

The background is a solid blue color. On the left side, there is a thick, vertical, red brushstroke that starts near the top and extends downwards. Below the title, there is a horizontal row of black dots of varying sizes, resembling a trail or a path.

# Laura a její tygři - cesta

**Tereza Pokorná  
Michaela Spálenková**

**CDZ pro Prahu 9**

# Každý máme tygra?!

*Tygrem může být:*

- naše silná stránka;
- naše slabá stránka;
- naše nemoc, ze které uděláme moc;
- nemoc, se kterou se naučíme žít.



# A co když ho nemáme...

- Tygr může být ohrožením;
- tygr nás může nutit k zamyšlení;
- tygr je důvodem k uznání;
- můžeme o tygra přijít a jsme z toho smutní;
- nemám taky toho tygra jako ostatní? |

# Lidi

*„Lidi jsou zábava, hra, fantazie, kouzla a čárymáry. **Lidi jsou bolest a nemoc, šílenství a ublížení, lidi zraňují lidi, zabíjejí lidi, zabíjejí sebe... Psychiatrii já nenávidím. Lidi miluju. Bláznivé lidi, krásné lidi, zklamané lidi, nemocné lidi, zlomené lidi, zničené lidi. Takové lidi miluju.**”* (Tracyho tygr, Saroyan, W., 1951)

# Laura



- Studentka 23 let;
  - dbá o svůj vzhled, má ráda pořádek, soběstačná,
  - žije sama v malém bytě,
  - Zájmy: večerní posezení s kamarády, sport, literatura, klávesy, angličtina, pečení
- 
- Pravý přítel, kamarád jí chybí, cítí se osamělá.
  - Kořeny - dvougenerační domek - rodiče, prarodiče od otce, fungující pečující rodina, rodinný podnik, finančně “za vodou”, pes, sestřenice, 2 nevlastní starší sestry



## ... a její tygři

*“Rozezná u sebe zlost, dokáže se autenticky omluvit, snaží se plnohodnotně fungovat i přes vliv nemoci; je pohostinná, milá hostitelka, sdílí radost ostatních.”* (Jana, klíčový pracovník Laury)

*“Pro každého by se rozdala (pomocí, energií, penězi), dokáže se vcítit do druhých; je laskavá, štědrá, upřímná, nesobecká, skvělá, veselá holka.”* (matka Laury)

