 2 204 kJ



ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ OKÉNKO

POKRAČOVÁNÍ NUTRIČNÍHO PORADENSTVÍ

Celkový denní příjem klientky byl 10 144 kJ, s úpravou jídelníčku pak 8 025 kJ. Příjem tuků před úpravou byl 116 g/den. Po úpravě by se redukoval na 66,7g/den. V případě kalorické restrikce je snížené množství tuků jedním z nejvíce žádoucích parametrů.

V příštím vydání se zaměříme na to, jak upravit jídelníček s ohledem na zvyšující se pohybovou aktivitu.

Velmi děkujeme Petře Michkové za vhléd do postupu změny jídelníčku vstříc úbytku kilogramů a těšíme se na další její povídání o zdravé a rekční výživě. Pokud budete mít zájem o individuální konzultaci výživového poradenství, můžete se na Petru obrátit přes email: petrami@atlas.cz



PEER POHLED DAVIDA NA REDUKČNÍ ÚPRAVU STRAVY

Také jsem se snažil zhubnout s pomocí nutriční terapeutky a tento postup mám vyzkoušený na sobě. Musím povědět, že nebylo těžké si upravit jídelníček podle rad terapeutky. Ale těžké bylo, když jsem musel vše, co sním, poctivě zapisovat do kalorických tabulek.



ZASLOUŽENÁ SIESTA
PRO ZNAVENÉ NOHY
PO DELŠÍ PROCHÁZCE

Snažil jsem se to dodržovat nějakou dobu a fakt jsem hubnul. Pomohlo mi, že jsem měl z té nemocnice zažité nové návyky, režim, a viděl jsem posun. V nemocnici jsem měl při úpravě jídelníčku pravidelnou podporu nutriční terapeutky, sestřiček a sanitářů. Tím že oni věděli a já taky tak mi to pomáhalo posilovat vůli si nepřidat. Mohl jsem si kupovat jídlo v areálu, ale nedělal jsem to, protože jsem to chtěl zvládnout. Měl jsem sílu na to vytrvat i měl jsem určitou disciplínu vypěstovanou z dětství.

Když jsem přišel domů, postupně jsem ztrácel vůli držet se rad terapeutky. Nejvíce za to asi mohlo, že jsem neměl pevný spánkový režim, který se pojí k pravidelnosti stravy.

Aby se vůbec vyplatilo využít služby nutriční, tak by bylo potřeba mít hlavně pevnou vůli a odhodlání a pravidelný režim. I tady je důležitá doba spánku, aby nám nenarušovala pravidelnost ve stravě, to je alespoň má zkušenost.

Také je důležitá sociální podpora ostatní lidí, sdílení a určitý tlak očekávání ostatních, jak se nám bude dařit. Tak v tomhle směru je super naše komunita CDZ a KTT, kde můžeme společně začít hubnout pozvolnou úpravou jídelníčku a společným pohybem. V tomto směru jsem, již začali chodit do Stromovky se Sabinou. Zatím jsme v začátcích, ale kdo by měl zájem, napište mi.

Tak vám přeji zdar a odhodlání k tomu, abyste se dali na cestu hubnutí. Zdravím, Dave



VOLNOČASOVÉ OKÉNKO ESETU

JARNÍ GRILOVAČKA V ESETU

V ESETU, u Dřevěnky se konala v Březnu grilovačka, na které byla také naše nová kolegyně Sabina, tak jsme ji poprosili, zda by nám o akci něco pověděla a možná i o tom, jak se jí mezi námi v CDZ líbí.



Nejdůležitějšího úkolu, pohlídat a ugrilovat masíčko, sýr a zeleninu do zlatova, se ujal Marek.



Foto: Martin Masopust

Před grilovačkou jsme se domluvili na společném nákupu potravin, který sponzorovala klinika ESET, takže klienti nemuseli nic platit. Přípravy se zhostil náš peer David, postaral se o přípravu a naložení masa. A se mnou klienti dopoledne připravovali zbytek. Připravili stoly, skleničky, pití.

Jaká panovala při přípravě atmosféra?

Všichni jsme se těš, ale zároveň jsme měli obavy, zda přijde ještě někdo další. Skupinově jsem již s klienty pracovala a naplňuje mě společná práce s klienty, kteří přinášejí další pohled na věc, můžeme spolu vzájemně vyjasňovat, jak dojít ke společnému cíli.

Tak že komunikace a vzájemná spolupráce je to, co tě na přípravě společenských aktivit baví?

