

JSME PRŮVODCI NA CESTĚ K ZOTAVENÍ DUŠE,

ŘÍKÁ **ALEŠ LANG** Z OBECNĚ PROSPĚNÉ SPOLEČNOSTI BONA

Organizace BONA, která sídlí v pražských Bohnicích, přináší podporu lidem s duševním onemocněním na jejich cestě k soběstačnosti, sebevědomí, a hlavně plnohodnotnému životu. Prostřednictvím sociálních služeb se věnují zejména oblastem zaměstnávání, bydlení a podpoře v běžné komunitě. Tématem spolupráce jsou například rozvoj a udržení sociálních kontaktů, volnočasové aktivity, péče o sebe sama nebo otázky finančního zabezpečení. Snaží se, aby lidé s duševní nemocí opět našli své místo ve společnosti a nebyli jen pasivními příjemci péče, ale stali se aktivními v rozhodování o svém životě.

Aleši, kdo jsou vašimi klienty a s jakými potížemi přicházejí nejčastěji?

Velmi zjednodušeně jsou našimi klienty lidé, kteří přicházejí buď po hospitalizaci z psychiatrické nemocnice, nebo ti, které trápí duševní onemocnění. V obou případech mnohdy začínáme od začátku, neboť po dlouhodobé hospitalizaci se u těchto lidí vytratí většina sociálních a pracovních návyků, v případě rozvoje duševního onemocnění přicházejí o schopnost zvládat běžné denní povinnosti. Proto jim pomáháme nastavit denní režim, snažíme se s nimi navázat nebo obnovit sociální kontakty, které kvůli nemoci mnohdy ztratili. Společně hledáme nové každodenní cíle. Podporujeme je v nalezení vhodného zaměstnání (případně nabízíme práci v našich sociálních podnicích), pomáháme jim řešit situace, se kterými

si nevědí rady. Navazujeme je na psychoterapeutické služby, velmi často pomáháme řešit dluhy.

Co ovlivňuje naše duševní zdraví? Jak o něj můžeme pečovat?

Duševní zdraví je ovlivňováno vším kolem nás. Rodinnými vztahy, vztahy v zaměstnání a samotnou prací, která by nás měla bavit a uspokojovat, a zároveň bychom měli mít jasné hranice v osobním životě. Duševní zdraví pozitivně ovlivňuje také kvalitní a dostatečný spánek. Naopak nadměrné užívání alkoholu duševní zdraví zhoršuje.

Určitě jste už slyšeli: nenoste si práci domů, ve volném čase nesaďte doma, jděte ven do přírody, buďte v kontaktu s přáteli (což v dnešní covidové době zní spíše jako provokace), jezte zdravě, najděte si čas na svou rodinu nebo své záliby.

Ve své odpovědi neříkám nic nového, ale spousta podobných návodů a rad pro upevnění zdraví, zvláště toho duševního, skutečně platí a je dobré jim naslouchat. Avšak kolik z nás se zastaví, zamyslí se a opravdu něco ve svém fungování v životě změní?

Zásadní je zde prevence. Je dobré začít dříve, třeba malými kroky, než se bude hasit velký požár. Poté jde všechno obtížněji.

O duševním zdraví se hovoří čím dál více. Mění se dle vás vnímání duševních nemocí laickou veřejností?

Je dobře, že se o duševním zdraví více hovoří. Je otázkou, zda je to skutečně tím, že se nad svým duševním zdravím lidé více zamýšlejí, nebo tím, že téma duševního zdraví dostává více prostoru díky probíhající reformě psychiatrické péče v České republice. Každopádně pochybuji, že se mění vnímání duševních nemocí laickou veřejností. Lidé s duševním onemocněním jsou stále stigmatizováni.

Když se ještě před pár lety hovořilo o duševních potížích, naskočila v hlavě téměř jejich synonyma – Opava nebo Bohnice. Mění se dnes tento způsob institucionální léčby, případně objevují se nějaké alternativy?

Jak jsem zmínil, již několik let probíhá v České republice reforma psychiatrické péče. Velmi zjednodušeně to znamená přesun části lůžkové péče z velkých léčebných ústavů do menších oddělení všeobecných nemocnic, a hlavně do komunitní sociálně-zdravotní péče. Představte si například, že při zhoršeném zdravotním stavu vás nepoveze sanitka do velké spádové psychiatrické nemocnice na okraji města, v některých regionech do jiného města, ale pomůže vám regionální multidisciplinární tým, který může rychlým a individuálním přístupem hospitalizaci předejít nebo ji zásadně zkrátit. Tento tým tvoří sociální pracovníci, psychologové, psychiatři, zdravotní sestry a působí v daném regionu nejčastěji se spádovostí okolo 100 000 obyvatel.

Pokud srovnáte způsoby léčby v České republice se světovými trendy, jak si stojíte?

Stojíme si dobře. Co se týče nových trendů, můžeme se srovnávat s kteroukoliv vyspělou zemí. V dnešní době není problém jezdit na stáže do zahraničí, přivážet know-how a zavádět nové přístupy. Když však porovnáme možnosti systémů, naše dlouhodobá velká lůžková zařízení neumožňují individuální přístup a plně informované rozhodování pacienta. Je dobře, že v rámci reformy probíhají změny i v těchto zařízeních, vznikají transformační plány, daleko více dochází k intenzivní spolupráci s komunitními službami.

Snažíte se přispět ke změně ve způsobu léčby? Jakým směrem se ubíráte?

Vzhledem k tomu, že naše organizace BONA funguje již 20 let, i my jsme se rozhodli pro jistou transformaci. Po vzoru zahraničních partnerů se ve svých službách snažíme o změnu přístupu k lidem – klientům, které podporujeme. Mluvíme o přístupu **recovery** – zotavení. Pečující a diktující přístup měníme na podporu a zplnomocnění. Je důležité, aby se člověk mohl rozhodnout sám. K tomu potřebuje informace a dostatečnou komunikaci. Jeden z hlavních principů tohoto přístupu je fakt, že každý sám zná svůj stav, své prožívání (například nemoci), své touhy a obavy nejlépe. Klienty plně respektujeme.

Máte v oblasti duševního zdraví sen, který byste chtěli zhmotnit?

Ano mám. Jeden z mých snů je realizovat v Praze tzv. recovery house. Jedná se o zařízení, které podporuje proces zotavení a funguje na principu společného sdílení zkušeností a objevování způsobů, jak zvládat své obtíže. Inspiraci nám dal italský Terst, který je v oblasti deinstitucionalizace

a tvorby sítě komunitních služeb názorným mezinárodním příkladem. Jedná se o komunitu lidí, kteří společně plánují a určují chod daného domu. Na základě vzájemné komunikace a společného rozhodování si objednávají služby odborníků v oblasti duševního zdraví. Odborníci jsou zde opravdu pouze v podpůrné roli. Zásadní je rovněž zapojení rodinných příslušníků, přátel či různých podporovatelů. Zařízení by bylo součástí systému péče o duševní zdraví.

V tuto chvíli máme inspiraci, mnoho sdílených zkušeností a odbornou podporu ze zahraničí. Máme také mnoho klientů čekajících na tyto inovativní formy podpory. Hledáme jen vhodnou nemovitost a zdroj financování tohoto pilotního projektu. ■



Nadace VINCI v České republice podpořila organizaci BONA částkou **90 000 Kč** na pořízení automobilu pro práci v terénu.

**NADACE
VINCI
V ČESKÉ REPUBLICE**

