

„My o nich skoro nevíme,“ říká mi na náměstí v Mýtě místní obyvatelka, když se jí ptám, jak tady funguje soužití se schizofreniky. Už sedm let tu sídlí terapeutická komunita pro lidi s duševními poruchami. Navštívil jsem ji zrovna v den, kdy se ve Žďáru nad Sázavou konal pohřeb studenta, ubodaného schizofreničkou.



Mezi schizofreniky

>> Jiří Sotona

„Potkáváme je tady ve všech ulicích. Když jsou nějaké akce, tak se jich účastní. Jsou opravdu příjemní,“ pokračuje paní z Mýta, městečka poblíž Rokycan, kterou jsem oslovil cestou do samoobsluhy. Stejně jako ostatní místní, s nimiž jsem mluvil, ani ona nemá z lidí s duševními onemocněními strach a událost ve Žďáru na tom nic nezměnila. Tím spíš, že v komunitě nejsou žádní pacienti s násilnickými sklony, pro které je vhodná ochranná léčba, ale „jen“ nemocní lidé, kteří jsou tu po vlastní zralé úvaze.

„Říkalo se, že jsou mezi nimi fetišci, ale jestli ano, tak do té komunity zapadli,“ dozvídám se od ní ještě. Ze samoobsluhy právě vychází jeden z klientů komunity, který si zašel nakoupit

a teď se vrací zpět. Má to jen kousek, protože komunita sídlí přímo na náměstí, v budově bývalé fary, kde našla útočiště v roce 2007.

Sociální pracovnice Jana Stárková tam začala pracovat o tři roky později a spoluprací s městem si pochvaluje. „Pomohlo nám zařídít třeba pracovní pozice pro naše klienty. A když pořádáme nějakou akci, vždycky od něj máme podporu.“

Místní lidé už jsou podle ní na schizofreniky zvyklí, to spíš ostatní občas překvapí, že se v ulicích pohybují sami. Tedy kromě prvního měsíce. „To ještě nevíme, jestli mají z něčeho strach, tak chodí s doprovodem. Ale jinak opravdu sami a nedají se poznat,“ tvrdí sociální pracovnice. Rozesměje ji, když si vzpomene, jak dva jejich klienti prodávali u stánku na městských trzích. Přistoupila k nim starší

PRAVIDLA KOMUNITY

- Čistota od drog, alkoholu a jiných závislostí
- Žádné fyzické ani psychické násilí
- Povinnost účastnit se programu
- Respektování rozhodnutí a podmínek komunity
- Zakaz navazování partnerského nebo sexuálního vztahu

paní, chvíli se s nimi bavila a pak se k nim nic netušíc naklonila, aby jim prozradila: „Támhle bydlí ti blázni.“

Klienty to pobavilo, ale nevypadli z role: „No jo, to jsou hrozni blázni, tam ani nechodíte...“

Stejně jako se klienti terapeutické komunity, jejímž zřizovatelem je Česká asociace pro psychické zdraví, mohou volně pohybovat, mají i volný přístup k internetu. Donesla se k nim tedy zpráva o tom, že duševně nemocná žena, propuštěná z ústav-



« „Chci se vrátit do běžného života,“ přeje si Adam. Stejně jako Pavlovi (vlevo) už mu z pobytu v terapeutické komunitě v městečku Mýto poblíž Rokycan (dům, kde sídlí, na snímku vpravo) zbývá jen několik měsíců. Foto Právo – Milan Malíček (9)

ní léčby, napadla s nožem několik studentů střední školy ve Žďáru nad Sázavou a jednoho z nich zabila.

„Bavili jsme se o tom s nimi. Naposledy včera večer v rámci toho, že přijedete vy,“ netají vedoucí pracovník komunity Ondřej Štulíř. „Rozhodně nejsou šťastní z toho, jak se teď o schizofrenicích mluví a že ta událost ve Žďáru je to jediné, co o nich koluje.“

Problém vstát z postele

Sídlo komunity zvenčí nevybočuje z řady domů na náměstí a tak trochu skrývá, že se za ním nachází rozlehlý dvůr a zahrada, kde se klienti v rámci terapie starají o zvířata nebo pěstují zeleninu. Jsou tu dobrovolně, ubytování a stravu si platí, obvykle ze svého invalidního důchodu, ale zavazují se zároveň k tomu, že budou dodržovat pravidla. Některá jsou obecná, třeba čistota od

drog a alkoholu, žádné násilí nebo zákaz navazování partnerského či sexuálního vztahu s ostatními klienty. Jiná vycházejí z nutnosti dodržovat program nastavený pracovníky komunity.