Ano ta komunita, její soudržnost a práce na ní. Fajn je sdílení, lidé na to nejsou sami. Pak se mohou také více otevřít. Připravovat podmínky pro tuto vzájemnost mě na té práci baví nejvíce. Také se o sobě vzájemně dozvíme více věcí. Můžeme si poskytnout větší motivaci a podporu.

A jak to probíhalo? Zábava plynula v plném proudu?

Lidé přicházeli a odcházeli, ale dobrá nálada a atmosféra zůstala stále stejná. Ale napadlo mě, že bychom příště udělali jeden stůl, abychom byly všichni blíže k sobě a ne rozdělení. To jsem vnímala, že to maličko rušilo. Pár vytrvalých jedinců zůstalo až do konce a pak mi také pomohli s uklidem, za což jim velmi děkuji. Třídili jsme, komu co dáme, třídili jsme odpadky a naše spolupráce vlastně pokračovala až na úplný konec, kdy jsme šli všichni naráz domů.

A plánuje se nějaká další podobná akce?

Do budoucna bychom si s Davidem přáli udělat tuto akci znova. Pak další akce jako například vycházka do Stromovky, piknik.

Takže se ujmeš také vánočního večírku? Ten bude již podruhé.

Ano ráda a snad se ke mně přidají také další klienti.

Sabino, moc děkuji za podnětný rozhovor a moc se těším na další spolupráci, Katka



BAVÍME SE V ESETU

Stále se můžete dozvědět o volnočasových aktivitách v komunitě kolem CDZ a KTT na společné skupince ve WhatsAppu CDZ Eset a KTT Uhřetěves. Budete-li se chtít přidat, napište našim peerům.



...Anonymní internetová poradna v oblasti péče o duševní zdraví...

KTT Uhřetěves peer Kristína tel: 774 426 646

PO	
ÚT	9–11 Pravidelné volnočasové setkávání
ST	13.00 Plavání s Kristínou ob týden
ČT	13.00 Petanque Petrovice (třetí čtvrtek v měsíci)
PÁ	13.30 Deskovky (1x za 14 dní)

CDZ ESET Strašnice peer David tel: 731 808 822

PO	15.00 Deskové hry 1x za 14 dní sudý týden 15.00 Přátelské posezení u čaje s Davem
ÚT	13.00 Obědy v Mabakusu s Davem 1x za 14 dní
ST	14.00 Procházky s Davem jednou za 14 dní
ČT	13.00 Pingpong začátek od posledního týdne v březnu
PÁ	

Více informací o termínech a obsahu programu u peerů

RECENZE ONDRY FEDORA – „TEN NEJLEPŠÍ“

Film z: USA, 2000

Délka filmu – 123 minut Hodnocení: 78%

Žánr: Dramatický příběh inspirovaný životem

V hlavních rolích: Cuba Gooding, JR. a Robert De Niro.

Carl Brashear je chudý černošský synek jednoho farmáře, který jednoho dne odejde z domova za lepším životem. Jeho otec mu předtím poradí, aby se nikdy nevzdával. Carl si to vezme k srdci a otce poslechne. Připojí se k vojenskému námořnictvu a stane se potápěčem v elitní průzkumné a záchranné jednotce. Jeho instruktor ale pro něj nemá pochopení a nedá mu nic zadarmo. Zatěžuje ho čím dál víc a pokouší se ho zničit. Nakonec pro něj ale najde pochopení a padnou si do noty. Film byl natočen podle skutečného příběhu.

Film jsem viděl poprvé strašně dávno, ani nevím, jestli v TV anebo na DVD. Docela mě překvapila slabší hodnocení na ČSFD jenom 69 %, já dávám poctivých 78 %.



Snímek je napínavý od začátku do konce a oba herci hrají výborně. Film doporučuji celé rodině, ale hlavně mužům. Je to chlapecký film.

Film jsem koupil v bazaru ve školské, docela za dobrou cenu. Tak až na tento film narazíte, tak se na něj určitě podívejte, stojí za to. V příštím čísle se zaměřím, pro změnu, zase na český film, nechte se překvapit...

Hezké počtení vám ze srdce přeje Ondra Fedor...



SPORTOVNĚ KULTURNÍ OKÉNKO

INSPIRACE PRO AKTIVNÍ TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

Naši kolegové se zúčastnili jubilejního 10. ročníku charitativního běhu Yellow Ribbon Run, který podporuje návrat lidí s trestní minulostí do běžného života. Dvě naše štafety tak pomohly šířit důležitou myšlenku druhé šance a boření předsudků.

