

# JINÝ SVĚT



## Zaměstnavatel

### Změna je život...

► autor: Martin Šťastný

Vážení a milí čtenáři, před námi je poslední třetina letošního roku a já bych se s vámi rád podělil o několik postřehů, které vycházejí z poněkud otrápaného motta v názvu článku.

Napadají mě i další aforismy a průpovědky: „nejstálejší věc na světě je změna“ nebo „každá změna je vždy změnou k horšímu“ nebo „pokud chceš změnit svůj život, musíš změnit svůj život“ nebo „Toužíte po změně? Změňte se!“ nebo „změna plodí vždy další změnu“ nebo ... ale to už by stačilo. Ale faktem je že změna je život anebo možná lépe – život je změna!

Všichni a všechno se v čase mění, rozvíjí, vyvíjí a stárne. Některé věci se dějí bez našeho valného přičinění, jsou předem dané a naprogramované a je značně obtížné je měnit. Je ale mnoho oblastí života, které můžeme, ba přímo máme ovlivňovat a snažit se o změny a jejich rozvoj.

Vždy se najdou pesimisté, kteří kladou věčnou otázku, zda to má cenu, jestli má smysl se o něco snažit a v každém čase doplňují: v dnešní době. Jeden můj depresivní (a zřejmě naturou negativistický) pacient končil téměř každé sezení, kde jsme probírali otázky smyslu a osobnostního rozvoje slovy: to nemá cenu, protože stejně umřu. Pravdou je, že v životě je smrt jednou z mála jistot, ale kdybychom se s tím spokojili, tak možná sotva sedíme v jeskyni u ohně.

Ale nechci se věnovat psychologické stránce vývoje a duševního rozvoje jednotlivce. Občas mi připadne užitečné podívat se na některé změny s pořádným odstupem, třeba jako v případě

historie psychiatrické péče v našem městě.

V říjnu letošního roku oslaví naše nemocnice 111. výročí svého vzniku. Historie vývoje péče o duševně nemocné a psychiatrie jako obor mě vždy velmi zajímala. Myslím, že z jejího vývoje se můžeme stále mnohé učit. Vidíme období temna, vzmachu, revolucí a dlouhých evolucí, máme také dost slepých uliček. Ještě než se dostaneme do Jihlavy roku 1902, rychle



Ilustrativní foto PL Jihlava

zrekapitulujeme historické milníky vývoje péče o duševně nemocné.

Antika a období krátcice po ní, byla k duševním nemocem shovívavá, chápe a dokonce razila názor, že šílenství je nemoc mající původ v mozku. S pádem říší a nástupem středověku přichází temné období, nechvalně známé svými hony na čarodějnice, náboženským pojetím nemoci, vylučováním, pronásledováním a stigmatizováním nemocných. V renesanci se pak vracíme ke kořenům antiky, a to i s názory na duševně choré, dokonce

bylo „bláznovství“ jaksí glorifikováno a používáno jako metafora ke kritice společenských poměrů: vzpomeňme na Erasma Rotterdamského s jeho Chválou bláznovství či Loď bláznů Sebastiana Branta. Také možná znáte stejnojmenný obraz od Hieronyma Bosche. Zato osvícenství svým velebením rozumu a kritického myšlení duševním chorobám neprosplivalo. Společnost řešila mnoho problémů a přes rozvoj vědy a techniky byli nemocní vylučováni do azylů daleko za městy a nějakou dobu trvalo, než se rozvinula péče bez represí, kobek a řetězů. Posléze azylové ústavy zůstaly, ale situace se změnila k lepšímu, protože byl kladen důraz spíše na „převýchovu“ a léčbu prací bez nadbytečných represí. Hovoříme o tak zvané první psychiatrické revoluci, jejímž symbolem je Francouz Philippe Pinel, který byl v roce 1793, v době francouzské revoluce, pověřen Národním konventem provést reformu péče o duševně choré.

V našich podmínkách se o reformu péče o duševně choré zasloužil, kdo jiný, než císař Josef II., který v rámci svých sociálních reforem dbal na zakládání ústavů i pro tento druh pacientů.

V roce 1790 byl otevřen Tollhaus v Praze. Poměry v něm zakrátko nestačily, a proto se péče rozšiřovala nejen v Praze, ale v ostatních oblastech Čech, Moravy a Slezska. Po celé 19. století se budovaly kapacity nové a rozšiřovaly staré. U nás byla roku 1889 zřízena Zemská donucovací pracovna, tak zvaná robotárna, která plnila funkci na pomezí výchovného ústavu a kriminálu. Zřizování těchto zařízení řešilo nejen otázky represe, ale také sociální ve smyslu omezení tuláctví nebo

Ročník XIII, číslo 4

4. září 2013

### Uvnitř tohoto vydání:

Jezevčík? Spiš myš nebo dinosaur	2
Krojované panenky	2
Medailon	2
Výběrové řízení	3
Citáty	3
Výlet do ZOO	4
Fejeton o dovolené	4
Recenze na knihu	5
Básně	6
Recept	6

podivínského jednání a převýchovy nepřizpůsobivých. Pravděpodobně v této síti často uvízli i lidé s duševní chorobou. Tlak na rozvoj kapacit v psychiatrii vedl k tomu, že z robotárny byla zřízena pobočka brněnského ústavu, Zemský filiální ústav pro choromyslné v Jihlavě.

Pokračování na straně 7

## Jezevčík? Spíš myš, nebo dinosaur

► autor: Eva Vorálková

V úterý 30. července jsme měli v VORu v plánu výrobu jezevčíka ze sena. Na slámování, tedy spíš senování se nás sešlo pět klientek plus Hanka Komárková a Renata Nápravníková. Protože bylo celkem slušné počasí, nastěhovali jsme si stoly, židle a výtvarné potřeby na dvůr, což byl chytrý nápad vzhledem k nepořádku, který vznikl při práci se senem. Renata nám připravila šablony na tělíčko, packy, uši a ocásek. Překreslit je na lepenku a vystříhat byla ještě hračka. Horší to bylo, když jsme se pustily do práce se senem.



