



PODPORA SOCIÁLNÍHO ZAČLEŇOVÁNÍ PROSTŘEDNICTVÍM UMĚNÍ: SOUBOR NÁSTROJŮ ART4PSY

PRAKTICKÝ PRŮVODCE PRO
ODBORNÍKY NA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A UMĚLCE

Partnerské organizace





PODPORA SOCIÁLNÍHO ZAČLEŇOVÁNÍ PROSTŘEDNICTVÍM UMĚNÍ: SOUBOR NÁSTROJŮ ART4PSY

PRAKTICKÝ PRŮVODCE PRO
ODBORNÍKY NA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A UMĚLCE

Upravil:
Nikos Drosos



Soubor nástrojů ART4PSY je produktem konsorcia ART4PSY, které je spolufinancováno programem Kreativní Evropa Evropské unie. Vyjádřené názory jsou názory autorů. Evropská komise nenese odpovědnost za jakékoli použití informací zveřejněných v tomto souboru nástrojů.

©ART4PSY Consortium, 2022

Reprodukce a šíření jsou povoleny pod podmínkou uvedení zdroje. Další informace a kontakt naleznete na našich webových stránkách www.art4psy.eu.

3

Vydal: PEPSAEE

Upravil: Nikos Drosos



Co-funded by the
Creative Europe Programme
of the European Union



Podpora Evropské komise pro vydání této publikace nepředstavuje schválení jejího obsahu, který odráží pouze názory autorů, a Komise nenese odpovědnost za jakékoli použití informací v ní obsažených.



OBSAH

Úvod	5
KONSORCIUM ART4PSY	8
KAPITOLA I: UMĚNÍ V PSYCHOSOCIÁLNÍ REHABILITACI: ZKUŠENOSTI PEPSAEE	11
KAPITOLA II: UMĚNÍ V PSYCHOSOCIÁLNÍ REHABILITACI: ZKUŠENOST L'APPETIT DES INDIGESTES	33
KAPITOLA III: UMĚNÍ V PSYCHOSOCIÁLNÍ REHABILITACI: ZKUŠENOSTI ART MOVEMENT	42
KAPITOLA IV: FESTIVALY ART4PSY	56
KAPITOLA V: DIGITÁLNÍ KNIHOVNA (...A JAK JI POUŽÍVAT)	59
KAPITOLA VI: PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE	63

4

ÚVOD

V posledních letech roste zájem o využití umění jako prostředku na podporu psychosociální rehabilitace a zotavení lidí s duševními problémy (tzv. recovery). Myšlenka, že duševní onemocnění a kreativita spolu souvisejí, není nijak nová. Zdá se, že duševní poruchy, jako je bipolární porucha, velká depresivní porucha atd. se výrazně častěji vyskytují mezi dramatiky, spisovateli, biografiy a umělci. Významnými příklady jsou Edward Munch, Vincent Van Gogh, Paul Gauguin a Francisco Jose de Goya y Lucientes. Několik studií prokázalo korelaci mezi tvůrčími profesemi a lidmi žijícími s duševní nemocí. Přesto není přesný vztah mezi kreativitou a duševním onemocněním jasný. Dalo by se předpokládat, že lidé s duševním onemocněním mohou mít schopnost vnímat svět skutečně originálním způsobem, a proto je jejich kreativita zvýšená. Na druhou stranu bychom mohli předpokládat, že kreativní lidé jsou náchylnější k duševním chorobám. Ať už je to jakkoli, jedna věc se ve studiích objevuje neustále: když se lidé s příznaky duševního onemocnění věnují kreativě a umění, je mnohem pravděpodobnější, že se jim v důsledku toho uleví.

Posouzení potřeb

Tato myšlenka využití umění jako terapeutického prostředku si získává stále více odborníků na duševní zdraví a terapie, které zahrnují umění, se stávají stále populárnějšími na odděleních duševního zdraví. Přesto jsou kroky tímto směrem spíše pomalé. Některá psychiatrická oddělení považují umění především za kreativní terapeutický způsob, jak pacienty zaměstnat a podpořit jejich pohodu, a proto se méně zaměřují na umělecký výsledek nebo na pomoc pacientům s duševním onemocněním při případném postupu v umělecké kariéře. V mnoha případech nemají potřebné zkušenosti ani umělecké know-how, aby mohli svým pacientům pomoci plně rozvinout jejich potenciál. Předkládaná praktická příručka pro odborníky v oblasti duševního zdraví se snaží tyto problémy řešit.

Přestože ve všech evropských zemích proběhly reformy psychiatrických zařízení, které se přesunuly od azylových domů k zařízením zaměřeným na komunitu, existují mezi jednotlivými zeměmi značné rozdíly. Každá země - a v mnoha případech i každá psychiatrická jednotka - vyvíjí svou vlastní metodiku, aktivity a nástroje. Před dvěma lety byla prostřednictvím "Kreativní Evropy" založena Evropská síť pro umění a duševní zdraví (NEFELE¹), která je důležitou iniciativou, ale je zaměřena spíše na vytváření sítí než na vývoj metodik a nástrojů, které by mohli používat odborníci v oblasti duševního zdraví. Projekt ART4PSY přispěje k boji proti stigmatizaci a podpoře sociálního začlenění,

¹ <https://art4more.org/nefele/>

zatímco pacienti se zkušeností s duševním onemocněním budou rozvíjet umělecké dovednosti a budou povzbuzováni k tomu, aby prozkoumali tvůrčí odvětví jako možnou kariérní příležitost.

Projekt ART4PSY

Vizí projektu ART4PSY je vytvořit udržitelnou evropskou spolupráci pro využití umění jako způsobu podpory sociálního začlenění pacientů se zkušeností duševním onemocněním a vytváření nových profesních příležitostí. S touto vizí úzce souvisí ambice vytvořit struktury a personální zdroje nezbytné pro dlouhodobou, rozsáhlou a mezinárodní spolupráci směřující k tomuto cíli. Za tímto účelem byla část projektu věnována vývoji **(a) tohoto souboru nástrojů, který představuje praktickou příručku pro odborníky v oblasti duševního zdraví a umělce, kterou mohou využívat instituce, zabývající se duševním zdravím z celého světa; a (b) digitální knihovny, kde budou vystavena a propagována umělecká díla pacientů se zkušeností s duševním onemocněním z celého světa.** Projekt se vyznačuje multidisciplinarností a je zaměřen na praxi, kdy odborníci na problematiku duševního zdraví, umělci a pacienti se zkušeností s duševním onemocněním spolupracují na vývoji inovativních metod propojení umění a duševního zdraví.

V roce 2021 se konaly tři (3) festivaly ART4PSY (v každé zemi jeden). Součástí festivalů byla divadelní představení, výstava obrazů a výstava fotografií.

Projekt ART4PSY měl tyto cíle:

- **Rozvoj nových dovedností a know-how institucí, zabývajících se duševním zdravím.** Toho bylo dosaženo vytvořením souboru nástrojů a realizací festivalů ART4PSY.
- **Podpora evropské spolupráce a propojení umění a duševního zdraví** prostřednictvím koprodukce divadelního představení a paralelních uměleckých výstav ve třech evropských zemích.
- Podpora nadnárodního oběhu kulturních a tvůrčích děl pacientů se zkušeností s duševním onemocněním. Toho bylo dosaženo také koprodukci divadelního představení a paralelních uměleckých výstav ve třech evropských zemích a digitální knihovnou.
- **Internacionalizace a šíření uměleckých děl pacientů se zkušeností s duševním onemocněním - umělců.**
- Rozvoj kariérních vyhlídek umělců s duševními problémy prostřednictvím propagace jejich uměleckých děl vytvořením digitální knihovny.
- **Oslovení nového publika v Evropě (a snad i mimo ni).** Toho bylo dosaženo ve dvou rovinách: festivaly ART4PSY poskytly příležitost oslovit mnohem širší publikum ve třech zúčastněných zemích a digitální knihovna poskytuje příležitost oslovit ještě větší publikum na celém světě. Vzhledem k tomu, že je zveřejněna na všech institucích, zabývajících se duševním zdravím v Evropě, věříme, že má potenciál stát se nástrojem, který bude v následujících letech využíván ze strany odborníků na duševní zdraví z různých zemí.
- **Boj proti stigmatu a zvyšování povědomí veřejnosti o talentu a dovednostech umělců s duševními problémy.**

Pandemie 2020-22

První měsíce roku 2020 byly poznamenány šířením nového koronaviru (COVID-19), o němž se předpokládá, že poprvé infikoval člověka koncem roku 2019. Do října 2020 Světová zdravotnická

organizace (WHO) napočítala 34,8 milionu případů a více než 1 milion úmrtí na COVID-19 po celém světě. Většina zemí zavedla distanční postupy, uzavírky a karantény, aby omezila šíření viru. Kromě toho mnoho podniků, škol, nákupních center a dalších organizací buď zavřelo své dveře, nebo zcela ukončilo činnost, což způsobilo náhlý pokles ekonomické aktivity a akutní zhoršení světových hospodářských vyhlídek. To se silně dotklo všech psychiatrických jednotek. Ve všech třech zemích musely ukončit činnost organizace, které prostřednictvím umění pomáhaly uživatelům služeb duševního zdraví v jejich zotavení. Lidé byli nuceni zůstat ve svých domovech (buď v ubytovnách, nebo v komunitě). Navíc bylo zakázáno cestovat do zahraničí.

Proto jsme museli vymyslet nové inovativní způsoby, jak pokračovat v práci na našem programu. Zkoušky probíhaly přes zoom nebo Skype, přičemž každý člen byl ve svém domově, mezinárodní setkání probíhala on-line, spojené zkoušky probíhaly přes zoom. Dokument (23minutové video), který vznikl v rámci našeho projektu, přesně ukazuje, jak se nám přes všechny tyto potíže podařilo zůstat v kontaktu po celou dobu projektu.

Struktura sady nástrojů ART4PSY

Soubor nástrojů byl vypracován na základě komplexního mezinárodního přehledu literatury s přihlédnutím k odborným znalostem jednotlivých partnerů. Poskytuje odborníkům na duševní zdraví a umělcům pracujícím v institucích, zabývajících se duševním zdravím užitečné nástroje a nápady týkající se umění a zotavení. Soubor nástrojů se skládá z následujících kapitol:

- Popis konsorcia ART4PSY a odborných znalostí jednotlivých partnerů.
- Metodiky a nástroje PEPSAEE pro dosažení psychosociální rehabilitace prostřednictvím umění
- Metodiky a nástroje "L'Appetit des Indigestes" pro dosažení psychosociální rehabilitace prostřednictvím umění
- Metodiky a nástroje ART MOVEMENT pro dosažení psychosociální rehabilitace prostřednictvím umění
- Festivaly ART4PSY
- Digitální knihovna a její používání
- Osvědčené postupy z Evropy

KONSORCIUM ART4PSY

Konsorciium ART4PSY se skládá z organizací, které sdílejí společnou vizi: Nepovažují pacienty se zkušeností duševním onemocněním za osoby neschopné dosahovat kvalitních uměleckých výsledků, ale za osoby s velkým tvůrčím potenciálem. Umění se proto nestává pouze terapeutickým prostředkem, ale poskytuje také významnou kariéerní příležitost.

Dalším společným prvkem mezi PEPSAEE, Art Movement a "L' appetite des indigestes" je, že jednou z jejich hlavních činností je produkce divadelních představení, ale mají i další umělecké aktivity. Nicméně každá organizace má své jedinečné rysy, které dodávají projektu přidanou hodnotu:

8

	<p>Panhelénská asociace pro psychosociální rehabilitaci a pracovní integraci (PEPSAEE) je vědecká nevládní organizace, která byla založena před více než 20 lety. Jejím cílem je usnadnit sociální začlenění a pracovní integraci osob s psychosociálními problémy a podílí se na národním programu psychiatrické reformy v Řecku. Jednou z jejích rehabilitačních struktur je "Kancelář alternativních rehabilitačních aktivit", místo, kde odborníci na duševní zdraví a umělci, zaměstnanci a dobrovolníci kombinují umění a metodiku "zotavení", aby pomohli lidem s duševními problémy na jejich cestě k sociální integraci. Každý týden se zde koná více než 50 uměleckých a kulturních skupin spolu s osobními poradenskými sezeními, kterých se účastní více než 300 pacientů. V budově, kde se toto denní centrum nachází, dříve sídlilo divadlo. To je důležitým přínosem pro realizaci divadelních zkoušek Denního centra. Během posledních let zde PEPSAEE uvedlo více než 7 divadelních představení, přičemž každé představení se hrálo vícekrát a navštívilo je více než 400 lidí. Zároveň se zde uskutečnilo několik výtvarných výstav s výslednými produkty souborů.</p>
	<p>Art Movement (AM) je nevládní nezisková organizace, která vznikla v roce 2009 v Praze. AM se zaměřuje na poskytování vzdělávacích aktivit, podporu občanských iniciativ v oblasti kultury a umění s důrazem na realizaci kvalitních českých i zahraničních mezinárodních či domácích projektů a osvětu české společnosti v problematice vyloučení duševně nemocných a jejich destigmatizaci. Prostředky k dosažení těchto cílů tvoří kulturní, vzdělávací a informační projekty, zejména dlouhodobý projekt Paralelní životy. AM využívá současných trendů (např. virtuální interaktivní simulátory) a výzkumných metod pro zvyšování povědomí veřejnosti o talentu a schopnostech umělců se zkušeností s duševním onemocněním, navázala spolupráci s výzkumnými ústavami, univerzitami, uměleckými centry a různými nevládními organizacemi i jednotlivci v celé Evropě i mimo ni.</p>

L'Appétit des Indigestes

"L'appétit des Indigestes (ASBL)" je divadelní soubor, který sdružuje lidi s různými zkušenostmi s psychiatrií. Soubor je v současné době složen z 26 herců, je otevřen všem, bez ohledu na průběh života, silné a slabé stránky člověka. Jedinou podmínkou účasti je přijít s touhou vytvořit hru, která bude vystavěna prostřednictvím otázek konfrontujících hranice šílenství a normality/zdravého rozumu. Úkolem režiséra je pomoci každému odhalit jeho tvořivost a/ tím, že se zaměří na to, co si každý člověk s sebou do souboru přináší; přitom co nejvíce dbá na to, kým a kde se v danou chvíli nachází. Prostřednictvím divadelních workshopů, které se konají jednou za dva týdny, včetně tvůrčího výzkumu a psaní, ale také prostřednictvím divadelních představení v kulturních institucích, nemocnicích a na akcích týkajících se sociálních otázek (konference, festivaly atd.) vytváří "L' appetit des Indigestes" pohyb mezi těmi, kdo se dívají, a těmi, kdo ukazují. Tento dvojí pohyb působí nejprve "o sobě" a zároveň se vyjadřuje směrem k veřejnosti, je to pak dílo procesu destigmatizace, který může začít jak pro samotné účastníky, tak pro veřejnost, k níž se obracejí.



Společnost Omega Technology byla založena v roce 1985 a je zkušenou a známou společností v oblasti IT služeb v Řecku. Společnost se osvědčila v oblasti koncepční systémové architektury, návrhu systémů, vývoje softwaru, systémové integrace a hodnocení systémů. Omega Technology se podílela na mnoha evropských projektech jako systémový integrátor a vývojář softwaru. Kromě tradičních služeb vývoje softwaru nabízí společnost kulturním organizacím (a) digitální uchování a trvání kulturního dědictví, (b) vývoj digitálních interpretací a vzdělávacích přístupů a (c) multikanálovou distribuci a udržitelnost v čase. Odborníci společnosti navrhnou a realizují aktuální strategie týkající se kulturního obsahu a designu uživatelského prostředí, aby pomohli kulturním organizacím co nejlépe oslovit veřejnost a publikum a rozšířit dosah na všechny digitální kanály, a to jak na ty, které organizace kontroluje, tak na ty, které vytvářejí uživatelé.



Tým ART4PSY během zahajovacího setkání v Aténách



Tým ART4PSY během zahajovacího setkání v Aténách



KAPITOLA I

UMĚNÍ V PSYCHOSOCIÁLNÍ REHABILITACI: ZKUŠENOSTI PEPSAEE

11

Niki Louladaki, Christos Ververoudis, Thaleia Giannakopoulou & Yiannis Yigourtakis

Cenný přínos umění pro duševní zdraví je dnes všeobecně uznáván. Ať už ve formě terapeutického procesu nebo jako prostředek psychosociální rehabilitace, umění významně přispívá k pochopení, úlevě, léčbě, sociálnímu dialogu a začlenění lidí s psychosociálními obtížemi. Přestože základními složkami každé formy umění jsou svoboda projevu v tvůrčím procesu, přijetí a tvůrčí "dialog" s veřejností, jádro umělecké výchovy je pevné, stabilní a specifické. Kombinace těchto charakteristik vytváří bezpečné prostředí pro lidi s psychosociálními obtížemi, kteří se mohou pokusit o cestu k tvorbě a nově definovat svůj vztah k sobě samým a ke společnosti.

