

Jaro'17

NEWSLETTER GREEN DOORS

green
DORS

Pomáháme lidem
s duševním onemocněním
chytit balanc

NO. 2 • 2017



Foto: Sabina Skácelová (Čarodějnice Pankrác 2017)

CAFÉ NA PŮL CESTY SLAVÍ 20 LET

Program oslav | Vítězný
příběh ze soutěže

ROZHOVOR S M. JAROLÍMKEM

Jak vzpomíná na začátky
Café Na půl cesty jeho
zakladatel

ROK JINAK S PSYCHIATREM

Co přinesla spolupráce
s psychiatrem v rámci týmu

SLUNCE

Slunce Ti dalo jméno
a Ty, v jeho třpytu schovaná,
koukáš do mého snu,
jenž se mi pozdává.
Chce se mi letět,
až-li do nebe,
kde je Tvoje slunce
a nic mne nezebe.
Tam, někde blízko u Tebe,
mi běhá mráz po zádech,
a já žasnu nad Tvou krásou,
kde hvězdy ráno zhasnou.

Autor básně: Jiří (v současné době v tréninku pracovních dovedností v V. koloně)

CAFÉ NA PŮL CESTY SLAVÍ 20 LET

PŘIJĎTE S NÁMI
OSLAVIT NAROZENINY
PRVNÍ TRÉNINKOVÉ
KAVÁRNY
GREEN DOORS

Za 20 let existence kavárnou prošlo několik set lidí s duševním onemocněním, pár desítek pracovníků, stovky kapel a desítky tisíc zákazníků. Ze střípků zážitků a zkušeností je poskládán program oslav.

V pondělí 15. 5. 2017 v parku Na Pankráci proběhne v rámci oslav vernisáž výstavy, která připomene úplné začátky kavárny a následovat bude konference pro odbornou veřejnost s názvem „20 let na cestě k úzdavě“.

Jitka vyhrála v soutěži o nejlepší příběh z Café Na půl cesty. Další příběhy a fotografie najdete [ZDE](#).



15. 5. 2017 20 LET NA CESTĚ K ÚZDRAVĚ

KONFERENCE

- 14:00 Oficiální zahájení
 - 14:30 Program A - workshop:
 - Péče o duševní zdraví odborníků
 - Program B - panelová diskuze:
 - Co jsme se naučili na cestě?
 - 16:15 Panelová diskuze: Zastávka na půl cesty
 - 17:30 Společná cesta?
 - (interaktivní diskuze: DPS Ondřejov)
 - 19:00 Panelová diskuze: Punk, duševní zdraví a recovery
- Více info [ZDE](#)

Akce se koná pod záštitou Ing. Petra Štěpánka, CSc., starosty MČ Praha 4.

Vernisáž

20 let Café Na půl cesty

15. 5. 2017 / 13:00

v parku Na Pankráci

#20letcafenapulcesty

Jitka

Jestli je to teda už 20 let, tak to Půlka vznikla asi tak tou dobou, kdy jsem začala jezdit na kole. To jsme se tam vždycky s tátou vydali na nedělní zmrzku a limošku. V pubertě jsme tam pak chodívali po škole, jednou jsme se ve fontánce kompletně zráchali a pak jeli autobusem domů a chichotali se, že jsme přijeli z Honkongu, že tam byl monzun. O pár let později jsem tam začala chodit za tehdejším barmanem Hynkem. Poprvé se záminkou, jestli mi rezervuje stůl na koncert, na který se ale, jak mě v smsce upozornil, rezervace nedělaj. Pak už následovaly návraty za svítání a zážitky zapsané hluboko. Půlka mého srdce.



ROZHOVOR

MARTIN JAROLÍMEK V ROCE 1997 INICIOVAL VZNIK PRVNÍ TRÉNINKOVÉ KAVÁRNY PRO LIDI S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM - CAFÉ NA PŮL CESTY.

Před dvaceti lety mohli dlouhodobě nemocní pacienti pracovat v chráněných dílnách, které nabízely jednoduchou práci – montování nebo skládání. Mělo to své výhody, ale do podolského sanatoria Ondřejov přicházeli s psychotickou poruchou čím dál mladší lidé, kteří potřebovali k motivaci něco jiného, než montovat nebo skládat. A tak se zrodil nejprve nápad na bufet, který později dostal rozměr kavárny s francouzskými okny.