Foto: Renata Nápravníková

Teoreticky to vypadalo snadně – vzít kus sena, přiložit na šablonu a omotat nití. V realu nám seno padalo a drželo všude jinde než na tělíčku chudáka jezevčíka. A protože ke všemu foukal mírný větřík, za chvíli jsem lovila seno i z podprsenky. Ale protože my jsme holky šikovné, nevzdaly jsme to a společnými silami jsme vytvořily tři potvory chvílemi připomínající myš, nebo chromého dinosaura. Myslím, že nejhezčího jezevčíka vyrobila Renata Nápravníková, i když ho sama zhodnotila jako chudáčka z útulku. :-)



Foto: Renata Nápravníková

Osobně si myslím, že hlavní problém při výrobě představovalo kupované seno, které bylo nařezané, a proto se s ním špatně pracovalo. Ve finále jsme pejsanům nalepily knoflíky jako oči a čumáček tavnou

pistolí a ozdobily jim krky pruhem látky místo obojku. Vyroběné potvůrky Renata umístila před vchod do CDS VOR, takže několik dní vítaly příchozí, než je načisto promáčel déšť. Akci bych viděla jako vydařenou taškariči, protože čím méně se nám dařilo pracovat se senem, tím větší to byla zábava a nikdo to nevzdal. Je vidět, že my ženy z VORu si prostě poradíme, i když náš úkol má tři hvězdičky obtížnosti :-).

## Krojované panenky

► autor: Hana Korbičková

Ve čtvrtek 15. srpna 2013 se několik klientů o. s. VOR, pod vedením paní R. Nápravníkové, šlo podívat do muzea Vysočiny na výstavu krojovaných panenek.



Foto: Hana Korbičková

Tam jsme zjistili, že paní Marie Žilová s dcerou Evou Jurmanovou mají nevšedního koníčka. Šijí repliky lidových krojů a oblékají je panenkám s porcelánovými hlavičkami. Předlohou pro ruční výrobu tradičního lidového oděvu jsou popisy a stříhy starých krojů nebo i dobové fotografie. Obdivovali jsme výšivky, krajky, flitry a korálky. Panenky byly vystaveny i s nářadím, které se dříve na vesnicích používalo nebo v situacích, které byly



Foto: Hana Korbičková

tehdy běžné, např. při vyšívání, předení, při zabijačce, pečení koláčků i při dožínkách. Anebo znázorňovaly bábinu a stařečka, jak sedí na lavičce a pije tu svou kořaličku. Panenky byly nejen malé, ale i metr vysoké a některé dokonce v životní velikosti. Mezi

kroj z Telče, Dačic, Třebíče i Plzně jsme objevili i kroj z Jihlavska, který nosili jak Češi, tak i obyvatelé německé národnosti, kterých bylo před více než sto lety v Jihlavě většina. Návštěvnice výstavy si mohly vyzkoušet svatební korunu, kterou nosily v den obřadu nevěsty.

Tato výstava zaujme každého, kdo dokáže ocenit precizní a jemnou ruční práci. Na oblečení panenek je vidět, že bylo vyrobeno s láskou.

**Perlička:** Když nám Renata N. oznámila, že půjdeme na výstavu krojovaných panenek, kolega M. se na mne vyděšeně podíval a prvil: "Cože? Grilovaných panenek?!"

## Monika Horáková – Práce, která mě naplňuje: Pomáhat lidem.

► autor: Hana Korbičková

**Už je to pár týdnů, co Vás potkáme v o. s. VOR jako dobrovolníci. Jak jste se o této neziskové organizaci dozvěděla? Co Vás vedlo k tomu, začít tu pomáhat bez nároku na mzdu?**

Ano, je to tak. Jelikož jsem již delší dobu na Úřadu práce a stále se mi nedařilo práci najít, náhodně jsem se dověděla od své známé, která pracuje v jedné charitativní organizaci, že pod Oblastní Charitou Jihlava lze domluvit tzv. „dobrovolnictví“. Já jsem již podobné zaměření v práci měla a ráda bych pokračovala stejnou cestou i dále, zaujalo mě to a v Charitě jsem se poinformovala. Tam mi nabídli více možností, takže jsem si mohla vybrat. Nejprve jsem se přikláníla k tomu, aby mi řekli, kde bych byla nejvíce potřebná, ale možnost výběru trvala, tak jsem se rozhodla pro VOR, jelikož ho již znám i pár lidíček, co se zde pohybují, díky své bývalé práci. Takže jsem ráda přijala tu možnost občas vypomoci zde ve VORu. Že je to dobrovolné a tudíž zadarmo, mi nijak nevdává a navíc jsem si řekla, že člověk zase pozná nové lidi, a třeba se může najednou naskytnout možnost nové práce. A tak se také stalo, i když ne tady, ve VORu, ale byla mi přes mou švagrovou najednou nabídnuta práce. Nyní tedy budu doufat, že i přesto mi vždy nějaký ten čas na dobrovolnickou činnost zůstane a budu moci pomáhat, bude-li třeba. A pravdou je, že mi dělá velkou radost, mohu-li pomoci, ať je to cokoliv. :-)

**Jaké máte vzdělání? Zajímala jste se vždy o práci v sociální sféře? Nebo jste měla i jiné zaměstnání?**

Vzdělání mám zcela odlišné, než v čem se vlastně teď pohybují. Dělal jsem cukrařinu, takže zcela jiný obor, ale jak říkám, člověk postupem času někdy změní názory, pochopí spoustu věcí, které vidí jinak ve 40ti letech, než je třeba viděl ve 20ti letech. Před 20ti lety by mě asi ani nenapadlo, že se budu kdy pohybovat v



sociální sféře. Pracovala jsem v cukrářské výrobě, kde mě to bavilo, poté 15 let v malé šicí firmičce, i zde se mi to líbilo a asi jako „Kozorožce“ mi nedělá problém žádná profese :-). Jelikož dnešní doba je taková, jaká je a začalo to být po stránce finanční velice špatné, byla jsem nucena z této firmy odejít kvůli financím a byla jsem necelý rok v Prádelně. Poté mi kamarádka nabídla charitativní činnost, kde jsem byla skoro 3 roky. Díky této práci mi v podstatě došlo, že je to, co mě vlastně asi opravdu naplňuje. Pomáhat lidem. A proto bych se již do budoucna chtěla v této oblasti pohybovat.

