



# KVALIFIKACE: AUTENTICKÁ ZKUŠENOST

Příručka pro laické a peer členy  
multidisciplinárních týmů





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# KVALIFIKACE: AUTENTICKÁ ZKUŠENOST

**Editor:**

**Pavel Nepustil**

**Další autoři:**

**Monika Fričová, Přemysl Ulman, Martin Martinkovič, Veronika Šebeková,  
Katarína Medzihorská, Pavel Vitek, Hana Jarošíková, Tina,  
Sylva Klašková, Adéla Pánková, Jindřich Jašík, Veronika Luksa,**

**Jazykové korektury:**

**Lenka Jílková a Olga Drobná**

**Recenzenti:**

**Olga Okálová a Tomáš Jablonský**


**1.VYDANIE**



©VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku  
Hrabovská cesta 5512/1A, 034 01 Ružomberok  
<http://ku.sk>, [verbum@ku.sk](mailto:verbum@ku.sk)

ISBN 978-80-561-0950-2

Ružomberok 2022



Tato publikace odráží výhradně názory partnerů projektu a Komise nenesе žádnou odpovědnost za jakékoli využití zde uvedených informací.

Tato publikace vznikla jako jeden z hlavních výstupů projektu “Multidisciplinary support of positive changes within families in difficult situations” financovaného z programu Erasmus+ organizovaného Evropskou unií. Záměrem celého projektu byla víceúrovňová podpora při vytváření a rozvoji multidisciplinární spolupráce a multidisciplinárních týmů, specificky při uplatňování přístupů vycházejících ze sociálního konstrukcionismu, zejména v multidisciplinární podpoře rodin.

Projekt byl realizován v letech 2019 – 2022 a mimo jiné zahrnoval přímou podporu členům multidisciplinárních týmů ve formě pilotního výcviku a mentoringu. Do projektu se zapojilo přes 40 osob z Česka a Slovenska, odbornou garanci nabídnutých přístupů zajistili Loek Schoenmakers (Nizozemí) a Ben Furman (Finsko) skrze své organizace.

# OBSAH

Úvod.....	5
Zrod peer poradenství na Slovensku a v Česku.....	7
Jak lze uvažovat o roli peer pracovníků v multidisciplinárních týmech z hlediska sociálního konstrukcionismu.....	14
Přístup zaměřený na řešení při práci s multidisciplinárními týmy při podpoře rodin a jeho uplatňování ne-profesionály.....	27
Otevřený dialog a dialogická praxe se zapojením peer pracovníků.....	36
Za hranice rodinné terapie závislostí: Kombinace žité zkušenosti a odbornosti ve výjezdním týmu.....	45
Peer pracovníci ve službách pro lidi s psychickými potížemi.....	57
Peer konzultant očima peer konzultanta.....	61
Dát tam kus sebe: rozhovor s peer konzultantkou.....	67
Abych byla dobrým průvodcem, musím být já odpočatá.....	81
Jak se stát profesionálním laikem: reflexe zapojení peer pracovníků do výcviku v multidisciplinaritě.....	92



# ÚVOD

Když zažíváme v životě jakékoliv trápení, přirozeně se zajímáme o to, jak se s podobnou situací vyrovnávají druzí, kteří prožili něco podobného. Zajímáme se o jejich příběhy, uchylujeme se k nim pro radu, čerpáme z jejich zkušeností. Dá se předpokládat, že v dávné historii, ještě před vznikem všech současných pomáhajících oborů, to byl nejdůležitější zdroj poznání o různých lidských potížích. Narodilo se mi dítě předčasně? Hledám rodiče, kterým se také narodilo dítě předčasně. Přežil jsem běsnění tornáda? Určitě mě budou zajímat lidé, kteří zažili to stejné. Slyším hlasy, které jiní neslyší? Chci vědět, jestli má takovou zkušenost i někdo další.

Angličtina má pro tyto podobnosti mezi lidmi slovo „peer“. Čeština jej překládá jako vrstevník, nicméně zvykli jsme si vztahovat jej k podobnostem pouze na věkové úrovni. Pro označení stejné skupiny nebo zkušenosti se tedy často i u nás používá slovo peer v nepřeloženém tvaru. Jinou možností je odlišit takového člověka s podobnou zkušeností od odborníků a označit jej slovem laik. To může být označení obecnější, které se nemusí vztahovat pouze na ty, kteří si prošli podobnou zkušeností, ale zkrátka i na lidi, kteří k pomoci druhým nevyužívají odborných znalostí, ale spíše toho co je naučila žitá, autentická zkušenost.

V současné době, kdy stále vznikají nové pracovní role a pozice, se tedy rodí i názvy peer pracovníci a laičtí poradci. Jakkoliv budeme potřebovat ještě zkoušku časem, která prověří, jak jsou tyto názvy udržitelné, je jasné, že autentická zkušenost bude mít v pomáhání své nezastupitelné místo, tak jako měla vždycky. Bezesporu pozitivní ale je, že laici a peer pracovníci se začínají čím dál více stávat významnými členy multidisciplinárních týmů, v nichž pracují bok po boku se zdravotníky, psychology, sociálními pracovníky, pedagogy a dalšími profesionály. Jejich autentická zkušenost tak zde může pomáhat nejenom klientům, ale může také obohacovat kolegy v týmu – například zvyšovat jejich citlivost vůči některým aspektům života klientů, zvyšovat jejich porozumění některým zkušenostem, které mohou být pro běžného člověka vzdálené.

