

O Iskérce

Již od roku 2003 je Iskérka místem, kde jsou dveře otevřené všem lidem se zkušeností s duševním onemocněním. Iskérka neboli sedmikráska, je stále kvetoucí rostlinka. Letité zkušenosti, otevřenost k novému a variabilita je tím, co pomáhá Iskérce stále růst a kvést.

Co Vás u nás čeká?

Naděje – nasloucháme vám, zajímá nás vaše životní situace. Podpoříme vás, abyste našli své vize a věřili v jejich dosažení.

Zplnomocnění – podpoříme vaši sebedůvěru a samostatnost.

Odpovědnost za sebesama – převeďte zodpovědnost za vlastní život, stanete se řidičem svého života. Budete zkoušet nové věci, učit se ze svých chyb a sami se rozhodovat.

Smysluplná role – naleznete nové životní role a začnete budovat život podle vlastní volby.

Věříme, že z duševního onemocnění se lze zotavit a poskytneme Vám v tomto individuální podporu:

Zotavení dovedností – obnovíte nebo získáte dovednosti potřebné pro běžný život. Budete samostatní v oblasti péče o sebe, vzdělání, práce.

Zotavení vnějšího prostředí – upevníte sociální vazby s rodinou, přáteli, kolegy, budete umět smysluplně trávit volný čas.

Zotavení vnitřního stavu – uvědomíte si svou vlastní hodnotu, budete znát své potřeby a přání, porozumíte své nemoci, zvládnete potíže a problémy, které s sebou nemoc přináší.

Pociťujete-li duševní nepohodu, nebojte se požádat o pomoc. Včasná pomoc je důležitá. Obráťte se na někoho, komu důvěřujete – na rodiče, příbuzné, kamarády, učitele, profesionály (obvodní lékař, psycholog, psychiatr). Neostýchejte se a zaťukajte také na dveře Iskérky.

Iskérka o.p.s.

Chodská 534, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm

Tel.: 774 274 800, 774 064 755, 604 177 299

IČ: 28647912, DIČ: CZ28647912

Bankovní spojení: 2100364177/2010

Datová schránka: ID a49sup9

E-mail: info@iskerka.cz

Web: ww.iskerka.cz

Letenská 1183, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm

Tel.: 737 250 307

E-mail: rene.michalek@iskerka.cz

Příběhy klientů

Slečna M. nastoupila do sociální rehabilitace s přáním získat zaměstnání, být finančně nezávislá na rodičích a osamostatnit se. M. docházela na rozhovory se svým klíčovým pracovníkem, získala bezpečný prostor pro sdílení, na své cestě mnohokrát klopýtla, ztrácela a znovu nacházela motivaci. M. se podařilo zprostředkovat tříměsíční pracovní kurz, který díky podpoře pracovníka dokončila a jako bonus nastoupila do zaměstnání na částečný pracovní úvazek. Spolupráci se službou M. ukončila – má dostatečný příjem, zaměstnání na částečný úvazek, odstěhovala se od rodičů – bydlí v domě na půl cesty s výhledem stěhování do podnájem s novým přítelem.

Pan I. byl klientem služby několik let. Během této doby se mu podařilo v rámci plnění svých cílů získávat kompetence nezbytné pro život bez podpory sociální služby. I. byl členem Rady uživatelů, vedl skupinové cvičení. Získával tak potřebné sebevědomí a sebedůvěru. I. se podařilo splnit si svou zakázku, a sice získání zaměstnání. Zaměstnání našel v blízkosti svého bydliště, práce jej baví, splňuje jeho požadavky a očekávání. Krátce po získání zaměstnání došlo ze strany I. k ukončení spolupráce se službou.

Paní Z. chtěla za podpory služby najít životní rovnováhu, cítit se dobře. Při vstupu do služby nevěděla, jak na to, nedokázala sama najít cestu. V rámci zakázky spolupracovala s klíčovým pracovníkem, měla naplánovány kroky, které ji pomohly zvýšit sebevědomí, mít ráda sama sebe. Paní Z. se podařilo motivovat k návštěvě psychoterapie, kde si řešila traumata, která ovlivňovala její fungování v běžném životě. Z. úspěšně uspořádala svůj denní režim, našla si práci. Díky dalším změnám se k ní přestěhovala dcera, což bylo zásadní. Při ukončení služby ocenila především pocit bezpečí, který díky podpoře ze strany služby pociťovala.