### Jakou práci konkrétně ve VORU vykonáváte? Popřípadě s čím se na Vás mohou klienti obrátit?

Ve Voru jsem ochotna pomoci s čímkoli, co bude v mých silách. Ať je to pomoc klientům například s ovládáním mobilu, počítače, pomoc při přípravě časopisu, i třeba hraní různých her. Pomohu i s čímkoli při různých akcích či na výletech a jak říkám - vše, co bude v mých silách.

V minulém týdnu jste se zúčastnila ve VORU výběrového řízení na pozici asistentky sociální pracovnice? Jaké jsou Vaše další pracovní plány?

Ano, bohužel nebyl zcela přesně specifikován požadavek. Nicméně nevdám, že to nevyšlo. Jak jsem již zmínila, naskytla se mi práce v Mateřském centru, je to zatím v jednání a pevně věřím, že to vyjde. A i když teď budu zřejmě více pracovně vytížená, a to nejen pracovně, ale i studijně, neboť začínám dálkově Pedagogiku pro asistenty ve školství (na 2 roky) v Třebíči, tak věřím, že si i nadále najdu nějaký ten čásek na dobrovolnictví zde ve VORU.



Foto: Monika Horáková

### Mohla byste nám také něco prozradit o svém soukromí, o rodině, o zálibách?

Jsem šest let rozvedená, nicméně s bývalým manželem máme fajn přátelský vztah a kdykoliv se na všem domluvíme bez problémů. Mám jednoho syna, kterému je 14 let. Samozřejmě z něj mám jen radost J, alespoň zatím, a doufám, že to bude tak i nadále. Hraje florbal, tím doslova žije, výborně se učí a zřejmě to vypadá, že z něj budu mít nějakého úředníka J. Mé záliby jsou hodně rozvětvené, patří mezi ně vyšívá-

ní, různé další techniky např. quilling, 3D obrázky... Je-li čas a chytne mě to, dokážu u toho prosedět hodiny. Dále je to čtení (nejraději historické romány, tajemné příběhy) a v neposlední řadě tzv. duchovní literatura (Zdeňka Jordánová, OSHO apod). No a co mám opravdu hodně oblíbené, je bruslení, a to jak zimní, tak in-line, a moje zahrádka s malou chatkou, kterou mám na klidném místěčku, kde si hodně odpočinu.

### Jak jste prožila letošní léto?

Nejsem zrovna cestovatelský typ, takže mě na nějaké daleké cesty k moři a podobně moc neuzije. Jsem raději zde, u nás, někde u vody nebo na mé zahrádce, kterou jsem zmínila v předchozí odpovědi. Ohýnek a opékání špekáčků je prostě super. S mým úžasným přítelem a našimi dětmi jsme také o prázdninách hodně navštěvovali Vodní ráj.

**Děkuji za rozhovor a přeji Vám, ať se Vám daří jak v soukromém životě, tak i v nové práci a při studiu.**

## Výběrové řízení

► autor: Martina Přibyllová

Poslední týdny hýbalo děním ve VORu právě probíhající výběrové řízení na pozici **asistenta pro sociálně terapeutické dílny**. Ve spolupráci s Ligou vozíčkářů jsme vstoupili do projektu Společně do práce, který má za cíl podporovat vznik nových pracovních míst pro osoby se zdravotním znevýhodněním.

Místo asistenta jsme zřídili s nadějí, že se pracovnímu týmu alespoň částečně uleví od dlouhodobého zastupování za chybějícího pracovníka ve službě STD. Slibujeme si od něj to, že přinese určitý klid do práce, že budeme vědět, že na správný průběh nácviku pracovních dovedností někdo dohlídí, že může přiložit ruku k dílu, když někdo onemocní, nebo nedorazí do práce, že zajistí běžné nákupy a pochůzky a možná, že přinese i nový vítr do plachet tam, kde jsme si zvykli na bezvětrí a stereotyp.

Ucházet se o tuto práci mohl kdokoli, kdo má zdravotní postižení a alespoň částečný invalidní důchod. Řízení bylo otevřeno i pro širokou veřejnost a bylo řádně zveřejněno přes úřad práce odkud se inzerát šířil po nejrůznějších serverech a pracovních agenturách. Krátce po zveřejnění se k nám hrnuly přihlášky a životopisy. Zájem měli absolventi různých škol se sociálním zaměřením, vysokoškoláci a muži a ženy kolem padesátky, kteří přišli o práci v nejrůznějších podnicích. Bohužel často přehlédli informaci o tom, že místo je určeno pro zdravotně postižené.

Do užšího kola výběrového řízení prošlo na základě poslaných přihlášek a životopisů šestnáct uchazečů. Pracovní pohovor probíhal před čtyřčlennou komisí,

která hodnotila jednotlivé uchazeče v sedmi kategoriích a rozdávala body na pětistupňové škále v každé z nich. Hodnotily se znalosti, dovednosti a praxe, kvalifikace, iniciativa, komunikační dovednosti, osobnost a postoj a motivace k dané práci. Konkurzu se účastnili i čtyři klienti VORu a musím upřímně říct, že si všichni vedli až překvapivě dobře. Výhodou jistě byla znalost prostředí a pro některé z nich i to, že si sami službou na některých pozicích prošli v roli klienta. Není tedy divu, že na prvních dvou příčkách se umístily dvě naše klientky s velmi malým bodovým rozdílem. Celkově výběrové řízení vyhrála paní Eva Vorálková a my jí tímto všichni gratulujeme a vítáme jí do týmu.

