

# Harm reduction jako jeden z principů Housing First

Jiří Frýbert

Ondřej Lorenc



**Spolufinancováno  
Evropskou unií**



# Housing First Ledovec II

CZ.03.02.01/00/22\_007/0000268



Spolufinancováno  
Evropskou unií



# Principy Housing First

- Bydlení jako základní lidské právo
- Úcta, vřelost a soucit se všemi klienty
- Závazek pracovat s klienty tak dlouho, jak potřebují
- Rozptýlené bydlení, nezávislé byty
- Oddělení bydlení od služeb
- Klientova svobodná volba a jeho sebeurčení
- Zaměření na zotavení
- Harm reduction

*Sam Tsemberis: Housing First Model Pathways ukončení bezdomovectví u osob trpících duševními poruchami a poruchami plynoucími z užívání psychoaktivních látek (Platforma pro sociální bydlení, Praha 2020)*

# Housing First Ledovec

- pro lidi s vážným duševním onemocněním, kteří jsou v dlouhodobé bytové nouzi
- jeden z cílů podpory je zotavení - aby člověk začal znovu žít kvalitní život, aby ten život měl smysl a člověk mohl naplňovat svoje životní role
- **Výzva č. 108 OPZ Podpora programu Housing First (Bydlení především) (2019–2022)**
- **Výzva č. 007 OPZ+ Podpora sociálního bydlení (2022–2025)**
- podařilo se zabydlet 37 domácností
- 31 bytů od Magistrátu města Plzně, 6 ze soukromého trhu s bydlením
- 45 dospělých osob + 2 děti (z nich 39 klientů)
- průměrná doba pro nastěhování je 6 měsíců
- úspěšnost 95%
- 9 psychiatrická nemocnice, 16 ubytovna, 3 AD, 4 ulice, 2 nebytové prostory, 3 nestálé bydlení

# Lidé, které podporujeme

- 13 žen (průměr 45 let), 24 mužů (průměr 51 let), 2 trans osoby (22 let)
- 28% z nich mělo/má opatrovníka
- 62% je/bylo ve spolupráci s CDZ Ledovec Plzeň
- 54% užívá psychoaktivní látky (dominuje alkohol a marihuana)
- 18% v kontaktu s adiktologickou službou
- 31% bylo hospitalizováno v průběhu spolupráce
- **Podle onemocnění**

Psychotické poruchy (zejm. schizofrenie)	36%
Afektivní a úzkostné poruchy	33%
Poruchy osobnosti	21%
Ostatní (PTSD, demence atd.)	10%

# Bydlení jako HR

- bydlení jako jedna ze základních služeb HR (*Harm Reduction International*)
- byt samotný (přestěhování se) přináší snížení rizika – změna prostředí, nejsou na ubytovně, na ulici, kde je těch rizik více
- přineslo to soukromí, klid, jistota, stabilita, obavy jsou menší – vliv na psychické rozpoložení
- můžu si uvařit, umýt se, vyprat si, vyspat se
- když se nastěhuju do bytu, vyřeší se mé problémy a už nemusím nic řešit – jak naložit s volným časem, samota, osamělost, ticho, papíry, závazek abych neselhal, je svazující aby obstál
- téma domov a péče o něj - mám své místo, které si nechci „pošpinit, přijít o něj, zničit si ho“ – nutno budovat vztah k němu, což je čas, peníze, investice, pocity (pak domov sám o sobě funguje jako harm reduction princip a my tam figurujeme jako podpora a spolu tvořitel toho vztahu)
- pan M. začal pít víc, protože má díky stálému bydlení víc peněz

# Oblast užívání psychoaktivních látek

- přijetí člověka i se závislostí, vyhnout se stigmatizaci („piju protože se stydím, že piju a stydím se protože piju“)
- dohody o bezpečí / krizové plány / uložené rezervní klíče
- vybrat byt na vhodném místě, odmítnutí nabízených bytů (místo, skladba obyvatel), ne se záchodem na chodbě
- piji doma, nedostávám venku pokuty, nevozí mně na záchytku
- pomoci nahlédnout, jak užívání drog ohrožuje jeho přání udržet si byt
- odložit užití až po stěhování lednice
- kouření marihuany na balkóně – myslet na to, že sousedům může ten zápach vadit
- uložit si k nám peníze – finanční rozpočet – *„Hulím, piju, ale koupím si předtím jídlo a zaplatím nájem, když mám vše ok, tak pak si užívám.“*
- *„Budu si brát méně peněz, když jdu pít, chci mít na nájem a vstup to tělocvičny.“*
- když jdu pít, pořídit si ledvinku, zavírací kapsy, nebrat si doklady, řetízek na klíče, nosit dlouhé rukávy a nohavice
- *„Sto buchen týdně snesou tyhle žíly, dobrý, ne?“* A co děláte, aby to vaše žíly vydržely? A jak to budete dělat, až budete v bytě?
- *„Vyspal jsem se se všema holkami, co prošly mým bytem.“* – ochrana v sexuálním životě





