

KDO JSME

Občanské sdružení Péče o duševní zdraví je nestátní, nezisková a politicky nezávislá organizace, která se specializuje na pomoc duševně nemocným lidem.

Sdružení jsme založili v roce 1995 z přesvědčení, že duševní nemoc by neměla být důvodem ke společenskému odmítnutí a izolaci. Proto je naším posláním: **POMÁHAT DLOUHODOBĚ DUŠEVNĚ NEMOCNÝM LIDEM, ABY MOHLI ŽÍT V PROSTŘEDÍ PODLE SVÉ VOLBY, SPOKOJENĚ A CO NEJSAMOSTATNĚJI.**

Hlavním nástrojem, jak naplnit naše poslání jsou sociální služby. Služby jsou nemocným ku pomoci v okresech: **Pardubice, Chrudim, Hradec Králové, Jičín, Rychnov nad Kněžnou a Ústí nad Orlicí.** Za rok sociální služby využije téměř **700** osob.

Vedle poskytování sociálních služeb pořádáme osvětové akce jako je **Týden pro duševní zdraví**, abychom přesvědčili veřejnost, že duševně nemocní jsou lidé jako všichni ostatní a je potřeba citlivě vnímat a dodržovat jejich práva.

Zabýváme se také vzděláváním odborné veřejnosti, aby měla více informací, jak může duševně nemocným lidem účinně pomáhat.

Podrobné informace o našich činnostech najde každý zájemce na webových stránkách: **www.pdz.cz.**

KOMU POMÁHÁME

Obrátit se na nás může každý člověk, který se léčí pro duševní potíže. Podmínkou je věk nad 18 let a bydliště v Královéhradeckém a Pardubickém kraji.

JAK POMÁHÁME

Společně probereme, v čem Vám můžeme pomoci. Naše spolupráce může být krátkodobá (někdy se podaří problém vyřešit během několika schůzek) nebo dlouhodobá (pracovník pomáhá klientovi s více problémy, pomoc trvá měsíce či roky). Dlouhodobou spolupráci nabízíme hlavně lidem s vážnými duševními nemocemi, jako jsou onemocnění z okruhu psychóz (např. schizofrenie) či z okruhu afektivních poruch (opakovaná deprese, maniodepresivita).

CO JE POSLÁNÍM SLUŽEB

1

Pomáhat duševně nemocným lidem v zapojení do běžného života, zvláště po hospitalizacích v psychiatrických zařízeních.

2

Pomáhat duševně nemocným lidem rozvíjet jejich dovednosti a vztahy s okolím, aby mohli žít spokojeně a samostatně ve svém prostředí.

3

Pomáhat duševně nemocným lidem v aktivním trávení volného času, aby nebyli osamělí a vyloučení ze společnosti.



V MÁNII JSEM MĚL POCIT, ŽE DOKÁŽU VŠECHNO NA SVĚTĚ A PODLE TOHO SE CHOVAL... UTRÁGEL JSEM PENÍZE ZA NESMYSLY... KDYŽ MÁNIE ODEZNĚLA, UVĚDOMIL JSEM SI, V JAKÉ JSEM SITUACI, JAK JSEM SE ZADLUŽIL, DOKONCE MĚ NAPADLO SI RADĚJI VZÍT ŽIVOT... DEPRESE TRVALA SKORO ROK, PŘIŠEL JSEM O PRÁCI A ŽENA SE ODSTĚHOVALA I S DĚTI. GOŽ MŮJ STAV JEN ZHORŠOVALO... NEVĚDĚL JSEM, JAK ZAČÍT ZNOVU.

1

Petr (38)

U Petra se ve 37 letech projevila manická epizoda, která přešla do dlouhé deprese. V máni mu vznikly velké dluhy. Během deprese je nedokázal řešit. Naš pracovník Petra kontaktoval při pobytu na psychiatrickém oddělení.