Tato publikace je určena jak lidem, kteří zastávají peer pozice, tak i odborníkům, kteří s laickými poradci a peer pracovníky tvoří multidisciplinární týmy. První kapitulu tvoří „startovací“ rozhovor mezi Monikou Fričovou a Pavlem Nepustilem, kteří porovnávají zdánlivě nesrovnatelné: peer poradenství v oblasti péče o děti s postižením a recovery koučování pro lidi zotavující se ze závislosti. Nacházejí překvapivé paralely, zejména při zavádění tohoto specifického typu podpory do sítě služeb, a zabývají se i odlišnostmi a podobnostmi v českém a slovenském systému. Další tři kapitoly jsou nabídkou způsobu, jak využít některé přístupy, které se uplatnily v profesionální pomoci lidem, i pro laické a peer poradenství. Těmito přístupy jsou sociální konstrukcionismus, na řešení orientovaná terapie a Otevřený dialog.

Pátá kapitola je popisem rozvíjející se praxe tzv. výjezdního týmu v Brně, který kombinuje odbornost a žitou zkušenost při pomáhání lidem se závislostí s využitím síťových setkání Otevřeného dialogu. Další dvě kapitoly se věnují pozici peer konzultanta v oblasti duševního zdraví, jedna je psána profesionálem, druhá peer pracovníkem. A tak jak příručka rozhovorem začíná, tak i končí, a hned dvěma rozhovory. Jeden je s českou peer konzultantkou a druhý s laickou poradkyní ze Slovenska.

# ZROD PEER PORADENSTVÍ NA SLOVENSKU A V ČESKU

Pavel Nepustil & Monika Fričová

V této kapitole budeme tak trochu srovnávat nesrovnatelné. Není totiž asi sporu o tom, že potíže, které řeší rodina pečující o dítě s postižením, jsou dosti odlišné od překážek, kterým čelí člověk, který se zotavuje z dlouhodobého užívání pervitinu. Chceme zde ale představit myšlenku, že v obou situacích je důležitá peer práce, pro niž se na Slovensku vžil také termín laické poradenství. Při řešení mnoha náročných životních situací se ukazuje jako nezbytné, aby byl do podpory zapojen někdo, kdo má vlastní zkušenost s tím, s čím rodina, resp. jednotlivec prochází.

Rozhodli jsme se tuto kapitolu napsat trochu netradičně. Původně jsme byli domluveni, že Pavel udělá klasický rozhovor publicistického typu s Monikou, ale nakonec z toho byl vzájemný dialog a výměna zkušeností, která podle nás stojí za širší sdílení. Oba, Monika i Pavel, se podílíme na tvorbě sítě lidí, kteří při pomáhání druhým využívají zejména vlastní zkušenost. Pavel, v roli odborníka, stál v Česku při zrodu sítě recovery koučů – lidí se zkušeností se závislostí, a Monika, v roli peer poradkyně, na Slovensku spoluzakládala platformu rodin dětí s postižením. Jaké jsou podobnosti a jaké jsou rozdíly v zavádění peer podpory v takto různých oblastech ve dvou různých zemích?

## Pavel

Moniko, vím, že na Slovensku už existuje střešní organizace pro peer pracovníky / laické poradce v oblasti rodin s postiženými dětmi. Dovedu si představit, jak to muselo být těžké, protože tady v Česku se sice recovery koučové snaží setkávat a vzájemně se podporovat, ale k vybudování nějakého formálnějšího uskupení je ještě dlouhá cesta. Chybí peníze, čas, dovednosti a možná i motivace. Jak se vám podařilo takovou síť založit?

## Monika

Platforma funguje od roku 2016. Už dlouho předtím jsme se ale scházeli jako rodiče dětí se zdravotním znevýhodněním a laickému poradenství jsme se věnovali, i když jsme tomu tak ještě neříkali. Laické poradenství se zkrátka děje, to není něco, co jde založit. A my jsme byli typické peer poradkyně. Na společných setkáních s rodiči mladších dětí jsem se přistihovala při tom, že jim odpovídám na otázky, a oni mi potom třeba zavolali znovu, anebo já jsem jim zavolala, protože jsem chtěla vědět, jak se mají. Uvědomila jsem si, že mi na nich záleží, a také že mě to baví. Každý rozhovor mi něco dá, posouvá mě to, získávám větší nadhled nad tou celou situací, osobnostně mě to rozvíjí. A ostatní rodiče jsou pro mě velkým zdrojem inspirace.

## Pavel

Ano, od peer pracovníků v oblasti závislostí také často slyším, že je pomáhání druhým přínosné pro ně osobně. Jde vlastně o velice přirozenou vzájemnou pomoc, která se odehrává bez ohledu na to, jestli pro to existuje nějaký název, právní rámec nebo ne. Člověk se zcela logicky chce radit s někým, kdo zažil nebo zažívá něco podobného jako on. A někdy nejde ani o rady, ale prostě jenom o to mluvit s někým, být s někým, kdo má podobnou zkušenost. Peer podpora rozhodně funguje od nepaměti, možná je to i nejstarší forma podpory, protože je to zkrátka přirozené. Ale přesto, formální založení platformy určitě vyžaduje ještě spoustu kroků navíc, někdo se tomu musí systematicky věnovat. Co byl ten impulz?