V úterý 10. června se naši kolegové zúčastnili jubilejního 10. ročníku charitativního běhu Yellow Ribbon Run v Praze. Tento běh je každoročně pořádán na podporu lidí s trestní minulostí a jejich návratu do běžného života.

Jsme hrdí, že jsme mohli být součástí této iniciativy, která spojuje organizace, jednotlivce, veřejnou správu i soukromý sektor v boji za otevřenější a tolerantnější společnost. Podpora reintegrace lidí po výkonu trestu má smysl – a právě běh, který symbolizuje pohyb vpřed, je krásným vyjádřením této myšlenky.

Naši organizaci reprezentovaly hned dva týmy: **CDZ ESET** s názvem *Jana a její sestry* a společný tým s **Městskou částí Praha Uhřetěves** s názvem *Rychlá rota*. Oba týmy zabojovaly nejen sportovně, ale i srdcem – hlavní myšlenkou akce je totiž bourat předsudky a dát lidem druhou šanci.

Běželo se formou štafetového běhu čtyřčlenných týmů. Na výběr byla trať kratší 4 x 2,5km (kam se přihlásil tým CDZ) a trať delší 4 x 5km (kde zase participoval tým MČ Praha Uhřetěves). Počasí nám přálo, bylo hezky pod mrakem, teplota okolo devatenácti stupňů. V náročné konkurenci oba naše týmy obstály.

Podobné akce jsou dobré mimo jiné i pro budování a posilování týmových vazeb, a to i napříč organizacemi a institucemi, za štafetu Uhřetěvsi například běžel i tamní pan starosta, čehož si pochopitelně moc vážíme.

Výsledky jednotlivých týmů si můžete prohlédnout na webu časomíry **STOPNITO**.



Díky všem zúčastněným za reprezentaci a podporu dobré věci! Zdravím, Libor



VOLNOČASOV OKÉNKO

JAK SE VYROVNAT S ÚMRTÍMI V MÉM OKOLÍ?

Poslední dobou zemřelo kolem nás mnoho lidí. Tímto bychom na ně rádi vzpomněli a současně Davida napadlo, jak pomoci kamarádovi, kterému někdo blízký zemře či ho rozhodí smrt známých osobností, o kterých nás neustále informují média. Tak jsme se zeptali sestřičky Lady, která má zkušenosti s krizovou intervencí.

Co se za otázkou úmrtí kolem nás ukrývá?

Jde o téma ztrát, které jsou vnímány jako nenahraditelné. Člověk, který zemřel nám něco přináší do života a s jeho odchodem odchází i to důležité pro nás. Ale přitom je třeba mít také na paměti, že jak se lidé rodí, tak také umírají, což je přirozený koloběh života.

Jak lze podpořit kamaráda, kterého sebere ztráta blízkého či známého člověka?

Nechat bezpečně pustit emoce. Nechat ho vyplakat, vymluvit, zavzpomínat na zemřelého. Dát mu najevo porozumění a ujistit ho, že je v pořádku, že pláče a je smutný.

Tak že truchlení má nějaký průběh, fáze?

Ano ale každý truchlí individuálně, máme fáze.

Popření – jdeme za klientem, vnímáme, co cítí a pokud mluví o vzpomínkách na společně strávené chvíle, vyslechneme ho. Je dobré společně sledovat fotky, anebo s čím by se člověk potěšil vzpomínkami. Pokud neguje, že se to stalo, můžeme mluvit o tom, co prožíval se zemřelým. Převést téma na společně strávený čas a zážitky.

Hněv – zlobím se na něho, že umřel. Na nemocnici, na doktora, že něco zanedbal. Zlost na sebe, objeví se výčitky, že jsem se nepostaral. Hledáme viníka. Zde je dobré nechat ventilovat, nechat projít emoce. Nic nevyvracíme, nevysvětlujeme a nepřesvědčujeme. Objevují se pocity viny, což je normální, jsou na místě.

Smýkání – hledání cesty zpět. Truchlící začíná hovořit o společných plánech. Jak se měly uskutečnit, jak se měli rádi, vše fungovalo, tak proč odešel? Hledání smyslu, jeho odchodu, jeho smrti. Chce ho vtáhnout zpátky do současnosti, to co mohly spolu prožívat.