V PEPSAEE odborníci na duševní zdraví a umělci, zaměstnanci a dobrovolníci kombinují umění a metodiku "Recovery", aby pomohli lidem s duševními problémy na cestě k sociální integraci. Řídíme se programem pro realizaci uměleckých skupin, který odpovídá programu uměleckých škol s akceptací duševních obtíží a důrazem na posílení tvůrčího potenciálu našich členů. Každý týden se koná více než 50 uměleckých a kulturních skupin spolu s osobním poradenstvím, které navštěvuje více než 300 uživatelů služeb v oblasti duševního zdraví.

ČÁST 1: Divadelní skupina

Naše filozofie

Divadlo je komplexní umění, které aktivuje a posiluje všechny výrazové možnosti. Divadlo vyžaduje cvičení jak ve fyzické, tak v emocionální a duchovní oblasti. Kromě toho je konečným místem, kde člověk pracuje na zkušenosti vztahování se (k sobě samému, k textu, ke spolupracovníkům, k prostoru, k publiku atd.) a vyjadřování/sdílení s ostatními. Je proto mocným prostředkem pro posílení osob s duševními problémy a poskytuje kreativní způsob sociální integrace a destigmatizace.

V divadelních skupinách PEPSAEE je divadelní akt procesem, který aktivuje a povzbuzuje jedince, aby se stejnou intenzitou mobilizoval své duševní i fyzické schopnosti. Stává se polem hry, kde se mobilizují mechanismy tak, aby tělo a duch tvořivě spolupracovaly na harmonickém výsledku. Během tohoto procesu objevujeme možnosti, které jsme v minulosti neměli možnost objevit. Také v okamžiku, kdy se nám podaří vyjádřit se podle těchto postupů, přesně v tu chvíli přichází zpětná vazba. Během práce ve skupině zkoumáme slavné divadelní hry, které nám pomáhají obohatit porozumění poetickému jazyku, který jejich autoři

používají, a tvůrčím způsobem se konfrontujeme se složitými osobnostmi jejich hrdinů. Vytváříme však také vlastní scénáře nebo využíváme příběhy vytvořené v jiných uměleckých (literárních) skupinách organizace.

Skupinu tvoří lidé s duševními potížemi, lidé z místní komunity, kteří mají rádi divadlo, a profesionální umělci. Každý člen má svá práva a povinnosti a je vítán, když navrhne a/nebo se ujme jedné či více oblastí realizace projektu. Rovnost a přijetí jsou hlavními principy, na nichž je založeno fungování skupiny.

Divadelní výchova nabízí vzdělání, které zahrnuje rozvoj všech lidských vyjadřovacích prostředků. Hlas, řeč a tělo se podílejí na interpretaci a vyjadřování. V různých metodikách fyzického divadla, jako jsou metodiky V. Meyerholda, K. Stanislavského, Jerzyho Grotowského, Tapa Sudana, metody divadla Odin atd. nacházíme cvičení potřebná k sestavení tréninkového programu na základě potřeb členů naší divadelní skupiny. Práce s tělem vychází ze současných tanečních metod, jako jsou M. Graham, J. Limon, Technika uvolnění, Kontaktní improvizace, Butoh atd. Hlasový trénink se řídí principy práce s hlasem v divadle a metodami zpěvu.

12

Sestavení divadelní skupiny

V PEPSAEE je divadelní kroužek součástí uceleného programu, který zahrnuje mimo jiné umění, a jeho hlavním cílem je poskytnout podporu v procesu psychosociální rehabilitace lidem, kteří využívají služeb našeho denního centra. Rámec spolupráce mezi odborníky na duševní zdraví a umělci se týká výběru uměleckých skupin, kterých se uživatelé služeb v oblasti duševního zdraví zúčastní v rámci svého individuálního terapeutického plánu, a také jejich podpory po celou dobu účasti v těchto skupinách.

Výběrové řízení začíná na žádost osoby, která využívá služeb naší organizace. Ve spolupráci s odborníkem na duševní zdraví, který je jeho referenční osobou, zkoumají význam jeho účasti v divadelní skupině. Osoba je informována o rámci spolupráce s koordinátory a ostatními členy skupiny a je požádána, aby zvážila, zda se chce zúčastnit. Každý nový člen má možnost účastnit se vzdělávací činnosti skupiny po dobu jednoho měsíce a poté se rozhodnout, zda chce zůstat a věnovat se tvůrčímu procesu. Maximální počet účastníků jedné skupiny je 15 osob. Totéž platí i pro divadelní skupinu.

Hlavními důvody tohoto omezení jsou:

- 1) Během realizace divadelní skupiny je třeba dát každému členovi čas na improvizaci a prodiskutovat s celou skupinou vytvořený materiál.
- 2) Výcvikový program aplikovaný na skupinu vyžaduje, aby koordinátoři poskytli potřebný čas na technické korekce individuálně každému členu skupiny.
- 3) Omezení počtu rolí v divadelních hrách.

Vzdělávací program, kterým se řídí náš divadelní tým, vyžaduje tři koordinátory specializované na každou z oblastí vzdělávání (hlasový trenér, taneční / kineziologický instruktor, herecký trenér). Navrhovaný počet setkání skupiny týdně jsou dvě a navrhovaná délka každého setkání mezi 2-3 hodinami. Tato četnost a délka setkání slouží:

- a) Na úrovni vzdělávání pokračování v praxi členů a rozvoj jejich tvůrčích schopností.
- b) Rozvíjení vazeb spolupráce mezi členy a posilování pocitu, že tým pracuje na společném cíli v bezpečném tvůrčím prostoru.

Místo, kde se schůzky skupiny konají, by mělo mít dostatek volného prostoru, aby se členové mohli pohodlně pohybovat. V případě, že jejich trénink obsahuje intenzivní fyzické cvičení, měla by být k dispozici vhodná podlaha a relativní soukromí, aby se členové cítili bezpečně a mohli se svobodně projevat.

Začínáme

První setkání nově vzniklé divadelní skupiny má tři části:

- 1) Koordinátoři přivítají členy, představí se a poskytnou informace o vzdělávacím programu, který skupina absolvuje.
- 2) Seznámení členů mezi sebou a s koordinátory pomocí zábavných her na jména a teambuildingových her.
- 3) "Smlouva o spolupráci", která funguje jako bezpečnostní rámec pro všechny členy.

13

Setkání divadelní skupiny PEPSAEE mají specifickou strukturu rozdělenou do tří fází:

- Zahřátí, příprava těla a mysli. Pro zahřátí vždy používáme relaxační cvičení a vědomé dýchání, abychom členům pomohli odstranit napětí z celého dne a připravili jejich tělo a mysl na zapojení do skupinového procesu.
- Hlavní část školení. Obsahuje:
 - Trénink uvědomování si těla (zahřátí těla, taneční trénink a kontaktní improvizace atd.)
 - Hlasová výchova (ortofonie, dechová cvičení, cvičení na vnímání hudby a zpěv atd.)
 - Herecký trénink (mimika, jak studovat nebo budovat divadelní osobnost - roli, herecké improvizace, analýza divadelní role a interpretace, cvičení pro jevištní prezentaci atd.)
- Konec setkání. Každé setkání zakončíme diskusí o našich zkušenostech z dnešního školení, o našich myšlenkách nebo o věcech, které bychom chtěli navrhnout pro příští setkání. Poté se shromáždíme v kruhu, držíme se za ruce a loučíme se se skupinou příjemnou, hřejivou a jemnou frází.

ZAHŘÍVACÍ CVIČENÍ

Název	Technika progresivní neuromuskulární relaxace
Cíl	<p>Progresivní neuromuskulární relaxace může pomoci</p> <ul style="list-style-type: none"> - se stresovými situacemi i každodenní únavou. - ke zlepšení paměti a koncentrace - lépe se vyrovnat s celkovými účinky stresu a vyhnout se přehnaným reakcím. - zvládnout nástup dalších úzkostných poruch.
Teoretický rámec	<p>Nejnámější relaxační technikou je progresivní neuromuskulární nebo svalová relaxace. Vychází ze zjištění amerického vědce E. Jacobsona, že stresové stavy jsou obvykle doprovázeny zvýšením svalového napětí, zatímco v klidu jsou svaly uvolněné.</p>
Popis cvičení / Pokyny k výuce	<p>1. Posadte se na židli, záda mějte vzpřímená, hlavu v jedné přímce s páteří a chodidla tlačte rovnoběžně se zemí.</p> <p>2. Během přípravy volně dýchejte,</p> <p>3. Dávejte pozor, abyste nerušili relaxační cvičení (např. zavřený mobilní telefon).</p> <p>4. Oblečte si pohodlné oblečení a vytvořte si vhodnou relaxační zónu podle svých potřeb.</p> <p>Pokyny pro uvolnění svalů jsou následující</p> <p>Začínáme od nohou.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Napneme chodidla (prsty, chodidla atd.) a zároveň zadržíme dech a počítáme do pěti, pak napětí uvolníme a vydechneme, cvik opakujeme. 2. Zatnete lýtka a zároveň zadržte dech a počítejte do pěti, pak uvolněte zatnutí a vydechněte. 3. Stáhněte stehna a zároveň zadržte dech a počítejte do pěti, pak uvolněte napětí a vydechněte, cvik opakujte. 4. Stáhněte pánev a zároveň zadržte dech a počítejte do pěti, pak uvolněte stah a vydechněte, cvik opakujte. 5. Stáhněte břicho dovnitř a zároveň zadržte dech a počítejte do pěti, poté uvolněte stahování a vydechněte, cvik opakujte. 6. Stiskněte ruce a současně zadržte dech a počítejte do pěti, pak uvolněte sevření a vydechněte, cvik opakujte. 7. Napněte paže a současně zadržte dech a počítejte do pěti, pak uvolněte napnutí a vydechněte, opakujte cvičení. 8. Napněte ramena a současně zadržte dech a počítejte do pěti, pak napětí uvolněte a vydechněte, cvik opakujte. 9. Stáhneme obličej, uděláme grimasu a zároveň zadržíme dech a počítáme do pěti, pak stahování uvolníme a vydechneme, cvičení opakujeme. 10. Na závěr zatneme všechny výše uvedené body a zároveň zadržíme dech a počítáme do pěti, poté uvolníme napětí a vydechneme, cvičení opakujeme.

Komentáře	<p>Je důležité, abyste členům skupiny pomohli soustředit se na každou část těla, se kterou právě pracují, a vyhnout se přílišnému přemýšlení.</p> <p>Stejně jako ve všech cvičeních i zde použijeme hudební podklad (432 Hz).</p> <p>Odkazy https://en.wikipedia.org/wiki/Progresivní_svalová_relaxace</p>
------------------	---

Název	RYTMICKÝ DECH
Cíl	Rytmičké dýchání pomáhá kontrolovat dýchání při cvičení, řeči a obecně všude tam, kde je potřeba rytmus dýchání. Doba trvání dechu může být v závislosti na cvičení od 4 sekund. Dejte rytmu velký základ a snažte se vnímat vibrace tohoto dechu v celém těle.
Teoretický rámec	Pohyby bránice při dechovém cvičení masírují žaludek, tenké střevo, játra a slinivku. Pohyb bránice směrem nahoru masíruje také srdce. Při nádechu vzduchu se bránice spouští dolů a břicho se rozšiřuje. Touto činností se masírují životně důležité orgány a zlepšuje se v nich krevní oběh. Kontrolované dýchání také posiluje a tonizuje břišní svaly.
Popis cvičení / Pokyny k výuce	<p>Posaďte se na židli s rovnou páteří a vyrovnaným krkem. Hrudník je otevřený a ramena jsou uvolněná směrem od uší. Ruce pohodlně a volně spočívají na chodidlech a dlaně směřují vzhůru.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pomalu a zhluboka se nadechujte nosem po dobu 4 sekund. 2) Podržte ji po dobu 4 sekund. 3) Pomalu vydechnete nosem a počítejte tolik vteřin, kolik se nadechnete (4 nebo 6), a pak vydechněte. <p>Cvičení můžete několikrát opakovat, ale bez únavy těla. Nakonec se nejlépe uvolníte dvěma čistnými nádechy a zároveň si pročistíte plíce.</p>
Komentáře	<p>Pokud nás napadnou nějaké myšlenky, necenzurujeme je, ale necháme je projít. Pokud člen pocítí závratě, instruktor by ho měl požádat, aby cvičení na chvíli přerušil, sledoval, jak se cítí a zda chce pokračovat s méně hlubokým dýcháním.</p> <p>Hudební pozadí 432 Hz</p> <p>Reference: bhavanayoga.com</p>

Název	Dýchání pro mysl
Cíl	Pročišťuje mysl a nervový systém. Pomáhá při čtení (před nebo i během něj) a jasnosti mysli, pomáhá také čistit a posilovat plíce.
Popis cvičení / Pokyny k výuce	<p>Sezení na židli s rovnou páteří a krkem v jedné rovině s ní,</p> <p>1.</p> <p>Přiložte špičky prstů ke kořeni nosu (pozice 1 - obrázek 1), jak je znázorněno na obrázku, lehce zatlačte na body a počítejte do deseti, jakmile tlak skončí, masírujte danou oblast. Cvičení opakujte i pro ostatní body. Celý postup opakujte třikrát.</p> <div data-bbox="379 667 647 987" data-label="Image"> </div> <p>(Obrázek 1)</p> <p>2.</p> <p>Malíčkem zavřete levou nosní dírku a pravou se nadechněte. Odstraňte malíček a palcem uzavřete pravou nosní dírku, vdechujte z levé nosní dírky. (Obrázek 2)</p> <p>Aniž byste změnili polohu prstů, nadechněte se z levé nosní dírky. Vyměňte prsty a vydechněte z pravé nosní dírky. Stejný postup opakujte tolikrát, kolikrát je třeba.</p> <div data-bbox="379 1279 922 1704" data-label="Image"> </div> <p>(Obrázek 2)</p> <p>3.</p> <p>masírujeme celý obličej, hlavu a končíme na krku, abychom uvolnili všechna místa, která jsou napjatá.</p>

ZAHŘÁTÍ HLASU

Název	Protažení trupu, žeber, hrudníku a ramen.
Cíl	Uvolnění a aktivace trupu, žeber, hrudníku a ramen, protože všechny svaly horní části těla se podílejí na procesu řeči a zpěvu. Aby se mohly hladce zapojit do hlasového procesu, musí být předem aktivovány a uvolněny.
Popis cvičení / Pokyny k výuce	<ul style="list-style-type: none"> • S trupem v rovné poloze (vsedě nebo vestoje) proveďte 3 velké brániční nádechy s nádechem nosem a výdechem ústy. • Zavřete oči, opusťte všechny myšlenky a soustředte se na své tělo. • Krouživým pohybem udělejte 4 kolečka s rameny dozadu a 4 dopředu. • Natáhněte levou ruku přes trup, jako byste chtěli něco uchopit nahoru a doprava. Totéž opakujte s pravou paží. • Celou sérii opakujte třikrát.
Komentáře	<ul style="list-style-type: none"> • Cvičení provádějte pomalu a vědomě. • Během cvičení dýchejte normálně, nezadržujte dech. • Netlačte na svaly více, než je pocit malého tahu.

17

Název	Cvičení na artikulaci řeči
Cíl	Aktivovat ústa k dosažení dobré artikulace řeči.
Popis cvičení / Pokyny k výuce	Postavte se rovně, nadechněte se a vyslovte v "krajních polohách" (extrémně aktivovaná artikulace) všechny souhlásky spolu se samohláskami v pořadí "a", "e", "i", "o" (podle abecedy vašeho rodného jazyka) a při každé změně souhlásky se nadechněte.
Komentáře	Cvičení provádějte soustředěně, dbejte na to, abyste udrželi "krajní polohu" v kloubu a zároveň nezatínali krk.

PRÁCE S TĚLEM PRO DIVADLO

Název	Probuzení nohou
Cíl	Probuzení pohyblivosti nohou. Posílení spojení mezi chodidly a zemí.
Popis cvičení / Pokyny k výuce	A. -Stoj s chodidly v rovnoběžném postavení a s rovným tělem (základní pozice).

-Zvedněte pravou patu, pokrčte pravé koleno, až váha chodidla spočine na nártu a prstech.
-Mírně zatlačte na chodidlo, abyste dosáhli co nejlepší klenby, a vraťte se do základní polohy.
-Totéž opakujte levou nohou.
Cvičení opakujte 8x a zrychlete tempo.

B.

-Stojí na základní pozici.
-Nejprve zvedněte prsty a poté metatarsus pravé nohy, dokud váha chodidla nespočine na patě.
-Postupně se začněte vracet do základní polohy tak, že nejprve položíte metatarsus a poté prsty na zem.
-Opakujte levou nohou.
Celé cvičení opakujte 8krát a zrychlete tempo.

C.

-Kombinace A. a B.
-Zvedněte pravou patu, pokrčte pravé koleno, až váha chodidla spočine na nártu a prstech.
-Mírně zatlačte na chodidlo, abyste dosáhli co nejlepší klenby, a vraťte se do základní polohy.
Nejprve zvedněte prsty a poté metatarsus pravé nohy, dokud váha chodidla nespočine na patě.
-Postupně se začněte vracet do základní polohy tak, že nejprve položíte metatarsus a poté prsty na nohu k zemi.
-Celou kombinaci opakujte čtyřikrát pro každou nohu.