## Monika

Takový sjednocující moment byl, že na popud jedné organizace rané péče jsme popsali hlavní problémy, kterými se trápí rodiny s dětmi se znevýhodněním, a navrhli jejich řešení. Dali jsme to přes podpisovou akci ven a byli jsme strašně překvapeni. Během měsíce nás podpořily všechny velké organizace, asi 30 neziskovek a 2500 jednotlivců. Když jsme viděli, že iniciativa takové malé skupinky přerostla do tisícové podpory, uvědomili jsme si, že jsme pojmenovali témata, do kterých ty velké organizace nemohly jít do hloubky, protože na to neměly kapacity. Byl to možná i takový bod procitnutí, kdy jsme zažili na vlastní kůži, že to propojení má význam.

## Pavel

Tohle je hodně inspirativní. Vlastně si teď uvědomuji, že by mě hodně zajímalo, jaké problémy například v adiktologické oblasti zformulují lidé, kteří v ní chtějí působit skrze svou žitou zkušenost. A moc rád bych se podpisem připojil, protože věřím, že by tam byla řada věcí, se kterými bych souzněl. Mohu se ale zeptat na financování? Vím, že jako platforma poskytnete i nějaké služby. Jak se vám daří získávat dotace?

## Monika

No, to je velké téma. Je to velmi individuální, snažíme se získat projektové financování na konkrétní aktivity. My jsme si říkali, že chceme laickým poradcům především poskytnout vzdělání zdarma, tak na to hledáme finance v první řadě. A pak máme telefonickou poradnu, kde se snažíme poskytovat poradenství. Žádali jsme dotace z ministerstva práce a malou část jsme dostali. Je to ale tak čtvrtina toho, co potřebujeme. Do budoucna je to tedy otevřené a po pravdě pořád nevím, jak budeme fungovat.



## Autentická zkušenost

**Monika**

Mě by zajímal tvůj názor na to, jaký důraz by měl být kladen na kompetence recovery koučů. Já tady totiž vnímám dvě možnosti. Buď dáme možnost stát se peer poradcem každému, kdo to zažil, to znamená, že ta zkušenost samotná člověka opravňuje k tomu, aby mohl působit v systému, dejme tomu i s nějakým „štěplem“. Anebo to bude mít nějaká pravidla, hranice, například kvůli bezpečí pro toho, komu ten poradce radí. My jsme například začali tím, že jsme z komunity laických poradců vytáhli ty, kteří to laické poradenství dělali nejlépe a připravili jsme pro ně 120hodinové vzdělávání, které zahrnovalo i určitý ponor do sebe, ale také praktická témata, která je měla vybavit jak obecnými kompetencemi pro práci s lidmi, tak specifickými, například pro jednotlivé druhy postižení. Snažili jsme se tedy najít kompetence, které jsou pro laické poradenství důležité, a prohloubit je u těch, kteří už to poradenství dělají. Ale pořád o tom vedeme diskuse, jestli je to správná cesta.

**Pavel**

Nás naši britští kolegové od začátku vedli k tomu, abychom začali vytvořením vzdělávacího programu pro recovery kouče. Měli jsme podporu velké profesionální organizace (Společnost Podané ruce), jejímu vedení jsme představili koncept recovery koučování a oni byli schopni na výcvik jednak sehnat peníze a jednak jej realizovat přes své vzdělávací centrum. Mimochodem, ta tvorba obsahu výcviku byla zajímavá. Scházeli jsme se vždycky jako skupina peer pracovníků a skupina odborníků. Peer pracovníci přicházeli s podněty na témata, která by si potřebovali osvojit, aby se cítili jistěji při pomáhání lidem. A odborníci navrhovali témata, která by podle nich měli recovery koučové znát, tak aby mohli jejich práci důvěřovat. Z toho potom vznikl poměrně jedinečný program, kde základ tvoří vedení dialogu s druhým člověkem, ale nechybí tam ani první pomoc, sebeobrana, a velký důraz je také kladen na etické otázky. Řešili jsme to ale i na té systémové úrovni. S jedním kolegou, který se podílí na tvorbě legislativních změn, jsme se shodli na tom, že pokud by měla být role peer pracovníka zavedena například do zákona o sociálních službách, tak by tam zároveň měla být stanovena podmínka určitého kvalifikačního kurzu.

**Monika**

I my jsme o tom diskutovali s ministerstvem a jedna varianta byla stanovit jako podmínku pro pozici peer poradce kurz sociálního poradenství. Ten ale může být velice všeobíhající a nezahrnuje tu autentickou složku, která je pro nás zásadní. Tím myslím například otázky hranic, rozlišení přechodů mezi tím, kdy jsem ještě peer poradce, kdy už kamarád nebo naopak odborník. A to nás vede k tomu, že bychom vzdělávací program, který jsme vytvořili, mohli překloupat do kurzu sociálního poradenství specializovaného na peer poradce.

### Pavel

Pro mě je důležitým argumentem, proč prosazovat jako podmínku pro vstup do systému pomoci nějakou formu vzdělání, také porozumění etice a etickému jednání. Myslím, že individuální zkušenost s náročnou životní situací, ať už jakoukoliv, nemůže zajistit, že člověk bude při pomáhání druhým jednat eticky, to znamená například s respektem k druhým, k jejich jedinečnosti. Takovéto jednání se tříbí časem a je potřeba si to ujasňovat s druhými, například právě v rámci výcviku.

### Monika

My jsme při vytváření toho našeho školení vycházeli především z potřeb těch, kteří laické poradenství už dělali. A potom během prvního běhu vznikl i etický kodex. Na konci vzdělávání absolventi kodex podepisují a tím se vlastně zavazují k jeho dodržování. Chceme co nejdříve napomoci k vysoké kvalitě peer poradenství.