„Lidi tady na sobě makají a není to jednoduché. Když na to přijde, říkám jim: *Jste fakt frajeři, že tady vůbec jste.* Vezměte si, že jsou celý rok na pokoji po čtyřech, mají málo soukromí, ráno zazní gong, vyletí na rozcvičku a skončí večer o půl deváté. Mají mezitím nějaký volný

čas, ale celý den je nalajnovaný,“ říká mi Ondřej Štulíř.

Všední dny jsou především pracovní. V 7.45 rozcvička, po snídani půlhodinové společné sezení, takzvaná komunita, kdy se plánuje den a řeší se vše, co mají klienti na srdci. Tříhodinový dopolední pracovní blok zabere péče o dům a zahradu nebo vaření. Po obědě je na řadě společná sportovní aktivita nebo tvořivá činnost – klienti vyrábějí keramiku, přívěsky, náušnice. Večer se den zhodnotí při dalším sezení a společný program končí o půl deváté. Kromě toho se každý klient řídí i svým individuálním plánem.

Všechno to jsou zdánlivě obyčejné činnosti, ale právě ty jim pomáhají začlenit se zpět do společnosti, fungovat normálně v rámci mezilidských vztahů, osvojit si běžné osobní i pracovní návyky a pokud možno získat náhled na své obtíže. Tedy všechno to, co jim nemoc ztěžuje. Schizofrenie totiž často vede k apatii, takže si nemocní v komunitě zvykají i na to, že musejí ráno vylézt z postele.

„Pro člověka, který třeba čtyři roky předtím ležel v léčebně



» „Spokojenost klienta,“ odpovídá vedoucí komunity Ondřej Štulíř na otázku, co by mělo být výsledkem pobytu v Mýtě.

a nic nemusel, je těžké sem přijít, v půl osmé vstávat, být při programu vzhůru a přijmout, že trvá nějakou dobu," říká Ondřej Štulíř. Upozorňuje ale na to, že terapeuti tu nejsou od toho, aby je z postele strkali.

„Jsme jejich průvodci. Chceme, aby fungovali sami o sobě, a když něco řeší, snažíme se, aby to vyřešili sami, jen je v tom podporujeme a držíme,“ vysvětluje vedoucí komunity, jenž byl v době mé návštěvy pouze zastupujícím vedoucím, protože komunita zrovna hledala nového šéfa.

Starat se o duševně nemocné lidi je specifická práce, k níž je potřeba formální vzdělání v oboru, jak to ostatně nařizuje zákon, proto mají všichni terapeuti vzdělání pracovníků v sociálních službách a psychoterapeutický výcvik. Kromě toho jsou ale nezbytné i některé vlastnosti. Sebereflexe, trpělivost a taky to, co Ondřej Štulíř nazývá hranice.

„Schopnost oddělit se od toho, co se tady děje. Neponořit se do toho moc, protože to by člověka pohltilo tak, že by tady dlouho nevydržel. K nadhledu nám pomáhá i psychoterapeutický výcvik.“

V Mýtě pracuje osm lidí, směny jsou obvykle několika-denní, takže terapeuti se svými klienty v podstatě žijí. „Co tu jsem, zatím nikdo neodpadl,“ říká vedoucí.

„Máme výhodu, že pracujeme v týmu a jsme si hodně blízcí,“ doplňuje Jana Stárková. „Když



>> Klienti komunity si sami vaří. Rada z nich se to naučí až tady.

je někdo vyčerpaný, tak si toho někdo jiný všimne a promluví si s ním.“

Drogy všechno zkomplikují

Důležitou místností v mýtské komunitě je jídelna. Díky výzdobě stěn pracemi klientů připomíná umělecký ateliér, ale funguje i jako společenská místnost. Na gauč si tady sedám se čtyřicetiletým Pavlem a o rok starším Adamem. Oba patří mezi duálky, jak se zkráceně říká pacientům s duální diagnózou. Ti mají kromě psychického onemocnění i problémy se závislostí na drogách či alkoholu.

„Přišel jsem na doporučení primářky z Opavy, která říkala, že jediným řešením, jak se zbavit nemoci a závislosti, je komunita,“ vypráví Adam.

„Psychiatr, matka, sám,“ odpovídá Pavel na otázku, kdo mu komunitu doporučil. Pobyt mu podle jeho slov pomohl k tomu, že



>> Miša a Standa patří mezi nováčky mýtské komunity. Bydlí tu zatím několik týdnů.

získal náhled na nemoc, naučil se vařit a starat se sám o sebe. Až tady za dva měsíce skončí, plánuje bydlet v bytě v Praze a chodit do nějakého doléčovacího zařízení.

I pro Adama má zatím pobyt v komunitě výrazný efekt. „Už nemám chuť na drogy a alkohol, naučil jsem se pečovat o sebe i o své okolí a taky být zod-

povědný. Už mi věci nejsou jedno tak jako dřív.“

Oba mladí muži mluví tiše a pomalu a zvláště Pavel vypadá, jako by měl každou chvíli usnout. Na všechny otázky ale odpoví. Utlumení je asi to slovo, které mě při rozhovoru s nimi napadá, i když si můžu jen domýšlet, jakou měrou se na tom podílí nemoc a jakou léky proti jejím projevům.