- Eva Marzini-

Jak vlastně vznikl nápad založit kavárnu pro lidi se schizofrenií?

Jednoho rána, před dvaceti lety, jsme jako každý pracovní den míjeli s tehdejší kolegyní Renatou Fialovou v parku Na Pankráci prázdné bolševické záchodky, které nebyly nikdy uvedeny do provozu. A jelikož to bylo v době, kdy jsme plánovali zprovoznit bufet a zaměstnat schizofrenní pacienty z podolského sanatoria Ondřejov, napadlo Renatu, že by se budova dala přestavět na bufet. Nápad se mi líbil. Krátce nato jsem na místo pozval kamaráda architekta, který mi k tomu řekl: „Vole, to je na bufet škoda. Z toho uděláme kavárnu s francouzskými okny.“ A tak začal příběh, na jehož konci nyní stojí vznik kavárny na půl cesty k tehdejšímu sanatoriu Ondřejov a vznik neziskovky Green Doors, která už dvě desítky let pomáhá lidem s duševním onemocněním.



Takže kavárna se jmenuje podle toho, že je v půli cesty do sanatoria?

To, že kavárna stojí na půl cesty mezi sanatoriem a metrem C, je jedna z indicií, které jsme pro název použili. Druhou bylo, že jsme se nechali inspirovat názvem Half Way Houses, jak označovali v Anglii organizace, ve kterých mohli lidé se schizofrenií najít útočiště, když jim bylo nejhůře. Název se nám moc líbil a líbil se také architektovi, který pomohl kavárnu projektovat, a tak byla volba jasná.

Zmínil jste se, že financování přestavby se ke konci zkomplikovalo, ale díky vašim přátelům se nakonec vše úspěšně podařilo dostavět. Můžete to přiblížit?

Měl jsem naspořeno 800 tisíc, ale to nestačilo na pokrytí celé rekonstrukce objektu. Proto jsem oslovil pracovní úřad, aby vznik kavárny finančně podpořil, a pana Jana Kozlíčka, otce jednoho mého pacienta, zda by měl chuť zapojit svou stavební firmu do rekonstrukce. Pustil se do úprav s příslibem, že mu peníze vyplatí pracovní úřad, který se měl na projektu finančně podílet. Mezitím se na úřadě vyměnila stará garnitura za novou. A noví úředníci nakonec, když bylo vše hotové, z financování přestavby vycouvali. Naštěstí byl pan Kozlíček rád, že pomáháme jeho synovi, a byl ochoten počkat. Jenže netušil, že se stává neplánovaným sponzorem celého projektu ještě nadlouho. Vybavit kavárnu nábytkem nám pomohl pan Kalina, také otec jednoho mého pacienta, který v té době likvidoval hotel Juliš na Václavském náměstí. A tak jsme dostali stoly a vitríny za bar. Bylo to takové nadšenecké období a lidé chtěli pomáhat pro dobrou věc.

Stálo to spoustu námahy a vyjednávání, odkud pramenilo vaše nadšení a byla to pro vás nějaká změna?

Vždy jsem si chtěl vyzkoušet práci v kavárně a naučit se čepovat pivo. Když jsme provoz spustili, půl roku jsem tam pracoval. Změna to nebyla nijak výrazná, pořád jsem pracoval v Podolí v Ondřejově, do Café jsem docházel tři dny v týdnu a každý pátek probíral s pacienty jejich rehabilitační plány. Práce v kavárenském prostředí pacienty ohromně bavila. Zavedl jsem systém patronů – to znamenalo, že každý terapeut měl na starost určitý počet klientů – a také jsem vytvořil rehabilitační plány.

Jak na kavárnu, ve které pracují lidé se schizofrenií, zareagovala veřejnost?