### Pavel

Tak to je opět něco, na co jsme šli podobně! Už v prvním běhu se dala dohromady skupinka účastníků, která si vytkla za cíl etické zásady recovery koučování zformulovat na základě svých dosavadních zkušeností, s inspirací z amerického kodexu. Po skončení prvního běhu vznikla síť recovery koučů, jejíž součástí byla i tato skupina a ta pak na jednom ze setkání předložila návrh etického kodexu. Vnímám to jako zatím pracovní verzi, ale aspoň je nyní něco, o čem je možné diskutovat. A dobré je, že se nám vždy daří vést tu diskusi i se zahrnutím aktuálních účastníků, protože v rámci každého běhu výcviku pořádáme takzvané síťovací setkání, na které zveme i všechny absolventy předchozích běhů.

### Monika

Opravdu toho máme hodně společného. Aktuálně jsme ve fázi uvažování o tom, že ty běhy taky propojíme. Budeme nyní ještě před začátkem nového běhu pořádat diskusi na specifické téma, uvolňování vazeb mezi rodičem a dítětem. A už na tuto diskusi jsme pozvali jak absolventy, tak nové účastníky. Máme to s jednou psycholožkou, se kterou spolupracujeme. Bude dobré, aby se absolventi s účastníky navzájem poznali, aby si mohli zavolat.



## Supervize pro laické poradce

Já jsem ještě zvědavá, jak řešíte supervize.

**Monika**

**Pavel**

Já aktuálně jeden den v týdnu působím v brněnské organizaci Renadi, ta se zabývá „legálními závislostmi“, to znamená alkohol, gambling, léky. Podařilo se jim začlenit peer pracovníky do týmu a zároveň se zabývají tím, jak co nejlépe zachovat jejich jedinečný přínos, umožnit jim pracovat na základě peerských hodnot. Ono je v naší oblasti víc organizací, které pracují s peery, ale leckde se z nich časem nevyhnutelně stanou odborníci, protože jde zpravidla o jednotlivce v týmu profesionálů, kterým nikdo nepomáhá systematicky rozvíjet peerskou, respektive laickou kulturu. V Renadi zatím zaměstnávají dva peer pracovníky, mají pro ně specifickou externí supervizi, která sice není vedená peerem, ale ten supervizor má k tomu tématu velice blízko, věnuje se dlouhodobě participaci a aktivismu. Navíc je v té organizaci sociální pracovníce, která má určitý čas vyhrazený na podporu peerů, mimo jiné s nimi vede intervize. Minimálně na rozjezd peer práce mi to přijde jako fajn model, s tím, že si dokážu představit, že se v těch podpůrných rolích budou čím dál víc objevovat i samotní peer pracovníci. To nám mimochodem hodně doporučovali i v Anglii, aby peeři brzy obsazovali také role supervizorů.



I za cenu toho, že by neměli supervizní výcvik?

**Monika**

**Pavel**

Můj osobní názor je ten, že znalost toho, jak tu supervizi vést, je důležitá. Aby se člověk uměl orientovat v supervizním procesu. To znamená nemusí to být expert na to dané téma, v našem případně na závislosti, ale průpravu ve vedení supervizního procesu by měl mít, takže já říkám ano, měl by mít nějakou formu supervizního výcviku.



## Monika

U nás je to ještě tak, že já jsem aktuálně ta styčná osoba, která je k dispozici, když se dějí těžké věci. Ale je to tak, že spíš zprostředkovávám, co je potřeba. Například jsme měli takovou krizovou situaci a na jejím základě jsme zjistili, že by laické poradkyně potřebovali větší průpravu v krizové intervenci. Tak jsme zabezpečili mentoring pro ty, kdo to budou potřebovat. Mentoři, které jsme domluvili, jsou specializovaní na podporu mladých, takže jsou schopni přesně uchopit jejich potřeby. Já jsem jenom takový prostředník. Jinak peer poradci se často mezi sebou kontaktují navzájem a probíhá něco jako intervize. Máme dvakrát do roka setkání online, abychom se něco naučili od sebe navzájem. Obrovským přínosem jsou pro nás situace těch rodin, od kterých máme aktuální zpětné vazby. Ale také si myslíme, že by každý měl mít individuální supervize. My jsme to udělali tak, že v rámci toho výcviku jsme lidem několik individuálních supervizí zaplatili a mnozí poznali, že to je výborné, a potom si je už platí sami. A třeba můj supervizor je také laický poradce, ale v jiné oblasti. Takže může vnímat různá specifika peer poradenství.

## Pavel

To se mi moc líbí. Ta online intervize, kde lidi můžou sdílet z různých kontextů zkušenosti a vy si z toho vyzobáváte kazuistiku, případy. My jsme také zařadili supervizi do výcviku, ale skupinovou. Nicméně v rámci té půldenní skupinové supervize probíhají individuální rozhovory, jenom s přítomností nebo i zapojením ostatních. Takže se takto mohou se supervizí také seznámit.



## Z laika odborníkem, z odborníka laikem?

### Monika

Pak mám ještě otázku, že když se někdo z peer poradců dovzdělává a stane se odborníkem, tak jak s nimi pracujete? Berete to tak, že to jsou stále recovery koučové? Protože ta autentická zkušenost se samozřejmě nevymaže, ale je to už jiné. U nás je hodně laických poradců i ve vedení velkých organizací, ale jsou vzdělaní a to je někdy staví do nevýhodné pozice, třeba proto, že ty rodiny je berou s odstupem. My teď tedy do naší sítě nepřijímáme ty, kteří jsou už vzdělaní. Nejde vůbec o to, že bychom laickým poradcům bránili, aby vystudovali, já si naopak těch, kteří vystudovali, velmi vážím a často dáváme přednost spolupráci s odborníky, kteří mají také osobní zkušenost. Ale zatím jsme neviděli prostor, jak je vzít do té naší sítě.

