NO. 1 • 2020
GREENDOORS.CZ

# Zima'20

## NEWSLETTER GREEN DOORS

green DOORS

Pomáháme lidem
s duševním onemocněním
chytit balanc

Foto: V. kolona / Magdaléna Poláková

GREEN DOORS
V ČÍSLECH 2019

PODPŮRNÉ SKUPINY
PRO OSOBY BLÍZKÉ

MLSNÁ KAVKA
PŘED 10 LETY

# Po 19 letech přišel čas se rozloučit...

Je tomu už 19 let od chvíle, kdy jsem svůj život spojila s Green Doors. Bylo to tenkrát spíše o náhodě. Z brigády se stala práce, další kroky mě zavedly do Klubu v Jelení a poté do sociální poradny v V. koloně. Vzpomínám si, jak jsme v roce 2008 začali přemýšlet o fundraisingu a já měla chuť se do toho pustit. Neměla jsem zkušenosti, jen jsem věděla, že by mě to mohlo bavit. A bavilo - dlouhých 12 let.

Za celou dobu šéfovaly Green Doors jen dvě ředitelky – nejprve Lucka Broukalová a po ní Mirka Bubela. S oběma jsem strávila dlouhé roky a bylo to moc fajn. Mohla jsem sledovat, jak se pod jejich vedením organizace stabilizovala, ukotvila. Vystřídalo se tu mnoho zajímavých osobností, které naši práci vždy něčím obohatily.

Nyní (ač mě tato práce stále baví) jsem dospěla do chvíle, kdy cítím, že je dobré předat pomyslnou štafetu dál. Nebude se mi to dělat lehce, protože za proběhlé roky mám mezi vámi spoustu přátel a dobrých známých,  ale věřím, že můžeme i nadále zůstat v kontaktu a má nástupkyně Katka přinese do Green Doors nové pohledy a podněty.

Chci vám všem tímto poděkovat za všechny společné roky, úspěchy i zrealizované nápady – prostě za všechno, na čem jsme spolupracovali. Bylo toho opravdu hodně a já si vaší spolupráce nesmírně vážím. Budu ráda, když zůstanete Green Doors i nadále nakloněni. Ani já svůj život od Green Doors úplně neodpojuju - kam jinam bych chodila na dobrou kávu? :-))))

Tak třeba někdy – např. právě u kávy – na viděnou.

***Monika Šťastná Kohoutová***

# Green Doors v číslech ROK 2019

## SOCIÁLNÍ PORADNA

| 156 lidí | 161 hodin |
|---|---|
| využilo naše poradentství | jsme věnovali poradenství |

## ZAČLEŇOVÁNÍ NA TRH PRÁCE

| 353 lidí | 1597 hodin |
|---|---|
| využilo naše sociální služby | jsme věnovali přímé péči o naše klienty |

### CAFE

| 108 lidí | 3861 hodin | 38 lidí |
|---|---|---|
| využilo naše sociální služby | jsme věnovali přímé péči o naše klienty | zapojení do tréninku pracovních dovedností |

### Mlsná kavka

| 45 lidí | 1285 hodin | 13 lidí |
|---|---|---|
| využilo naše sociální služby | jsme věnovali přímé péči o naše klienty | zapojení do tréninku pracovních dovedností |

### V. KOLONA

| 135 lidí | 3591 hodin | 34 lidí |
|---|---|---|
| využilo naše sociální služby | jsme věnovali přímé péči o naše klienty | zapojení do tréninku pracovních dovedností |

### green DOORS

| 797 lidí | 10495 hodin | 85 lidí |
|---|---|---|
| využilo naše sociální služby | jsme věnovali péči o naše klienty | s duševním onemocněním se zapojilo do tréninku pracovních dovedností |

## KULTURNÍ A OSVĚTOVÉ AKCE

- 108 koncertů
- 24 výstav
- 29 přednášek, diskuzí
- 17 filmových projekcí
- 86 dalších akcí

**264 akcí**

# Kavárny aneb co je nového

## CAFÉ NA PŮL CESTY

S klesající teplotou klesl počet lidí v parku, my však na duchu neklesli. V kontrastu k dřímající přírodě jsme aktivně vymýšleli a organizovali akce pro všechny naše návštěvníky. Vyměňovali jsme si vánoční dárky na SWAPu, spolu s dětmi malovali výstavní kousky ve výtvarné dílně, psali dopisy proti bezpráví, smáli se u dětských představení, konverzovali s rodilými mluvčími v angličtině a španělštině, nebo se třeba učili zvládat trému. Nudit se nás nenechaly ani celoroční statistiky a plánování nového roku. Radost nám přinesly i nástupy nových členů týmu, jak těch, co se pracovně rehabilitují, tak těch, co hledají při škole smysluplnou brigádu.