Název	Vlna
Cíl	Vyzkoušet si, jak jsou jednotlivé části těla propojeny v proudu.
Popis cvičení / Pokyny k výuce	<p>-Stoj s chodidly v rovnoběžném postavení a s rovným tělem (základní poloha). -Představte si, že před vámi stojí zeď a vy na ní chcete zanechat řadu stop svých kolen, páneve, břicha, hrudníku a čela. -Začněte pohyb pokrčením kolen a představte si, že se dotýkájí zdi. -Přitáhněte pánev ke stěně. Tělo je již v pozici oblouku. -Břicho následuje pánev, zatímco kolena se vrací do základní polohy, a hrudník následuje břicho, zatímco pánev se vrací do základní polohy. -V okamžiku, kdy se čelo dotkne stěny, se zbytek těla již vrací do základní polohy. -Začněte cvičení opravdu pomalu, abyste měli čas pochopit sled pohybů. -Zvýšit rychlost pohybu do té míry, aby celá sekvence plynula. Cílem je napodobit pohyb vlny.</p>

Název	Chůze různými způsoby
Cíl	Spojit se s prostorem kolem nás. Osvobodit náš návyk na chůzi. Obohatit náš kinetický slovník týkající se chůze. Naučit se chodit v různých rytmech a stylech.
Popis cvičení / Pokyny k výuce	-Volně se procházejte po prostoru v rytmu hudby a často měňte směr. -Jděte rychle a pomalu. -Jděte, jako by země byla studená a kluzká. -Chůze po horkém písku. -Chůze po bavlně. -Chodit po vejcích a snažit se je nerozbit. -Chůze po špičkách. -Chůze na podpatcích. -Jděte jako dítě, které se snaží udělat své první krůčky. -Chůze jako velmi starý člověk.
Komentáře	Můžete si představit řadu různých pěších výzev, se kterými můžete členy své skupiny seznámit. Pro toto cvičení se doporučuje veselá hudba.

Název	Kontakt v párech - Marionety
Cíl	Seznámení s tím, jak se dvě těla mohou pohybovat v harmonii nebo v konfliktu. Odpovědnost a citlivost v kontaktní improvizaci. Přesun pozornosti od atomárního pohybu k binárnímu pohybu Jak budovat důvěru a kinetické vztahy.
Popis cvičení / Pokyny k výuce	-Požádejte členy skupiny, aby vybrali pár. -Jedna osoba z páru je vůdcem hnutí a druhá je příjemcem. -Příjemce je ve stoje, v klidu, se zavřenýma očima (pokud je to možné), zatímco vedoucí začíná uvádět do pohybu jednu část těla svého partnera a zkouší, jak se pohybují klouby partnera a jaký má tento pohyb dopad na zbytek těla. -Jakmile má vedoucí pocit, že je partner uvolněný a cítí se bezpečně, může přejít ke složitějším pohybům. -Vyměňte části a vedoucí se stane příjemcem, zatímco příjemce se stane vedoucím.

Název	Kontakt v párech - Věřte mi, že vás provedu prostorem.
Cíl	Seznámení se způsoby, jakými se mohou dvě tělesa pohybovat společně v harmonii nebo v konfliktu. Odpovědnost a citlivost v kontaktní improvizaci. Přesun pozornosti od atomárního pohybu k binárnímu pohybu Jak budovat důvěru a kinetické vztahy.
Popis cvičení / Pokyny k výuce	-Celá skupina je rozdělena do dvojic. -Každá dvojice má vedoucího a příjemce, přičemž příjemce musí zůstat se zavřenýma očima.

-Vedoucí drží příjemce za ruku a provádí ho po prostoru, přičemž dbá na to, aby byl během této procházky v bezpečí.
- Vyměňte části a vedoucí se stane příjemcem, zatímco příjemce se stane vedoucím.

Název	Kontakt v páru - zkoumání v harmonii a konfliktu
Cíl	Seznámení se způsoby, jakými se mohou dvě tělesa pohybovat společně v harmonii nebo v konfliktu. Odpovědnost a citlivost v kontaktní improvizaci. Přesun pozornosti od atomárního pohybu k binárnímu pohybu. Jak budovat důvěru a kinetické vztahy.
Popis cvičení / Pokyny k výuce	V harmonii -Celá skupina je rozdělena do dvojic. -Každý z páru se pod vlivem hudby začne pohybovat a udržovat kontakt alespoň jednou částí těla. -Postupně se dotýká více částí obou těl a partneři zkoumají, jak se mohou obě těla pohybovat společně. V konfliktu -Celá skupina je rozdělena do dvojic. -Každý z páru se pod vlivem hudby začne pohybovat a udržovat kontakt alespoň jednou částí těla. Obě části spolu soupeří, hádají se. -Postupně se do hádky zapojuje stále více částí obou těl a partneři zkoumají, jak se mohou obě těla pohybovat společně a přitom interpretovat boj.

Herecký trénink - Práce na textu.

A. Improvizace s textem

B. Práce na divadelním textu.

Název	Přehrajte si příběh
Cíl	- Cvičení představivosti -Procvičte si schopnost zajímavě a přesvědčivě prezentovat příběh. -Školení o animaci role -Samoprezentace -Řízení přítomnosti na jevišti -Školení o tom, jak navázat dialog -Kontakt
Teoretický rámec	Po správné přípravě a aktivaci těla a hlasu začíná herecká práce. Namísto toho, abychom se zapojili do procesu výukových pravidel a prefabrikované herecké formy, rozhodli jsme se jít cestou vytváření krátkých divadelních příběhů samotnými členy skupiny. Tímto způsobem dochází k odhalení jejich vyjadřovacích možností a zároveň se aktivně

	<p>podílejí na zkoumání a realizaci vlastního divadelního světa. Toto cvičení vychází z principů fyzického divadla (metody Jerzyho Grotowského a Eugenia Barby) a nabízí členům týmu prostor a čas k procvičení základních hereckých dovedností prostřednictvím improvizace.</p> <p>Odkazy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Herecká metoda Jerzyho Grotowského 2. Herecká metoda Eugenia Barby (Divadelní antropologie)
<p>Popis cvičení / Pokyny k výuce</p>	<p>VARIACE 1. V malé skupině</p> <ul style="list-style-type: none"> -Požádejte členy skupiny, aby si vybrali partnery a vytvořili dílčí skupiny. -Každá dílčí skupina se musí shodnout na základních prvcích (místo, čas, postavy) potřebných k vytvoření povídky. -První skupina nastupuje na jeviště, zaujímá místa a začíná výklad svého příběhu. -Když všechny skupiny splní úkol, je navržena diskuse mezi členy. Tématem mohou být nápady, které měli, způsoby, které zvolili k jejich realizaci, a to, co bylo zajímavé nebo co bylo s nízkou energií ve fázi. <p>Rozhovor není o hodnocení herců (kdo byl dobrý a kdo ne), ale spíše o tom, co může být pro diváky atraktivní, nebo ne.</p>

Název	VARIANTA 2. Ty mluvíš, já se hýbu.
Popis cvičení / Pokyny k výuce	<ul style="list-style-type: none"> -Skupina je rozdělena do dvojic. -Každý pár nastoupí na jeviště a první partner sedí na židli, zatímco druhý stojí vedle něj. -Příběh musí být improvizací, kterou v danou chvíli vytvoří první partner. -Prvním partnerem je vypravěč. Vypráví příběh, zatímco druhý partner se pohybuje jako hrdina příběhu a svým tělem vyjadřuje pocity/emoce/činnosti hrdiny. -Vymění si místa a cvičení opakují.

Název	VARIANTA 3. Monolog
Popis cvičení / Pokyny k výuce	-Každý člen se postaví na jeviště a vypráví příběh, jako by byl hrdinou příběhu.

Název	Dramatologická analýza divadelního textu. A., B. A C
Cíl	<ul style="list-style-type: none"> - Naučit se analyzovat scénář a postavu - Odpovědět na základní otázky "co" (akce), "proč" (cíl), "jak" (přizpůsobení), které jsou hlavní osou dramaturgie a vývoje postavy. - Práce na vztazích mezi postavami
Teoretický rámec	<p>Ať už skupina pracuje na konkrétní hře, nebo vytváří vlastní, pro oživení postav a věrohodnost situací popsaných v textu je nezbytný následující postup.</p> <p>V této fázi analýzy a opětovného skládání divadelního textu a postav členy skupiny se vytvoří podmínky, které povedou k dokončení cesty a dosažení cíle, tedy představení.</p> <p>Po zjištění odpovědí na klíčové otázky, které tvoří osu příběhu a umožňují poctivý, nadsázky prostý přístup a interpretaci postav divadelního textu, lze členy skupiny vést ke kompozici a plynulé interpretaci příběhu a podělit se o ni s diváky.</p> <p>Odkazy: Stanislavského metoda</p>
Popis cvičení / Pokyny k výuce	<ul style="list-style-type: none"> • -Po několikerém přečtení divadelního textu začne skupina analyzovat dobu, ve které se příběh odehrává. Eprozkoumá způsoby a zvyky doby zmíněné v textu, společenské konvence, rodinné vztahy atd. a členové skupiny se tak seznámí se společenským / historickým / rodinným kontextem, v němž se jeho příběh odehrává. <p>B. Budování charakteru.</p> <p>-U každé postavy textu musí členové prozkoumat/vyplnit její životní pozadí. Použít svou představivost a odhalit vzhled /hlas/manýry/pohyby postav.</p> <p>-Každý návrh na postavu si vyzkouší prostřednictvím improvizace.</p> <p>Jedná se o tvůrčí postup, který členům umožňuje věnovat čas a vybudovat si k postavě vztah.</p> <p>Poskytuje prostor pro oživení každé postavy hry vlastním jedinečným způsobem v rámci vymezeném divadelním textem.</p> <p>Je to neustálý rozhovor s divadelním textem a příběhem každé postavy, který vzniká na základě výzkumu a improvizace.</p> <p>C. Budování vztahu mezi postavami</p> <p>-Každá interakce postavy s ostatními v rámci vymezeném divadelním textem je výzvou k pozorování, zda předchozí proces "budování postavy" přinesl plodné výsledky.</p> <p>-Toto je poslední kapitola přípravy.</p>

Předchozí divadelní hry PEPSAEE

Během posledních let PEPSAEE uvedla více než 7 divadelních představení, přičemž každé představení se hrálo vícekrát a navštívilo je více než 400 lidí.

Bollywood, od Atén po Indii (2014)



23



Pohádka (2014)



24

Moje zotavení (2015)



Čas nula (2016)



25

Lelos Pinelos (2016)



Zeus (2017)



26

Bez soli (2017)



Půlnoční letní sen (2018)



27

Život v nízkých letech (2019)



ČÁST 2: Malířské a fotografické skupiny

Jak dokládá mezinárodní literatura a výzkumy týkající se využití výtvarného umění v psychosociálních reintegračních skupinách dospělých, malířské umění a umění fotografie poskytují významný a mnohostranný terapeutický přínos pro fyzické, duševní a duchovní zdraví. Konkrétněji řečeno, umění se zaměřuje na posílení sebe sama tím, že posiluje osobní rozvoj a osobní hranice, vyjadřuje pozitivní emoce a chování a zároveň kontroluje napětí, snižuje stres a deprese, nabízí klid.

Účast v těchto skupinách pomáhá členům zlepšit paměť, koncentraci a vizuální vnímání a podporuje verbální i neverbální komunikaci. Prostřednictvím tvůrčí a imaginativní funkce zvyšuje pocit uspokojení, osvobození, naděje a kontroly a vede ke zlepšení sebepojetí. Vystavování prací malířské skupiny na kulturních akcích je cílem pro odstraňování předsudků a destigmatizaci osob s psychosociálními obtížemi.

28

Sestavení skupin

V PEPSAEE jsou umělecké skupiny součástí komplexního programu a jejich hlavním cílem je poskytnout podporu v procesu psychosociální rehabilitace lidem, kteří využívají služeb našeho denního centra. Rámec spolupráce mezi odborníky v oblasti duševního zdraví a umělci se týká výběru uměleckých skupin, kterých se uživatelé služeb v oblasti duševního zdraví budou účastnit v rámci svého individuálního terapeutického plánu, a také jejich podpory po celou dobu účasti v těchto skupinách.

Výběrové řízení začíná na žádost osoby, která využívá služeb naší organizace. Ve spolupráci s odborníkem na duševní zdraví, který je jeho referenční osobou, zkoumají význam jeho účasti v malířské skupině. Osoba je informována o rámci spolupráce s koordinátory a ostatními členy skupiny a je požádána, aby zvážila, zda se chce zúčastnit. Každý nový člen má možnost účastnit se vzdělávací činnosti skupiny po dobu jednoho měsíce a poté se rozhodnout, zda chce zůstat a věnovat se tvůrčímu procesu.

V naší organizaci je maximální počet účastníků ve skupině 15 osob. Totéž platí i pro malířskou a fotografickou skupinu.

Hlavními důvody tohoto omezení jsou:

- 4) Je třeba dát každému členovi čas na improvizaci a prodiskutovat vytvořený materiál s celou skupinou.
- 5) Výcvikový program aplikovaný na skupinu vyžaduje, aby koordinátoři poskytli potřebný čas na technické korekce individuálně každému členu skupiny.

Doporučený počet setkání skupiny jsou dvě týdně a doporučená délka každého setkání je 2-3 hodiny.

Tato frekvence a délka schůzek slouží:

- a) Na úrovni vzdělávání pokračování v praxi členů a rozvoj jejich tvůrčích schopností.
- b) Rozvíjení vazeb spolupráce mezi členy a posilování pocitu, že tým pracuje na společném cíli v bezpečném tvůrčím prostoru.

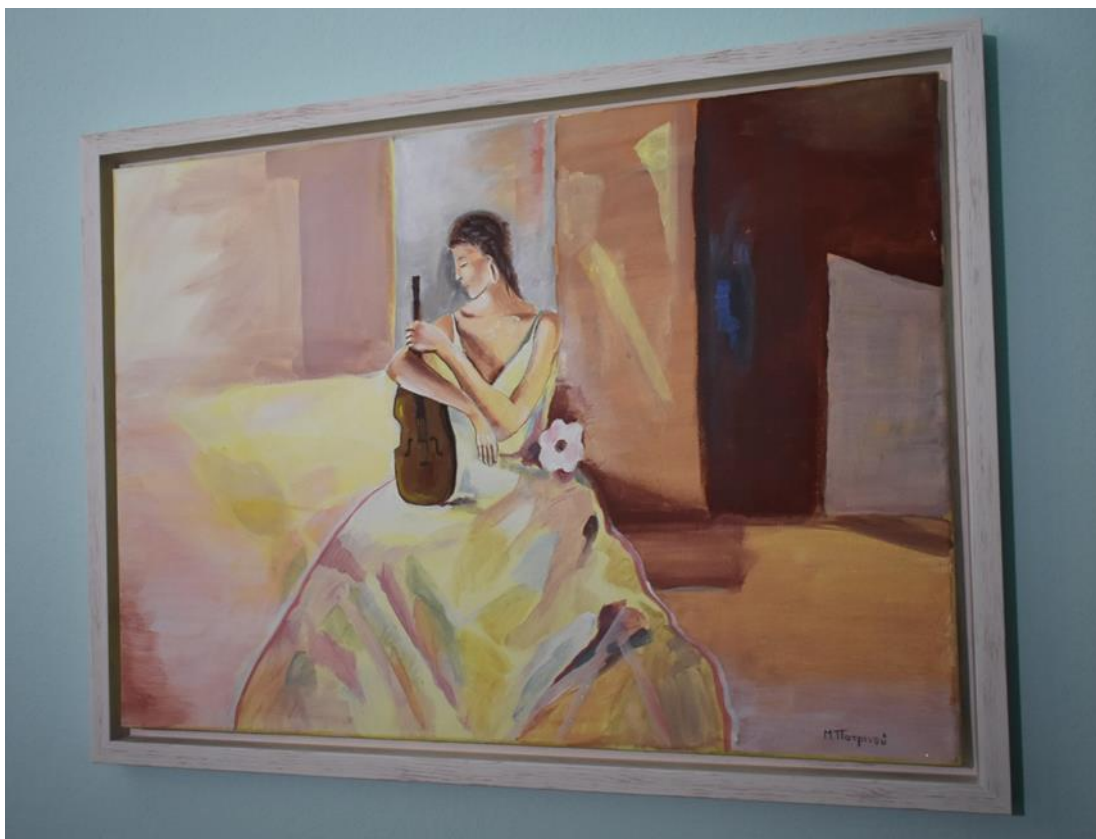
Název	ÚVOD
<p>Cíl</p>	<p>Základním smyslem "malířské skupiny" je dát každému členovi příležitost, aby se prostřednictvím obrazu dostal ke svému vnitřnímu umělci nebo k síle vyjádření sebe sama a podělil se o ni prostřednictvím vlastního uměleckého díla s ostatními účastníky.</p> <p>Každá lekce je tedy kombinací dvou částí, z nichž první se týká výroby našich obrázků a během druhé části diskutujeme, zatímco každý člen prezentuje své vlastní dílo.</p> <p>Tímto způsobem se snažíme dosáhnout dvou našich hlavních cílů: Prvním z nich je, aby se každý člen naučil základní pravidla malování. Druhým a nejdůležitějším je, aby každý zkoumal více způsoby a materiály, takže nakonec najde svůj vlastní způsob práce a vyjádření. Naučí se také být členem týmu, komunikovat se všemi ostatními a mít z této zkušenosti vřelou a pozitivní zpětnou vazbu.</p>
<p>Popis cvičení / Pokyny k výuce</p>	<p>Poté, co jsme si udělali několik cvičení o kreslení a malování obrazu, naučili se například geometrii a stereometrii a jak je můžeme použít v akci nebo co je to světlo a jak můžeme použít barvy, abychom vdechli život předmětům nebo našemu pocitu, zkusili jsme s každým členem zvlášť pracovat na vytvoření jednotlivých uměleckých děl.</p> <p>Snažíme se učit a rozvíjet dovednosti, ale to není cílem. Moderátora ve třídě všichni nazývají "učitelem", ale on je spíše společníkem se specifickou identitou. Nakonec je důležité, abychom z toho měli radost, hlavně díky našemu úsilí a přijetí od ostatních.</p>
<p>Komentáře</p>	<p>Snažíme se vytvořit tým s rovností prostřednictvím individuality. Musíme být velmi opatrní, ale upřímní a vždy věnovat pozornost tomu, co se děje s dynamikou skupiny. Vždy se snažíme dívat na věci z té lepší stránky.</p> <p>Je velmi důležité ukázat obrazy z dějin umění a vidět, jak se v dějinách umění pokaždé mění to, co je důležité a co ne. Pomocí tohoto prvku můžeme dokázat, že jakékoliv osobní uvažování o obrazu nebo způsob vyjádření může být zajímavé. Dnešní umění přece musí být především zajímavé.</p> <p>Další věcí, kterou si musíme uvědomit, je kondice každého člena, v podstatě to, zda dokáže držet tužku nebo štětec. Pokud například není schopen, protože se mu třesou ruce, snažíme se použít materiál, u kterého není stabilita tak nutná, jako je uhel nebo každý jiný s velkou pružností. V takové situaci nemůžeme dělat naturalistické obrazy, ale můžeme dělat abstraktní obrazy nebo můžeme použít akční malbu ve velkém měřítku, jako to dělal Pollock.</p> <p>Musíme být kreativní a nepředkládat učivo akademickým způsobem. Naši studenti se snadno unaví. Z vlastní zkušenosti vím, že někteří z nich nemají rádi dlouhá cvičení. Vyrobí své dílko velmi rychle a pak říkají, že rádi zůstanou, aniž by dělali něco jiného, jen zůstanou a dívají se, aby se na konci workshopu mohli podělit o své dílo.</p>