### Pavel

Uvažujeme o tom podobně, akorát jsme si to možná nikdy nestanovili. Jednou jsme odmítli do výcviku přijmout někoho, kdo měl vzdělání, ale zároveň jsme jindy i někoho takového vzali. Záleželo hodně na jejich motivaci k tomu výcviku a na tom, jak vlastně tu práci chtějí dělat a jak využívat to vzdělání. Taky máme lidi, kteří si vzdělání dodělali. To je třeba příklad kolegyně, se kterou jsme v týmu. Pracuje ještě v jiné organizaci jako sociální pracovníce a tam říká, že je pro ni náročné tam být v dvojroli a tak si vybrala, že tam bude opravdu za tu profesionálku. Ti naši učitelé z Británie nám říkali, že buď se člověk rozhodne, že bude peer poradce, a bude ctít tu kulturu peerství, anebo se bude chtít stát profesionálem a stane se profesionálem. A já si ještě pohrávám s tím, že to možná jde pracovat tak, že člověk je ve dvou identitách. Že může takříkajíc přehazovat klobouky.

U přehazování klobouků jsme náš rozhovor skončili. Vzbudil se Moniččin syn a Monika si ho vzala k sobě na klín. Když Pavel krátce pozoroval interakce Moniky a jejího syna, zdál se být význam laického poradenství tak zřejmý, že to nepotřebovalo ani slova. Pokud si rodiče neví rady, jak zvládat některé situace se svými dětmi, které se narodily s hendikepem, musí pro ně být obohacující strávit čas s někým jako je Monika. Ne že by znala všechny správné odpovědi na jejich otázky, ty nejspíš ani neexistují. Ale její zkušenosti, osvojené způsoby chování, znalosti získané životem, mohou být velkým zdrojem inspirace, „aha“ momentů a zejména pochopení a úlevy. A podobné je to pro někoho, kdo se snaží vypořádat se závislostí. Strávit nějaký čas v blízkosti recovery kouče, který si už našel svůj způsob, jak závislost zvládat, může být inspirativní a úlevné ve stejném slova smyslu. Není to nikdy „ta správná“ cesta, ale je to inspirace a pocit, že mi někdo rozumí, protože to má „odžité“. Zrod peer práce a laického poradenství na Slovensku a v Česku je tedy možná zrodem sítě inspirátorů, kterých kolem nás bylo vždy plno, jenom se nyní snažíme, aby byli co nejvíce dostupní lidem, kteří je potřebují.

# JAK LZE UVAŽOVAT O ROLI PEER PRACOVNÍKŮ V MULTIDISCIPLINÁRNÍCH TÝMECH Z HLEDISKA SOCIÁLNÍHO KONSTRUKCIONISMU

Přemysl Ulman, Pavel Nepustil, Martin Martinkovič, Veronika Šebeková

V klasickém pojetí multidisciplinarity se může zdát, jakoby v něm pro peer pracovníky nebylo ani místo. Pod slovem „disciplína“ si zpravidla vybavíme akademický obor a i latinský původ slova (discipulus = žák) naznačuje, že se člověk stane součástí určité disciplíny jedině tím, že bude (co nejdisciplinovaněji!) studovat. Peer pracovníci a laičtí poradci, jejichž kvalifikace vyplývá nikoliv ze vzdělání, ale z prožitých zkušeností, do tohoto pojetí tedy příliš nezapadají. Poměrně syrovým způsobem o tom hovoří zkušenost jednoho nejmenovaného peer konzultanta z psychiatrické nemocnice, jemuž na dotaz, zda se v pomáhajících službách uvažuje o širším využití peer pracovníků nebo recovery koučů, odpověděl jeden nejmenovaný zasloužilý psychiatr slovy: „Co? A to má být nějaká práce?“

V následujícím textu přicházíme s jiným pojetím multidisciplinarity, které je naopak více než otevřené novým perspektivám, a tedy i perspektivě vlastní zkušenosti. Celá věda a akademická obec je z pohledu sociálního konstrukcionismu jen jedním z možných úhlů pohledu, jednou perspektivou, nikoliv jediným odrazem reality. Žitá zkušenost zastoupená peer pracovníkem v multidisciplinárním týmu může proto přinášet poměrně zásadní změnu. Zatímco veškeré disciplíny, resp. profese mají základ v teorii, vědě, žitá zkušenost má základ (kde jinde než) v životě. Tím může přinášet poměrně jinou kvalitu, která je z hlediska sociálního konstrukcionismu velice vítaná. Přitom nemá v žádném případě vytvářet protiváhu vědeckým disciplínám nebo s nimi jakkoliv soupeřit. Sociálně konstrukcionistické myšlení nás vede k tomu, že neustále vytváříme nové a nové světy, nové reality, vše ve vzájemném dialogu rozličných perspektiv.

Žitá zkušenost je vítaným obohacením tohoto dialogu a jak zaznívá na mnoha místech této příručky, vytváří jiný typ spojení, přibližuje klienta pracovníkům a pracovníky klientům. V multidisciplinární práci to má navíc tu výhodu, že v tomto přiblížení napomáhá celému týmu.