## MLSNÁ KAVKA

I v dlouhých zimních měsících se u nás stále něco děje, pochutnáváme si na polévkách a dalších vegetariánských dobrotách na zahřátí. V lednu jsme pohostili návštěvníky tiskové konference Nadace Karla Janečka na podporu sociálních projektů. Novinkou je víno z rodinného vinařství Veverka a mošty z Hostětínu z čisté a neředěné jablečné šťávy z jablek pěstovaných místními zemědělci. Kvalitní a čerstvé suroviny, ekologie a sociální přesah naší práce jsou pro nás na prvním místě.

## V. KOLONA

Během října se nám podařilo důstojně a v hojném počtu pracovníků i klientů, oslavit 20. výročí Kolony. Na den duševního zdraví u nás proběhl rozhovor s ředitelem PN Bohnice, pracovníky, klienty i peery ve spolupráci s radiem Wave. Proběhlo společné setkání bývalých klientů Kolony, na téma jak se nám daří na OTP. Zařadili jsme nová jídla do menu – veganské utopence, tortily, panini, výpečky. Společně s klienty jsme oslavili 23. 12. Štědrý den svátečním obědem a 31. 12. byl v Koloně Silvestr pro návštěvníky kavárny. Těšíme se na nové úpravy interiéru kavárny během jara.

## NENECHTE SI UJÍT

**ČARODĚJNICE PANKRÁC 2020 U CAFÉ NA PŮL CESTY**

**ČTVRTEK 30. DUBNA**

KONCERTY + ZÁBAVA + OBČERSTVENÍ + DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
Přijďte se s námi pobavit na tradiční open air akci v parku Na Pankráci! Jako každý rok spojujeme zábavu a osvětu v oblasti duševního zdraví. Letošním tématem je podpůrná sociální síť, kterou potřebuje každý z nás a pro lidi s duševním onemocněním je zásadní na jejich cestě k zotavení. Její součástí můžeš být i ty!

**#ZAPLEŤSESNÁMI do sítě duševní podpory**

# Nové tváře v Green Doors

**Kateřina Cmuntová**
**fundraising**

Na Green Doors mě hned zaujalo spojení služby s provozem. Jsem ráda, že se můžu podílet na něčem, co má smysl. Vážím si dobrých a laskavých lidí a snažím se podle toho vychovávat své syny. Miluju hory, les, jógu a štrůdl.

**Zuzana Tonhauser**
**vedoucí tréninkové restaurace Mlsná kavka**

Som taká vychodňárka z Košic, v Prahe 5 rokov, mám rada psov a aj toho svojho pudla - Charlotta, Bambula, Bublina. Okrem toho mám rada kvety, kávu a varenie bez zvierat. Verím na zázraky a na pracovnom stole mám žabieho princa, kto by si ho chcel pobozkať pridte, čo sa stane :)

**Gabriela Dorazilová**
**pracovní asistentka Mlsná kavka**

Baví mě nestandartní situace v životě i v komunikaci s lidmi. A dobré jídlo. Možná proto se mi práce v Mlsné kavce tolik líbí. Jinak ráda vyšívám, poflakuju se po horách, po koncertech a festivalech. Ráda objevuju nejrůznější projevy lidové architektury jako např. dodatečné úpravy Baťovských domků atd...

**Barbora Šustíková**
**pracovní asistentka V. kolona**

V gastronomii jsem už spousty let, je to něco co mě stále baví, ale nejradši na tom mám práci s lidmi. Stejně tak mě baví rozvoj, ať už můj, tak i lidí/dětí kolem mě. Teprve teď jsem však našla skloubení toho všeho na jednom místě. Miluji všechny svoje práce, cestování, Asii a vše co si pod ní představíš, jídlo, divadlo, nové lidi, nové výzvy, a to co ještě neznám.

# Poznáváte? Mlsná kavka před 10 lety a dnes...

Věděli jste, že se restaurace ještě před Kavkou jmenovala Mnichov? Údajně prý proto, že v těchto místech dříve kotvily lodě z Mnichova... Jiní pamětníci zase vzpomínají, že tu dříve stála prodejna masa!