Začít s něčím novým často přináší mnohá překvapení. Pro nás pro všechny je to jistým způsobem experiment a uvidíme, jak bude fungovat. Věřím, že si vzájemně budeme pomáhat a vytěžíme z této příležitosti co možná nejvíce pro sebe i pro VOR.

## Citáty



## Výlet do zoo

► autor: Martin Martínek

Výlet do zoo začal ve VORu 11.7. 2013 v 9:32 minut cestou do zoo kam mě a spoustu kamarádů doprovodili Eva Kantorová, Lenka Vaňhová, Renata Nápravníková a Hanka Komárková se svými dvěma ratolestmi mužského pohlaví. Cestou se nic závažného nepříhodilo, takže jsme v klidu a pohodě dorazili za chladnějšího počasí, než jsem očekával, k zoologické zahradě, kde jsme zakoupili vstupenky a vešli dovnitř rozrostli o Mgr. Martinu Příbylovou a další kamarády a kamarádky. Pak započala samotná prohlídka zvířat zde chovaných. Úplně nejdřív jsme potkaly jezírko, které bylo porostlé leknínem a hned vzápětí jsme přišli k výběhu se sedmi surikatami.



ZOO Surikaty, foto: Renata Nápravníková

Velice mě zaujaly tři statné žirafy, což jsou savci sudokopytníci, žijící volně v afrických savanách, jejich tělo měří 280-320 cm a samotné žirafy dorůstají do celkové výšky 5 metrů. Potom jsme potkaly klokany ve farmě australského kontinentu, kde kromě klokánů bylo spousta dalších zvířat, z nichž uvedu letmý výběr, který započnu papoušky-pestrobarevnými to ptáky, dále myši která dokázala spolknout ropuchu, když se dovezená z jiného kontinentu v Austrálii přemnožila, také ptákem kiwi a dalším ptákem, jenž se anglicky nazývá laughing (smějící se) pak něco co si nepamatuju, ale znělo to podobně jako aglicky klokán (kangaroo) a do češtiny tohoto statného ptáčka pojmenovali ledňák. Z australské farmy jsem šel na výcvik ptáků, který začal v 11h na větším prostranství obklopeném lavičkami posetými dětmi, jejich rodiči a několika důchodci, čímž nemyslím ani sebe ani Martina Zášvodu. Výcvik začal poletováním sýčka, který byl maličký ale milý. Přelétával z ruky statného výcvikáře Edy na hlavičky dětí v kapucích a kšiltovkách pak nad námi postupně přelétávali: sova pálená, kterou známe z pohádky Tři oříšky pro Popelku, nádherný Výr sibiřský, který se křídly dotkl mých vlasů, Kané Harrisovo slyšící na jméno Fanda, Raroh velký, cvičený jinou technikou, než ostatní ptáci, majestátní orel mořský, dravec s největším rozpětím křídel jménem Kuba. Z těchto ptáků dravců jsem ještě opomněl supu bělohlavého s latinským jménem Gyps fulvus, výra velkého lat. Bubo bubo a sokola stěhovavého lat. Falco něco :-). orla skalního lat. Hallaetus (čti halétus). Pak následovaly v rychlém sledu a nepamatuju si jak popořádku hrošík liberijský, prase bra-

davičnaté, tuleni a lachtani, plameňáci, kozičky co je krmila Lenička nevím čím, ale stálo to pět korun a kozy znám od tetičky Růženy (sestry mé maminky). Zdeňku! Myslím tím zvířata s rohama a bez rohů. No, dál! Na co jsem se nejvíce těšil byl tygr sumaterský, který nedávno vrhnul mládě, které ten samý den v podobě plyšáka, křtil zlatý slavík loňského roku Tomáš Klus. Proč právě tygr? Je to největší kočkovitá šelma, žijící v Bengálsku, Indii na Sumatře i na Sibiři a nějak, nevím proč, je mi sympatická. Asi proto že se hodně nadře, než si něco uloví (nemá tu rychlost a akceleraci jako gépard), (nedokáže šplhat po strozech jako jaguár či levhart a hlavně loví i samci. Lev je sice král zvířat je taky hodně velký, ale většinu času, kromě páření, proleží na slunci. Tak jsem přes sklo řekl z půl metru tygrovi: „Nazdar, tygré! Ale ani se nepohnul asi proto, že jsem to řekl tichým hlasem a tou dvoumilimetrovou mezírkou mezi sklem a silnou zdí mě neslyšel. No abych byl takřka vyčerpávající tygr sumaterský se jmenuje latinsky panthera tigris sumatriensis a anglicky tiger (čti tajgr). Hmm málem bych opomněl to mládětko, které jsem samozřejmě neviděl. Narodilo se 28.3. 2013 stejně jako Jan Ámos Komenský (ten 1592) nebo Zdeněk Svěrák (1936). No nevím ale myslím si, že ten tygr byl samec a samice byla někde s mládětem. Fakt nevím kam jsem nekoukal, měl jsem asi z toho tygra velký respekt. Další kočkovitou šelmou byla kočka bažinná, anglicky jungle cat. Kočka divoká – asi wilde cat, ale nevím všechno. Pak rys ostrovid, co žije třeba i v Beskydech aspoň před lety tam ještě běhal po lese. Cha, cha! Nachytali jste se v Beskydech jsem ještě nikdy nebyl. Ale ten rys tam asi bude, když je tam občas i medvěd. Když



ZOO Zebry, foto: Renata Nápravníková

jsem u medvěda, tak jednoho vlastně dva jsem v jihlavské zoo zahradě viděl a to z mnoha různých pohledů, šlo o medvěda malajského. Ovečky, morčátka a opice všechny jmenovat nebudu, bylo jich moc a neznám

jejich jména :-). ale poslední perličku pro Mgr. Evu Kantorovou přesto uvedu, hned po žirafách jsme šli kolem pštrosa, což je pták, protože jeho mláďata ptáčata se líhnou z vejce! Z jednoho vejce jedno pštrosátko. No a svůj obšírný leč nevyčerpávající výklad zakončím cestou k východu u pelikánů dalších ptáků jejichž rod se zve latinsky pelicanus (čti pelikanus). Něco ještě určitě chybí, ale bylo nás v té zoo zahradě moc a každý má své favority.