Dlouho jsem nevěděl, jak to veřejnost bude brát a jestli vůbec mám okolí sdělovat, že v kavárně pracují pacienti s duševním onemocněním. Měl jsem informace, že v Holandsku, pokud něco takového plánovali, většinou byli proti tomu sousedé, a proto řada zařízení nevznikla. Také mě odrazovali všichni kolegové psychiatři, kromě kolegy Příhody, že schizofrenici a alkohol k sobě nepatří; ale kolegové se mýlili. Během prvních deseti let, kdy prošly kavárnou stovky pacientů, se ukázalo, že snad jen dva lidi si nalili panáka a měli problém, ale víc jich nebylo. Schizofrenik má tu náladu v sobě, nepotřebuje alkohol. Na otevření kavárny přišlo asi dvacet novinářů a tam jsem to, že v kavárně budou pracovat lidé s duševním onemocněním, spontánně před nimi vyhrknul, a tak se to dostalo ven. Kavárna se stala populárnější tím, že byla v tomto ohledu originální. Lidé se přicházeli podívat, jak taková „jiná“ kavárna vůbec funguje a jak vypadá schizofrenik, ale rozdíl nenašli. Z kavárny se stal jeden z nejsilnějších destigmatizačních projektů v zemi.

Pamatujete si na nějaké zádrhly, které se v Café Na půl cesty za vaší „éry“ přihodily?

Občas mívám bláznivé nápady, a tak když se blížilo desáté výročí kavárny, vymyslel jsem, že na střeše uděláme terasu, na které bude stožár a plachta, a na ni se budou promítat grotesky.

Nechal jsem vyrobit točité schody, šachtu a zapojit výtah poháněný kormidelním kolem a ovládaný hláskou troubou tak, že když se shora někdo zavolal „Dvě pizzy!“, dole to naložili na plošinu v šachtě a kormidelním kolem vyjela pizza na terasu. Taková menší inovace k desátému výročí. Jenže to byl průšvih, který jsem způsobil a který Green Doors stál 200 tisíc na pokutě. Střecha byla nedoladěná a nezkolaudovaná a já jsem si tam chtěl dát mermomocí jedno pivko se starostou k výročí. Starosta se přišel podívat, vylezl na terasu a tam nás vyfotili na titulní stranu časopisu pro Prahu 4 Tučňák. No, a to se dostalo do rukou šéfce hygienického odboru, která krátce nato přišla do kavárny na inspekční kontrolu a terasu s výtahem nám zakázala do doby, než vyřešíme podmíněné úpravy. Bohužel terasa doposud není otevřená, a to je škoda.

Co vás na projektu Café Na půl cesty potěšilo nejvíc?

Že se na nás, tedy především na bývalou ředitelku Green Doors Lucii Broukalovou, obracela jiná sdružení, kterým jsme ukázali, že jde zaměstnávat lidi s handicapem. A také to, že podobný projekt může být prosperující. Pak se tento nápad rozšířil i mimo Prahu a vznikla síť, která existuje dodnes. Než se Žantovský stal vyslancem ve Washingtonu, zastavil se v kavárně a požádal mě, abych inspiroval k podobnému nápadu nadšence v New Yorku. Pak začali přijíždět také kolegové z Dublinu a později i z Budapešti. Také se jednou za dva roky konají konference a srazy pracovníků z podobných kaváren ve světě.

Máte nějakou srdcovku, na kterou nezapomenete, co vám Café Na půl cesty připomíná?

Nezapomenu na to, že jsem bar obkládal před dvaceti lety se svým synátorem. Rozbílili jsme staré obkládačky kladivem a obložili také část kolem oken. A také mě potěšilo, že projekt získal cenu Vladimíra Vondráčka; tehdy mi ji osobně předal profesor Cyril Höschl.

Co byste popřál Café Na půl cesty k narozeninám?

Aby kavárna byla stále oázou, aby bylo vidět, jak se klienti v prostředí kavárny vyvíjejí a roste jim sebevědomí, protože začali dělat něco, co se jim daří.

NOVINKY Z GREEN DOORS

VYŠEL KVĚTNOVÝ PROGRAM KURZŮ A AKTIVIT

Pokud přemýšlíte, co byste pro sebe mohli v květnu pěkného udělat, tak nahlédněte do našeho programu a přijďte se něco nového naučit nebo potkat zajímavé lidi. Program ke stažení naleznete [ZDE](#).

MÁME NOVOU METODIČKU

Představujeme Martinu Semerádovou, která bude od května u nás na pozici Manažerka kvality sociálních služeb.



ROZHOVOR NA RÁDIU WAVE S NAŠÍ PEER KONZULTANTKOU

Naše peer konzultantka Veronika a její manžel mluvili v Diagnóza F o úskalích partnerského vztahu s duševní poruchou.... Záznam si poslechnete [ZDE](#).