# PLÁN ČASNÝCH VAROVNÝCH PŘÍZNAKŮ

© J. P. Wilken a D. den Hollander (1999; 2011;  
založeno na Van der Werf e. a., 1998)

Jméno: paní XY

Datum sestavení plánu: 2.6.2021

Datum vyhodnocení: prosinec 2021

Fáze	<i>Příznaky, jak je vnímám já</i>	<i>Příznaky, jak je vidí ostatní</i>	Co mám udělat já	Co mají udělat ostatní
<b>Varovné signály / příznaky</b>	<p>Fáze rozpíjení se je velmi rychlá, trvá 1-2 dny.</p> <p>Po fyzickém onemocnění dojde vždy ke zhoršení (nejsem schopna výkonu, jsem k ničemu). Přijdou strach a úzkosti.</p> <p>Je mi jedno, co se děje.</p>	<p>Ruším schůzky, víc se izoluji (výmluvy typu je mi špatně, něco jsem snědla, mám průjem).</p>	<p>Fyzicky se unavit, to pomůže.</p> <p>Mít napsané úkoly na den a úkoly si odškrtnout a večer se na to podívat.</p> <p>Nezabalit to a zavolat Pracovnice1, Pracovník2, Pracovník3. Rodinu o pomoc nevolám.</p> <p>Využít posilovací pobyt v PL Lnáře.</p>	<p>Máme přijet bez ohledu na výmluvy a nenechat to být.</p>

# Oblast duševního onemocnění

- pohotovost na telefonu 8-20h sedm dní v týdnu
- dohody o bezpečí / krizové plány / uložené rezervní klíče
- možnost psychiatra a terapeuta ihned a hrazeného z projektu
- hospitalizace (i opakovaná) nevede ke ztrátě bydlení – nebát se nechat hospitalizovat
- návštěva Home care každý den - kontrola léků a stavu
- vyvrtat kukátko do dveří a dát řetízek na dveře - když ví, že mu tam nikdo nechodí, se teď cítí bezpečně
- roztrhat dohodu přes kterou ho ovládáme, ale dál zůstat v kontaktu – snaha udržet spolupráci
- jít jako nárazník /mediátor na schůzku s pracovnící ODBSZ (stížnost na psa)
- *„Nejvíc ho poslední dobou zneklidňuje světlo v kuchyni v kterém v minulosti musel někdo vařit drogy, něco v něm je a není schopen ho sundat aby se ho zbavil. Myslí si, že se k němu pokusili vloupat protože šli pro ty drogy ve stropnici.“* Dohoda: zítra vezmu schůdky a nářadí. Zkusíme světlo sundat, vyčistit a vydesinfikovat, tak aby byl pan M. v klidu
- hromadění věcí – aby byt prošel kontrolou ze strany města – uspořádat to v bytě, police, ne časopisy vedle vařiče

# Oblast duševního onemocnění

- zaměření na silné stránky a oceňování (od drobností po velké úspěchy)
- samota - být proaktivní, zkoušet vtahovat, mluvit o tom, nepřebírat/nepřistupovat na tu náladu
- téma samoty a zvíře – *„Aspoň je někdo, kdo mně má rád.“* *„Já mám rád jeho a on má rád mně.“* - s někým se pomazlit, přitulit, pohladit – vyjednávání s opatrovnici, aby to zvíře mohli mít, jak se o něj postarat, co se s ním stane při hospitalizaci
- najít, na čem záleží, čím vyplnit prázdno - nové aktivity, nové role, noví přátelé a prostředí, domov, sdílení - když lidé užívají, tak se s tím dá snáze fungovat

# Dohody pro bezpečí / Uložení klíčů

Pro: pana **XY**

Datum uzavření dohod: 9.12. 2020

Datum vyhodnocení: červen 2021

*Dohody sepsali: pan XY a Jiří Frýbert (za tým Housing First Ledovec)*

Pokud se pan XY 3 dny nebude ozývat a nebude reagovat, a tým HF bude mít obavy o jeho zdraví, je možné, aby vstoupili do bytu.