**RECEPT Z MLSNÉ KAVKY:**

# Rýžový salát s pečenými paprikami, cherry rajčaty, marinovaným tofu, cuketou a citronovo-medovým dresinkem

*Igredience: červená rýže, tofu natural, cuketa zelená, cherry rajčátka, paprika (červená, žlutá), olivový olej, sůl, pepř, citrón, med, petržel, koření (bobkový list, jalovec, nové koření)*

Nejprve uvaříme červenou rýži v osolené vodě. Poté nakrájíme na malé kostičky tofu natural a smícháme ho s olejem, solí a nasekanou petrželkou, necháme uležet. Cuketu nakrájíme na tenké plátky a zalijeme vodou, ve které jsme povařili jablečný ocet, nové koření, bobkový list a jalovec. Necháme ve vodní lázni. Papriku nakrájíme na plátky, osolíme, opepříme a pečeme na olivovém oleji v troubě do změknutí. Cherry rajčátka nakrájíme na poloviny. Poklademe rýži na talíř, posypeme marinovaným tofu, ozdobíme cuketou, paprikou a rajčátky a zalijeme citronovo - medovým dresingem (2 díly citronu, 1 díl medu, 3 díly oleje - vyšleháme). K ozdobě můžeme využít hlávkový salát.

# Nemusíte být na vše sami!

## PODPŮRNÉ SKUPINY PRO OSOBY BLÍZKÉ

ROZHOVOR S FRANTIŠKEM ŠURANSKÝM,
ODBORNÝM PORADCEM GREEN DOORS

**Jak dlouho a jak často už skupiny v Green Doors probíhají?
Chodí stále stejní lidé?**
Zatím se jádro skupiny pro osoby blízké stále utváří. Za první půl rok podpůrnou skupinu využilo 10 lidí. Skupiny probíhají každých 14 dní, trvají dvě hodiny, jsou to otevřené skupiny. Lidé můžou přicházet, odcházet, nemají žádný závazek.

**Komu je vlastně skupina určená a kdo přichází?**
Skupinu využívají rodiče, partneři nebo dospělé děti rodičů s duševním onemocněním. Často docházejí blízcí klientů, kteří využívají služeb Green Doors. To ale není podmínkou, skupina je otevřená pro všechny.

**Jak tuto skupinu vnímají přímo klienti Green Doors,
kteří možná své blízké na skupinu i poslali?**
Mám zkušenost, že lidé se zkušeností s duševním onemocněním se často ptají, jestli jejich blízký opravdu na skupinu přišel. Účast na skupinách v nich vyvolává pocit zájmu, že se jim blízké okolí snaží porozumět.

**Přichází si lidé na podpůrnou skupinu pro radu?
Jak připravuješ témata, která se na skupině řeší?**
Blízcí hledají porozumění, pochopení, úlevu. Je asi pravda, že si přichází tzv. „pro radu“. Já ale nejsem žádná kuchařka s návodem, jak postupovat. Klíčové je na skupinách právě to sdílení. Spíš se tedy snažím zapojovat skupinu do dění, podpořit tu svépomoc. Mnoho lidí už je ve fázi, kdy překonali a zvládli spoustu věcí a časem jsou schopni své zkušenosti předávat skupinově. Byl bych rád, aby moje důležitost na setkáních spíše ustupovala. Témata se přizpůsobují skupině dle aktuální poptávky. Skupiny vedu spolu s peer pracovníkem, snažíme se účastníkům ukázat, že jsme otevření diskutovat o věcech, které je zajímají, že mohou přinášet vlastní témata.

**Zmiňuješ, že vedeš skupiny spolu s peer konzultantem,
jak vnímáš jeho roli na setkáních?**
I když s vedením různých podpůrných skupin mám docela bohaté zkušenosti, tak v Green Doors je to pro mě vlastně poprvé, kdy do skupinového procesu je zároveň zapojen i peer konzultant. Vidím, že lidé, kteří k nám přichází, reagují na jeho přítomnost velmi pozitivně. Pomáhá jim to odbourat nějaký počáteční ostych, a řekl bych, že jim to pomáhá se naladit na potřeby jejich blízkých. Tím, že sami musí žít i vlastní život, může se stát, že v ten moment, kdy jejich blízcí prochází náročným obdobím, jim úplně nedochází, co se přesně děje. Když poslouchají peer konzultanta a jeho zkušenosti, možná je to může někdy i šokovat, ale stává se to pro ně uchopitelné, dává to více smysl.