## I dovolená bez dětí se musí natrénovat

► autor: Hana Korbičková

Je dokázáno, že dovolená bývá často obdobím konfliktním, tudíž hádavým, jelikož lidé spolu tráví neúměrně mnoho času a to zpravidla na neznámém místě, na kterém jim chybí spousta věcí, na které jsou zvyklí doma.

Rodiče se většinou snaží zajistit svým dětem nějaký pěkný zážitek, který by se pozitivně zapsal do jejich hlaviček do rubriky: šťastné dětství.

My jsme se s manželem na dovolené hádali zcela výjimečně, zato jsem často většinu své energie vkládala do toho, aby harmonie vládla nejen mezi námi dvěma, ale i mezi námi rodiči a dětmi a především mezi dětmi navzájem. Nadlidský úkol!

Letos vše proběhlo jinak. Vyrázili jsme s mužem na dovolenou bez dětí a někam, kde jsme ještě nikdy nebyli – do Janských Lázní v Krkonoších. Nejdřív jsem se bála, jestli mi nebude smutno, zda mohu opustit domov a zanechat dítě svému osudu. Muž mě však upozornil, že starší dcera již překročila práh dospělosti a druhá dcera je na prázdninách u známých, takže se relativně není čeho bát. Budiž. Toto téma jsem odložila a začala prožívat první dovolenou jen ve dvou. A byla to krása! Žádné starosti, nikdo po mně nechtěl, abych mu udělala snídani (byla v ceně). Nemusela jsem řešit, co je spravedlivé a co ne, kdo půjde dřív do koupelny, kdo si bude dřív fénovat vlasy, ani jsem nemusela řešit, kdo je „trapnej“ nebo „děsnej“, jestli se ráno bude ležet do 8 nebo do 10 hodin... A tak nám bylo blaze. Na procházkách, v bazénu i na trampolíně. Blaho! Nejen první, ale i druhý den, kdy jsme prošli skoro celé městečko Janské Lázně a lanovkou Černošský expres vyjeli na vrchol Černé hory. Dolů jsme se rozhodli jít pěšky.



Odmítla jsem trasu dlouhou 7,5 km po silnici (to bych nedala), přívětivě mi připadala trasa 3,5 km. Jenže ta byla (jak jsme později zjistili) kvůli povodním uzavřená. Chtě nechtě jsme museli jít tou delší. Během cesty nám telefonovala tetička, ať se stavíme na návštěvu. Ušli jsme další 4 km. A slib, že se stavíme za strýcem v jeho zaměstnání, jsme také chtěli splnit. Opět pěšky. Věřte nevěřte, ten den jsme nachodili 15 km!



*Penzion Duncan, foto: Hana Korbičková*

Další den byl opět nádherný, jen z té postele se mi vstávalo nějak těžce. Nohy se nějak nechtěly ohýbat v kolenou, lýtkové svaly podivně ztuhly, před třemi týdny podvrtnutý kotník zvětšil svou velikost. Prkennou chůzi jsem se přemístila do koupelny, na snídani a zpět do postele. Ale jsem bojovnice. Přece si takovou maličkostí nepokazím dovolenou! Po několika hodinách odpočinku a vydatné masáže lýtek Voltarenem, jsem svolila jít na procházku na horskou louku. Snaha byla. Ovšem po ujití asi 50 metrů jsme se, z pochopitelných důvodů, vrátili zpět do penzionu. Naštěstí měl pro mne manžel pochopení.

Naštěstí dovolená v Krkonoších trvala jen 3 dny a já si uvědomila, že kdyby s námi bývaly byly dcery, tohle by se mi určitě nestalo, protože by určitě alespoň jedna řekla: „Tak takovou dálku tedy nejdu!“ A já bych tak byla uchráněna od bolesti, se kterými jsem pak bojovala ještě několik dní. Ale to nevádí. Jen jsem bohatší o poznání, že i dovolená bez dětí se musí natrénovat. Příště už to bude lepší, vždyť nikdo učený z nebe nespadl. Horské turistice: ZDAR!

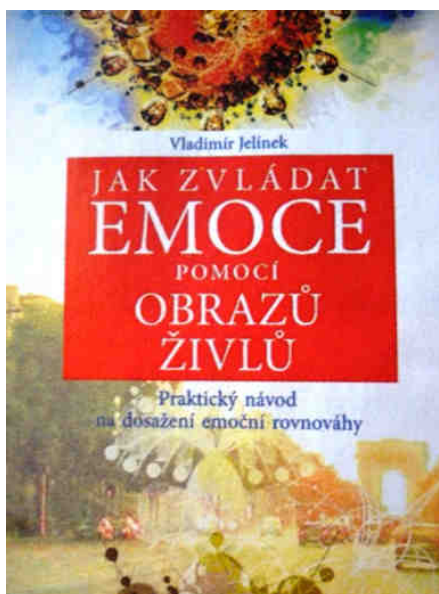


*Kolonáda v Janských Lázních, foto: Hana Korbičková*

## Recenze na knihu Jak zvládat emoce pomocí obrazů žvlů

Vladimír Jelínek

Radost = oheň, starost = země, smutek = kov, strach = voda, agrese = dřevo. Takto rozděluje emoce podle žvlů Ing. V. Jelínek a tvrdí, že kdo umí s emocemi pracovat, ten se stane psychologicky silným a tím pádem odolným vůči vnějším vlivům. A to by, podle mého názoru, potřeboval téměř každý člověk, který je často ve stresu. Autor nás dále nabádá: „Přítahujeme to, na co myslíme... Kdybychom nebyli sužováni žádnými strachy, obavami, lítostmi, napětím a neustálým přemýšlením, náš život by se ubíral



zcela jiným směrem. Pracovat se svými emocemi je proto užitečný a nezbytný druh umění, kterému se lze naučit.“ Nelze než souhlasit.