Název	ZAČÁTEK MALÍŘSKÉ SKUPINY
Cíl	Nejprve se rozhodneme, co od skupiny chceme a jak se chceme chovat.
Popis cvičení / Pokyny k výuce	<p>Na začátku skupin nesdělujeme osobní údaje, většinou jména, předchozí zkušenosti s uměním a důvody, proč jsme se rozhodli být součástí skupiny. Jestli máme nějaká konkrétní očekávání od nových členů nebo požadavky od těch starých.</p> <p>Poté diskutujeme o pravidlech skupiny a o tom, že musíme vždy respektovat ostatní.</p> <p>Poté instruktor začne vysvětlovat formu lekce.</p> <p>Vysvětlujeme dvojí charakter výuky: první část je zaměřena na učení a rozvoj a druhá na předvádění a diskusi. Většinou žádáme starší členy, aby pomáhali novým jako asistenti.</p> <p>Poté představíme materiál pro začátek. Pro úplné začátečníky doporučujeme uhel, protože existuje mnoho způsobů jeho použití, nebo v případě, že se někdo bojí černých měkkých pastelových barev, může být velmi užitečná tužka nebo dokonce fixy pro děti.</p> <p>Nyní jsou členové vyzváni, aby něco udělali sami. Někdy je to pro nové členy docela obtížné, odmítají nebo zůstávají stát na místě, proto navrhujeme cvičení, aby nakreslili svá jména, vytvořili z každého jména obrázky nebo si ho sami vyzdobili.</p> <p>Na konci setkání diskutujeme o našich dílech. Někdy se noví členové ostýchají a je třeba je vždy povzbudit.</p> <p>Ptáme se jich na jejich pocity na začátku, v průběhu procedury a nyní na konci. Pokud členové cítili přijetí nebo obdiv, pak je pocit pozitivní a dobrý, pokud ne, snažíme se to řešit na nadcházejících lekcích.</p>
Komentáře	<p>Musíme vždy udržovat rovnováhu. Někteří lidé se rádi ukazují mnohem více než jiní. Někdy se objevuje závist a soutěživost. V těchto případech se to snažíme řešit smyslem pro individualitu. Například můžeme říci, že George má jedinečný talent ve vytváření obrázků se skvělou kompozicí barev a John je naopak velmi zručný kreslíř a nelze srovnávat dva různé způsoby, jak něco vysázet. Neexistuje určitý nebo špatný způsob, jak promlouvat prostřednictvím umění. Snažím se, aby se cítili jedineční a obdivovali odlišnost u ostatních.</p>

Název	PRÁCE S MALÍŘSKOU SKUPINOU
Cíl	Bavit se
Teoretický rámec	Snažíme se najít pro každého jeho osobní podpis. Někdo například rád kreslí rovnoměrné čáry na bílém pozadí a jiný zase rád dělá barevné čáry, které se přelévají.

<p>Popis cvičení / Pokyny k výuce</p>	<p>Na začátku si každý vybere své místo na našem velkém stole. Každé setkání začínáme malým rozhovorem, jak se kdo má, jestli je nějaký konkrétní požadavek na lekci, jestli ji můžeme využít pro ostatní nebo s ní pracovat v soukromí. Pokud není, lektor navrhne téma lekce, které je vždy jiné, ale do určitého cyklu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seznámení s novým materiálem - Cvičení pro rozvoj dovedností - Experimentování - Vytvořte si vlastní obrázek - Prohlížení obrázků, návštěva galerie nebo muzea s využitím fotografie jako inspirace - Cyklus končí a začíná nový s novým materiálem a jiným způsobem vyjadřování. <p>Končíme rozhovor, uklízíme palety a sbíráme vybavení. Srdečně se s vámi loučíme</p>
<p>Komentáře</p>	<p>Musíme dodržovat časový plán. To je velmi důležité, ale někdy skupina nereaguje. Pak musíme být trochu flexibilní.</p>

Předchozí díla skupiny Painting Group





KAPITOLA II

UMĚNÍ V PSYCHOSOCIÁLNÍ REHABILITACI: ZKUŠENOSTI L'APPETIT DES INDIGESTES

33

Sophie Muselle, Pierre Renaux & Sema Ustun

ČÁST A: Divadelní skupina

L'Appétit des Indigestes je rozmanitá divadelní společnost, která prostřednictvím vlastních textů a her zpochybňuje hranice mezi šílenstvím a normalitou. Umění je jádrem našeho procesu, je stejně tak orientačním bodem jako hradbou. Umění je subjektivní a náročné stejně jako tvůrčí životní proces, s nímž se každý musí vyrovnat. Umění není terapie, ale má terapeutický účinek, který vyžaduje jasný pracovní rámec. Do naší divadelní skupiny patří odborníci na duševní zdraví, osoby, které mají nebo prošly psychiatrickými problémy, profesionální herci a všichni, kdo se zajímají o duševní zdraví. Různorodost přináší pozitivní efekt pro nás všechny a je společnou nití, která nás všechny spojuje.

Herectví nám umožňuje oživit příběh někoho jiného. Jako herci v tvůrčím procesu jsme - "hrajeme" interpretaci své postavy, "hrajeme" se svými hereckými kolegy a "hrajeme" pro své publikum; tři subjektivní dimenze uvnitř globálního procesu s různorodou skupinou účastníků: Jsem autor, jsem herec a jsem člen souboru.

Vycházíme z vlastních vnitřních zdrojů, stavíme na svých silných a slabých stránkách, abychom si mohli vzájemně vyměnit místa. Toto hnutí vyžaduje přísnost a jeho cílem je umění a pravda.

V procesu psaní a hraní má každý svou roli, buduje a prožívá tvořivost, odpovědnost vůči sobě i druhým a vůči veřejnosti; každá role je v globálním procesu významná. Každá role má svůj specifický pohyb směřující k vytvoření hry, v níž všichni stojíme a dáváme neslyšenému hlas; stojíme společně jako pečovatelé, jako příjemci péče, profesionální herci... Všichni jsme herci pro určitý okamžik.

Naše filozofie je založena na organickém a neustálém procesu učení. Kromě toho jsme otevření všem, kteří se chtějí zapojit. Jsme neustále otevření novým členům. Naše filozofie je také založena na svobodě a přijetí a zároveň na důslednosti v úsilí o dokonalost, aby herci mohli být na svou práci hrdí, protože hra bude představena širokému publiku. Učíme se prostřednictvím smíchu a výrazu a snažíme se zkoumat otázky šílenství a normality ve společnosti.

Sestavení divadelní skupiny

Neexistuje žádné výběrové řízení, protože všichni jsou vítáni. Stačí, když vás zajímají otázky a hranice šílenství a normality. Jsme různorodý divadelní soubor složený z umělců, kteří mají psychiatrickou zkušenost, a umělců, kteří vystudovali psychologii, a díky tomu jsme si vědomi osobních problémů každého jednotlivce ve

skupině a v případě potřeby pracujeme s dubléry, abychom zajistili inscenaci každého představení. Abychom udrželi naše cíle v oblasti kvality a zajistili neustálé začleňování všech, věnujeme pozornost každému kroku procesu.

Nemáme stanoven minimální ani maximální počet účastníků, i když pracujeme na malém místě. Ve společnosti máme 40 členů a během pracovní schůzky kolem 20 účastníků. Někteří lidé mají roli v inscenaci hry a drží si ji po celou dobu, někteří herci hrají ve všech hrách, někteří přicházejí psát atd. Scházíme se dvakrát týdně vždy na dvě hodiny. Je to důležité proto, abychom si vytvořili jakýsi každodenní rytmus, který nám podle našeho názoru pomáhá budovat rutinu a vazby mezi členy skupiny. Setkávání dvakrát týdně, jedno sezení večer a jedno odpoledne, dává šanci, aby přišlo více lidí. Z produkčního hlediska tento způsob práce obohacuje i režii herců, když přicházíme na poslední část zkoušek před uvedením hry. Tato dvě setkání využíváme jako dva různé momenty zkoušení, kdy na jednom procházíme celou hru a na druhém se soustředíme na herecké detaily.

Před začátkem workshopu je vždy vyhrazeno 15 minut neformálního času, aby se všichni mohli dostavit a promluvit si. "Pianoctail" (prostor setkání) je kulturním barem, a tak struktura dává možnost všem, kteří chtějí zůstat po skončení workshopu, aby se napili a popovídali si. Každé trimestrální setkání uzavíráme workshopem psaní na téma "L'Appétit des Indigestes", který dává každému chvíli na to, aby udělal krok zpět a promluvil o tom, co prožil během workshopů. Sejdeme se také u dobrého oběda. Během školních prázdnin se workshopy nekonají, protože je to vhodná chvíle na odpočinek a snadný způsob, jak každý z nich může navázat na uplynulý rok. Uvnitř "Pianoctailu" píšeme, zkoušíme a hrajeme premiéry našich inscenací, než je zahrajeme v různých institucích, ale i v divadlech, psychiatrických léčebnách, na festivalech atd.

Začínáme

Pro první schůzku není stanoven žádný zvláštní postup. Když přijde nová osoba, ponoří se do pracovní fáze, ve které se nacházíme. Pokud už zkusíme nějakou hru, nemusí mít v inscenaci roli, ale dostane příležitost dát repliku jinému herci, případně napsat, pokud má chuť. Tím se zvyšuje možnost kdykoli vstoupit do skupiny. Setkání začínáme 15 minutami neformálního času, kdy rozestavíme stoly, židle, dáme chvíli na rozhovor.

Rituál příchodu: Vždy dvě stejná cvičení. "Řeknu nahlas své jméno v kruhu" a "Jdu s vámi".

Závěrečný rituál: "Odcházím s"

Zahřívací cvičení

Název	Vyslovení mého jména nahlas v kruhu
Cíl	Prezentace pro skupinu. Tímto rituálem se zahajuje každý workshop.
Teoretický rámec	Vytvoření místa pro každého z nich Jednání
Popis cvičení / Pokyny k výuce	Vytvoříme kruh. Každý v kruhu vystoupí na řadu a řekne nahlas své jméno, přičemž se dívá na ostatní. Pak ustoupí dozadu a následující osoba v kruhu začne

Komentáře	Dívat se a naslouchat všem
------------------	----------------------------

Název	Uvnitř kruhu "Jdu s"
Cíl	"Změřit teplotu" členů skupiny a zjistit, jak se všichni cítí, ale ne psychologickým způsobem. Herectví: práce s pamětí kombinující hlas a pohyb
Teoretický rámec	Pobyt v kruhu dává pocit, že jste součástí skupiny. Herectví: Věnovat pozornost koordinaci hlasu s pohybem.
Cvičení popis Pokyny pro výuku	Uvnitř kruhu se první osoba posune o krok dopředu a řekne, s čím přišla, přičemž svá slova spojí s gestem. Poté udělá krok zpět. Následující osoba zopakuje, co řekla první, a řekne, s čím přichází.
Komentáře	Důležité je pomoci člověku se vzpomínkami, pokud je to potřeba, a věnovat pozornost tomu, s čím člověk přichází, zda je pocit pozitivní nebo negativní. V případě potřeby si můžeme po skončení semináře udělat čas na rozhovor. Herectví: Je to první krok k procvičení hlasu a naslouchání druhým.

Cvičení na ukončení schůzky/schůzky

Název	Odcházím s
Cíl	Dát každému možnost uzavřít seminář tím, jak se cítí.
Teoretický rámec	Být v kruhu a uzavřít workshop se všemi účastníky.
Popis cvičení / Pokyny k výuce	Uvnitř kruhu každý udělá krok vpřed a řekne, s čím odchází.
Komentáře	Důležité je věnovat pozornost každé osobě ve skupině, abyste věděli, jak workshop prožila.

Cvičení pro každou fázi hlavní části naší práce s divadelní skupinou

Psaní scénáře:

Vytvoříme skupiny po dvou a každý vypráví svůj příběh druhému v souvislosti s daným tématem (poprvé v psychiatrické léčebně, kdy jste se cítili na hraně atd.). Ten, kdo poslouchal, pak napíše monolog, dialog s emocí, kterou dostal, smíchanou s jeho vlastní, může změnit aspekty nebo přinést nové. Příběh se nejprve sdílí mezi skupinou dvou lidí a na konci workshopu pak celé skupině. Jeden z účastníků příběh zadá do počítače, aby mohl být uložen.

Herecké cvičení:

Učíme se hrát velmi přirozeně, používáme svá jména a žádné kostýmy. Procházíme různými emocemi a učíme se hrát na základě vlastních emocí. Hodně zkusíme, sedíme, stojíme daleko blíž.

Poslechové cvičení:

Nemáme poslechová cvičení, ale poslech je vždy v centru procesu, protože se učíme naslouchat každému účastníkovi, když čte svůj text, přehrává svou odpověď atd. V naší hře také používáme sbor a režijní techniku osobitého způsobu bytí na jevišti při hraní. Když někdo hraje svou odpověď, hereckým kódem je dívat se na něj a pozorně naslouchat.

Hlasové cvičení:

Abychom se naučili ovládat svůj hlas, využíváme fyzickou vzdálenost. Herec se snaží být slyšet z větší vzdálenosti.

Než inscenaci zahrajeme divákům:

Viz cvičení v tabulce níže

Název	Čísla
Cíl	Vytvořit soustředění a pouto mezi herci před vstupem na jeviště.
Teoretický rámec	Cvičení probíhá před každou hrou před publikem. Všichni herci jsou společně v kruhu.
Popis cvičení / Pokyny k výuce	Všichni stojíme v kruhu a budeme počítat (pokud je nás 15, budeme počítat do 15). Jeden člověk řekne nahlas 1, další 2, další 3 atd. Když dvě osoby řeknou stejné číslo současně, začínáme od začátku, dokud nedosáhneme 15.
Komentáře	Toto cvičení je důležité, aby se všichni soustředili, než vyjdeme na jeviště. Je důležité, abyste byli v tichu a klidu.

Poslední seminář se koná na konci června, kdy jsou školní prázdniny. Zakončíme ji psaním o uplynulém roce a sejdeme se u stolu s jídlem, které připravíme s členy skupiny, kteří se rádi přidají.