Petr popisuje výsledky jejich spolupráce:

„Hlavně mi pomohli se v tom všem zorientovat, protože v té době jsem se v tom nedokázal vyznat, byl jsem na dně. Udělali jsme si mapu, kde všude dlužím a kolik. Někde se podařilo vyjednat nižší splátky, někde odpustili penále. Pak jsme psali krizový plán, jak sám poznám návrat nemoci, komu to mám říct, co dělat. Cítím se už jistější.“



JAK SE U MĚ PROJEVOVALA SCHIZOFRENIE? NEJHORŠÍ BYLY HLASY, KTERÉ MI NADÁVALY... POŘÁD JSEM ZKOUMALA, KDO JE VYSILÁ, MUŠELA JSEM JE POSLUCHAT, VŠECHNO OSTATNÍ ŠLO STRANOU... RODIČE MI POZDĚJI ŘEKLI, ŽE JSEM JE NEVNÍMALA A JEN SI POVÍDALA PRO SEBE... NEMOHLA JSEM NIKAM JÍT, PROTOŽE SE NA MĚ LIDI POŘÁD DÍVALI... PAK JSEM PŘESTALA VĚŘIT I RODINĚ A ZAMKLA SE V POKOJI...

2

Martina (26)

Martina se pro schizofrenii léčí od 19 let. Prodělala řadu epizod nemoci, 4x byla hospitalizovaná. Nemoc probíhala vážně a Martina se na rozdíl od svých vrstevníků neosamostatnila od rodiny. Sama si neumí vyřídit úřední záležitosti a bojí se jednat s lidmi. Domácí povinnosti za ni dělají rodiče.

Martina by to chtěla změnit:

„Cítím se hloupě - bývalí spolužáci pracují. Naši jsou hodní, ale pořád se o mě bojí, nenechají mě nic dělat... Chodila jsem na kurz komunikace a pak jsem si to zkusila při jednání na úřadě, nejdřív to bylo hrozný, ale Hanka (sociální pracovníce) mi poradila. Na podzim chci chodit na kurz vaření...možná jednou zkusím i tréninkové bydlení.“



UŽ JE TO LEPŠÍ...ALE STŘEDNÍ ŠKOLU JSEM NEDOKONČIL...V INVALIDNÍM DŮCHODU JSEM ASI 5 LET...CO SE DĚLO? VLASTNĚ NIC, NEVIM...JAKO BYCH NEBYL, JAKO BYCH UMŘEL ZAŽIVA... PRÁZDNOTA, NEZÁJEM, SVĚT BYL NĚKDE DALEKO...ŘEKLI MI, ŽE TO JE SCHIZOFRENIE S NEGATIVNÍMI PŘÍZNAKY... JAKO ŽE JSEM NEGATIVNÍ, ZLEJ? ...PREJ NE, JEN NEMÁM VŮLI A NEDOKÁŽU VĚCI PROŽÍVAT...

3

Jan (24)

U Honzy probíhá schizofrenie s tzv. negativními příznaky, stal se velice pasivním, ztratil zájem a tím i kamarády. Rodiče byli nešťastní, že syn celé dny trávil u televize. Přemluvili ho, aby zkusil využít služby našeho sdružení.

Co to Honzovi přineslo?

„Nabídlí mi klub, kam chodí lidé, co jsou na tom podobně jako já. Vůbec se mi nechtělo a nejdřív to bylo divný, ale všichni byli milí a tak jsem začal chodit 2x týdně. V červnu jsme byli na víkendovém pobytu, dostal jsem za úkol topit v kamnech a všichni mi děkovali, že se zahřáli, což mě potěšilo... na podzim se jede zase.“

KDE PŮSOBÍME

Působíme v 6 okresech Královéhradeckého a Pardubického kraje. V každém okrese v naší pobočce (středisku) pracuje mobilní tým sociálních pracovníků. Mobilní znamená, že se s Vámi po dohodě může zkontaktovat a pomáhat Vám, ať bydlíte v kterékoliv části okresu.

Středisko Chrudim
Městský park 274
537 01 Chrudim



JAK NÁS NAJDETE

Sídlíme na adrese Městský park č. p. 274 v 1. patře. Jde o velkou budovu, která stojí mezi Finančním úřadem a Městským úřadem (jeho částí na Pardubické ulici).



JAK SE S NÁMI MŮŽETE ZKONTAKTOVAT

Pokud máte zájem o naše služby nebo se o nich chcete zatím jenom nezávazně informovat, neváhejte se na nás obrátit. Můžete nás kontaktovat sami nebo o to požádat Vašeho ošetřujícího lékaře nebo nějakého svého blízkého člověka.

Kontaktní osobou pro středisko Chrudim je vedoucí pracoviště Mgr. Věra Pinkasová.