Usilovně pracujeme na zlepšování našich sociálních služeb, sešli jsme se všichni společně na **metodickém dni**, kde jsme se věnovali tématu "**Práce jako hodnota**" a poté následoval odpočinkový **teambuilding** v podobě cukrářského cupcake workshopu, který pro nás připravila Jája Tomšů - [SladkéUmění.cz](#). (FOTO dole)

Mohli jste nás potkat na osvětovém **filmovém festivalu "NA HLAVU"**, který pořádal NUDZ (Národní ústav duševního zdraví). Prezentovali jsme služby Green Doors a nabízeli chutné vegetariánské občerstvení z Café Na půl cesty.

Studenti grafického designu **PRAGUE COLLEGE** pro Green Doors navrhovali koncepty pro **osvětové kampaně**. Prezentace a nápady studentů nás natolik nadchly, že se třemi studenty budeme pokračovat ve spolupráci a ještě letos vybrané kampaně spustíme.

Firma **Janssen-Cilag** podpořila finančním darem 100 tisíc korun službu Začleňování na trh práce.

Pražské služby podpořily Čarodějnice u Café Na půl cesty. Poskytly zdarma kontejnery a zaměstnance na úklid, aby druhý den po akci byl park čistý.



NENECHTE SI UJÍT

V. kolona

1. 6. KOLONNÍ HRÁTKY

- tradiční festival kavárny (nejen) pro děti

Café Na půl cesty

22. 5. v 19:00 „Život z Půlky“

- vernisáž fotek Sabiny Skácelové, která během jara fotila život a lidi v Café Na půl cesty

V. KOLONA

V. kolona dostala **nové piano**, už je i naladěné, tak si přijďte zahrát. S jarním úklidem v kavárně pomáhali **dobrovolníci z Nadace Vodafone a z CNCB**. Knihovnička se zaplnila díky štědrým darům v rámci sbírky k **Mezinárodnímu dni darování knih**. A kolonní tým pro vaše akce zajistí **catering** - více [ZDE](#).

CAFÉ NA PŮL CESTY

Café i letos pořádalo **Čarodějnice** v parku na Pankráci. Prohlédněte si **FOTKY**. Vedoucí a provozní kavárny uspořádali sousedské setkání nad šálkem kávy. **Dobrovolníci z Albi** přišli i letos na výpomoc. Jarní počasí přilákalo do parku i do kavárny více lidí, aby se předešlo frontám, otevřel se **venkovní bar**.

K 20. výročí je v nabídce **limitovaná edice triček a plecháčků**.

MLSNÁ KAVKA

Petr Procházka, provozní restaurace: "Naše klientka Veronika absolvovala **povedené výběrové řízení pro 3. rok rehabilitace**. Mám z toho velkou radost, jelikož když přišla do Kavky, začátky byly náročné a chyběla jí jistota. Je skvělé vidět takové výsledky a vědět, že projekt má smysl." Pro veřejnost a zájemce o rehabilitace se konalo setkání "**Jak to chodí v Mlsné Kavce**".

KAVÁRNY ANEBO CO JE NOVÉHO

CAFÉ NA PŮL CESTY
V. KOLONA
MLSNÁ KAVKA



ROK JINAK S PSYCHIATREM

Jarmila Kubáňková, Ph.D. prezentovala na 34. Konferenci sociální psychiatrie výstupy a zkušenosti z roční spolupráce s externími psychiatry v rámci služeb Green Doors.

V rámci projektu Komunita, rehabilitace, léčba* měly jednotlivé týmy Green Doors možnost přizvat si předem smlouvaného psychiatra na své porady a konzultovat s ním otázky ohledně rehabilitace. Této nabídce využily všechny 3 terapeutické týmy, přičemž konzultace probíhaly zpravidla 1 x za 6 neděl v délce cca 2 – 3 hodiny. Na konci tohoto ročního setkávání proběhla jeho evaluace pomocí zpětnovazebních dotazníků, která se zaměřila vedle obsahu i na formu spolupráce a jejich vývoj. Vedle očekávatelných přínosů, jakými pro konzultanty Green Doors byla např. možnost konzultovat vedlejší / nežádoucí účinky medikace, možnosti (a meze) ambulantní i lůžkové psychiatrické péče, se