Spolupráce s odborníky na duševní zdraví a výsledky zotavení

Jsme členem bruselského komunitního sdružení pro duševní zdraví, jehož členy je více než patnáct institucí pro duševní zdraví. Někteří členové společnosti se k "L'Appétit des Indigestes" připojili prostřednictvím svého psychiatra a psychiatrických zařízení. Spolupracujeme také s univerzitami a nadřízenými školami, neboť během roku přijímáme skupiny studentů, kteří se ponořují do práce stejně jako ostatní členové společnosti. Někteří ze studentů se po absolvování semináře rozhodnou ve společnosti zůstat.

Jasný rámec a pevný umělecký cíl jsou velmi důležité pro celkové chování každého člena skupiny. Po celý rok jsme si budovali pevné vztahy založené na respektu a při psaní, zkoušení a hraní jsme se učili z povahy každého z nás. Učíme se společně, co je to tolerance, a snažíme se každého přijmout takového, jaký je. Když je potřeba, najde se po workshopu chvilka na rozhovor s jedním člověkem, který během workshopu projevil potíže, ale velmi často je to skupina, která konflikty reguluje. Máme také pravidlo pro poslední zkoušky před představením, protože na nich musí být všichni.

Dochází k mnohonásobnému zlepšení v jednání i v budování pohody člověka. Společná práce na dosažení stejného cíle dává každému příležitost zlepšit se. Hlavní pozitivní aspekty, které jsme zaznamenali, jsou:

Chtít dosáhnout vlastního cíle

Schopnost dodržovat časový rozvrh

Obnovení paměťových schopností

Obnovení dovedností naslouchání

Možnost spolehnout se na druhého prostřednictvím vytváření vztahů.

Obnovení pocitu důvěry a sebedůvěry

Schopnost kontrolovat problémy s alkoholem

Mluvit o sobě otevřeněji

Schopnost porozumět krizi a poučit se z ní.

www.lappetitdesindigestes.be





ČÁST 2: Malířská skupina

Setkání se koná jednou měsíčně a workshop trvá 4 hodiny. Prostor je určen pro řemeslné práce, vystřihování a koláže z časopisů. Veškerý materiál je k dispozici a každý si může vzít jakýkoliv materiál chce. Na konci může zájemce své dílo pouze ukázat, pokud chce a odnést si ho domů, nebo ne. Není nutné se přihlašovat, může se přidat kdokoli.

Workshopy se konají v "Pianoctailu", který vznikl před 10 lety na základě potřeby psychiatrických pacientů a psychiatrů. Odborníci z psychiatrických léčen a ústavů duševního zdraví komunikují se svými pacienty o různých aktivitách "Pianoctailu". Každý měsíc se také koná jedno setkání, které je otevřené všem, aby se mluvilo o aktivitách a vyslechlo se, zda někdo chce prezentovat a vést workshop; dnes existuje několik různých workshopů: filozofie, chat, vaření, pletení, dílny. Pro workshopy ani pro malířskou skupinu neprobíhá žádné výběrové řízení. Dílnu vede jeden člověk (někdy dva). Minimální počet účastníků není stanoven, ale "Pianoctail" není příliš velký, takže se počet upravuje spíše z hlediska potřebného prostoru. Prostor má bar a je velmi přátelský. Před a po workshopu mohou účastníci zůstat a dát si drink.

Neexistuje žádná rozsvička, ale předložíme účastníkům materiály a každý si prohlédne, co chce použít. Všichni společně materiál vrátí zpět.

Cíl	Vytvoření osobního uměleckého díla
Teoretický rámec	Vytváření uměleckých děl pro vyjádření
	Na stolech jsou staré časopisy, lepidlo a nůžky. Promluvte si s účastníky, aby si přinesli inspiraci pro svou práci. Osoba si může dělat, co chce, ale je důležité, aby byl animátor vždy přítomen.
Komentáře	Pro tvorbu je důležité vytvořit klidnou a otevřenou atmosféru.

Účastníci, kteří chtějí svou práci ukázat ostatním, mohou, ale není to jejich povinnost. Před každým workshopem mohou účastníci ukázat svou poslední práci, ale opět to není povinnost. Po skončení workshopů mohou účastníci, kteří chtějí, ukázat své práce. Po skončení workshopu mohou účastníci, kteří chtějí zůstat na skleničku, zůstat.

ČÁST 3: Skupina fotografů

Dva členové skupiny "L'Appétit des Indigestes" mají velké zkušenosti s fotografováním. Pracují každý jinak, protože jeden nás učí, jak být sám sebou při detailních záběrech, a druhý fotí při zkouškách a představeních. Po focení se scházíme u fotografického materiálu. Pro členy souboru je to velká zkušenost a někdy i náročné cvičení vidět se na fotografii. Časem jsme se naučili mít k fotoaparátu "přátelský vztah", cítit se stále přirozeněji a hrát si s technikou. Máme také kameru, a pokud ji někdo chce použít při nějaké zkoušce nebo psaní cessionálu, může, aby se naučil, jak s tímto druhem materiálu zacházet.

Je členem divadelní skupiny, která začala fotografovat a vysvětlovat a učit fotografické techniky. Skutečnost, že to byl jeden člověk ze skupiny, to usnadnila. Neexistuje žádný terapeutický plán, ale díky probíhajícímu procesu můžeme pozorovat terapeutické účinky. Nechat se fotografovat je něco obtížného. Uvolněná atmosféra i pouto mezi členy skupiny, kteří se účastní, tuto činnost usnadňují.

Fotograf nejprve skupině vysvětlil techniku fotografování zblízka, světlo, pohyb. Poté jsme měli možnost vyzkoušet si a prohlédnout si výsledky našich fotografií. Postupně mohli lidé, kteří chtěli fotografovat, využít fotoaparát L'Appétit des Indigestes.

Po každém semináři si v počítači prohlédneme naposledy zasláné obrázky. Obrázky také sdílíme s odkazem.

Název	Fotografování zkoušek divadelní skupiny
Cíl	Sebevědomí. Schopnost zkoušet a soustředit se při fotografování.
Teoretický rámec	Musí existovat důvěryhodná atmosféra
Popis cvičení / Pokyny k výuce	Jedna osoba má fotoaparát a druhá je fotografována.
Komentáře	Je důležité budovat důvěryhodnou atmosféru

Výsledky zotavení

Možnost podívat se na sebe na fotografii

Budování sebeúcty

Budování důvěry v pohled

Naučit se používat nové vybavení a nové techniky

Schopnost jednat při fotografování

KAPITOLA III

UMĚNÍ V PSYCHOSOCIÁLNÍ REHABILITACI: ZKUŠENOSTI ART MOVEMENTU

42

Klára Jakobová & Dagmar Skůpová

Význam umění pro současnou podobu lidské civilizace je nesporný a samotnému procesu tvorby, výzkumu kreativity a jeho dopadům (nejen v oblasti kultury) je věnována velká pozornost, zejména v posledních třiceti letech. Právě v posledních desetiletích jsme svědky obrovských socioekonomických a environmentálních změn na celém světě, v nichž hraje roli neustálé zrychlování technického pokroku a jeho pronikání do všech oblastí lidského života. Jakou roli hrají tyto faktory v nebývalém nárůstu duševních onemocnění v posledních letech?

Jen v České republice došlo od roku 2000 k nárůstu počtu pacientů, kteří navštívili psychiatrickou kliniku, o více než třetinu. Statisticky řečeno, každý pátý člověk v České republice má zkušenost s duševním onemocněním a každý pětadvacátý s ním žije, zároveň se tato onemocnění objevují v ještě mladším věku. Toto zjištění je alarmující i z hlediska ekonomických dopadů, neboť stále více zvyšuje mandatorní výdaje státu. Podle Světové zdravotnické organizace a Světové banky se různé formy duševních onemocnění stanou v budoucnu nejvýznamnější příčinou nemoci vyspělého světa, a předstihnou tak kardiovaskulární choroby. Dobrou zprávou však je, že díky destigmatizaci tohoto tématu je více lidí než v minulosti ochotno nechat se vyšetřit odborníkem, a mají tak větší šanci na uzdravení. Právě v procesu uzdravování hraje v mnoha případech svou nezastupitelnou roli umění, ať už z pozice konzumenta, nebo aktivního tvůrce.

Zapojení technik a prvků používaných ve světě umění do psychoterapeutických postupů je poměrně mladá metoda, která se začala rozvíjet ve druhé polovině minulého století spolu s rozvojem psychoterapie jako takové. Tuto metodu nazýváme arteterapií a dělíme ji na dvě části, přičemž první se zaměřuje na terapeutický účinek samotného tvůrčího procesu a pro druhou část jsou podstatnější interpretace výstupů a prožitků z tvůrčího procesu, s nimiž dále pracuje. Zda lze v tomto smyslu hovořit o arteterapeutickém působení umění napříč staletími, by mohlo být předmětem zajímavého historického bádání, zvláště uvědomíme-li si, že nejstarší dochovaná umělecká zobrazení jsou známa již od pravěku. V českém prostoru jsou však záznamy o uměleckých oborech k zapojení do léčebného procesu doloženy až v období vrcholící průmyslové revoluce (polovina 19. století). Již z předchozího období, kdy psychiatrické ústavy vznikaly jako odloučené instituce, známe využívání různých rehabilitačních metod, které v dnešním pojetí představují spíše pracovní terapie (vedené také snahou o ekonomickou stabilitu těchto zařízení).

Terapie uměním v českém prostoru

Na svou dobu velmi progresivní institucí byl tzv. Jedličkův ústav v Praze, který založil prof. Rudolf Jedlička (původně chirurg) v roce 1913 pro postižené děti. Novátorské propojení rehabilitace, umělecko-estetické funkce umění a moderních pedagogických metod mělo na klienty ústavu mimořádný vliv. V české společnosti dodnes silně rezonuje ústřední myšlenka tohoto ústavu, totiž že pro postižené lidi i jejich okolí je výhodnější, když se z těch, kteří jsou závislí na dávkách, stanou ti, kteří platí daně. Proto byla věnována velká pozornost kvalitě výrobků, z nichž některé získaly cenné medaile, například v roce 1925 nejvyšší Grand Prix za ručně vázaný koberec na Mezinárodní výstavě dekorativních umění v Paříži. Mezi další pracoviště patřilo truhlářství, krejčovství, zahradnictví, ortopedické dílny na výrobu protetických pomůcek atd. Jedličkův ústav funguje po těžkých dobách německého protektorátu a 40 let komunismu až do dnešních dnů. Přestože jeho cílovou skupinou v době založení nebyl člověk se zkušeností s duševním onemocněním, ústav založil tradici, k níž se postupně přidali průkopníci psychiatrie a umělci s dlouhodobě hospitalizovanými pacienty v různých psychiatrických zařízeních. Dnešními slovy řečeno, pedagogové Jedličkova ústavu pracovali spíše artefileticky² než arteterapeuticky.

43

K rozvoji využívání arteterapeutických metod v léčbě dochází ve 30. letech 20. století, kdy je možný kontakt se zahraničními odborníky a do českého prostředí se dostávají informace zejména z Francie (formou překladů) a z německojazyčného prostředí. Během druhé světové války dochází k logickému útlumu a poté, v 50. letech 20. století, začíná prudký rozvoj. Vznik specializovaných center potvrdil potřebu arteterapie jako specifického nástroje v léčebném procesu (nejen pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním). V roce 1956 vznikl v Psychiatrické nemocnici Bohnice v Praze Arteterapeutický ateliér, který vedl akademický malíř prof. Kamba s arteterapeutickým vzděláním ve Francii. V následujících letech vznikaly výtvarné ateliéry v psychiatrických léčebnách po celém tehdejší Československu. Vývoj oboru je samozřejmě ovlivněn politickou situací (1948-1989 komunistická vláda), chybí výměna odborných informací se zahraničím, proto je obor založen na nadšení, kreativitě a vůli prosazovat nové metody prostřednictvím jednotlivých zakladatelských osobností (Darja Kocábová, Jan Slavík, Antonín Šimek, Karel Peřina a řada dalších). V uvolněných šedesátých letech je stále přání změn, začíná se pracovat s dalšími výtvarnými technikami, nejen s výtvarnou složkou a arteterapie se stále více využívá jako součást psychoterapie, nikoliv jako doplňková činnost (Denní stacionář Horní Palata, Psychiatrická léčebna Opava, atd.).

Následující desetiletí přinášejí kromě politicky a společensky nepříznivého klimatu (1968 - okupace vojsky Varšavské smlouvy) také éru zvýšeného užívání psychotropních látek v léčbě, alternativní formy léčby ustupují do pozadí. Přesto se podařilo iniciovat vznik arteterapeutické sekce v rámci Psychoterapeutické společnosti České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně a zájemci o tuto problematiku se mohou vzdělávat na speciálních seminářích a workshopech. V 80. letech 20. století zde vznikla první výcviková arteterapeutická skupina, která se rozšířila do pedagogické oblasti a získala specifickou popularitu v oblasti speciální pedagogiky. Po sametové revoluci v roce 1989 vznikl na Jihočeské univerzitě (České Budějovice) bakalářský obor arteterapie, uskutečnila se první oborová konference a vznikla další zdravotnická zařízení (velmi často ve formě neziskových organizací) (např. FOKUS ČR). A samozřejmě je zde prostor pro doplnění informací o vývoji oboru v zahraničí během čtyřicetileté přestávky. Celá éra vrcholí založením České arteterapeutické asociace (ČAA) v roce 1994, jejímž cílem je: "...pečovat o tento obor, organizovat vzdělávací, informační a další aktivity v oboru a koordinovat úsilí dalších subjektů", která od té doby nepřetržitě pokračuje.

² Artefiletika - je to jakási kombinace arteterapie a moderního pojetí výtvarné výchovy. Využívá výtvarné aktivity k léčbě psychických a sociálních problémů.

Přesto však v tomto odvětví stále existují problémy, které je třeba řešit. Po roce 2000 je nutné přijmout profesi arteterapeuta do právního systému, kde dosud chybí, a proto byly v roce 2014 vytvořeny podmínky pro spolupráci čtyř asociací expresivních terapií (dramaterapie, muzikoterapie, pohybová terapie a arteterapie). Za dobu své existence se organizace stala respektovaným podporovatelem odborné úrovně arteterapeutů a rozvoje oboru v mezinárodním kontextu v českém prostředí. ČAA také pravidelně pořádá konference s domácím i zahraničním zastoupením (Spaces for Art Therapy), v letech 2002-2016 vydávala časopis Art Therapy a v roce 2019 se stala členem Evropské federace arteterapeutů (EFAT).

Art Movement

V Art Movement (nevládní nezisková organizace) pracujeme s metodami arteterapie v procesu integrace lidí se zkušeností s duševním onemocněním do běžného života od svého založení v roce 2009. Naším dlouhodobým cílem, který naplňujeme prostřednictvím národních (Paralelní životy I - IV, Paralelní světy), lokálních (OKO, Rozvoj OKA) i nadnárodních projektů (Civic Minds, Containera), je trvalá destigmatizační kampaň na podporu lidí se zkušeností s duševním onemocněním. Věříme, že trvalé narušování stigmatizujících stereotypů ve veřejném prostoru prostřednictvím umění je účinným způsobem, jak začlenit každého člověka, který z různých důvodů trpí sociální izolací, v našem případě kvůli duševnímu onemocnění. Pracujeme jak s receptivní metodou (využití konkrétní umělecké disciplíny nebo uměleckého díla jako emočního "klíče"), tak s produktivní (propojení různých tvůrčích aktivit jako prostředku sebevyjádření). Vytváříme autorské aktivizační programy, které zahrnují prostor pro vyjádření a participaci na tvorbě kulturních destigmatizačních obsahů (aktuálně určeno pro projekt mobilního komunitního centra pro hl. m. Prahu). V obsahu najdeme divadelní představení, výtvarné a fotografické výstavy, animační dílny, koncerty, různé typy přednášek (včetně peer konzultantů), dokumentární filmy, komponovaný program pro školní děti a mládež atd.

Při náboru potenciálních účastníků dlouhodobě spolupracujeme se sítí organizací sdružených na národní úrovni v Alianci destigmatizace při Národním ústavu duševního zdraví (Fokus ČR, Česká společnost pro duševní zdraví, Eset-help, Ledovec, Anima Viva, Bona, Vida a další) a další osoby zapojené do procesu zapojení naší cílové skupiny do běžného života (lékaři, sociální pracovníci, rodinní příslušníci a další), se kterými jsme během naší existence navázali spolupráci.

ČÁST 1: Divadelní skupina

Naše filozofie je založena na společné autorské práci v duchu současných divadelních trendů. Nejsme interprety klasických textů. Naopak dáváme přednost autentické tvorbě, improvizaci, práci s asociacemi, s pohybem. Často vycházíme z přítomného okamžiku. Každý účastník vnáší do tvorby a prostoru svou osobnost, svou zkušenost, své rozpoložení. Reagujeme na sebe navzájem a společně sdílíme své příběhy, které jsou základním bodem. Tvoření je tedy také formou terapie, protože nám umožňuje podívat se na svou zkušenost z jiné perspektivy nebo očima jiného člověka. V tomto procesu je důležitá zpětná vazba. Zároveň se vyhýbáme hodnocení/odsuzování.