Hana Korbičková

## Filmové šlágry

### Nedotknutelní

**Komedie / Drama / Životopisný  
Francie, 2011, 112 min**

**Režie:**

**Olivier Nakache, Eric Toledano**

**Scénář:**

**Olivier Nakache, Eric Toledano**

**Hudba:**

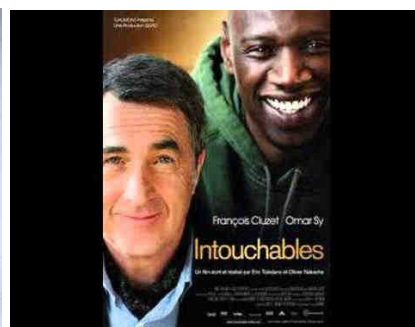
**Ludovico Einaudi**

**Hrají:**

**François Cluzet, Omar Sy, Anne Le Ny, Audrey Fleurot, Clotilde Mollet, Cyril Mendy, Emilie Caen, Sylvain Lazard, Benjamin Baroque**

Ochrnutý a bohatý aristokrat Philippe si za svého nového opatrovníka vybere Drisse,

živelného mladíka z předměstí, kterého právě propustili z vězení. Jinými slovy - najde si na tuto práci tu nejméně vhodnou osobu. Podaří se jim však propojit nemožné: Vivaldiho a populární hudbu, serióznost a žoviální vtípky, luxusní obleky a tepláky. Bláznivým, zábavným, silným, neočekávaným a hlavně „nedotknutelným“, přesně takovým se stane jejich přátelství... Komedie s dramatickou zápletkou o tom, že ani od krku po prsty u nohou nepohyblivý člověk odkázaný na pomoc druhých, nemusí ztratit smysl života. A o tom, že i nejméně pravděpodobné spojení melancholického multimilionáře a extrovertního recidivisty může humorně zapůsobit na diváka a může se z něj stát kasovní trháč. (oficiální text distributora)



Zdroj internet CSFD

### Když jsou kytky v květu

► autor: Martin Martínek

Když jsou kytky v květu  
otevřu se světu  
Zavřu chmurám vrátka  
koukám na telátka

Jak jdou kolem skříní  
výkladních a sání  
Svatebních i dalších  
v sukních čím dál kratších

Smějou se a kření  
nic mi po nich není  
Neb jsem ročník starší  
a nechci pleť hladší

Než je moje stará  
které říkám Bára  
Nebo taky starká  
občas taky bárka

A když tu svou Barušku  
položít chci na lůžko  
Line se jí z jejich úst  
dnes tě hochu čeká půst

## I'm your man

► autor: Martin Martínek

Kdybych byl tvůj chlap  
byl bych jako dub  
Pevný stisk i hmat  
jasnou líc i rub

Jenže jsem jen ten  
kdo je mimo hru  
Kdo šel z kola ven  
nestaví ti srub

Až budu tvůj chlap  
strážce všech tvých dnů  
Nebudu tvůj dráb  
a bránit tvým snům

Co jdou kolem nás  
jako chodí čas  
Co zdolají sráz  
a jsou všude včas...

## Vím že

► autor: Martin Martínek

Vím že, když se vzbudím  
chce se mi hned spát  
Postel tolik studí  
Jednou! Vícekrát!

Vím že nemá cenu  
mít tě hrozně rád  
Že v tobě mám ženu  
k níž se vracím rád

Na konci té cesty  
je višňový sad  
A v něm se list křestní  
změní na kvadrát

Vím že z toho stůněš  
nedáš však nic znát  
Mě tím nepomůžeš  
sama víš kde brát

Jiné než mé city  
jinou než mou dlaň  
Rychlík Intercity  
přesviští tu pláň

Co nás oba dělí  
jak ostnatý drát  
Až budu víc smělý  
dobudu tvůj hrad

Až mi začneš věřit  
zvonkem zacinkám  
A snad se i s tebou  
jen tak vospinkám

Bez paus bez potlesku  
bez pláče a ran  
Bez většího stesku  
požehnán a sám



## O kráse

► autor: Martin Martínek

Krása pramení v nedokonalosti, je jako třírohý polštář nebo tužka, která chvíli píše modře a chvíli vůbec ne. Prostě dívka, která je příliš dokonalá mě nemůže přitahovat, musí mít alespoň křivé nohy nebo úzký horní ret a nad ním chloupky. Nejsm zvrácený? Asi ano, ale já to přežiju, protože vím co je to krása.

## Jsi krásná

Jsi krásná jako vodní hladina  
jsi krásná jako noční hvězda  
A vždycky když se láska začíná  
si říkám jestli se mi nezdá

Že tvůj úsměv je plný kopretin  
že tvé oči jsou jako chrpy  
Na křídlech jako paví očko obletím  
tvá ňadra, kvůli kterým trpím

Tvé nohy, které tě vždy nosí  
jen kam chceš ty a kam vždy spě  
cháš

Ať chvíli postojí v kapičkách rosy  
a vyslechnou si báseň blázna, co  
ho ještě dobře neznáš

Nevíš jak moc dokáže milovat  
a jak moc už miluje tvé vlasy  
Ale nemusíš mě litovat  
mě stačí jen pel tvój krásy

Co vždycky potěší a nikdy nezarmoutí  
a Slunce zastíní, když hlavou krou-  
tíš  
Vrtíš svou hlavičkou, svou hlavou  
neposednou  
a myslíš na lásku, na lásku nedo-  
hlednou

Na lásku velikou, na lásku vždycky  
pěknou  
protože věřit chce než oči se jí lek-  
nou

Leknou se a pak zhasnou, jak  
zhasnou noční hvězdy  
aby pak znovu jinde vyšly a svítily  
už navždy

## O víře

► autor: Martin Martínek

Nevím, jestli chápat znamená vědět, ale vím, že něco vědět znamená být obdarován. Já například vím, že existuje Bůh a že se s ním můžu setkat na svatých místech, když se dívám do obličejů pevně věřících lidí. Je to málo, ne je to hodně, strašně moc, ale člověk je tvor nevděčný a já chci víc. Já chci, aby v něj, tedy v Boha věřili všichni. A proto se občas dostávám do svízelných situací, například do psychiatrických léčeben. Tento rok jsem ale v dobré duševní i tělesné formě, a co je nejdůležitější: mám ohromující trpělivost španělsky pacientes, ang. Patience. Tím se dokážu sklidnit, někdy i lépe, než bobulemi ve tvaru tabletek. Které užívám už jen z principu, asi jako se dívám ženám nejprve do očí a pak hned na prsa. Hmm! Touto větou svojí kraťoulinkou úvahu končím, neb vše podstatné již bylo řečeno!!!