objevily i původně neplánované efekty. A to zejména v odpovědi na otázku, co bylo pro obě strany objevené. Pracovníci Green Doors zmiňovali především „samotnou možnost spolupráce s psychiatrem“, „šanci zjistit pohled zkušeného psychiatra“, „utvrzení se ve svých kompetencích ve vztahu s psychiatrem“, příležitost „dávat si (klientův) způsob chování a projevy do souvislosti s poznatky z psychopatologie, což (pracovníkům) umožňuje individuálně přizpůsobit práci s každým klientem“. Pracovníci zmiňovali i „Rozdílný přístup k tomu, jak moc je klient kompetentní a do jaké míry se na společné zakázce shodujeme a do jaké míry jí jednostranně určujeme (mám dojem, že on je

daleko více zvyklý určovat normu a to, o co se má klient snažit).“ Naopak spolupracující psychiatři za nejvíce objevené považovali „nepsychopatologický pohled“, možnost vidět „respekt ke klientům, zplnomocňování klientů“, „přiblížení systematické rehabilitační práce“, a možnost zahlédnout „každodenní kontakt s klienty na pracovišti“. Setkávání s pracovníky Green Doors vedlo k tomu, že psychiatři byli schopni změnit přístup ke svým klientům, přičemž „Díky změně přístupu mi přijde, že teď dokážu se svými pacienty navázat mnohem kvalitnější vztah – a to i v případě, že naše spolupráce není dlouhodobá.“ A to rozhodně není málo!

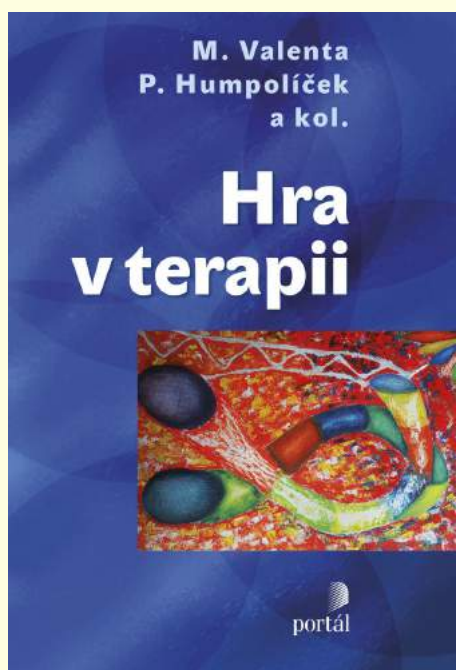
*č. programu: PROGRAM CZ11 „Iniciativy v oblasti veřejného zdraví“, č. projektu: CZ.11/MGS/049



KDE NÁS POTKÁTE

- 20. 5. [Hostivice Run](#)
- 27.-28. 5. [Mezi ploty](#)
 - 1. 6. [Kolonní hrátky](#)
 - 8. 6. Veletrh sociálních služeb hl. m. Prahy na Střeleckém ostrově
- 14. 6. [bazárek v kavárně Do Větru](#)

TIPY NA ČTENÍ OD PORTÁLU



Hra je již zavedeným terapeutickým prostředkem, který pomáhá odžít a zpracovat situace, které člověk prožil, případně mu pomáhá připravit se na věci, které ho čekají. Terapeutická hra má, stejně jako další terapeutické nástroje, svá pravidla, indikace a kontraindikace, může být významným motivačním faktorem v práci s klientem a zároveň ji lze využít i při práci s klienty, kteří motivovaní nejsou, nebo je jejich motivace kolísavá. Více [ZDE](#)



Jak dobře vás znají ostatní? Jak dobře znáte lidi, se kterými pracujete? Co můžete udělat pro zlepšení svých sociálních dovedností? Kniha jde pod povrch mechanického souboru dovedností a nabízí promyšlená a praktická vodítka účinného zvládnutí vztahů na pracovišti. K důležitým faktorům patří sociální hodnocení, přisuzování motivace, vliv stereotypů, schopnost vést lidi a asertivita, ale také chyby ve vedení rozhovorů, aktivní naslouchání, nabízení pomoci, sdělování nepříjemných zpráv a zvládnutí hněvu při konfrontaci. Více [ZDE](#)

The screenshot shows the GIVT website interface. At the top, there is a user profile icon and the GIVT logo. Below, a navigation bar shows a shopping cart icon with the text 'Petra si chce koupit nový svetr:'. The main content area displays a list of transactions with icons and text: 'Jde na GIVT.cz a proklikem na e-shop.', 'Objedná a zaplatí 629 Kč.', 'Petra přispěla 63 Kč na Green Doors.', and 'Petra má nový svetr.'. A summary line states 'A nezaplatila ani korunu navíc!'. Below this is a banner for 'green DOORS' with the text 'Podpořte ty, které máte rádi!'. At the bottom, there is a grid of partner logos including Allxpress, Bata, ZOOT, Booking.com, Páme Jidlo, zohit.cz, bonprix, invia, pepa.cz, Tchibo, kasa.cz, and Košík.cz. The website URL 'www.givt.cz' and a note '... a více jak 300 dalších!' are also visible.