Můžete ji oslovit telefonicky: **+420 777 915 744**
nebo e-mailem: **vera.pinkasova@pdz.cz**

Další kontakty na pracoviště jsou:
telefon: **+420 469 626 383** / e-mail: **pdz-cr@pdz.cz**

Pokud nemáte k dispozici telefon či e-mail, navštivte nás osobně. **Kontaktní den je úterý od 10 do 16 hodin.** V tuto dobu můžete přijít bez ohlášení a máte jistotu, že zde bude pracovník, který se Vám bude věnovat. V naléhavých případech můžete přijít kdykoliv v pracovní dny. Nicméně mimo kontaktní den nemůžeme zaručit, že na místě bude někdo ihned k dispozici.

Pokud se ohlásíte telefonicky nebo e-mailem, domluvíme se na času a místě schůzky. Schůzka může proběhnout v naší kanceláři, u Vás doma nebo na jiném místě podle domluvy.

Zde je místo na doplnění kontaktů na konkrétního pracovníka, který s Vámi bude spolupracovat:

CO VÁM MŮŽEME NABÍDNOUT VE STŘEDISKU CHRUDIM

V jakých oblastech Vám můžeme pomoci?
Toto jsou příklady, v čem nejčastěji pomáháme:

- Pomůžeme Vám při vyřizování veškerých úředních záležitostí např. sociálních dávek apod.
- Pomůžeme Vám s finančním hospodařením např. vyřizování dluhů, splátkových kalendářů.
- Pomůžeme Vám s vyřizováním povinností spojených s bydlením např. s placením nájmu a energií, jednání s vlastníky domu atp.
- Pomůžeme Vám při řešení krizových situací, jako jsou mezilidské konflikty, rodinné spory, nevýhodné smlouvy, ztráta práce či bydlení atp.
- Nabízíme Vám praktické tréninky dovedností, které jsou potřebné pro samostatný život (návčik komunikace, návčik přípravy na zaměstnání).
- Trénink dovedností pro vedení domácnosti (vaření, úklid, praní). Tréninky probíhají individuálně nebo ve skupině lidí s podobnými potížemi.
- Poradíme Vám, jak si poradit s příznaky nemoci, jak a komu ve Vašem okolí si včas říci o laickou či profesionální pomoc.
- Poskytneme Vám rady a informace o různých dalších zařízeních a službách v našem městě a okrese.
- Nabízíme Vám klubová a společenská setkání (Klub Polárka, výtvarný klub, křesťanská setkání).
- Pořádáme pro Vás rekondiční pobyty a výlety.
- Podporujeme klienty při setkávání ve svépomocné skupině Polárník.

Podrobnosti nebo další příklady Vám ochotně sdělí každý pracovník střediska Chrudim.

CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O NAŠICH SLUŽBÁCH

SLUŽBY MAJÍ TYTO ZÁSADY

- 1) DOBROVOLNOST** = do ničeho Vás nebudeme nutit, záleží na Vás, jak budete služeb využívat.
- 2) INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP** = záleží na Vašich potřebách a přáních, každý člověk je přece jiný.
- 3) PRÁCE V PŘIROZENÉM PROSTŘEDÍ** = přijedeme za Vámi tam, kde pomoc a podporu potřebujete.
- 4) PARTNERSTVÍ A RESPEKT** = abychom Vám mohli pomoci, potřebujeme znát Váš názor a potřebujeme Vaši aktivní spolupráci.

ZARUČUJEME VÁM KVALITU A PROFESIONALITU

Plníme všechny podmínky a požadavky, které na nás zákon klade. Registrováni jsme u Odboru sociálních věcí, Krajský úřad Pardubického kraje, Komenského nám. 125, Pardubice 532 11.

ZARUČUJEME VÁM DISKRÉTNOST

Jsme zpracovatelem osobních údajů podle příslušného zákona. Osobní data od Vás získáme, jen když s tím budete výslovně souhlasit. Získané údaje dostatečně chráníme. Neposíláme nikam žádná hlášení, kdo konkrétně služby využívá.

Využívat služby můžete v pracovní dny v rozmezí **OD 9,00 DO 17,00 HODIN.**

Sociální služby jsou **ZDARMA.**

K využívání služeb **NEPOTŘEBUJETE DOPORUČENÍ LÉKAŘE.**

PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

www.pdz.cz



Pomáháme lidem žít s duševní nemocí.