S teoretickým rámcem naší práce se v českém prostředí radíme k alternativním formám divadla 21. století. Kombinujeme pohybové, improvizací a asociací postupy, z nichž později vzniká pevná struktura a scénář. Z hlediska herectví se vyhýbáme zážitkovým metodám. Naopak pracujeme se zkratkou, symbolikou, minimální textuálitou.

"Toto divadlo je ve svých vrcholných inscenacích autentické tím, že respektuje a ve vzácné harmonii tvůrčím způsobem umocňuje osobní, personální, regionální a společenská specifika členů a komunit, které je ztělesňují na jevišti, vytvářejí v jeho zázemí a konzumují v hledišti"³.

Sestavení skupiny

Účast v divadelní skupině je dobrovolnou aktivitou založenou na veřejné výzvě a kontaktování pražských komunitních center, která sdružují klienty se zkušeností s duševním onemocněním (Vida, Eset-help, GreenDoors, Fokus). Každý má možnost zúčastnit se počátečních fází přípravy a tvorby a každý sám posoudí, zda bude pokračovat

Skupina se může v průběhu roku měnit v závislosti na stavu jednotlivců a také na časovém vytížení, protože práce zahrnuje pravidelná setkání a ne každý účastník má tyto dlouhodobé časové možnosti. Předpokladem pro účastníka byla chuť společně tvořit, touha po společné práci ve skupině a posouvání hranic studu, vzhledem k tomu, že výstupem na konci projektu by měla být veřejná prezentace a repríza hotové inscenace. V posledním roce se skupina ustálila na 8 stálých účastnících a 4 externích spolupracovnících. To je také naše doporučení pro velikost divadelní skupiny, aby stále fungovala vzájemná důvěra a schopnost a disciplína pravidelně se scházet ve stejném složení účastníků (samozřejmě se počítá s akutními výjimkami). Organizace vyžaduje vedení organizace, koordinátora projektu, dohled nad uměleckým obsahem - dramaturga a režiséra (se zkušeností s prací se specifickými skupinami - garanta).

Skupina má možnost scházet se jednou za dva týdny na 3-4hodinové odpolední/večerní zkoušky. Plánují se také intenzivní workshopy - rovinný vzduch na 3 dny mimo Prahu (celkem 3-4, podle časových možností).

Pravidelná setkání jsou důležitá pro udržení pocitu vzájemnosti a ideální jsou 3-4 hodiny, aby účastníci nebyli unavení a zároveň abychom se mohli naladit a pracovat s týmy do hloubky. Venkovní workshopy nám umožňují přizvat další odborníky a tematicky zaměřit pobyty. Zároveň zde probíhá intenzivní tvůrčí proces bez vnějších vlivů našich každodenních starostí a nové klidné prostředí (mimo velkoměsto) přináší nové inspirace.

Pro pravidelné divadelní zkoušky je zapotřebí divadelní prostor, ideálně s baletní podlahou nebo kobercovým povrchem, a ideálně prostor vybavený zvukovou a světelnou technikou a projektorem. Příprava v současné situaci (kdy není možné se scházet) probíhá také online - prostřednictvím e-mailové komunikace a zadání a psaní textů.

Zahájení práce na projektu ART4PSY

Na první schůzce proběhlo nejprve seznámení a poté byl nejprve představen projekt a jeho cíle. Hodně se také diskutovalo o organizačních záležitostech a časových možnostech jednotlivých žadatelů. Naše téma jsme zarámovali tématem Živly. Při práci v divadelní skupině využíváme i přesahy z jiných uměleckých oborů. Pracujeme s výtvarnou složkou, pohybovou složkou, imaginací, fotografií. Využíváme je pro inspiraci tématu Živly. Inspiraci hledáme různými způsoby.

Nejprve jsme měli výtvarnou dílnu/artefiletiku⁴ na téma "Já jako živel". Každý dostal čistý bílý list papíru, pastely a mohl začít pracovat. Úkolem bylo zachytit na papír prvky, které jsou v nás nejvíce přítomné. Bylo

³ S. Lavrik <https://www.nocka.sk/wp-content/uploads/2018/09/ML-NO-2016-04.pdf>

zajímavé pozorovat, jaká škála barev a obrazů se u každého z nás vytvořila, někteří zachytili více prvků najednou, jiní jen jeden - dominantní. Velmi často se objevovala modrá barva - buď jako zobrazení živlu vody, nebo vzduchu.

Dalším bodem našeho programu byla hra s asociacemi, ve které jsme museli zachytit další používané prvky a přidat k nim asociaci - například OHEŇ - OHŘÍVÁNÍ OHNISKA nebo VODA - TICHÝ PROUD a takto bychom mohli pokračovat. Bylo to úlevné vyprávění o tom, zda jsme k sobě i k ostatním opravdoví a upřímní, zda nás ostatní vnímají takové, jací jsme uvnitř.

Třetím a posledním bodem našeho setkání byl pohybový workshop. Účelem workshopu bylo, aby si každý z aktérů napsal na papír jeden prvek, který je pro něj v životě důležitý, a pak k němu během jedné minuty doplnil slova/věty, které ho v souvislosti s tímto prvkem napadnou jako první. Papír jsme přeložili tak, aby ostatní neviděli, co jsme napsali, a poslali další osobě v kruhu. Ten/ta měl/a znovu napsat své asociace týkající se tohoto živlu, například VZDUCH, VODA, ZEMĚ, KOV, OHEŇ, VODNÍK, DŘEVO, ERÓS. Když nám přišel popsaný papír, měli jsme tentokrát za úkol vybrat tři věty, které nejlépe rezonují s námi vybraným živlem. A tady se dostáváme k podstatě pohybové dílny: Každý měl za úkol pohybem znázornit tři námi vybrané fráze tak, aby ostatní věděli, který živel se snaží popsat. Probíhala tedy i divadelní práce.

Celý půldenní workshop se nesl v duchu poznávání sebe sama a druhých prostřednictvím živlů. Bylo to obohacující, obohacující odpoledne strávené s milými a upřímnými lidmi, kteří netouží nic skrývat za "hru na ego".

Spolupráce s divadelní skupinou

Na začátku každého setkání je stanoven rituální "kruh sdílení" - emocí, pocitů, situací, které právě prožíváme. Sdílení nám obecně velmi pomáhá a přidanou hodnotou je podpora a rady ostatních na podobné vlně, je to obohacující.

Název	Cvičení se zavřenýma očima
Cíl	a) rozšíření smyslového vnímání (hmat, sluch, čich). b) Získání důvěry v jednajícího partnera c) Rozšíření komunikačních dovedností
Teoretický rámec	Teoretický rámec: Když je určitý smysl omezen, vnímání ostatních smyslů se zostřuje a rozvíjí. Přijímání podnětů je v herecké práci důležité pro rozvoj komunikačních dovedností a pro navázání kontaktu s partnerem - hercem.
Popis cvičení / Pokyny k výuce	Herec má zavřené oči, musí se spoléhat na svého partnera, který ho vede po prostoru, a také na své ostatní smysly. Pracujeme ve dvojicích. V první polovině cvičení vede první osoba druhou, poté se role střídají. Vedoucí osoba určuje směr, nesmí mluvit, ke komunikaci používá pouze dotek. Pokud chce například upozornit na nějaký krok, dotkne se partnerovy nohy a vede ho po schodu dolů. Cvičení trvá až 10 minut. V prostoru se pohybuje několik dvojic najednou a nesmí se srazit. Účastníci se dotýkají věcí umístěných v prostoru a snaží se

	orientovat. Po skončení cvičení se analyzují pocity.
Komentáře	Zajistit dostatek prostoru a bezpečnost všech účastníků.

Název	Sochařská skupina se zavřenýma očima
Cíl	Spolupracovat s ostatními jako součást jednoho organismu střídáním pohledů zevnitř a zvenčí.
Teoretický rámec	Při tomto cvičení je důležité rozlišovat mezi tím, co si představuji, a tím, co se skutečně děje.
Popis cvičení / Pokyny k výuce	Herci jsou volně rozmístěni v oblasti. Po zavření očí a obdržení pokynů k pohybu se pohybují podle hlasu režiséra. Spolu s ostatními tvoří kruh, který se postupně zmenšuje. Režisér se vždy dotkne jednoho z herců, který kruh opustí, na chvíli otevře oči a pak se musí znovu začlenit do již propojeného organismu, který předtím opustil, ale zároveň přidal celku nový význam. Herci podle pokynů režiséra hledají své nové místo a vzniká několik soch, scén a obrazů. Na konci zkoušení dostanou herci volnost a podle pokynů režiséra doplní ke svému významu objekt a sochu. Hru lze změnit.
Komentáře	Zajistit dostatečný prostor a bezpečnost všech účastníků.

Název	Změna tempa
Cíl	Rozvoj temporytmických schopností a koncentrace
Teoretický rámec	Rozvoj schopnosti rychle reagovat na změny
Popis cvičení / Pokyny k výuce	Celá skupina se pohybuje po vymezeném prostoru určitým tempem, které se neustále mění podle pokynů režiséra. Režisér zastaví pohyb všech a spustí ho prostřednictvím vybraného herce, který určí nové tempo. Zpočátku se vše odehrává beze slov, ale cvičení lze ztížit hlasovou improvizací. Tak ten, kdo je vyzván, aby v určitém tempu nastartoval ostatní, doplní svůj pohyb hlasovým projevem - řečeno slovy. Někteří začínají akci v pomalém tempu a tomuto tempu volí obsah svého projevu, jiní se mu přizpůsobují. Aktéři musí být ostražití a plně soustředění, aby byli schopni aktivně a rychle reagovat.
Komentáře	Zajistit dostatečný prostor a bezpečnost všech účastníků.

Název	Sériová asociační cvičení
Cíl	Rozvoj představivosti, bdělosti
Teoretický rámec	Sdružení rozvíjí kreativitu, schopnost psát a zlepšuje paměť.
Popis cvičení / Pokyny k výuce	Herci leží na zemi a reagují na sebe. Střídají se organicky, bez určitého pořadí, podle toho, koho napadne nějaká asociace k předchozímu slovu. Jeden herec, jedno slovo. Zábavné je i odhalování jednotlivých asociací. Spojení, která nás napadají, vznikají na základě našich zkušeností a také toho, co právě prožíváme a řešíme.
Komentáře (věci, na které musíme dávat pozor při provádění cvičení)	Podporovat všechny účastníky, aby se mohli vyjádřit, nejen ty nejextrovertnější.

Po všech cvičeních následuje závěrečná debata o tom, co a komu bylo příjemné. Která část byla největším přínosem a jakou inspiraci si z cvičení odnášíme.

Spolupráce s odborníky na duševní zdraví

Naše organizace je součástí Destigmatizační aliance na národní úrovni, takže můžeme využít širokou síť odborníků na duševní zdraví v případě, že potřebujeme konzultaci k určitým tématům. Přestože nejsme součástí oficiální léčby našich klientů, účastnit se projektu znamená podpořit je v léčebném procesu prostřednictvím sebevyjádření během umělecké práce.

Během našich setkání vždy dbáme na zajištění bezpečného prostředí pro všechny členy a zohledňujeme jejich aktuální potřeby. I přes odlišnosti účastníků a s využitím individuálního přístupu v případě, že zjistíme nějakou odlišnost v obvyklé atmosféře, je reakce vždy stejná. Odpovědná osoba by měla rychle zastavit uměleckou práci, poskytnout členovi zpětnou vazbu a vyslechnout jeho potřeby. Podle povahy jejich stížnosti zvolit řešení (individuální nebo týmová debata, uklidňující techniky apod.) a přestávku ukončit. V případě, že rušivé chování vyvolává, zodpovědná osoba zdůrazní závazky, na kterých jsme se vzájemně dohodli při vstupu do projektu. Posledním krokem je vyloučení osoby z projektu (tuto variantu jsme naštěstí zatím nemuseli použít).

ART MOVEMENT PŘEDCHOZÍ PROJEKTY

PROJEKT CIVIC MINDS 2012



49



2013 PARALELNÍ ŽIVOTY I.

Dokumentární film: <https://www.youtube.com/watch?v=uFDVfZej5LI>



50



2014 PARALELNÍ SVĚTY

parallel worlds paralelní světy

for better and mature visegrad region 2014

workshops
Prague
care
discussions
quality of life
active contribution
screenings
Budapest
mental disorders



www.parallelworlds.cz



51

2015 CONTAINERA



2016 PARALELNÍ ŽIVOTY II.

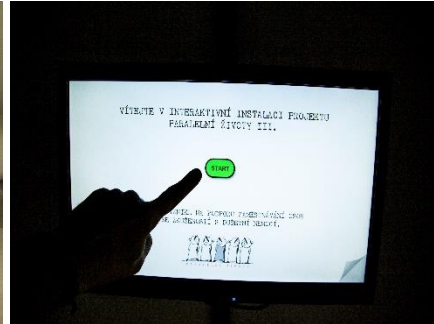


art4psy.eu

2017 PARALELNÍ ŽIVOTY III.

Filmová upoutávka na audiovizuální instalaci: <https://bit.ly/2Tng00Y>

Dokumentární film: <https://www.youtube.com/watch?v=ZOP2fTPIQTE&feature=youtu.be>



2018 OKO I. - MOBILNÍ KOMUNITNÍ CENTRUM



2019 PARALELNÍ ŽIVOTY IV.

art movement
PROJEKT PARALELNÍ ŽIVOTY IV.
Podporujeme zaměstnávání osob se zkušeností s duševním onemocněním
CHCETE SE ZAPJÍT DO PROJEKTU?
Kontaktujte nás na e-mail info@artmovement.cz

www.informaci-o-projektu-na <https://www.artmovement.cz/paralelni-zivoty-iv.htm>

PARALELNÍ ŽIVOTY
DŮVĚRA RODINA STÁŽ ZAMĚSTNATEL DUŠEVNÍ ZDRAVÍ ZAMĚSTNANEC OSOBNOST PRÁCE
POTŘEBUJETE NOVÉ ZAMĚSTNANCE ?
POTŘEBUJETE POMOC S HLEDÁNÍM NOVÉ PRÁCE ?
ZAPJTE SE DO NAŠEHO PROJEKTU.

Člověk, mámi život, výhled, JUDITA, POMOC, NEVĚSTICE, ÚTRATA, SÁVKA, PRÁCE, OLO

2020 OKO II. - MOBILNÍ KOMUNITNÍ CENTRUM



ČÁST 2: Skupina malířů a fotografů

"Fotografie mi pomáhá vyjádřit, co se mi honí hlavou, protože ne vždy je snadné to pochopit. Díky fotografování se také učím lépe chápat, co se se mnou děje, a lépe komunikovat s lidmi." Členka fotografické skupiny, Praha

Přestože se metody práce pro kolektivní (divadelní) a individuální techniky, jako je výtvarná část, liší, nábor potenciálních účastníků byl stejný. Dodržujeme zásadu dobrovolnosti, otevřené informovanosti a nediskriminace, a to jak při náboru, tak v průběhu celého procesu, na kterém se předem dohodneme. Každý účastník má právo odstoupit v kterékoli části, ideálně o tom předem informovat (což není vždy z různých důvodů možné).

Sestavení skupiny

Kontaktovali jsme naše partnerské organizace, abychom jim předali informace o projektu, jeho cílech a hlavních výstupech. Samotný nábor probíhal v několika fázích. V průběhu dubna až června 2019 proběhlo úvodní setkání, na kterém jsme účastníkům představili cíle projektu a možnosti jejich zapojení. Poté následovala přestávka, aby si všichni ujasnili svá očekávání, během této přestávky jsme zájemcům odpovídali na individuální otázky a provedli předběžný výběr potenciálních účastníků na základě jejich reakcí - projeveného zájmu a nabízených možností. Předchozí umělecké zkušenosti nebo tvůrčí úspěchy nebyly stanoveny jako kritérium.

V dalším kole (červen 2019) jsme se setkali s užší skupinou, které jsme projekt představili. Následoval finální výběr a poté, stále v červnu 2019, se uskutečnilo první setkání členů skupiny, kteří představili své osobní příběhy. Pro všechny členy skupiny je kromě možnosti tvorby, poradenství a technické podpory velkou motivací možnost prezentovat svou práci. Pro některé účastníky jsme zvolili metodu individuálních konzultací, abychom se vyhnuli omezením ve vyjadřování při společném sdílení záměrů či již rozpracovaných děl. Členům obou skupin jsme nabídli možnost volby techniky, tj. někteří členové se zapojili do práce na obou. Každý člen pojal každé téma z jednotlivých cvičení po svém, výběr prací proběhl kolektivně po představení jednotlivých prací tvůrci a prezentaci jejich záměrů. Různorodost jednotlivých prací, které

vznikaly poměrně rychle, jsme sjednotili do jednotné podoby pro pozdější prezentaci v on-line galerii. Zároveň jsme využili shromážděné osobní příběhy, které budou rovněž součástí on-line galerie.