NAKUPUJTE SRDCEM

Děkujeme, že na nás myslíte i při tak běžné činnosti, jako je nakupování!

Nestojí vás to ani korunu navíc a my dostaneme část peněz z ceny nákupu.

Uděláte to takto:

1. Před nákupem půjdete na www.givt.cz
2. Vyberete naši organizaci a eshop na kterém chcete nakoupit
3. Nakoupíte, jak jste zvyklí

Pokud se bojíte, že na tuto možnost podpory v budoucnu zapomenete, TADY najdete chytré rozšíření prohlížeče, které vás vždy při nakupování upozorní. http://bit.ly/CHCI_POMÁHAT

RECEPT Z MLSNÉ KAVKY

NASI GORENG

Zkuste si doma uvařit skvělou lehce pikantní vegetariánskou pochoutku z arašídového másla.



Příprava omáčky: Osmažte cibuli do mírného zlatava, pak přidejte zázvor a zasmažte, poté přidejte česnek (pozor, abyste nepřipálili). Zalejte kokosovým mlékem a vodou. Přidejte tamari, sambal a povařte, zredukujte. Nakonec vše rozmixujte. **Příprava rýže:** Rýži byste měli ideálně uvařit den předem (dejte pozor, aby se nerozvařila, nemohla by se pak smažit). Žhavte olej na pánvi, přidejte nakrájenou mrkev a potom rýži. Po asi 5 minutách přidejte sambal, pořádně smažte a pak přidejte tamari, smažte do sucha, vypněte a nakonec přidejte póreček. Při smažení vždy hodně míchejte, aby se rýže nepřipálila. **Před servírováním:** Osmažte tofu natural ve fritéze nebo na pánvi v oleji do tvrda. Poté ho nechte ponořené v omáčce. Rýže se před podáním ještě lehce osmaží. Podávejte se sojovými klíčky.

Dobrou chut'!

Recept na 10 porcí

Ingredience na Nasi:

0,8 dcl olej
150 g pórek
200 g mrkev
1,5 kg rýže basmati
uvařená
100 g sambal
1 dcl tamari

Ingredience na omáčku:

30 g zázvor
100 g cibule žlutá
25 g česnek
0,15 dcl olej slunečnice
15 g sambal
200 g máslo arašídové
0,3 dcl tamari
0,5 l mléko kokosové
0,2 l voda

K servírování:

Tofu natural a sojové klíčky

Kde nás najdete:

Green Doors, z. ú.

Křižíkova 76/61, 186 00 Praha 8

+420 220 951 468

Café Na půl cesty

park Na Pankráci, 140 00 Praha 4

+420 777 913 053

V. kolona

Ústavní 91, 181 02 Praha 8

+420 777 913 058

Restaurace Mlsná kavka

Sokolovská 327/29, 186 00 Praha 8

+420 777 913 054

Vážíme si podpory našich partnerů v tomto období:

Albi Česká republika a. s., AVG Technologies CZ, B-creative, Böllhoff s. r. o., CNCB – Czech Non-Banking Credit Bureau, z. s. p. o., Czech Outdoor s. r. o., Česká spořitelna a. s., ČSOB, innogy Česká republika a. s., Jan Becher - Karlovarská Becherovka a. s., Janssen-Cilag s. r. o., LMC s. r. o., Nadace Charty 77, Nadace Vodafone, Peal a. s., Pražské služby a. s., Prodimo s. r. o., Stonehouse s. r. o., Trask solutions, členové Klubu přátel Green Doors a individuální dárci.

Dává vám smysl to, co děláme? Chcete nás podpořit? Staňte se členy Klubu přátel nebo zašlete jednorázový finanční dar na bankovní účet. **Číslo účtu:** 4540389/0800, Česká spořitelna a. s.