## Pro děti i ty odrostlejší

### Mraveneček I

Zašlápnul jsem mravenečka  
zbyla po něm malá tečka  
Zůstala mi na botě  
trochu zbylo v šlápotě

### Mraveneček II

Zašlápnul jsem mravenečka  
zbyla po něm malá tečka  
Napíšu ji za větou  
ať se slova nepletou

### Slunéčko sedmitečné

Kolem proletělo torpédo  
tvořené ze sedmi teček  
Spěchalo kamsi za Édou  
asi na kobereček

### U lavice

U lavice řvalo děcko  
oči v slzách jako hráč  
Nevidělo s mámou Řecko  
bylo s tátou na horách



## Recept na ovocný koláč

(množství na velký plech)

► autor: Hana Korbičková

### Piškotové těsto:

2 větší hrnky polohrubé mouky  
1 větší hrnek pískového cukru  
1 větší hrnek mléka  
Půl většího hrnku rostlinného oleje  
Prášek do pečiva  
1 vanilínový cukr  
2 vejčička

**Na zdobení:** půl kg měkkého tvarohu, 4 lžíce, 4 lžíce moučkového cukru

S k l e n i c e d ž e m u

(rybízového)

Ovoce - např. ostružiny, meruňky apod.

Ingredience na těsto vyšleháme dohladka a nalijeme na vymazaný a hrubou moukou vysypaný plech. Pečeme v předehřáté troubě při 180°C 20 minut. Když piškot vychladne, potřeme jej džemem (rybízový dodá pikantní nakyslou chuť, dezert se pak nezdá tak sladký). Tvaroh s moučkovým cukrem vymícháme dohladka, a pomocí zdobícího sáčku vytváříme na koláči mřížky, které dozdobíme čerstvým ovocem. Koláč je výborný! Zkuste ho! Dobrou chuť!



Bez ohřadu na to, čo sa stalo, alebo čo sa stane, nikdy nestrácaj svoju hodnotu...  
Nikdy sa nepodceňuj !!!  
Vždy si ver...

Citáty, motto výroky

## Změna je život...

Pokračování ze strany 1

Tak jsme se dostali k výše zmíněnému datu, který znamená počátek psychiatrické péče v Jihlavě.

V roce 1922 byla ukončena závislost léčebny na Brněnském ústavu a vznikl Moravský zemský chorobinec s 213 nemocnými. V roce 1925 bylo ministerstvem zdravotnictví rozhodnuto, že se bude v Jihlavě budovat nový ústav. Práce na přípravě plánů a dokumentace trvaly několik let a koncepci nového ústavu navrhl architekt Fuchs, významný představitel evropského funkcionalismu. Původní plány byly velkolepé a slibovaly vybudovat moderní ústav. Prvního května 1932 se započalo se stavbou a zpočátku šlo vše velmi dobře. Ale období hospodářské krize a nestabilní politická situace další rozvoj brzdily. V roce 1934 byl ústav přejmenován s ohledem na zdůraznění péče o nemocné na Zemskou léčebnu pro duševně a nervově choré. Rozvoj ústavu se postupně utlumoval, až se pod tlakem politických událostí zastavil úplně. Všechny smělé plány se dokončit nepodařilo. Proto dnešní podoba odráží vlastně jen část zamýšlených stavebních úprav, nebylo postaveno například několik pavilónů v horní části nemocnice. Okupace zcela změnila vývoj nejen v politické situaci, ale znamenala faktickou likvidaci léčebny. Ta byla zabrána nacisty a bylo zde zřízeno velitelství Oberslandratu a prostory upraveny pro výcvik německého policejního vojenského praporu. Po osvobození pro změnu část léčebny obsadila Rudá armáda, ale jen na krátkou dobu. Značným úsilím bývalých pracovníků se podařilo pokračovat v léčebné péči a přivést zpět pacienty.

Po válce byla léčebna zařazena mezi Státní psychiatrické léčebny a se vznikem kraje v roce 1949 byla část zabrána pracovníky krajského úřadu. Po zrušení Jihlavského kraje a odstěhování úředníků, bylo v roce 1962 zřízeno nové interní oddělení, které funguje dodnes. V polovině šedesátých let byl přijat Zákon o péči o zdraví lidu, který určoval spádová území pro léčebny, které zvykově platí dodnes, i když byla rajonizace zrušena. Další rozvoj léčebny nebyl hladkou záležitostí. I přes snahu lékařů i vedení bylo obtížné do nepreferovaného lékařského oboru dostat jak nové lékaře, tak i peníze. Přesto péče nijak nezaostávala za možným standardem, alespoň co se farmak týče. Hodně se rozvíjela pracovní terapie a další podpůrné metody. Bylo založeno oddělení pro závislé spolu s protialkoholní záchytnou stanicí, vznikaly nové provozy a měnil se systém léčebných provozů, rozvíjela se psychoterapie a komunitní uspořádání na některých odděleních. Velmi těžce se avšak sháněly peníze na opravy a přestavby pavilónů.

Po roce 89 došlo k dalším změnám,

vesměs k lepšímu. Zřizovatelem léčebny se stalo ministerstvo zdravotnictví místo dosavadního Okresního ústavu národního zdraví. Po vzniku VZP se léčebna v roce 1994 stává příspěvkovou organizací a značná část péče je financovaná právě ze zdravotního pojištění.