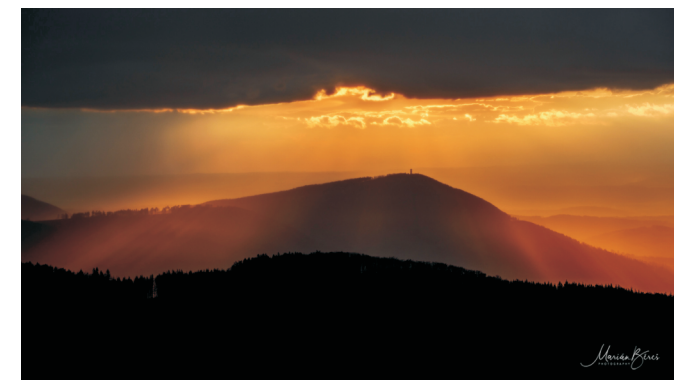
Rozvířené rande

Už se na mě žádná neusměje, nejsem rád,
Počítám s kamenným výrazem pod rouškou,
Já se pod ní směju sobě skoro pořád,
Tyto věci jsou pro všechny přetěžkou zkouškou.
Na rande to v těchto dnech asi nevypadá,
Slečno máte hezký respirátor, chválím vás,
Tvářív v tvář to není žádná záhada,
Snad uzřím v jejich očích ještě jas.
Stejně by tě nikdy neměla ráda,
S rouškou nebo bez, cítíš se jak starý pes,
Koronavire, vlez mi už konečně na záda,
Už stejně nestihneš vyjít si na ples.
Plesová sezóna už totiž skončila,
Rozplynula se ve vírech vlasů,
Bez tebe nejedna dívka si ji po svém užila,
Teď loví krásy ve vzpomínce odbitých časů.
Autor: Jan Hrabovský



TÝDNY
PRO DUŠEVNÍ
ZDRAVÍ 2021

VÝSTAVA FOTOGRAFIÍ



Marián Běreš KRAJINA VIDENÁ SRDCOM

MĚSTSKÁ KNIHOVNA
V ROŽNOVĚ POD RADHOŠTĚM
ZÁŘÍ/ŘÍJEN 2021

VERNISÁŽ PÁTEK 3. 9. V 18 HOD.
PODKROVÍ MĚSTSKÉ KNIHOVNY V ROŽNOVĚ P/R
NA KLAVÍR VERNISÁŽ VLASTNÍMI SKLADBAMI
DOPROVODÍ VERONIKA LUKEŠTÍKOVÁ,
ŽÁKYNĚ 4. ROČNÍKU ROŽNOVSKÉ ZUŠ.
Výstava potrvá do 30. 10. 2021.





září/říjen
výstava fotografií

KRAJINA VIDENÁ SRDCOM MARIÁN BÉREŠ

chodby a podkroví Městské knihovny
v Rožnově p/R

„Jsem cestovatel a fotograf. Mám rád výhledy a kochám se nádherou krajiny. Fotografie vás zavedou na malebná a zajímavá místa, která dokázala vytvořit příroda“.

Vernisáž se uskuteční v pátek 3. 9. v 18 hod.
v podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R
Na klavír vernisáž vlastními skladbami doprovodí
Veronika Lukeščíková, žákyně 4. ročníku
rožnovské ZUŠ. • Výstava potrvá do 30. 10. 2021.

Úterý 7. 9. - beseda s duchovním

HLEDÁNÍ POKOJE P. PAVEL HÖDL, SL.L.

„Co člověk s duševními obtížemi smí očekávat od kněze a církve, a co naopak jsou naděje liché. V čem je kněz nezastupitelný a kde by naopak neměl nahrazovat odborníka“.

17 hod. podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R

Čtvrtek 16. 9. - beseda

KDE BOLÍ DUŠE? MARTIN OKÁČ

„I přes duševní onemocnění, díky podpoře rodičů, lékařů a díky Bohu, vystudoval vysokou školu, cestoval, měl prestižní zaměstnání, založil a udržel si rodinu, vede smysluplný život. Příběh právníka s duševní nemocí“.

17 hod. podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R



Čtvrtek 23. 9. - přednáška

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A INTERIÉR Ing. EVA HOZÁKOVÁ

„Vliv interiéru na naši duševní pohodu. Každý z nás se snaží bojovat proti každodennímu stresu různými způsoby, ale jak to má člověk udělat, aby alespoň doma našel potřebný klid? Společně se podíváme, jak podle typologie osobnosti harmonizovat svůj domov pomocí barev“.

MOTTO: HARMONIE ZNAMENÁ ŘÁD A VYROVNANOST.

17 hod. podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R

září/říjen
výstava fotografií

KRAJINA VIDENÁ SRDCOM MARIÁN BÉREŠ

chodby a podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R
Výstava potrvá do 30. 10. 2021.