## Trocha filozofie na úvod

Není pravidlem a není ani v běžném životě obvyklé, abychom svět kolem sebe podrobili kritickému zkoumání. Většinou bereme věci „tak jak jsou“ nebo „tak jak přicházejí“. Na druhou stranu se ale někdy objeví chvíle, kdy se začneme zabývat otázkami, odkud přicházíme, jaký je smysl našeho bytí a kam směřujeme. A není to vůbec nic divného. Lidé od nepaměti měli touhu poznávat svět, který nás obklopuje. O tom, jak se toto poznávání světa vyvíjelo, se asi nejvíce dozvíme z dějin filozofie. Až do poměrně nedávné historie, řekněme sedmnáctého století, se však filozofové nezabývali otázkou existence světa jako takového, a všeho, co je v něm. Svět kolem nás tu „fakticky byl“ a jako takový se nám při procesu poznávání „vtiskl“ do naší mysli a tam zůstal. Až německý, tehdy pruský, myslitel Immanuel Kant v osmnáctém století začal rozvíjet teorii, v níž naši mysli připisoval aktivní úlohu v tom, jak poznáváme svět a jaký si o něm utváříme obraz. Ale tady se teorie poznání nezastavila. Ve dvacátém století, kdy ve světě přírodních věd byly učiněny významné objevy, které změnily pohled na klasické pojetí fyziky, jež nám představovalo univerzálně platné přírodní zákony, vyvstala otázka, zda je poznání světa kolem nás vůbec možné? Zda si svět kolem nás, tak jak jej vnímáme, sami nevytváříme a nesdělujeme v jazyce, který používáme?

A takto přichází na svět teorie sociálního konstrukcionismu, která pracuje s několika premisami:

- › Máme možnost o věcech kolem nás hovořit libovolným způsobem
- › To jak o věcech hovoříme, souvisí se vztahy, v nichž se pohybujeme
- › Význam a hodnotu dává věcem komunita lidí, která o věcech hovoří a která se na významu a hodnotách dohodne

Významnou roli tedy v procesu poznávání světa hraje jazyk a to, jak jej používáme. Tento pohled může být pro mnoho lidí velmi cizí a obtížně uchopitelný, především asi proto, že nabourává různá jiná předchozí, často velmi zažitá, vnímání světa.



## Metafora č. 1: Budování vesnice

Kdybychom celou věc hodně zjednodušili, tak podle teorie sociálního konstrukcionismu si svět kolem sebe vytváříme ve vztazích, které prožíváme, a s pomocí jazyka, který používáme. Zkusme si vše demonstrovat na příkladu skupiny lidí, která žije v kmenovém uspořádání, a chce se usadit a žít na určitém místě. Na tom místě je les. Je potřeba jej odstranit, aby bylo kde postavit obydlí a cestu, která k obydlím povede. Je potřeba postavit ochrannou zeď a vyrobit zbraně pro ochranu vesnice. Všichni se shodnou na tom, že je potřeba nejdříve vykácet les, čímž vznikne hromada dřeva. Co s touto hromadou dřeva udělat? Představuje hromada dřeva nějaký imperativ, kterému je třeba se podrobit?



Podle teorie sociálního konstrukcionismu ta hromada dřeva sama o sobě nijak neurčuje, jak se k ní postavit, jak o ní hovořit nebo jak ji nejlépe využít. Nebude asi nějak zvlášť užitečné, klást si otázku po definici této hromady dřeva. Bude lepší ptát se po jejím významu. Ve skupině lidí, o níž hovoříme, jsou lidé, kteří umí stavět domy, cesty nebo věnovat se boji. Když se o hromadě dřeva z vykáceného lesa bude hovořit ve skupině válečníků, bude to pro ni například znamenat zdroj materiálu k výrobě oštěpů, luků a šípů. Stavitelé obydlí asi v hromadě dřeva uvidí zdroj stavebního materiálu pro výstavbu obydlí. A pro stavitele cesty může být vzniklá hromada dřeva překážkou v místě, kudy chtějí vést cestu. A když se všechny zmíněné skupiny lidí sejdou a budou se domlouvat, jak naložit s hromadou dřeva, aby se jim co nejlépe žilo, povedou hovor, do kterého budou pravděpodobně vkládat vlastní významy o tom, co pro ně hromada dřeva znamená.

Všechny skupiny se tedy shodnou na tom, že chtějí mít dobrý život a k tomu potřebují mít kde bydlet a do vesnice mít cestu, která jim umožní z ní pohodlně vyvážet a zase přivážet věci potřebné k životu. V komunitě se však nacházeli někteří starší členové, kteří zažili útok nepřátelských útočníků, a tuto svou zkušenost, přeloženou do potřeby ochrany, předložili ostatním. Potřebujeme ochrannou zeď a dostatek zbraní. Přestože většina obyvatel na základě vlastních zkušeností tuto potřebu nepociťovala, byla potřeba těchto starších lidí zahrnuta do celkového plánu výstavby nové vesnice.

Hromada dřeva je tedy pro skupinu stavitelů a válečníků zdrojem, pro stavitele cesty překážkou. Vznikne souhlas, že je důležité ji na jednu stranu odstranit, na druhou stranu je možné ji využít ke stavbě obydlí, ochranné zdi a výrobě zbraní. Využít však všechno dřevo na výrobu zbraní a ochranné zdi by postrádalo smysl. Co by zeď a zbraně vlastně bránily? Postavit pouze obydlí by bylo příliš riskantní, protože nechráněná obydlí by byla příliš velkým lákadlem pro nepřátele. Po dohodě mezi skupinou válečníků a stavitelů se dřevo rozdělí a využije na stavbu obydlí, ochranné zdi a výrobu zbraní a vytvoří se tím i prostor pro stavbu cesty, která umožní do vesnice přivážet a odvážet důležité věci.

