

TERÉNNÍ TERAPIE KLEŤ

Jednou z našich terapeutických aktivit jsou i tzv. celodenní terénní terapie. Jednodušeji řečeno, prostě výlety. Nejsou to ale jen obyčejné výlety. Je příjemné i přínosné opustit brány léčebny, komunitní sál a mnohdy i skupinová sezení. Během takové akce se lidé mnohem více uvolní, poznají, nezávazně popovídají, něco společně zažijí, překonají nějaké překážky, fyzické limity, pohodlnost, sebe...

Mnohokrát jsem překvapena, když někdo vypráví, že něco takového vlastně nikdy v životě nezažil. Nebo mnozí již dlouho nezažili, mnoho let, od dětství. Alkohol a drogy nedávají takovým aktivitám prostor. A že to může být pěkné a může u toho být člověku fajn, je tak často znovuobjevený pocit. Podnikáme různé akce, chodíme do přírody, do města, muzeí, zámků, v létě třeba jedeme řeku na raftech. Musím ale přiznat, že nejraději chodím na Kleť. Mám jí ráda, má své kouzlo. A že je tu přímo nad námi, cesta nevyžaduje žádné náklady, žádný autobus, můžete vlastně vyrazit kdykoliv. A má to ještě jednu výhodu: mohu s sebou vzít i naši psí holku, vlkodavku Fáňu. Mohla by patřit i na jinou terénku, ale do autobusu jsem si s ní ještě netroufla. Náš sedmdesátikilogramový chlupatý drobeček by se asi jen tak nějakému řidiči nezamlouval. Tentokrát jsme s sebou měli náhodou vlkodavky hned dvě. Probíhala tedy tak trochu i canisterapie.

A tak jsme opět vyrazili nahoru. Byl krásný slunečný únorový den. Holky celkem natěšené, byť pondělní krátká terénka se jako přípravná moc neosvědčila. Místy namrzlý sníh ukrýval jistá úskalí. Ve výsledku pár pádů vzbudilo obavy, jak to bude vypadat jinde. Slíbila jsem tedy cestu po silnici, která je sice nepatrně delší, ale rozhodně bezpečnější. A začala lákat na pochutiny, které nabízí restaurace Kleť. Klasicky výborná česnečka a zázvorová limonáda. Ledovka se ukázala hned v prvním stinném místě i na silnici. Ale co, Áčkové holky se jen tak nedají! Kleť byla dobytá, všichni odměněni krásným rozhledem a nějakou tou dobrotou. Cestou dolů byla i spousta legrace, holky spokojené, byť pro mnohé těch 12 km bylo opravdu fyzickým výkonem. Tak zase příště, na nějakém dalším výletě....

Přikládám pár záznamů našich žen:

Terénní terapie je jedna z mnoha úžasných věcí, které v Červeném Dvoře zažívám. Musím říct, takhle skvěle, jako po dnešním výšlapu s děvčaty na Kleť, jsem dlouho necítila. Ne jenom, že jsme si užili super zážitek, ale i člověk dostal možnost něco dobrého pro sebe udělat. Jsem maximálně spokojená a těším se na další jakýkoliv zážitek nabídnutý personálem. Moc děkuju za výlet.

Výlet na Kleť, nejvyšší horu Blanského lesa byl úžasný. Je to oblíbená hora pro celé okolí. Lidé dělají různé výstupy. Konají se i závody, kdo vyběhne nejvíckrát v daném čase. Je úžasné, že psychiatrická léčebna umožňuje pacientům výstup na tuto horu. Je to velmi dobré zpestření léčby a možnost odreagovat se od problémů. Dnešní výstup byl velmi vydařený, svítlo slunce a krajina s tajícím sněhem byla nádherná.

Devátá hodina ranní 20.2. odstartovala půldenní výlet žen z oddělení A na vrchol zvaný Kleť. V doprovodu slunečních paprsků a bezvětří jsme svižným krokem stoupaly vzhůru. Z mezí na nás svými vůněmi dýchalo jaro, z lesů se ozýval zpěv ptáků, ovšem i zima na sebe nenechala zapomenout v podobě sněhových a ledových ploch. Sluníčko nás jemně hladilo po tvářích a akrobatické zdolávání ledových úseků v nich vzbuzovalo smích. Jak hřejivé a dojemné je slyšet smích žen s tak těžkými osudy. Vrchol nás odměnil nejen úžasnými výhledy do dálek, ale i výborným občerstvením. Cesta zpět do údolí nebyla zas tak náročná, jak jsme očekávaly. Moc se mi líbila vzájemná pomoc, která byla

poskytnuta těm, kteří se občas ocitli v zajetí ledových ploch. Návrat byl pln dobré nálady, pozitivní energie čišila z každé z nás, nemluvě o příjemné fyzické únavě.

Obdiv všem zúčastněným, zvláště pak statečným ženám staršího ročníku. Těšíme se na další výlet.

Tady si dovolím ještě podotknout, že nejstarší dámě bylo 66 let. A byla to snad ta žena, která šla s nejkrásnějším úsměvem na tváři a s naprostou pohodou, spokojeností, bez sebe menší známky únavy, či nepohody. Klobouk dolů!