A jak reagovat? – jdeme za ním, dáváme prostor ventilaci emocí, někdy je dobré počkat, až začne



A POKUD POTŘEBUJETE
TÉMA VÍCE PROBRAT,
MŮŽETE SE NA NÁS
OBRÁTIT NA NONSTOP
LINCE ESETU

hovořit o tom, že si udělá svou vlastní cestu, bez zemřelého. Například „tak já si ten byt zařídím sám, když tu není...“ Lze nabídnout pomoc, můžeme spolu, jdeme za přáním a představami toho člověka.

Smíření – tady člověk vědomě ví, že o někoho přišel, že někdo z okolí odešel, že ta situace je taková. Když jde o někoho blízkého, tak záleží, jestli je člověk věřící. Pomáhá religionistická podpora duchovního. Stvoření života a ukončení života. Věřící vnímají smrt jinak. Jsou smrt schopni lépe zpracovat, ne jako ateista. Mít povědomí o tom, zda si chce zemřelého něčím připomínat, zda si ho chce zpřítomňovat, aby byl pořád s ním v kontaktu či naopak. V případě známých osobností si můžeme koupit jejich tvorbu a připomínat si je takto.

Anebo naopak někteří lidé mají potřebu vyhodit všechny věci po zemřelém. A to je také normální. Není dobré se pohoršovat, ale přijmout řešení toho člověka jako v pořádku. Tak jak právě potřebuje. Vnímání úmrtí a chování člověka hodně ukazuje na to, jaký byl vztah s daným člověkem.

Rozhovor vždy vychází ze situace, co ten člověk říká, je důležité dát prostor emocím a hlavně nehodnotit, být oporou, nepohoršovat se nad žádnou reakcí, protože tyto reakce vycházejí z emocí, které se musí ventilovat.

Děkujeme Ladě za užitečné informace nad méně příjemným tématem, ale tématem, který k životu neodkladně patří.

Lado, ať se Ti daří a vám čtenářům taky,
David a Katka



TVOŘIVÉ OKÉNKO

TVOŘENÍ PRO RADOST A UVOLNĚNÍ

Dnes jsme se během tvoření sešly dvě, ale i přes to jsme si to užily. Mohly jsme si popovídat a současně si vyzkoušet metodu pediku, pomocí které jsme vyrobily malý barevný košíček, třeba na klíče.

Potřebujeme:

- Papír, který není tvrdý, čím jemnější, tím jemnější práce. Až budou volby, tak volební lístky jsou na toto tvoření jako stvořené. TAK NEVYHAZOVAT, UPOTŘEBÍME JE.
- Tvrdý papír na dno košíčku, dvě kolečka.
- Špejle, lepidlo, štětec, nůžky

Postup

- Namotáme na špejli tenké papírové ruličky a poslední kousek papíru potřeme lepidlem a přilepíme. Pak ruličku stáhneme ze špejle.
- Ruličky jsou z barevného papíru a ten je dost neohebný, tak jsme ruličky nakonec zploštily, aby se s nimi lépe pracovalo. Byly poddajnější.
- Vystříháme si dvě kolečka z tvrdého papíru, které budou sloužit jako dno.
- Vytvoříme základ košíčku tak, že ruličky nalepíme na jeden z tvrdých papírů do tvaru sluníčka, jako je to na obrázku, a druhým papírem je přelepíme, takže ruličky nám z mezi tvrdých papírů nevypadnou a můžeme plést košíček
- Vezmete další ruličky, které navzájem spojíte. Vždy když je smotáte, je jeden jejich konec širší a jeden užší. Potřete lepidlem a vložíte užší konec do širšího. Vznikne vám jedna velká.
- A nyní přilepíte jeden okraj dlouhé ruličky ke košíčku a začínáte proplétat tak jako když se tká látka, zepředu zezadu. Můžete si upevnit ruličku kolíčkem, aby neutíkala. Je jak živá.
- Když máte požadovanou výšku košíčku, jeden paprsek za druhým ustráhněte tak, abyste ho mohly přehnout přes okraj košíčku a přilepit. Tady si můžete pomoci plastovými kolíčky.
- A je hotovo. Malý košíček na drobnosti je na světě.



Plánujeme s Terkou Formánkovou další tvoření (pátky). Příště bychom rády začaly háčkovat. Naučíme se jednoduché háčkování, které když si zautomatizujeme, tak si během tvoření můžeme v pohodě povídat a zároveň si něco pěkného vyrobíme. Tak kdo bude mít zájem, zavolejte mi na telefon 725 168 107.

Těším se na další společné tvoření,
zdravím, Katka.