Schizofrenici mívají do Mýta na doporučení lékaře, rodiny nebo na základě vlastního rozhodnutí, ale až poté, co mají za sebou léčbu, obvykle v psychiatrickém



>> „Schizofrenik při atace docela často není nebezpečný, spíše je mu špatně a bojí se,“ říká sociální pracovníce Jana Stárková.



>> Klienty komunity vrací do života hlavně společná činnost – třeba práce se zvířaty nebo výroba bižuterie (vpravo dole).

Agresivita podle pracovníků komunity není příznakem schizofrenie, spíš rysem osobnosti. Vzhledem k tomu, že schizofrenici mají strach z lidí, bývají podle terapeutů při prudkém záchvatu nebezpeční spíš sami sobě. V souvislosti s útokem ve Žďáru se psalo i o tom, že si často odmítají nemoc připustit, ale Janu Stárkovou taková tvrzení rozčilují.

„Když budete mít horečku čtyřicet a budete blouznit, taky nebudete mít náhled. Ale když k nám klienti přijíždějí, vědí, že se jim něco dělo. Rozhodně se sem nedostane někdo, kdo říká: *Já jsem zdravý a vy všichni jste blázni*. Požadujeme osobní motivaci a myslím si, že většina schizofreniků si uvědomuje, že s tím musí bojovat.“

Zlepšení pro každého, kdo vydrží

Kapacita terapeutické komunity je dvanáct lidí, aktuálně jich tu najdete deset a jejich věkový průměr je kolem třiceti let. Spouštěče, které u nich nemoc vyvolaly, jsou různé.

„Jeden zajímavý názor říká, že každý z nás má pro ni předpoklady, ale pokud v našem životě nenastane sled krizových situací, nerozvine se,“ říká Jana Stárková s tím, že tou krizí mohou být různá traumata, týrání v rodině, smrt blízkých lidí, ale i přepracování nebo u žen porod. Pevládají však duální diagnózy, tedy kombinace nemoci a drog.



ústavu. I potom musejí nadále užívat léky, na což terapeuti dohlížejí, sledují, jak se klienti cítí, a taky po nich chtějí, aby o tom sami hovořili. Pravidelně sem dojíždí i psychiatrička, která podle potřeby předepsanou medicínu klientům upravuje.

Přesto podle Jany Stárkové nemusí být vůbec poznat, že člověk onemocněl schizofrenií. Nemoc totiž nemá vliv na intelekt, jak si veřejnost často myslí. Část nemocných trpí halucinacemi, vtíravými myšlenkami, bludy, slyší hlasy, vytvářejí si tak

trochu vlastní realitu. Právě od těchto příznaků by jim měly pomoci léky. I díky nim pak dokážou získat náhled na nemoc a poznat, kdy je to, co prožívají, reálné, a kdy ne.

„I přes užívání léků jim ale zůstane ztráta vůle cokoliv dělat. Vypadá to jako lenost, ale není to lenost,“ říká sociální pracovníce. „Dále úzkosti, strach z lidí, z komunikace, apatie, uzavření se do sebe nebo kognitivní deficit – špatná paměť, špatné soustředění, což zase trochu způsobují i léky.“



Takové teď mezi klienty v Mýtě najdete čtyři.

„Někomu stačí si jednou zahulit a nemoc se rozjede, jiní si ji vyloženě vyfetují,“ říká Ondřej Štulíř. Cíl pobytu v komunitě není pro všechny stejný, ale snahou terapeutů je, aby se každému život zlepšil.

„Pokud tu je někdo, kdo se o sebe zvládl postarat, ale bál se hledat si práci, tak chceme, aby vyšel ven a uměl si ji najít. A někdo, kdo neuměl vstát z postele a jídlo mu nosili, aby si zvládl sám nakoupit,“ dává příklady Ondřej Štulíř. „Kdo tady vydrží celý pobyt, vždycky se tím v jeho životě stane něco pozitivního.“

Pobyt v Mýtě je na rok a pětadvacetiletému Adamovi z něj zbývají ještě čtyři měsíce. Se schizoidní poruchou se potýká od šestnácti let, závislý byl na drogách i alkoholu, ale v komunitě získal novou motivaci.

„Plánuju znovu navázat kontakt s K-centrem (zařízení pomáhající drogově závislým – pozn. aut.) a najít si nějakou individuální terapii. Chci se vrátit domů do běžného života.“

Schizofrenici v kavárně

Terapeutická komunita je takové popostrčení do života, ale co dál? Kde najít práci? Možná by vás nenapadlo, že schizofreniky, kteří si osvojují pracovní návyky, nezdídko potkáte jako obsluhu v kavárnách a restauracích.