**Na co se blízcí ptají? Orientují se v systému péče? Zajímá je třeba transformace psychiatrické péče?**
Obecně je zajímá cokoli, co se týká života s člověkem se zkušeností s duševním onemocněním. Témata se různí podle toho, zda blízcí už mají informace z hlediska psychiatrických diagnóz či se teprve snaží zorientovat. Spíše než téma transformace, které pro ně může být příliš abstraktní, se ptají na praktické věci z každodenního života, které jim mohou přinést nějakou úlevu. Někteří se v systému péče orientují dobře, protože vyzkoušeli všechno možné, ale je to individuální. Rád bych ale dodal, že i když potřebné informace mají, nesnižuje to frustraci, kterou mohou zažívat.

**Pořádali jste i setkání, na které jste přizvali externí odborníky, jaký to mělo ohlas?**
Ano, díky podpoře z magistrátu jsme mohli také oslovit externí odborníky z oblasti péče o duševní zdraví, kteří skupinové setkání obohatili o cyklus přednášek. Mnoho lidí netuší, co si má pod pojmem podpůrná skupina přesně představit, proto si myslím, že odborná témata byla pro ně lépe uchopitelná a vzbudila tedy větší zájem.

**O jaká témata se jednalo?**
Jednalo se o tři setkání, každé věnované jinému tématu. První byla Centra duševního zdraví, na dalším setkání jsme řešili, na koho se obrátit, když jsou naši blízcí hospitalizováni v Psychiatrické nemocnici Bohnice a poslední bylo věnované psychoterapii.

## "Blízcí hledají porozumění, pochopení, úlevu."

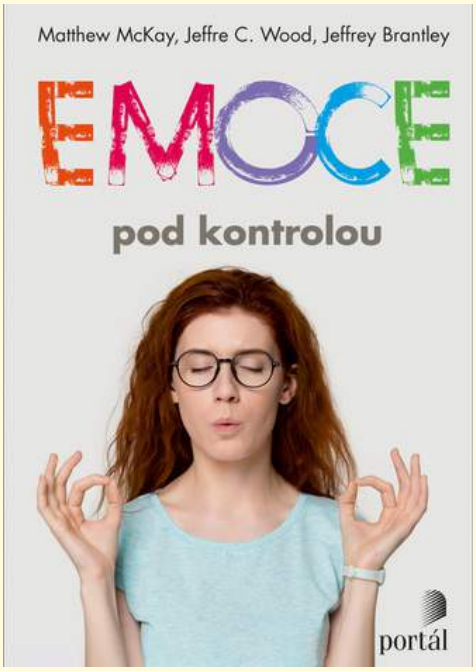
**Máš nějaká témata do budoucna, která ti přijdou zajímavá nebo důležitá?**
Nebylo by na škodu, mluvit více o nově vznikajících službách a CDZ, která přináší do systému něco nového. Chtěl bych se ale soustředit vždy pouze na jednu konkrétní věc, co CDZ nabízí a jít do hloubky. Obecně ale pracuji s tím, že požadavky vznikají z potřeb skupiny. Netroufám si říkat, že jsem ten, kdo ví, co je pro ně dobré.

**Co bys rád dodal nakonec?**
Je to pole zatím neorané. Více se dosud pracovalo přímo s lidmi s duševním onemocněním. Věřím, ale, že to má význam starat se i o osoby blízké. Když se pracuje s celým "systémem", v tomto případě tedy s rodinou, dopad to určitě má, i když žádná čísla a statistiky k tomu k dispozici nemám. Důležité je si uvědomit, že díky podpůrné skupině člověk na to není sám...

**Nabízíte osobám blízkým i další podporu?**
Blízcí můžou taky využít i individuální poradenství – po telefonu i osobně.

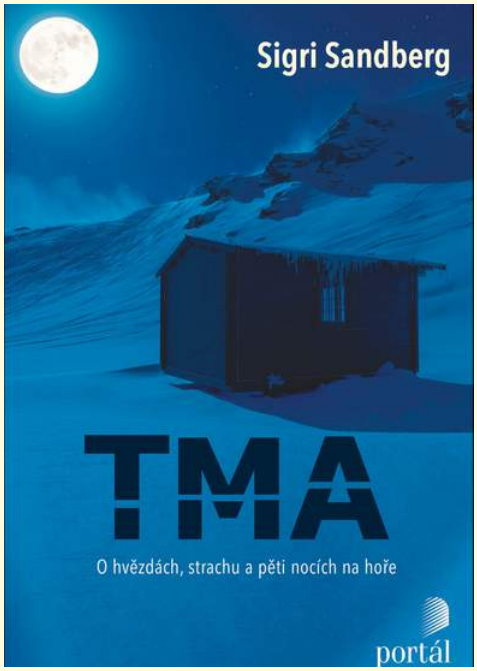
**Pokud máte jakékoli otázky ke skupině, neváhejte nás kontaktovat: +420 603 423 936, poradce@greendoors.cz**