VAŘÍME ZDRAVĚ, LEVNĚ A RYCHLE

INSPIRACE DO DOMÁCÍ KUCHYNĚ ZDRAVŠ, LEVNĚ A CELKEM RYCHLE...

Dnes si připravíme letní svačinku, která osvěží, a zároveň nepřinese mnoho kalorií, ba naopak. Základ tvoří jogurt.



Jablko v hlavní roli

Jablko je bohaté na vodu a na vlákninu. Vláknina z jablka zpomaluje trávení a zvyšuje pocit sytosti.

Jablko můžete do jogurtu nastrohat, anebo nakrájet. Když je nakrájené na malé kousky, a kousnete do něho, rozhostí se příjemná, osvěžující chuť jablečné šťávy v ústech. Dobrota.

Bílý jogurt ve vedlejší roli, ale bez něho to nejde

Bílkoviny v jogurtu zasytí a současně pomáhají udržovat svalovou hmotu během hubnutí. Můžeme použít řecký jogurt, který obsahuje 0 % tuku ale pozor! Má v sobě 20 % bílkovin. Volba jogurtu však závisí na vás.

Kombinace vlákniny v jablku a bílkovin v jogurtu zpomaluje vstřebávání cukru v krvi a snižuje chuť na sladké.

Na druhou stranu, potřebujete-li trochu přibrat, do jogurtu se hodí banán, hroznové víno a sušené ovoce, obsahují více cukru.



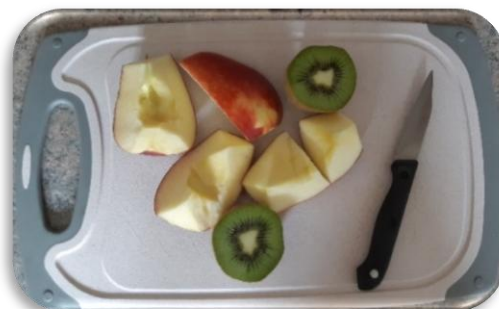
TIP:

Do jogurtu můžete přidat **chia semínka**. Pomáhají proti večerním chutím na sladké, zvýší sytost pokrmu. Tak že nás tak rychle nepřepadne hlad. Chia semínka nechte chvíli nabobtnat.



Potřebujeme:

- Bílý jogurt. Čím méně tuku, tím lépe, pokud chceme pochoutku pojmout dietně. Pokud ne, můžeme si dopřát i bílý smetanový jogurt.
- Ovoce. Pro dietní svačinku jsou fajn jahody, borůvky, maliny, kivi, jablko, pomeranč



- Můžeme si vyrobit také zeleninovou dobrotku, kam lze nakrájet okurku, rajče, papriku, ale můžeme přidat i bylinky.



Postup:

- Ovoce či zeleninu nakrájíme na malé kousky
- Přidáme jogurt
- Zamícháme, necháme zchladnout v lednici
- Podáváme, nebo máme předpřipravenou svačinu

Přejeme dobrou chuť, Dana a Katka



LITERÁRNÍ OKÉNKO

PRO POTĚCHU UCHA A OKA

NEJSI ČERNÁ ANI BÍLÁ...

Nejsi černá ani bílá.
Jsi jako malá lesní víla.
Která u studánky sedá a ve svých očích hledá.
Taje myslí zvedá a pochopit se nedá.
Sedíš tu tak bledá a zdánlivě hnědá.
Jen se koukni do studánky.
Uvidíš dva tulipánky.
Je tu vrba zdánlivá, která tajemství tvé ukrývá.
Přej jim lásku, krásu citů,
Všechno je jen o soucitu.

Katka Wolf



<https://pixabay.com/cs/photos/smute%C4%8Dn%C3%ADvrbarvbn%C3%ADk-voda-labu%C5%A5-4334489/>

HOLUBICE SKŘIVÁNČÍ S MLÁDATY ZA OKNEM

Bydlím na Jižním městě na Praze 11. Z okna se dívám do parku, kde roste lípa na ní si na větvi udělaly straky hnízdo, bylo ale opuštěné. Holubice skřivánčí to využila a snesla 3 vajíčka, vyseděla 3 mláďata. Je to krásná podívaná! Lepší než tři prášky. Přeji Vám, abyste tak někdy zažili přírodní ukaz. Mějte se všichni fain.

