

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 odmítání 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 (opakované 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.



1

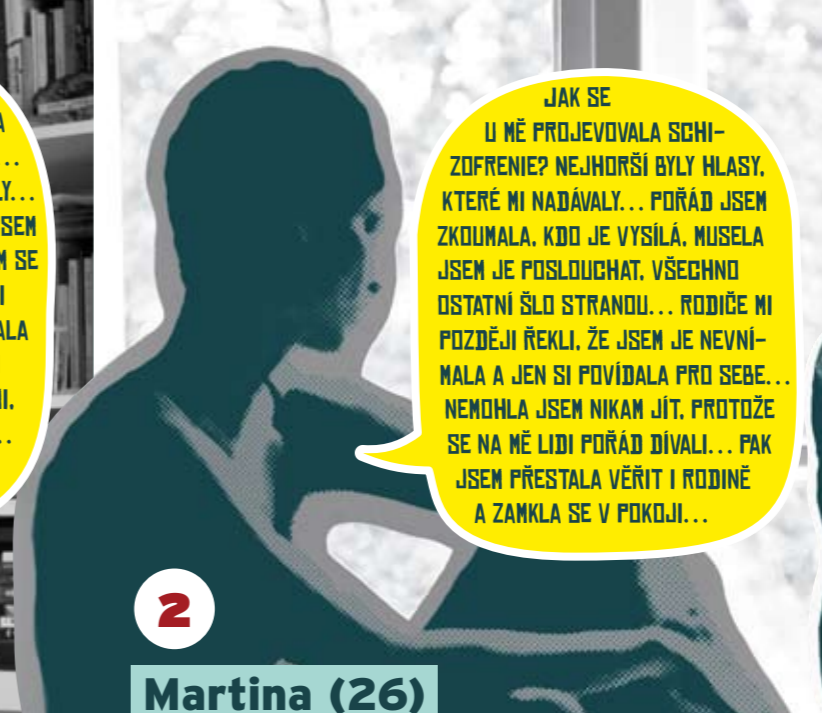
Petr (38)

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.“

V MÁNI 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.



2

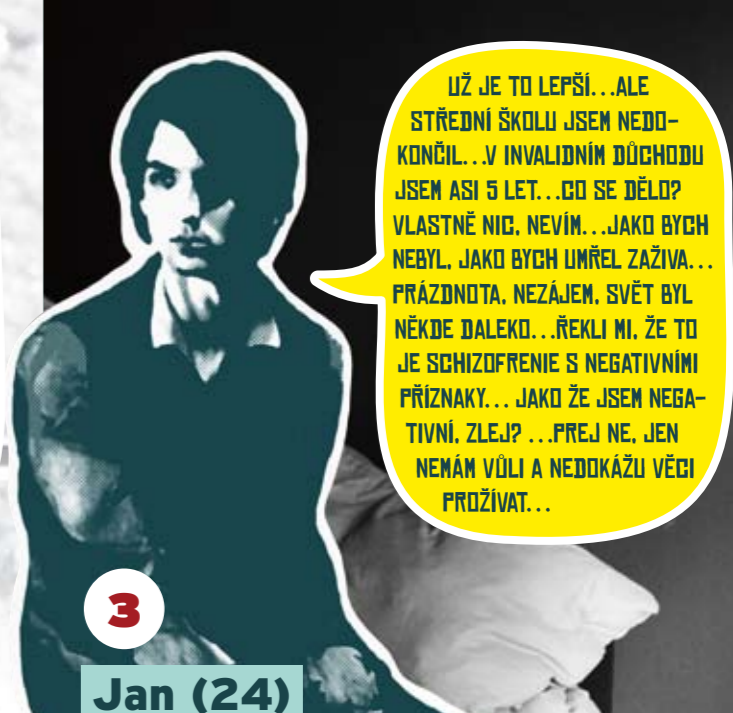
Martina (26)

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.“

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 VĚRIT I RODINĚ A ZAMKLA SE V POKOJI...



3

Jan (24)

U Honzy probíhá schizofrenie s tzv. negativními příznaky, stal se velice pasivním, ztratil zájmy 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?

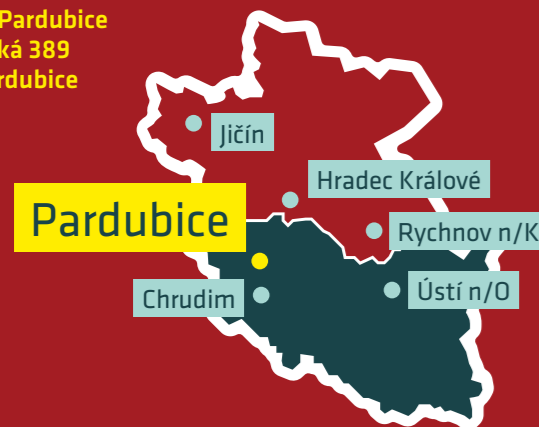
„Nabídlí mi klub, kam chodí lidé, co jsou na tom podobně jako já. Vůbec se mi nechtělo a nejdřív to bylo divný, ale všichni byli milí a tak jsem začal chodit 2x týdně. V červnu jsme byli na víkendovém pobytu, dostal jsem za úkol topit v kamnech a všichni mi děkovali, že se zahřáli, což mě potěšilo...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

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...

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 Pardubice
Bělehradská 389
530 09 Pardubice



JAK NÁS NAJDETE

Sídlíme v pardubické městské části Polabiny. Budova se nachází zhruba v polovině ulice Bělehradská, č.p. 389 (vlevo v sousedství pojišťovna KOOPERATIVA).



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 Pardubice je vedoucí pracoviště Mgr. Jan Rybička.

Můžete ho oslovit telefonicky: **+420 777 915 750**
nebo e-mailem: **jan.rybicka@pdz.cz**

Další kontakty na pracoviště jsou:
telefon: **+420 466 400 116 / e-mail: pdz-pce@pdz.cz**

Pokud nemáte k dispozici telefon či e-mail, navštivte nás osobně.

Kontaktní den je úterý od 9 do 17 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 PARDUBICE

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

- Pomáháme při vyřizování sociálních dávek a veškerých úředních záležitostí.
- Nabízíme organizační pomoc s finančním hospodařením, vyřizováním dluhů a splátkových kalendářů.
- Nabízíme organizační pomoc při vyřizování povinností spojených s bydlením (placení nájmu a energií, jednání s vlastníky domu atp.).
- Můžeme Vám pomoci při řešení krizových situací jako jsou mezilidské konflikty, rodinné spory, nevýhodné smlouvy, ztráta práce či bydlení atp.
- Provádíme praktický trénink dovedností, které jsou potřebné pro samostatný život (návuk komunikace, návuk přípravy na zaměstnání).
- Provádíme trénink dovedností pro vedení domácnosti (vaření, úklid, praní). Trénink probíhá individuálně nebo ve skupině lidí s podobnými potížemi. Máme v nájmu 6 bytů, kde mohou zájemci trénovat samostatné bydlení.
- Nabízíme pomoc a poradenství, jak si poradit s příznaky nemoci, jak a komu ve svém okolí si včas říci o laickou či profesionální pomoc.
- Můžeme Vám poskytnout rady a informace o různých dalších zařízeních a službách v našem městě a okrese.
- Organizujeme společenská setkání duševně nemocných lidí v klubech (Klub Pohoda na Dubině a Klub Výměník v Polabinách).
- Organizujeme rekondiční pobyty a výlety.

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

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

Jsmo 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 konkrétné 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.