# Tipy na čtení




Praktická cvičení, která pomohou čtenáři osvojit si dovednost všímavosti, účinně se orientovat v mezilidských vztazích, regulovat své emoce a tolerovat stres. Autoři staví na základech dialekticko-behaviorální terapie (DBT), jejíž účinnost byla prokázána při léčbě celé škály duševních poruch a potíží, zejména těch charakterizovaných neschopností zvládat své emoce. DBT se osvědčuje při zvládání stresu bez ztráty kontroly a destruktivního jednání. Aby člověk mohl tyto techniky použít, je třeba budovat dovednosti ve čtyřech klíčových oblastech – tolerance vůči stresu, všímavost, regulace emocí a účinnost v mezilidských vztazích. Cvičení k osvojení těchto dovedností jsou prováděna krok za krokem a jejich uplatnění v reálném životě má dlouhodobé účinky. Kniha je určena profesionálům, kteří ji využijí při poskytování podpory v terapii, i laikům.
Více ZDE

Spolupráce se v dnešním světě stává stále náročnější a zároveň nezbytnější. Pokud chceme, aby vzniklo něco, na čem nám opravdu záleží, často musíme spolupracovat s lidmi, i když s nimi nesouhlasíme, nemáme je rádi nebo jim nedůvěřujeme. Autor, který má zkušenost s vyjednáváním v nejrůznějších kontextech ve více než padesáti zemích světa, popisuje rozdíl mezi konvenční spoluprací a tzv. pružnou spoluprací, která nás nutí vyjít mimo sebe samé. Ta první předpokládá společné cíle a jasné dohody, zatímco druhá systematicky experimentuje s různými perspektivami, nutí postupovat po malých krůčcích bez předem daného celkového plánu a nezřídka vyzývá ke změně vlastní pozice. Velmi praktickou a inspirativní knihu zakončuje popis šestitýdenního kurzu pružné spolupráce.
Více ZDE




Tma dokáže zklidňovat, je laskavá, konejšivá a zároveň dokáže jít až na dřeň našich nejniternějších emocí. Proč ji nepřijmout jako zásadní součást našich životů? Norská novinářka Sigri Sandberg se vypravila na pětidenní pobyt v polární noci na norských horách. Ve své knize píše o tom, proč je pobývání v temnotě prospěšné, proč bychom si měli tmy vážit a prožívat ji, přestože se jí instinktivně obáváme, a obecně se zabývá úvahami o významu tmy v dnešní době projasněné umělým světlem. Proč v nás samota v polární noci na horách vzbuzuje strach? Ztratili jsme instinktivní respekt k přírodě? Jak nás ohrožuje světelný smog, aniž bychom si to uvědomovali? Jak inspiruje tma umělce? Co vyvolává pobyt ve tmě v našem těle? Nepotřebují občas nakonec samotu a tmu všichni, aby se vyhnuli stádnosti?
Více ZDE

## Velké plány do nového roku? S naším diářem můžete dojít k vytouženému cíli a neztratit při tom balanc

Chcete mít diář co nejdříve doma?
**Napište nám: kancelar@greendoors.cz**
Připravíme ho pro vás na adrese Křižíkova 76/61, Praha 8 nebo vám ho pošleme poštou.

## Udělejte radost svým blízkým a darujte jim voucher

Voucher můžete zakoupit přímo v kavárnách nebo v restauraci na baru.

## Oblékněte se ve stylu V. kolony

Tričko 250 Kč (S–XL pro dámy, M–XL pro pány)
Taška 150 Kč
Kšiltovka 300 Kč
Ponožky 150 Kč
**K dostání jsou na baru v kavárně V. kolona nebo nám napište na kancelar@greendoors.cz**

## 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 249, 181 00 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:

**Hlavní partneři**
Albi Česká republika a. s., Eyedea Recognition s. r. o., Janssen-Cilag s. r. o., Prodimo s. r. o.
**Partneři** - Atlas Copco s. r. o., Böllhoff s. r. o., Green Center s. r. o., Koia koia! s. r. o., kino Aero, LMC s. r. o., MÚZO Praha s. r. o., NF Kooperativa, Pivo Frajer - RIOT s. r. o., Pro-motion s. r. o., Stonehouse s. r. o., copywriter Matěj Malecha, Marie Palasová a její akce Karel slaví narozeniny, členové Klubu přátel Green Doors a individuální dárci - nejen přes Darujme.cz.

**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.