Naše skupiny se ustálily na 10-12 účastnících, tj. každá skupina se skládá z 5-6 lidí, přičemž 1 koordinátor je zároveň supervizorem uměleckého obsahu. To zajišťuje intimní prostředí a kontinuitu. Dokážeme si představit, že by každá skupina mohla být větší (max. 15 osob v 1 skupině), v případě většího prostoru a vybavení. Obvykle se scházíme 1 až 2krát měsíčně, délka našeho setkání je 3 hodiny (včetně přestávek). V období koronaviru jsme se snažili pracovat individuálně online zadáváním domácích úkolů, ale tímto způsobem se nám nepodařilo dosáhnout stejných výsledků jako při osobních setkáních.

Standardem místa je dostatečně velký uzavřený prostor s pracovními místy a základním vybavením (barvy, štětce, papír, fotoaparát, stativ, osvětlení atd.), přístup k internetu a možnost uložení vybavení a hotových nebo rozpracovaných uměleckých děl.

Práce se skupinou fotografů a malířů

Příklad struktury workshopu:

- Úvod a přivítání
- Cvičení
- Techniky, témata - příklady a inspirace různých přístupů
- Zadání nebo společná příprava témat
- Aktivní práce (možnost fotografování i v terénu)
- Možnost vyzkoušet si profesionální techniku (fotografie)
- Prezentace vytvořených vizuálních děl

Název	Maraton
Cíl	Rozvíjet objasnění konceptu. Toto cvičení trénuje pohotovost a schopnost přemýšlet dopředu nad vizuální prací. Zároveň se účastníci učí přemýšlet o vytvoření kolekce, která má jednotný rys, vzájemnou propojenost.
Teoretický rámec	Rozvíjení schopnosti vytvořit a obhájit záměr uměleckého díla.
Popis cvičení / Pokyny k výuce	Bude zadáno 5 klíčových slov. Pro každé slovo bude vytvořeno umělecké dílo. Témata byla následující: 1. důvěra, 2. oko, 3. hloubka, 4. prázdnota, 5. láska.

Název	Kniha (pouze pro fotografy)
Cíl	Podpora soustředění na vizuální myšlení
Teoretický rámec	Cvičení rozvíjí schopnost převyprávět příběh pouze pomocí fotografie.
Popis cvičení / Pokyny k výuce	Vytvořte fotografický soubor, který bude ilustrovat vaši oblíbenou knihu pomocí 3 až 9 fotografií, několika vět o tom, proč se vám tato kniha líbí, a krátkého úryvku. Bude to krásná inspirace pro ostatní. O své výstupy se navzájem podělíme.
Komentáře	Poskytnout vybavení

Název	Rituál
Cíl	Zaměřit se na potenciál osobního příběhu
Teoretický rámec	Navození uklidňujícího prostředí vytváří stav, který podporuje představivost a soustředění na jedinečnost každého účastníka.
Popis cvičení / Pokyny k výuce	Máte nějaký osobní rituál? Rituály mohou být pro člověka důležitou oporou v dobách nejistoty. Dávají nám pocit bezpečí. Je to jistota, kterou si můžeme sami vědomě vytvořit. Protože se týkají činností, které opakujeme a mají určitý postup, můžeme se na ně těšit. Máte nějakou maličkost, na kterou se během dne nebo týdne těšíte? Ilustrujte svůj rituál jednou fotografií nebo náčrtkem a několika slovy napište, co při takovém rituálu prožíváte.
Komentáře	Poskytnout vybavení

Po všech cvičeních následuje závěrečný rozhovor o tom, co a komu bylo příjemné, která část byla nejzajímavější a co si účastníci z cvičení "odnesou".

KAPITOLA IV

FESTIVALY ART4PSY

56

Kvůli pandemii COVID-19 byl festival ART4PSY o několik měsíců odložen a členové všech uměleckých týmů čelili značným překážkám při realizaci svých uměleckých cílů. Přesto se uživatelům se zkušeností s duševním onemocněním, kteří se účastnili uměleckých skupin, podařilo zůstat aktivní, využili šanci spolupracovat a představili úžasný výsledek!

- V Řecku se festival konal ve dnech 19.-20.-21. listopadu 2021 pod názvem "Art Creations & Mental Health via Zoom".
- V Belgii se festival konal 22.-23. října 2021 v areálu baru "Pianoctail".
- V České republice se festival konal 27.-28. listopadu 2021 prostřednictvím kanálu Youtube.

Na webových stránkách ART4PSY (www.art4psy.eu) může každý sledovat festivaly a divadelní představení.

"Umělecká tvorba a duševní zdraví": Festival ART4PSY v Aténách

V Aténách se v rámci třídenního festivalu pořádaného organizací PEPSAEE konaly:

- Presentace projektu ART4PSY
- 3 divadelní představení vytvořená uživateli duševního zdraví v Řecku, Belgii a České republice.
- Diskusní panely o umění a duševním zdraví
- Presentace virtuální galerie ART4PSY, která hostí umělecká díla od více než 10 organizací zabývajících se duševním zdravím v Řecku a mnoha dalších z jiných zemí.

Na festival se připojilo více než 200 účastníků!!!



Art4Psy
A three day FESTIVAL via ZOOM
Greece -Czech Republic- Belgium
 Partners at the project under the European programme
Creative Europe-Culture
«Art Creations & Mental Health»
19,20,21 November 2021

Theatrical plays
Painting and Photograph Exhibitions
Panels of Discussion

The mental health users of all three partners love Art and no matter the pandemic of covid 19 they stayed active, took the chance for a cocreation and now they are all presenting their unique result.

STAY TUNED...!!!
 Responsible partner: PEPSAEE
 Action for the awareness and sensitivity of the
 Special Day Center—"Centre of Social Dialogue" Community

Logos at the bottom of the poster include: art movement, Creative Europe, Co-funded by the Creative Europe Programme of the European Union, OMEGA TECHNOLOGY, and a logo for 'L'Appetit des Indigestes'.



Festival ART4PSY v Belgii

V Bruselu uspořádala společnost "L' Appetit des Indigestes" dvoudenní festival v baru "Pianoctail". Během festivalu měli návštěvníci možnost navštívit uměleckou výstavu, která zahrnovala koláže, sochy, obrazy a černobílé fotografie.

Druhý den bylo uvedeno divadelní představení "Interstices" a divadelní hry vytvořené organizacemi PEPSAEE a ART Movement.



Česká republika a festival ART4PSY

Kvůli výluce se festival v České republice konal pouze online, a to ve dnech 27.-28. listopadu 2021.

Během festivalu měli návštěvníci kanálu YT organizace možnost zhlédnout všechna divadelní představení, která vznikla v rámci projektu, a také si prohlédnout obrazy a fotografie vytvořené členy uměleckých skupin ze všech tří zemí.

Odkaz na divadelní představení byl po skončení festivalu přidán na webové stránky organizace, takže budou v budoucnu přístupné všem dalším zájemcům.

KAPITOLA V

DIGITÁLNÍ KNIHOVNA ART4PSY

(..a jak ji používat)

59

Byla vytvořena online digitální knihovna, kde jsou uložena a propagována všechna umělecká díla. Tato digitální knihovna představuje uměleckou galerii, kde mohou uživatelé služeb pro duševně nemocné ukládat a propagovat svá díla i v následujících letech. Umělci s duševními problémy mají možnost oslovit širší publikum a rozvíjet svou kariéru pomocí online nástrojů pro nahrávání a prezentaci svých děl. Prostřednictvím platformy mají možnost vytvářet online profily a portfolia, účastnit se virtuálních výstav a přidávat informace pro své, nacházet zákazníky pro své výrobky, prohlížet si díla ostatních atd. Součástí platformy je API, což je nástroj, který zajišťuje provádění všech komunikačních protokolů a synchronizaci a přenos dat mezi všemi součástmi systému ART4PSY; implementuje a monitoruje také hlavní bezpečnostní mechanismy.

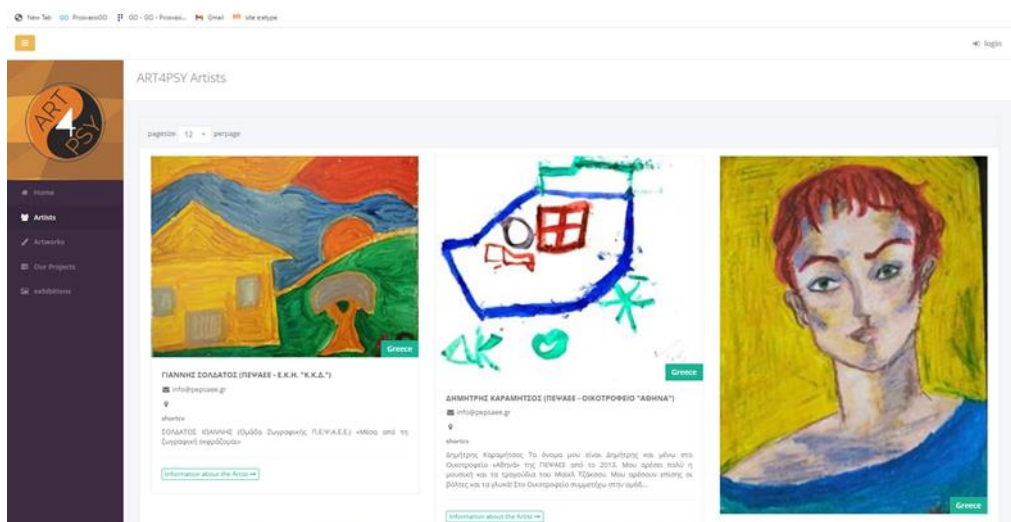
Aplikace/čtečky rozšířené reality: Rozšířená realita (AR) kombinuje fyzický svět a interaktivní trojrozměrný virtuální svět. Nástroje AR představují návštěvníkům dodatečné informace o umělcích (např. profil umělce), zatímco ti později namíří kameru svého chytrého telefonu nebo tabletu na obraz. Veškerá práce v pozadí bude probíhat prostřednictvím webových služeb propojujících aplikaci AR s portálem projektu. Pro augmentační nástroje se používá **rozhraní API webových služeb** platformy **Vuforia**. Rozhraní API umožňuje službám třetích stran nahrávat a spravovat obrázky v cloudových databázích pomocí rozhraní API založeného na protokolu REST prostřednictvím protokolu HTTP. Vývoj přehrávačů rozšířené reality pro systémy iOS, Android probíhá pomocí platformy **Unity3D** a **Vuforia Augmented Reality SDK**.

Aplikace virtuální reality: Aplikace virtuální reality (VR) umožňuje integraci různých médií do virtuálních výstav. Nástroj je poháněn technologií Unity 3D, takže podporuje roh hojnosti 2D a 3D grafiky, včetně 3D světů, a zároveň obsahuje rozhraní VR, které uživateli s náhlavní soupravou VR umožňuje pohybovat se v 3D výstavách a vidět další artefakty k těm fyzicky vystaveným nebo dokonce umělce při práci v jeho ateliéru pro vývoj artefaktu.

Kde najdu knihovnu?

Digitální knihovna se nachází na adrese <https://gallery.art4psy.eu/>

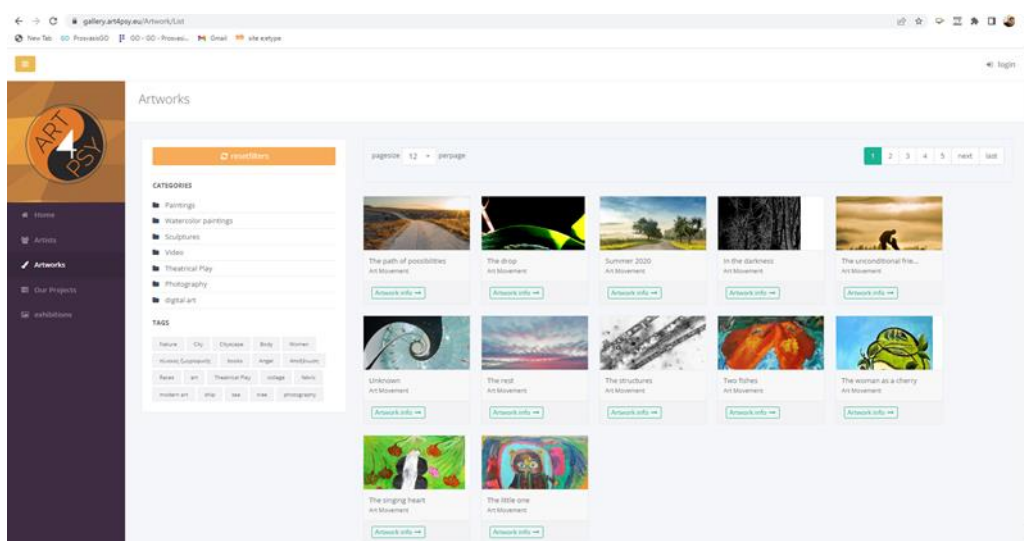
V možnosti UMĚLCI (levé menu) si můžete prohlédnout všechny umělce, kteří na platformě vystavují svá díla. Po kliknutí na "Informace o umělci" najdete následující informace: jméno umělce a vedle něj v závorce instituci, která ho podporuje, krátký životopis a vpravo všechna jeho díla.



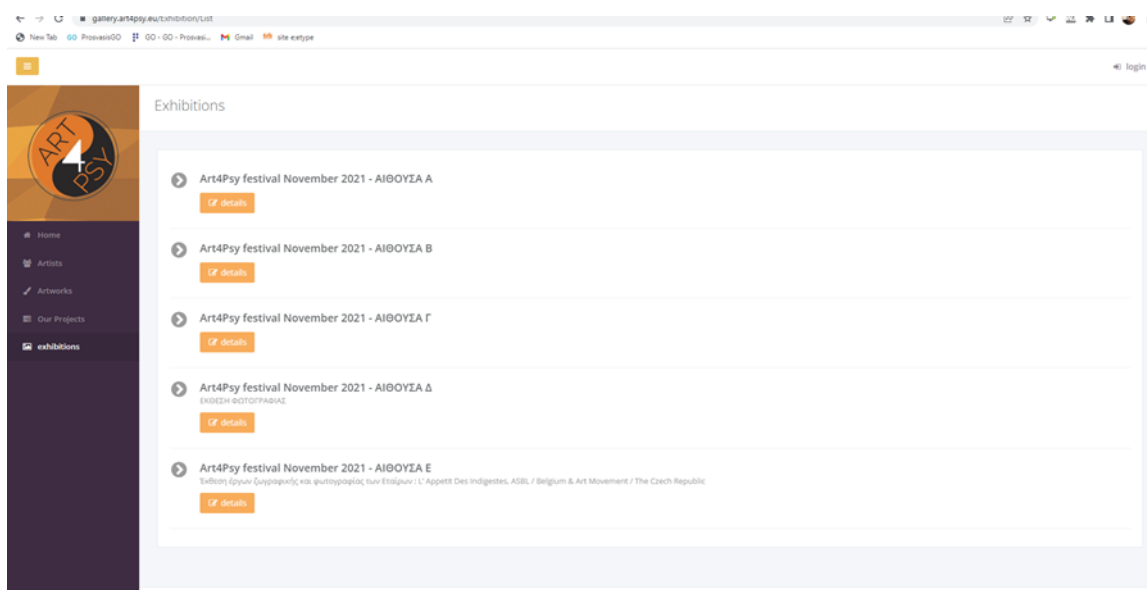
60

Kliknutím na díla umělců si můžete zobrazit další informace o každém díle, jako je název, popis, charakteristika.

V možnosti ARTWORKS (levé menu) si můžete prohlédnout všechna umělecká díla, která jsou na platformě k dispozici. Výběr zde můžete filtrovat pomocí kategorií nebo značek. Například kliknutím na tag fotografie se zobrazí pouze fotografie, nikoli obrazy.



Ve volbě VÝSTAVY (levé menu) si můžete prohlédnout galerie, ve kterých jsou vystavena umělecká díla.



61

Možnosti virtuální a rozšířené reality

Chcete-li si prohlédnout virtuální místnosti galerie, kde jsou vystavena umělecká díla, musíte:

1. Kliknutím na odkaz "You can download the Gallery from this link" stáhněte a uložte do počítače složku s názvem Art4psyGallery.zip.



2. Otevřete složku a rozbalte položky na plochu (klikněte na jednotlivé položky a po jejich označení klikněte na možnost rozbalit do).

3. Dvakrát klikněte na soubor Art4Psy.exe a vstupte do galerie.

4. Na domovské obrazovce vlevo vidíte galerie.

5. Chcete-li vstoupit do místnosti, klikněte nejprve na její název a poté na tlačítko START (v pravém dolním rohu obrazovky). Poté stiskněte levou možnost (ikona s klávesnicí a myší). Po vstupu do místnosti se můžete po místnosti pohybovat pomocí šipek na klávesnici ↑ pro pohyb vpřed, ↓ pro pohyb vzad, ← pro pohyb vlevo a → pro pohyb vpravo). Chcete-li se otočit nebo natočit (doprava nebo doleva, nahoru nebo dolů), klikněte pravým tlačítkem myši a při stisknuté klávese pohybujte myší požadovaným směrem.



6. Když se při prohlížení přiblížíte k uměleckému dílu a přejedete kurzorem nad ním, bude dílo obklopeno zeleným rámečkem a ve spodní části zeleného rámečku se zobrazí následující informace: V zeleném rámečku se zobrazí název díla, název díla, jméno umělce a vedle jména v závorce instituce, která dílo podporuje.