V případě krize pan XY uvítá, když se ho tým HF pokusí kontaktovat, přestože on se v takových chvílích uzavře a chce být sám. Když to přejde, tak si pomoci váží a oceňuje ji. Nechce si však o pomoc říkat. Když napíšeme sms, tím nic nezkazíme. Raději sms než volání. Na druhou stranu, když nemá kredit, je lepší, abychom zavolali.

V případě krize je lepší, snažit se ho vytáhnout ven, než ho nechat být. Je to lepší, i když ho to v tu chvíli štve. Ale je těžké ho přesvědčit. Platila by na něj asi nabídka jít na pivo. Někam ho vytáhnout, třeba na houby chodí moc rád.

# Oblast udržení bydlení

- aby se vyhnuli návštěvám, dlouhodobým, co dělají hluk (staří známí z ulice nebo prostě aby nebyli sami) – jít raději do práce, pak netrávím čas bezúčelně doma; najít si holku, pak už mně tyhle návštěvy nezajímají
- dopis z MMP pro návštěvy
- vyprovodit z bytu neodbytnou návštěvu
- aby se vyprovozená návštěva nevracela do bytu – společné volání jim a vysvětlování; odvoz zbylých věcí
- aby se hmyz nerozšířil po domě
- vyprat věci v KC na 60 stupňů při stěhování z ubytovny se štěnicemi
- vyvezení odpadků z bytu, úklid zajistit



# Oblast udržení bydlení

- trojdohody a aktivní spolupráce s majiteli bytů pro řešení stížností – včasné předání informací
- systém garancí pro majitele nemovitosti
- pojištění bytu
- krizový fond (překlenout nezaplacený nájem)
- materiální pomoc - dary a pomoc s vybavením bytu, možnost zapůjčení např. mobilů, nářadí, náhradní vybavení bytu
- potravinová pomoc
- máme krizový byt
- můžeme dát věci do skladu
- *„vykalit se venku, porvat se venku, hrát na kytaru venku, nechat se odvézt policií a mít se po 3 týdnech kam vrátit a nezkazit si bydlení tím, že tohle všechno budu dělat v bytě“*
- sluchátka, aby nehrála nahlas hudba nebo kytara
- hlásič požáru

DĚKUJEME ZA POZORNOST



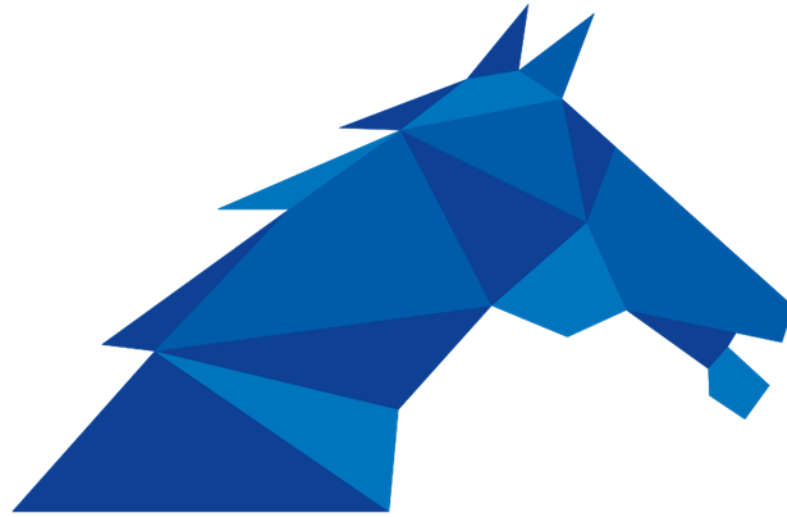
TĚŠÍME SE NA SPOLUPRÁCI A ZVEME VÁS NA  
KONFERENCI

[hf@ledovec.cz](mailto:hf@ledovec.cz)

775 725 027

[www.ledovec.cz](http://www.ledovec.cz)





# Recovery 2024

Powered  
by Ledovec

---

## 3. První česká mezinárodní konference o recovery

---

12.–13. listopadu 2024 | 12–13<sup>th</sup> November 2024  
Parkhotel Congress center  
Plzeň | Pilsen, Czech Republic

---

[www.recovery2024.cz](http://www.recovery2024.cz)