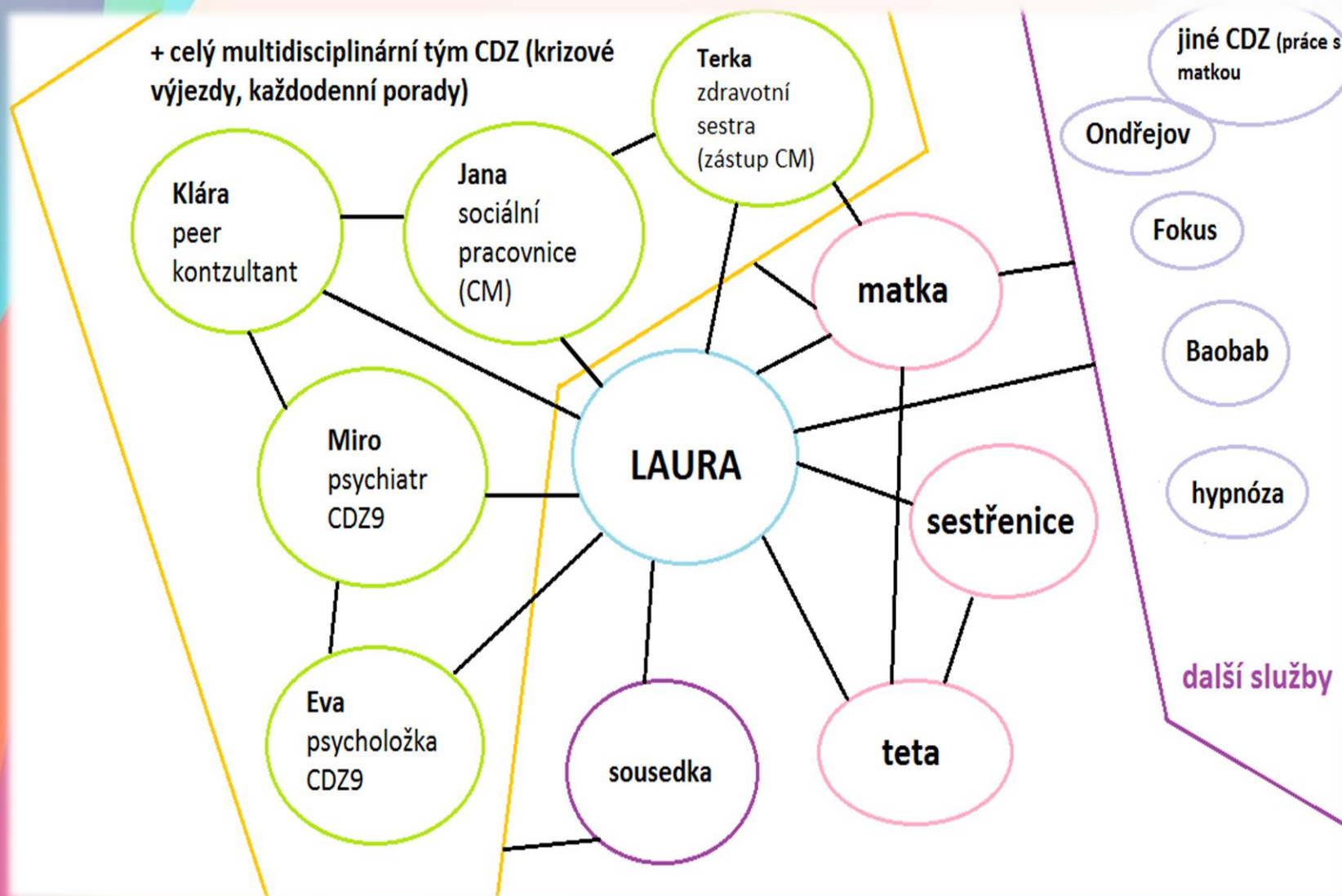
# Jeden neochočený tygr



- Přišel v roce 2015 - paranoidní schizofrenie
- Po traumatech: smrt (otec, babička, 2015 malé dítě jedné ze sester)
- 4x hospitalizovaná - strach z hospitalizace.
- Přibrala na váze.
- Bojí se rakoviny (v SPZ na autech čte informace, že rakovinou onemocní).
- Je uzavřená, má nízké sebevědomí.
- Když je jí nejhůř nepřijímá návštěvy, ruší schůzky, nechce nás obtěžovat.
- Měla dluhy, má potřebu utéct z bytu.

*“Jsem tlustá a hnusná, všichni se mi smějí”, “sousedé mi říkají, že jsem knedlík”, “sousedí mě nenávidí, protože dělám nepořádek”, “nemám nic pod kontrolou”, “připadám si jako blázen”, “ty nejsi moje maminka”, “vše je řízeno vládou”, “nenudím se, mám svůj svět, hodně myšlenek”. (Laura, říjen 2018)*

# Laury smečka





# Cesta

- Každý člověk začíná u sebe – **naděje**;
- mysl – slova – činy;
- doprovázení na cestě – **zplnomocnění**;
- převzetí **odpovědnosti za vlastní život**;
- společné hledání **smysluplné životní role**.

*(Ragins, M., 2018)*



# Kam kráčíme...

Navazování vztahu od začátku srpna 2018;  
poslední 4 týdny se tygr dere ven;  
5x krizový výjezd k Lauře domů;  
2x připravena zpráva od AP k hospitalizaci;  
1x návštěva PN;

Přání odstěhovat se z bytu;  
Podána žádost o ID;  
Laura si hledá práci na plný úvazek.



# Strach

Laura může mít strach...

*„Vy strach nemáte od toho zvířete? Od toho tygra? To je černý panter,”* řekl psychiatr.

*“Já vím, ale stejně je to můj tygr... **Lidi mají strach ze spousty věcí,**”* řekl Tracy.

(Tracyho tygr, Saroyan, W., 1951)

# Jak podpořit Lauru?

- Lze vystoupit ze začarovaného kruhu?
- Ukázat naději, že věci se mění a ne k horšímu;
- zplnomocnění Laury;
- boj s vlastním strachem;
- učení se zodpovědnosti jeden od druhého.

# A co Vy, taky máte tygry?





# Zdroje

Ragins, M. (2018). *Cesta k zotavení*. Praha: Fokus Praha.

Saroyan, W. (1951). *Tracyho tygr*. Barricade Books.

... a naše životní příběhy.