Kliknutím na dílo v zeleném rámečku se zobrazí další informace o díle. Tyto informace můžete zavřít kliknutím na červené tlačítko vpravo nahoře na kartě.

KAPITOLA VI

PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE

Sbírka osvědčených postupů z Evropy, které byly shromážděny prostřednictvím otevřené výzvy organizacím zabývajícím se duševním zdravím.

63

1. **Název organizace: La Troupe du Possible**

Typ: Neziskový

Země: Belgie

Čl: Tanec/divadlo

Webové stránky: www.latroupedupossible.be

"La Troupe du Possible" je divadelní soubor, jehož zvláštnost spočívá v tom, že v procesu tvorby představení, v němž hledá živý, pronikavý a syrový divadelní styl, spojuje osoby z psychologických, sociálních a kulturních světů, které společnost někdy prezentuje jako velmi vzdálené, kontrastní, dokonce neslučitelné. La Troupe du Possible se zrodila v roce 2002 v psychiatrické léčebně - klinice Fond'Roy. Její tvůrci, Thierry Snoy a Farid Ousamgane, uvažovali o tom, že se vymaní ze základního rámce divadelní dílny. Tato struktura se zdála být pro organizátory i pacienty značně frustrující. Obecný dojem byl, že se jedná spíše o pracovní terapii než o divadlo, protože nikdy neskončí skutečným představením. Název "Troupe du Possible", který si dali sami účastníci, přinesl radikální změnu: pacienti se už necítili jako objekty ústavní péče. I když jen na krátké okamžiky, od nynějška se mohli stát účinkujícími, tvůrci a aktéry vlastního projektu. v rámci ústavu vznikla a byla odehrána dvě představení: "Patchwork de vies" a "Patchwork de vies plus...". Začala by se tak jaksi přerušovat propast mezi léčiteli a léčenými: v divadelní hře by však pacienti unikli strnulému postavení, do něhož jim často hrozilo uzavření. Hned poté přišel projekt vystupování venku, na skutečném jevišti, před běžným publikem. Pod stejnou koordinací Farida Ousamganeho si nyní soubor vymyslel představení "Saccades en cascades" a v roce 2005 ho uvedl v Théâtre de Poche. Novinku nyní uvítali odborníci z oblasti divadla i psychiatrie jako cenný počín. Mezitím rozdělila vedení instituce. Někteří z nich se domnívali, že pacienti by neměli být vystavováni mimo... Tehdy se společnost rozhodla opustit ústavní matrici, aby mohla svůj projekt dobře vést. Zdálo se, že mimo oficiální psychiatrickou instituci bude dosažení závěrečné fáze divadelní mediace pro všechny přínosnější. Bez přímého terapeutického cíle, ale jaksi díky ohromující kumulaci, prostřednictvím pouhé dynamiky společného vystupování.

Dnes je La Troupe du Possible sdružením s rozšířeným zaměřením. Jeho velkorysým hostitelem je Club Antonin Artaud.

Soubor, který má v průměru asi 30 účinkujících, současných tanečníků, ale i operních zpěváků nebo třeba akrobatů, vytváří obvykle jednu inscenaci ročně. Její výhodou je, že ji propaguje v rámci profesionálního okruhu, a vytváří tak most mezi okrajovými projekty a kulturním prostředím v Bruselu. Aktéři patří k určitému typu marginality, mezi něž patří někteří jedinci se zájmem o neakademické performativní umění nebo jiní, kteří prožívají krizové okamžiky. Společným jmenovatelem - aniž by si to uvědomovali - by byl odpor vůči přílišné "normalitě"...

Proces tvorby je nepřetržitý, rozmanitý a přizpůsobený individualitě každého aktéra. Uchazeči, kteří o divadle "nic nevědí", jsou paradoxně ve výhodnější pozici, protože nakonec nemusí procházet procesem odnaučování brzdících akademických omezení. Sázka, kterou režisér Farid Ousamgane učinil, tedy spočívá v osvojení si kreativity každého z členů, kdykoli a kdekoli to může vyplynout. Rozumí tomu, jak zohlednit a zároveň si vážit toho, co by obvykle bylo označeno za slabiny a síly. La Troupe du Possible si klade za cíl být prostorem, v němž se nabourávají každodenní kritéria, jako je kvalita a normalita. Tímto způsobem vyzařuje jistý druh jistoty, která hercům a režisérovi dodává odvalu k výkonu. Díky této perspektivě Farid Ousamgane prozkoumává nové divadelní sféry mimo konvenční umělecké a priori. Výsledkem je, že žádný herec není více exponovaný nebo ceněný proto, že je (s)více či méně obdařený. Konečný výsledek se jeví jako plod solidarity a harmonie mezi všemi členy souboru. Každý okamžik, každý způsob hraní musí být znovu vynalezen a trvale živí energii a pocit radosti z toho, že je třeba znovu inscenovat.

Stejně jako u jednoho z pláten Asgera Jorna si kromě příběhu, který je někdy vedlejší, položme otázku: "Co bychom ještě mohli přidat k tomu, co nám dílo sděluje?".

.....

2. **Název organizace: Název organizace: EDRA Sociální družstvo pro zranitelné skupiny**

Typ: Neziskový

Země: Řecko

Umění: výtvarné; divadelní; terapeutické; současné

Webové stránky: art4more.org

- ART4MORE je inovativní mezinárodní umělecký festival, který zvyšuje povědomí o duševním zdraví. Festival každoročně pořádá EDRA v rámci oslav Světového dne duševního zdraví (10. října). Festival každoročně zkoumá různé aspekty duševního zdraví a současného umění prostřednictvím mezinárodních uměleckých děl, včetně výtvarného umění, hudby, dramatu, tance, architektury, nových médií a designu. Festival se koná pod záštitou řeckých ministerstev zdravotnictví a kultury.
- Od roku 2016 realizuje EDRA projekt "Rezidenční pobyty umělců na odděleních duševního zdraví". Umění lidí, kteří se setkali s problémy v oblasti duševního zdraví, bylo vždy předmětem pozorování odborníků na umění, teoretiků a umělců. Přímé a neomezené "syrové umění" je prodchnuto vzácnou svěžestí invence. Syrové umění - syrové proto, že je "nevařené" kulturou, syrové proto, že vychází přímo z psychiky, jako umění zasažené syrovým nervem. V rámci tohoto projektu navštěvují umělci aténské školy výtvarných umění oddělení EDRA pro duševně nemocné a vedou s jejich členy krátkodobé tvůrčí dílny. Na jejich pobyt na odděleních dohlíží umělecký terapeut oddělení a vedoucí projektu umělec Nikos Kanarelis. Studenti vymýšlejí a přinášejí tvůrčí koncepty, podle kterých členové jednotek duševního

zdraví kreativně přispívají, takže všichni vytvářejí výsledný participativní artefakt. Jedná se o jakousi tvůrčí "asambláž" mnoha různých uměleckých děl, která má terapeutickou a obohacující hodnotu.

.....

3. Název organizace: IKELOS SOMATEIO

Typ: Neziskový
Země: Řecko
Čl: Brut art/ umělecké konstrukce
Kontakt: 0030-2106085641

Denní centrum IKELOS má jedinečnou výtvarnou dílnu pro zaměstnávání psychiatrických pacientů, která pomáhá jejich léčbě a tvůrčímu zaměstnávání. Výtvarné práce členů byly mnohokrát vystaveny pro veřejnost s cílem bojovat proti momentu duševního zdraví.

.....

4. Název organizace: Patras Asociace pro duševní zdraví SOPSI

Typ: Neziskový
Země: Řecko
Čl: Psaní jako způsob vyjádření
Webové stránky: <https://sopsipatron.gr/ta-sopsiha-mas/>

Naše umění souvisí s vyprávěním příběhů v krátkých textech nebo básních. Od vzniku sdružení používali naši členové několik let psaní jako způsob vyjádření a vytvořili tak skupinu, která měla v počátcích co do činění s výměnou názorů. Postupem času rostla potřeba vystavovat tyto texty i mimo skupinu. Potřeba širších výsledků členů našeho spolku, stejně jako některé finanční potíže, vedly k založení elektronického časopisu, který je zveřejňován na našich webových stránkách.

Během našich setkání prožíváme radost z tvorby a ducha vzájemné spolupráce. Texty, které členové přinesli, se staly prostředkem k překonávání obtíží, k větší víře v sebe sama a ve své schopnosti a zároveň k práci na společném cíli. Postupem času se nám podařilo vytvořit bezpečné prostředí a spřátelit se. Vyměňujeme si názory a daří se nám komunikovat tak, že vyjadřují své obavy a hlavně se dostávají do kontaktu se svými emocemi, ať už jsou jakékoliv.

Konkrétně se skupina koná každý týden. Vedoucí skupiny mají vždy jako důvod k diskusi jinou formu umění, například architekturu, sochařství, výtvarné umění, literaturu, poezii, hudbu, divadlo, kino, fotografii, poté se diskutuje o pocitech každého člena, o zážitcích, které si mohl vybavit, a o myšlenkách kolem tvůrce jednotlivých uměleckých děl. Na závěr naši členové napíší krátké příběhy nebo básně, které jsou novým cyklem diskuze pro příště.

.....

5. **Název organizace: Název organizace: Denní centrum "LOTOS" Řeckého centra pro interkulturní psychiatrii a péči "Costis Ballas".**

Typ: Neziskový

Země: Řecko

Čl: Tvůrčí psaní a poezie

Webové stránky: <http://lotospoetry.blogspot.com/>

Denní centrum "LOTOS" Řeckého centra pro interkulturní psychiatrii a péči "Costis Ballas" poskytuje ve svém týdenním rehabilitačním programu pro duševní zdraví terapeutickou skupinu "Tvůrčí psaní a poezie". Bezpečné místo, kde se můžete vyjádřit a rozvíjet. Tvůrčí terapie se používají jako doplněk k lékařské a farmakologické léčbě u lidí s duševním onemocněním. Tvůrčí činnost může sloužit jako okno do nevědomí nebo jako prostředek na podporu komunikace. Poezie je forma expresivní umělecké terapie, zahrnuje terapeutické využití básní, vyprávění, formu volného verše, haiku, jambického pentametru a dalších mluvených nebo psaných prostředků na podporu pohody a uzdravení. Terapeuti mohou v rámci léčby využívat existující literaturu nebo povzbuzovat účastníky terapie k tvorbě vlastních literárních děl, aby vyjádřili hluboce zakořeněné emoce. V obou případech nabízejí bezpečnou atmosféru bez odsuzování, v níž mohou lidé v terapii zkoumat své písemné projevy a s nimi spojené emocionální reakce.

Arteterapie prostřednictvím poezie umožňuje zkoumat vnitřní svět pacienta neohrožujícím způsobem. Během poetoterapeutických sezení pacienti často používají metafory při popisu svých problémů a dochází se k závěru, že diskuse a psaní básní pomáhá pacientům ztotožnit se s uměleckými a tvůrčími aspekty jejich osobnosti, čímž se zlepšuje fungování jejich ega. Jedinci jsou stimulováni k tomu, aby do symbolických textů převáděli své vlastní pocity a prožitky, které je obtížnější vyjádřit běžným verbálním jazykem. Poezie prolamuje obranné mechanismy člověka. Je ověřeno, že poezie pomáhá vytvářet doslovnou nádobu, v níž lze uchovávat různé kousky emocí a nakonec je zase složit dohromady. V rámci hnutí proti stigmatizaci a na základě podpory extroverze lidí s duševními problémy udržuje Denní centrum LOTOS každý týden blogspot s psanými hlasy našich pacientů.

V neposlední řadě Centrum dosáhlo vydání antologie poezie s názvem "Nesouvislá slova", Iolkos Publications 2020.

.....

6. **Název organizace: Název organizace: Denní centrum "Iliotropio" Řeckého centra pro interkulturní psychiatrii a péči "Kostis Ballas".**

Typ: Neziskový

Země: Řecko

Čl: Hudba, divadlo, tanec, malba

Webové stránky: www.kostisballas.gr , www.quilombo.gr

PROJEKT INTEGRACE ČLENŮ DENNÍHO CENTRA "ILIOTROPIO" DO KOMUNITNÍHO KULTURNÍHO CENTRA "QUILOMBO": 15 účastníků, členů a pečovatelů našeho denního centra pro duševně nemocné, se účastnilo 90minutových týdenních skupinových bubnování, které vedli dva koordinátoři místního kulturního centra. Kromě 15 účastníků se sezení příležitostně účastnili různí členové kulturního a denního centra. Program trval deset měsíců, včetně několika živých online sezení, a to z důvodu výluky. Sezení vedl profesionální bubeník, kterému pomáhala herečka/absolventka hudebních a divadelních akcí, oba zkušení afrobrasílské perkusionisté.

Z celkového souboru má devět účastníků diagnostikovanou psychózu - schizofrenii, dva bipolární poruchu, jeden schizoafektivní poruchu a jeden obsedantně-kompulzivní poruchu (OCD). Důvodem pro volbu skupinového bubnování bylo především začlenění našich členů do komunity s cílem snížit stigmatizaci a sebestigmatizaci. Skupinové bubnování umožňuje vytvořit heterogenní skupinu, je neverbální a nevyžaduje předchozí znalosti hudby, což jsou prvky, které usnadňují vytvoření bezpečného prostředí pro socializaci a učení v komunitě.

67

VÝSLEDKY PROJEKTU

Psychopatologie: snížení úzkosti, včetně symptomů O.C.D., snížení paranoidních myšlenek během sezení, zlepšení nálady, snížení sociálního vyhýbavého chování.

Tělesná kondice: zlepšení oboustranných koordinačních schopností a přesnosti pohybu, zlepšení hrubé a jemné motoriky, posílení trupu, zvýšení tělesné a duševní seberegulace.

Pohoda: motivace k účasti na dalších aktivitách kulturního a denního centra, zvýšená koncentrace, rozvoj sociálních dovedností, zvýšená iniciativa, lepší koordinace ve skupině účastníků a zvýšené sebevědomí vyplývající z výkonů a úspěchů. Zvýšení odvahy k novým zážitkům, touha po dalším hudebním zaměstnání, vůle k sebevyjádření, stmelení členů skupiny včetně koordinátorů vedoucí ke zlepšení interpersonálních dovedností. Vyjádřeny byly také pocity sounáležitosti a bezpečí.

Pečovatelé uváděli, že se u nich snížil stres, a tento projekt pociťovali jako ochranu před vyhořením. Skupinové bubnování umožnilo rovnostářské prostředí, kde se všichni účastníci, pacienti, pečovatelé i koordinátoři zaměřili na muzicírování bez ohledu na existenci či neexistenci duševní poruchy, čímž podpořili naši základní snahu, inkluzi.

.....

7. **Název organizace: HELLENIC CENTRE FOR THE PROMOTION OF SOCIAL AND MENTAL HEALTH POREIA A.M.K.E.**

Typ: Neziskový

Země: Řecko

Čl: Polymer, hlína, miniskulptura

Webové stránky: <https://www.youtube.com/watch?v=6wPaqbN8Rn4>

JEŠTĚRKA Z POLYMEROVÉ HLÍNY - JAK VYTVOŘIT:

Materiály: Černá polymerová hlína, bronzový akryl

Nástroje: Plochy malířský štětec, váleček na omítku, domácí pec

- Vezměte si kousek polymerové hlíny (velikost závisí na funkčnosti) a vytvarujte z něj silnou nudli.
- Položte nudle na rovnou plochu (např. na list papíru) a ukazováčkem je začněte válet směrem k levému konci, aby byly ostré. To bude čumáček ještěrky.
- Rozhodněte, kde končí hlava ještěrky, a vytvořte krk válčováním materiálu s různým tlakem. Po dokončení krku vytvarujte trup ještěrky přiměřenou silou.
- Rozhodněte, kde začíná ocas. Ukazováčkem srolujte konec ocasu, dokud nebude mít tenký povrch. (délka ocasu by měla být přibližně stejná jako délka hlavy a trupu dohromady).
- Vytvarujte novou nudli silnou asi jako střed ocasu a nakrájejte ji na 4 stejné díly. To budou končetiny.
- Dva díly spojte pod úrovní krku a další dva zhruba na začátku ocasu. Ujistěte se, že všechny 4 končetiny směřují k břichu ještěra. Dejte všem končetinám tvar písmene S, přičemž dvě přední kopírují směr hlavy a dvě zadní kopírují směr ocasu. Přebytečný materiál odstříhňte.
- Ještěrku opatrně nastavte do tvaru písmene S.
- Jemně přitiskněte sádrový plát na ještěrku tak, aby zanechal mírný otisk. To jsou šupiny.
- Prsty vytvarujte pomocí malého ostrého nástroje.
- Pečte podle pokynů výrobce. Můžete ji upéct před nebo po zahájení malování.
- Akrylovou barvu (bronzovou) nanášejte tak, že držíte suchý štětec v téměř vodorovné poloze. Suchým štětcem se šupiny trochu zjemní.



Co-funded by the
Creative Europe Programme
of the European Union