Úterý 5. 10. - setkání s psychiatrem

LIDSKÁ TVÁŘ PSYCHIATRIE MUDr. MICHAL RASZKA

“Psychiatrie” - slovo, které má zvláštní auru. Je to známá neznámá. Pojďme společně usednout a promluvit si o tom, co za tímto slovem vnímáme. Jak psychiatrie vypadá? Jak by mohla fungovat? Jaká jsou úskalí? Naše zkušenosti? A co léky? Jak můžeme se sebou pracovat, abychom ustáli tlak života? Diskuze s psychiatrem a psychoterapeutem, který sám má zkušenost s léčbou“.

17 hod. podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R

Program probíhá v rámci Týdnů pro duševní zdraví.
Aktivita byla podpořena z rozpočtu Mikroregion Rožnovsko.

Průběžící organizace



Projekt podpořili



Spolupracující organizace



Mediační partneri



medailonek autorů

Ing. Marián Béreš

Narodený 22. 8. 1969 v Košiciach, žije trvale v Českej republike, momentálne v mestečku Rožnov p. R. Povoláním je konzultant v oblasti vzdelávania, školiteľ a kouč na manažérskej a podnikateľskej úrovni. Fotografovanie je jeho koníčkom. Fotí hlavne krajinu a detaily architektúry. Jeho tvorbu nájdete na stránke www.marianberes.cz, ako aj na Facebook stránkach Marián Béreš Photography alebo na facebookovej stránke Krásy Čiech, Moravy a Slovenska. Jeho snom je vydať knihu fotografií o Slovensku a Českej republike a intenzívne na nej pracuje.
<https://www.youtube.com/watch?v=DnIERyPbYsw>

P. Pavel Hödl, SL.L.

Babička z něho chtěla mít architekta. Dětství prožil v Záhorovicích. S vírou se potkával běžně, ale s rodinou do kostela pravidelně nechodil. „Mé obrácení bylo takové tajemné. Často jsem zpochybňoval slova katecheta. Ten to jednou už nevydržel, napomenul mě, abych byl ticho a modlil se a druhý den jsem se probudil jako věřící,“ vzpomíná na svou proměnu pan farář. *On-line - Farnost Zubří (farnostzubri.cz)*

Martin Okáč

S duševním onemocněním žiji od 14 let. I přes zdravotní výkyvy jsem s pomocí rodičů vystudoval střední školu a poté vysokou školu. Ve svém oboru jsem dosáhl prestižního uplatnění včetně práce v zahraničí. Pracuji jako peer konzultant v Psychiatrické nemocnici v Opavě, jako Regionální specialista Destigmatizace v rámci realizace psychiatrické reformy v Moravskoslezském kraji pro Národní ústav duševního zdraví v Klecanech. Díky Bohu žiji po všech stránkách plnohodnotný rodinný život.

(211) Konference „Vidíme již novou podobu péče o duševně nemocné v praxi?“ - Workshop: LIDÉ SE ZKUŠENOSTÍ - YouTube
<https://dvojka.rozhlas.cz//host-martin-okac-zakladatel-klubu-otevreneho-srdce-8331345>

Ing. Eva Hozáková

Vedu studio IN*ART, které se specializuje na návrhy a realizace interiérů ve Zlínském, Moravskoslezském a Olomouckém kraji více než 15 let. Celoživotně se zabývám vzděláváním v oboru designu, architektury, výtvarného umění a dějin umění. Jsem spoluzakladatelkou a lektorkou Festivalu architektury a designu FestAD.
<http://www.hozakovainterieri.cz/o-nas/>

MUDr. Michal Raszka

Jsem nadšenec pro zkoumání možností změny, hlubinných procesů, objevení životních zákonitostí. Jako psychoterapeut se zabývám úzkostnými poruchami, tématem traumatu, disociace, propojením neurobiologie a psychoterapie. Věřím, že vše, co děláme se záměrem změny a uzdravy, se počítá. Někdy to může vypadat jako nekonečná pouť bludištěm. Nicméně z nadhledu dává smysl a má směr. Jako psychoterapeut a psychiatr pracuji od roku 2006 a stále mě to baví a naplňuje. Věnuji se tématům motivace a změny, práce s emocemi, mužské identity a spirituality, komunikace s lidmi s duševním onemocněním a neurovědnímu základu psychoterapie. V současné době se kromě psychiatrické praxe na akutním oddělení v CNS-CENTRU TRINEC s.r.o., věnuji lektorské činnosti a přednáším na téma neuropsychoterapie. www.michalraszka.cz