Každá ze zmíněných skupin má svou specifickou úlohu v životě celé vesnice. Důležitost každé se může měnit v čase podle toho, jaké vyvstanou aktuální potřeby. V době míru bude nejdůležitější cesta, protože umožní členům komunity odvážet a přivážet věci potřebné k životu. V období invaze bude nejdůležitější obranná zeď a zbraně, které pomohou invazi odvrátit. V období zimy a dešťů budou nejdůležitější dobrá obydlí, která obyvatelům komunity pomohou vytvořit podmínky pro přežití.

## Důležitost každého hlasu

Toto schéma je velmi zjednodušující, ale pomáhá nám ukázat na konkrétním případě využití teorie sociálního konstrukcionismu pro fungování multidisciplinárního týmu při práci s rodinami. Velmi důležitou součástí popsaného procesu je inkluzivní dialog: zahrnutí všech hlasů přítomných v dané situaci, jejich vyslyšení a nezanedbání žádného z nich při tvorbě nové skutečnosti.

V multidisciplinárním týmu jsou přítomni lidé, zastupující profese, které mohou rodině v určité tíživé situaci pomoci. Důležitost každé profese bude záviset na tom, v jaké fázi řešení stávající situace se rodina právě nachází, zda jde o naplnění nejakutnějších potřeb nebo potřeb dlouhodobějšího charakteru. Tak jako nelze dopředu určit, zda jsou důležitější stavitelé domů, stavitelé silnic nebo válečníci, nelze ani s nadčasovou platností říct, kdo z týmu je ve své profesi nejdůležitější. Lze se však dohodnout, kdo v jaké časové posloupnosti pomoc poskytne a napomůže tak rodině k opětovné autonomii v dobrém fungování. Z hlediska sociálního konstrukcionismu není možná ani tak vhodná hovořit o „pomoci někomu“, jako spíše o spolupráci s někým na sdíleném záměru. V tomto procesu uplatňujeme každý svou vlastní odbornost a to, že některé odbornosti se v některých situacích neuplatní, neznamená, že nejsou důležité. Jejich přítomnost může být kritická, když s vývojem situace vystoupí do popředí některé potřeby a požadavky.

Válečníci mohou v době míru působit téměř zbytečně, když se však objeví útočníci, bude jejich úloha naprosto klíčová. Jejich zkušenost z dob invaze je pro vybudování vesnice nepostradatelná. Je důležité také vzít v potaz, že v optice sociálního konstrukcionismu neřešíme problémy jako takové. Stáváme se z pozice profesního zapojení osobami, které spoluvytváří nové společenství, jenž dokáže lépe reagovat na nově vzniklé situace. A jelikož se jedná o společenství, které zahrnuje všechny členy, je třeba pro pochopení a tvorbu nových světů vyslechnout a angažovat všechny zúčastněné. Život zmíněné vesnice, stejně jako život rodiny, je život všech jejích členů. Vyslyšení všech hlasů a jejich zohlednění přispívá k pocitu sounáležitosti a celkovému stavu lepšího života ve vesnici i v rodině.

## Marné hledání příčiny

Zkusme si nyní představit aplikaci principů sociálního konstrukcionismu na příkladu rodiny, která se dostane do tíživé situace.

Rodina, otec, matka, dcera (12 let) a syn (10 let) žije v menším městě. Rodiče pracují, děti chodí do místní základní školy. Otec si při práci přivodí úraz, zůstane delší dobu na léčení, není schopen spolupracovat s matkou jako dříve na zaopatření péče o děti. Ukáže se, že po úraze otec nebude moci vykonávat stejnou práci jako dříve, nebude moci zastat ani stejnou roli v péči o děti a o dům. Upadne do depresí a začne nadměrně užívat alkohol. Matka musí nyní péči zastat sama. Je na ní tedy celková péče o děti a o dům, ve kterém bydlí a ještě při tom pracuje na plný úvazek v zaměstnání. Je toho na ni moc, začíná se hroudit.

Děti se přestávají těšit domů, protože se nechtějí setkat s hroudicí se matkou. Zatímco syn tráví většinu času doma v dětském pokoji a vystačí si s počítačem, na kterém hraje většinu času hry, dcera se ze školy nevrací přímo domů. Potuluje se po městě ve společnosti pouliční party, která má blízko k různým výtržnostem. Postupem času dcera zjistí, že jí víc naplňuje a uspokojuje čas s „kamarády“ na ulici, než ve školní lavici a začne občas chodit za školu. Ani jedno z dětí se nepřipravuje dostatečně do školy a jejich prospěch se výrazně zhorší, čehož si učitelé začínají všimnout. Syn, jako by se stáhl do sebe a ke spolužákům se začíná projevovat agresivně. Škola se snaží kontaktovat rodiče, ale bez valného úspěchu.



Situace s dětmi je alarmující, učitelé ze školy mají podezření na zanedbání péče a věc oznámí místně příslušnému orgánu pro sociálně právní ochranu dětí (OSPOD), který situaci začne šetřit. Pracovníci OSPOD provedou šetření v místě bydliště rodiny a vyhodnotí, že děti jsou v současné situaci, v níž se rodina nachází, ohrožené. Je zorganizována případová konference, které se kromě rodičů zúčastní i zástupci školy, kam chodí děti. Pozornost je zaměřena na děti a jejich prospěch a chování ve škole a také na záškoláctví dcery. Škola rodině nabídne možnost doučování pro děti. OSPOD také rodině nařídí spolupráci s neziskovou organizací poskytující sociální služby.