Občanské sdružení Green Doors vzniklo v roce 1993 a snaží se lidem s duševním onemocněním ulehčit integraci do společnosti a pomoci jim při hledání práce. Pro tyto účely provozuje v Praze dvě takzvané tréninkové kavárny (Café Na půl cesty a klub V. kolona) a jednu restauraci (Mlsná kavka), kde mohou schizofrenici načas získat práci.

PR manažerka sdružení Václava Parkánová.

Kromě vlastních zařízení se Green Doors snaží schizofreniky nabízet a umísťovat i do jiných firem, nejen z gastronomie. Když se osvědčí, často se pro ně tréninková profese změní v trvalou. Občanské sdružení navázalo v Praze dobrou spolupráci třeba s pekárnou Kabát. Její majitel

týká třeba pracovní doby, jestli ten člověk může pracovat dopoledne, nebo odpoledne. Jeden ze zaměstnanců například půl roku nemohl chodit na dopolední směny, protože měl nějaká sezení a návštěvy lékaře.“

Václava Parkánová připomíná, že podle zákona má každý podnik s více než pětadvaceti zaměstnanci povinnost zaměstnávat osoby se zdravotním postižením. Čerpat pak na druhou stranu může jisté úlevy od státu. Je sice možné, že schizofrenici vypadnou na pár dní z pracovního režimu kvůli zdravotnímu stavu, ale to se podle Petry Skavské může stát každému. Chce to i trpělivost.

„Pracujeme se zaměstnavateli na tom, aby jim úkoly zadávali srozumitelně, postupně,“ říká a zdůrazňuje, že to nesouvisí s tím, že by byli hloupí.

„Schizofrenie není mentální postižení. Často pracujeme s lidmi, kteří vystudovali vysokou školu,“ říká metodička sdružení a je přesvědčená, že schizofrenici se při správném výběru zaměstnání osvědčí.

„Když se to povede a skloubí se možnosti klienta s náplní práce, tak tím zaměstnavatel získá velmi loajálního zaměstnance, který u něj dlouho vydrží, protože bude vděčný, že má takovou práci.“

Co je schizofrenie?

■ Ze skupiny psychotických duševních poruch je nejčastější a nejzávažnější schizofrenie. Lidé nemocní schizofrenií ztrácejí kontakt s realitou, slyší nebo vidí věci, které nejsou skutečné, a pod vlivem svých představ pak jednají neobvykle a nepřiměřeně.

■ Schizofrenie se vyskytuje poměrně často, u 1–1,5 % populace, což znamená, že onemocní přibližně jeden člověk ze sta. Četnost výskytu je stejná v různých kulturách a kontinentech. Onemocnění se vyskytuje stejně často u mužů a u žen, rozdíl je pouze v začátku onemocnění. U mužů nejčastěji mezi 15 až 25 lety a u žen nejčastěji mezi 25 až 35 lety.

■ Podle dnešních představ nejsou psychotické poruchy způsobovány jedinou příčinou, ale společným působením řady dílčích příčin. Schizofrenie probíhá jako epizodické onemocnění. Objevuje se v psychotických krizích, tzv. atakách nemoci či posléze v opakovaných (relapsech) nemoci.

Zdroj: o. s. Green Doors

„Souvisí to s tím, jaké specifické potíže lidé s duševním onemocněním, konkrétně schizofrenií, mají. Je pro ně někdy těžké komunikovat s lidmi, být vystavený tlaku. V pohostinství jsou komunikace a kontakt s lidmi nutné a bezpodmínečné, takže je to dobré místo, kde se tomu můžou postupně vystavovat,“ vysvětluje metodička sdružení Petra Skavská, v čem je právě práce v gastronomii vhodná.

„Navíc obě naše kavárny mají docela bohatý kulturní program, takže se ti lidé snáz zapojí i do společenských akcí,“ dodává

Richard Kabát pro magazín Moje schizofrenie uvedl: „Pokud zaměstnáváme 200 zaměstnanců, měli bychom k nějakému procentu zaměstnanců zachovat individuální přístup, abychom společnosti něco vrátili. Jsou to věci, které se můžou stát každému. Těm lidem je mezi dvaceti a čtyřiceti lety a během vteřiny se jim změnil život. Měli by dostat šanci vrátit se zpátky.“

S tím, že mají schizofrenici specifické potřeby, musí podle něj zaměstnavatel počítat. „Většinou se to



>> Zástupkyně občanského sdružení Green Doors Václava Parkánová (vlevo) a Petra Skavská se snaží o to, aby se schizofrenici mohli i přes svou nemoc vrátit do práce. Foto Právo – Petr Hloušek