Devadesátá léta jsou především ve znamení nutných organizačních změn a dohánění restů po dlouholetém zanedbávání infrastruktury, oprav budov a zlepšování podmínek pro pacienty. Do nového tisíciletí pak jde léčebna s dalšími terapeutickými a volnočasovými aktivitami pro pacienty, rozvíjí se i nadále úroveň farmakoterapie, která je již plně na světovém standardu.

V současné době je rozvoj psychiatrické péče stále více ovlivňován modely kládoucími důraz na komunitní péči a nyní s napětím vyhlížíme reformu psychiatrické péče, kterou plánuje ministerstvo zdravotnictví jako komplexní projekt ýkající se všech složek péče o duševní zdraví. Od 1. června 2013 byla léčebna přejmenována na Psychiatrickou nemocnici Jihlava a s očekáváním hledí do budoucnosti.

Pokud budete mít zájem dozvědět se více o historii rozvoje léčebných metod a podrobností z historie jihlavského ústavu, zvu vás na mou besedu, která se bude konat v rámci letošního Týdne duševního zdraví v pondělí 9. září v 13.30 v Divadle Na Kopečku.

## Štěstí

Víš, co je štěstí?

Je to dům, auto a chata?

Ne, štěstí je dětství, když máma je i táta...

Víš, co je štěstí?

Když máš peněz jako smetí?

Ne, štěstí je rodina, jsou to rozesmáté tváře dětí.

Víš, co je štěstí?

Když slibuje Ti někdo modré z nebe?

Ne, štěstí je, když máš hodně lidí kolem sebe.

Štěstí je, když pro někoho něco znamená,

když někomu radost uděláš,

když o někoho opřít se můžeš,

když ochotně každému pomůžeš,

když někdo rád vzpomene si na Tebe,

když nechceš všechno jenom pro sebe,

když vážíš si toho, co máš,

když lepšího už nic nehledáš,

když vůbec nevíš, co je závist,

když nemáš v srdci svém nenávisť,

když i přes slzy dokážeš se smát,

když Tě má někdo doopravdy rád,

když umíš odpouštět a taky snít.

Štěstí je to, co každý člověk chtěl by mít.

Ne však každý o štěstí má stejnou představu,

někdo chce bohatství a slávu.

Někdo zas touží po tom, co zrovna druhý má,

proto mnoho lidí štěstí vůbec nepozná.

Zdroj: internet



NEUŽÍVAJTE TO, NEJSTE ZAKLEPAT BACŮRAMA NESMÍTE, SLÍBIL JSTE MI, ŽE SPOLU PROKALÍME TU VAŠI ŽIVOTNÍ POJISTKU!

## Vtipy



"To nejsou moje." a zahodí je do moře.

"Dědečku, jak jste spokojen s novým nasloučátkem?"  
"Velmi. Od té doby, co ho mám, jsem dokonce už třikrát změnil závěť."

Stařík říká v ordinaci doktorovi: "Pane doktore, já mám pořád nutkání běhat za mladými děvčaty."

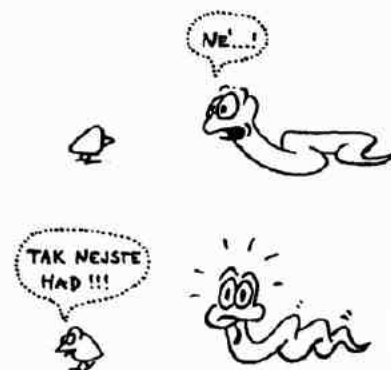
Doktor koukne na dědu a povídá: "Ale to nic není, to je docela normální."

Děda se zamyslí a povídá: "No jo, ale já si nemůžu vzpomenout, proč to dělám."

Víte, jakým způsobem přinutíte manžela, aby si zapamatoval datum výročí vaší svatby? Vdejte se na jeho narozeniny.

Víte, proč mafie nemá ráda svědky Jehovovy? Protože mafie nemá ráda žádné svědky.

Víte, co je trestem za bigamii? Dvě tchyně.



"Nevidíte že je obsadené!"

Proč vyvážíme do Francie hlemýždě? Protože pěšky by jim to trvalo moc dlouho.

Jaký je rozdíl mezi klokanem a člověkem? Klokan si může vyskakovat i s prázdnou kapsou.

Chlap přijde k lékaři a říká: "Pane doktore, mám pořád vykulené oči. Dá se s tím něco dělat?"  
Doktor: "Ale jo. Povolte si límeček."



Dvě staré paní sedí v parku a povídají si.  
"Když přijde manžel domů v dobré náladě, říká mi broučku..."  
"Vždyť už vám je přes sedmdesát!"  
"No, manžel měl dobrou náladu naposledy před čtyřiceti lety!"

Dva staříci se koupou v moři. Jeden z nich ztratí své zuby a naříká.  
Tomu druhému je to líto, tak vyndá ty své a říká:  
"Koukej, už jsem je našel."  
Ten druhý je zkusí a říká:

## KONTAKTY

Redaktor časopisu:

Ondřej Souček

O. s. VOR JIHLAVA

Komenského 36a

586 01 Jihlava

Tel.: 567 215 011

email: l.vanhova@os-vor.cz

## ZAMĚŠTNANCI VORU

<b>Ing. Eva Kantorová</b> vedoucí CDS VOR	567 213 700	e.kantorova@os-vor.cz
<b>Mgr. Martina Příbylová</b> odborná vedoucí sociálních služeb	567210 861	m.pribylova@os-vor.cz
<b>Lenka Vaňhová, DiS.</b> vedoucí služby sociální rehabilitace	567 213 896	l.vanhova@os-vor.cz
<b>Renata Nápravníková</b> vedoucí kreativní dílny	567 215 011	r.naprvnikova@os-vor.cz
<b>Bc. Hana Komárková</b> vedoucí služby chráněné bydlení	567 210 594	h.komarkova@os-vor.cz
<b>Mgr. Martin Šťastný</b> klinický psycholog	567 213 288	m.stastny@os-vor.cz