

# Obsah

|  |           |
|--|-----------|
| Úvodní slovo.....  | 13        |
| Proč jsme sepsali tohoto průvodce .....                  | 14        |
| Zkušenost se slyšením hlasů: Přijetí nebo popírání?..... | 18        |
| Proč musíme změnit naše chápání významu hlasů .....      | 18        |
| Dvanáct zásadních faktů o zkušenosti slyšení hlasů ..... | 19        |
| Úvod .....   | 22        |
| Nový přístup .....                                       | 22        |
| Náhodné setkání .....                                    | 23        |
| Proč jsem se zapojil .....                               | 25        |
| Zotavení.....  | 28        |
| Prolomení pravidel .....                                 | 30        |
| <b>Část 1: Hnutí slyšení hlasů .....</b>                 | <b>33</b> |
| Důležitost naslouchání .....                             | 37        |
| Proč Slyšení hlasů?.....                                 | 41        |
| Profesor Marius Romme prodělá šok a zakládá hnutí.....   | 42        |
| Jak to začalo ve Velké Británii .....                    | 44        |
| Význam hnutí slyšení hlasů pro jejich slyšitele .....    | 46        |
| <b>Část 2: Lidé, kteří slyší hlasy .....</b>             | <b>49</b> |
| Slyšení hlasů v historii a v náboženství.....            | 55        |
| Těžko se to vysvětluje.....                              | 60        |
| V kostce .....   | 60        |
| Myšlenky beze slov, vize, vůně, chutě a sny .....        | 61        |
| Co hlasy říkají a co mohou dělat?.....                   | 61        |
| Mnoho různých hlasů .....                                | 62        |
| Hlasy a jejich vztah ke slyšiteli.....                   | 63        |
| Zkoumání významu hlasů .....                             | 64        |
| Co spouští hlasy?.....                                   | 65        |

|  |            |
|--|------------|
| Hlasy slyší „normální lidé“, někdy mohou být i pozitivní zkušenosti ..   | 66         |
| Pozitivní hlasy .....  | 68         |
| Děti a mladí lidé, kteří slyší hlasy .....                               | 70         |
| <b>Část 3: Co s hlasy, které vám působí problémy.....</b>                | <b>73</b>  |
| Jak zacházet s hlasy, které vám vadí.....                                | 79         |
| Jak můžete získat moc nad svými hlasy.....                               | 79         |
| Dávat hlasům smysl .....   | 87         |
| <b>Část 4: Pomoc lidem, kteří slyší hlasy působící problémy .....</b>    | <b>91</b>  |
| Co říká Marius Romme .....   | 93         |
| Slyšení hlasů: Nezapíjejte posla.....                                    | 93         |
| Důsledky pro přátele, příbuzné a ty, kteří slyší hlasy .....             | 95         |
| Důsledky pro pracovníky v péči o duševní zdraví.....                     | 97         |
| Peerská podpora a svépomocné skupiny .....                               | 98         |
| Skupiny pouze pro slyšitele .....  | 102        |
| Mluvit k náročným hlasům a s nimi .....                                  | 107        |
| <b>Část 5: Interoice: Úvod k celosvětovému hnutí slyšení hlasů .....</b> | <b>111</b> |
| Přístup slyšení hlasů.....   | 116        |
| Proč je Přístup slyšení hlasů důležitý .....                             | 116        |
| Čím je Přístup slyšení hlasů .....                                       | 116        |
| Práce v partnerství .....  | 117        |
| Klíčové problémy .....   | 117        |
| Co náš výzkum a naše práce ukázaly .....                                 | 118        |
| Co můžete udělat právě teď .....   | 119        |
| Co je Interoice.....   | 121        |
| Cíle Interoice .....   | 121        |
| Naše hodnoty .....   | 122        |
| Co děláme .....  | 122        |
| Jak spolupracujeme.....  | 124        |
| Národní síť .....  | 126        |

|  |     |
|--|-----|
| Kampaně a další akce .....                                       | 127 |
| Připojte se k nám .....  | 129 |
| <b>Část 6: Budoucnost</b> .....                                  | 131 |
| Důsledky slyšení hlasů pro schizofrenii .....                    | 133 |
| V čem je problém? .....  | 134 |
| Pokud to není schizofrenie, co to tedy je? .....                 | 135 |
| Užitečnější cesta .....  | 137 |
| Závěry .....   | 139 |
| Co dál? .....  | 140 |
| Zpochybnění tradičních lékařských náhledů na slyšení hlasů ..... | 140 |
| Jak se zotavit .....   | 140 |
| <b>Část 7: Hnutí Slyšení hlasů v České republice</b> .....       | 147 |
| Komunitní duševní zdraví, reforma a slyšení hlasů .....          | 149 |
| Národní síť Slyšení hlasů .....                                  | 151 |
| Období covidu-19 .....   | 152 |
| A co Slovensko? .....  | 153 |
| Inspirace .....  | 154 |
| Skupiny Slyšení hlasů v České republice .....                    | 155 |
| Brno: Počátky .....  | 155 |
| Vývoj v Praze: Žižkov a Bohnice .....                            | 156 |
| Skupina Slyšení hlasů Vysočina .....                             | 158 |
| Hradec Králové a Pardubice .....                                 | 159 |
| Slyšení hlasů ve Strakonících .....                              | 160 |
| Slovo závěrem .....  | 161 |
| Slovníček pojmů .....  | 162 |
| Poznámky .....   | 166 |
| Bibliografie .....   | 169 |
| O autorovi .....   | 174 |