Eva Čížková



<https://pixabay.com/cs/illustrations/v%C3%A1no%C4%8Dn%C3%AD-pozad%C3%AD-holubice-m%C3%ADr-svoboda-3426187/>

NECH VODU TÉCT (Voda1)

Život je jako voda
Když ji chvílku nehlídáš
Může ti protéct mezi prsty a je pryč
A přitom má moc i rozdrtit žulu
Stačí když na ní kape
Život je jako voda
Někdy teče proudem
A někdy hladí
Když se zastaví
Stane se z ní rampouch
A ten se zlomí lehce
Stačí chvílka a ztratíš ji
Chraň svoji vodu
Nech to na ní
Hlídej jí
Ona si svou cestu najde
Je to tvoje voda



KAČÍK

ZÁLIV

ZÁLIV JE V TOBĚ
I VE MĚ.

VZPOMÍNÁM NA TEBE

POTŘBUJEŠ NAJÍT,
BEZPEČNÝ PŘÍSTAV,

PŘÍSTAV JE V TVÉM TĚLE
SRDCE, A HLAVNĚ
V DUŠI,

MÁ DUŠE SOUZNÍ
S TEBOU,

ŤUK, ŤUK A SRDCE
SE SMĚJE,
SMĚJE SE NA TEBE
I NA MNE.



LUCIE
FROUZOVÁ



KRÁTÍME ČEKÁNÍ V ČEKÁRNĚ

KUDY KE STROMU S TŘEŠNĚMI? PORADÍTE...?



<https://cz.pinterest.com/pin/4855512075298715/>

NAJDETE 7 ROZDÍLŮ?



<https://cz.pinterest.com/pin/20125529572171026/>

JAZYKOLAMEM K HBITÉ MLUVĚ



DRBU VRBU

JEDNOU PŘEČTĚTE NAHLAS
3X PŘEČTĚTE NAHLAS
KOLIKRÁT ZOPAKUJETE ZPAMĚTI?

VTIP, CO POLECHTÁ BRÁNICI

Hele znáš toho Pepu Nového? Znam, co je sním? Před deseti lety měl jedny mizerný kalhoty a dneska už má statisíce. Neříkej!... A na co je mu tolik kalhot...

*

Pane vrchní, prosím Vás pojdte sem, jak staré je to kuře? Promiňte, ke kuřeti podáváme kompot, salát, ale v žádném případě životopis!...

*

Jde policajt a potká kluka. Ten se ho ptá, není tenhle obušek Váš? Ten není můj, já jsem ten svůj ztratil.

*

Jeden ze skupiny policistů přiběhl k veliteli. Ten darebák nám utek, to není možný. Byly všechny východy obsazeny? Ano. Tak jak mohl uprchnout. No asi vchodem

Vtipy najdete v pořadu Vtip za stovku:

<https://www.youtube.com/watch?v=tCFs8eXAit8>



TĚŠÍME SE ZASE PŘÍŠTĚ...

Píšete, tvoříte, malujete, vaříte, něco zajímavého víte, anebo jste zažili?

NAPIŠTE NÁM! OČKO ESETU JE NAŠE SPOLEČNÉ DÍLO!!!

Těšíme se na spolupráci s Vámi!!!

Přejeme Vám krásné slunné léto,

Vaše redakce Očka ESETU

POJĎTE NÁM POMOCT VYLEPŠIT OČKO

POVĚZTE NÁM:

1. CO SE VÁM NA OČKU LÍBÍ,
2. CO NELÍBÍ
3. CO BYSTE ZMĚNILI
4. CO VÁM OČKO PŘINÁŠÍ

POD QR KÓDEM NALEZNETE KRÁTKÝ DOTAZNÍK
ANKETKA JE KRÁTKÁ A ANONYMNÍ
DOTAZNÍK MŮŽETE VYPLNIT OFLINE V DŘEVĚNCE
BUDEME VDĚČNI ZA KAŽDOU VAŠI ODPOVĚĎ,

VAŠE OČKO ESETU



Redakční rada: David Košťálek, Kristina Fišerová, Katka Neubauerová, Libor Hejl,

Ondřej Fedor, Naďa Petrovová, Linda Klevcovová

Externí autoři, pracovníci CDZ: Petra Michková (nutriční terapeutka)

Stálí peer autoři: Lucie Frouzová, Dana Kaplanová, Kačík

Jazyková korektura: Kateřina Neubauerová

Své podněty zasílejte na: ocko.esetu@seznam.cz

Očko v elektronické podobě na: WWW.CDZESET.CZ

Chcete s Očkem spolupracovat, máte nápad? Volejte Dave na tel: 731 808 822