V celém příběhu hraje roli dominantní společenský postoj, který zní: „Pro řešení problému je třeba najít jeho příčinu a odstranit ji“. Zkusme nyní zapřemýšlet a vytvořit si hypotézy, jak se v takovémto paradigmatu budou pohybovat jednotliví aktéři tohoto příběhu, a začněme od rodiny.



Rodina bude zažívat spoustu stresu z nastalé situace (zajímá se o ně sociálka!) a pod jeho návaem se hledání příčiny vzniklé situace promění ve vzájemné obviňování: Matka vyčítá otcí, že nic nedělá, navíc příliš často pije. Otec vyčítá matce, že mu nedopřeje dostatek klidu k zotavení. Rodiče se mohou pouštět do dětí za to, že jsou pouze zavřeni v pokoji (syn), chodí pozdě ze školy (dcera) a mají ve škole špatné známky. Rodiče se také mohou upnout k přesvědčení, že děti jsou líné a proto je potřeba na ně „přitlačit“, aby se více věnovaly škole a nedostaly celou rodinu do problémů. Z hledání příčiny se stane bludný kruh událostí, který rodinu udržuje ve stresu a frustraci. Nabízí se i další dominantní společenské postoje, které krizovost situace prohlubují a rodině brání v tom, aby situaci řešila v rámci nabízené odborné pomoci: „Špinavé prádlo se pere doma. Přece nejsme sociální případ, abychom rodinnou situaci řešili se sociálním pracovníkem“. Apod.

Z pohledu pracovníků OSPOD se může situace jevit jako zanedbávání péče a hlavní příčinu dané situace mohou vidět v tom, že rodiče se dětem adekvátně nevěnují. Proto, aby byla práva dětí ochráněna a zajištěna, vyvine OSPOD na rodiče tlak, aby situaci napravili a zajistili dětem lepší prostředí pro jejich optimální psychosociální rozvoj. Tomuto tlaku napomáhá i zákonná pozice OSPOD, který má možnost rodinu kontrolovat i bez jejího svolení a případně zahájit represivní kroky.

Matka, přestože se sama cítí špatně, vnímá manželovo pití alkoholu jako vysoce problematické a přinutí jej k návštěvě psychiatra. Samotné pití alkoholu vidí jako příčinu zhoršené rodinné situace a je tedy třeba ji odstranit. Na základě vyšetření však lékař konstatuje, že otec trpí depresemi a je navržena medikace. Nejen v souvislosti s depresemi, ale i v souvislosti s konzumací alkoholu je otci doporučena psychoterapie. Otec názor psychiatra odmítne, odmítne také medikaci a rozhodne se, že si s pitím alkoholu poradí sám, protože je pro něj nepříjemné a ponižující sdílet s cizími lidmi intimní otázky svého života.

Zástupci školy, kam děti dochází, vidí příčinu neúspěchu dětí ve škole v nedostatečné přípravě, proto dětem nabídnou možnost doučování. Děti sice na doučování začnou docházet, ale ukáže se, že i toto je nedostatečné, protože v domácím prostředí nenašly žádné zásadnější změny, nikdo nedohlídá nad jejich přípravou do školy, nikdo nedocení jejich částečné úspěchy a vše jde spíše do ztracena.

## Všichni chtějí to nejlepší, ale každý něco jiného

Každý z naznačených odborných přístupů v sobě má svou vnitřní logiku a pomáhá ke zlepšení ve svém okruhu působnosti. Je naprosto v pořádku, že OSPOD se zasazuje o to, aby nedocházelo k ohrožení dětí a že vystupuje v případě jako represivní složka. Pokud by však zůstalo pouze u toho a nezajistila by se psychosociální pomoc rodině, je větší pravděpodobnost, že se situace nebude zlepšovat. Podobně může dopadnout úsilí neziskové organizace poskytující sociální služby, která identifikuje příčinu problémové situace v nezaměstnanosti otce. Jedná se o logicky správné uvažování, jenomže je třeba vzít v úvahu, že existuje více faktorů. Podobně je to také v případě psychiatra, který hledá příčinu otcovy konzumace alkoholu v širším kontextu jeho života a nenabízí mu pouze léčbu zaměřenou na abstinenci od alkoholu. Vidí, že užívání alkoholu je spojeno s přítomností nemoci zvané deprese a je nutné se tedy věnovat i této příčině a jejímu odstranění. Také škola vyvozuje logicky správný závěr týkající se toho, proč děti špatně prospívají, a na tuto příčinu reaguje a částečné úspěchy se dostaví.



Když se nyní konečně podíváme na možnou roli peer pracovníka v práci s touto rodinou, tak ta může být vysoce přínosná, ale podobně jako v případě výše uvedených odborníků, i to je pouze jedna z perspektiv. Pokud by se například matka potkávala s peer konzultantkou, dá se předpokládat, že by u ní mohla najít porozumění, obzvláště pokud by pracovnice dokázala empaticky naslouchat a také sdílet svoji zkušenost s vlastními náročnými situacemi v rodině. Na rozdíl od výše zmíněných profesionálů nemá peer konzultantka žádný záměr nebo odbornou hypotézu o příčinách situace. Poslouchá ji, nabízí jí lidské spojení, porozumění a otevírá možnosti, aby si ona sama mohla hledat cestu ven z nelehké situace. Nicméně aby pouze díky tomuto došlo k celkové změně, může být složité, protože ne každý člen rodiny může mít takového důvěrného spojence a i když se matčina úleva může v rodině nějak projevit, nemusí to znamenat žádnou zásadnější změnu.

Naznačené aktivity zaměřené na změnu situace v rodině jsou všechny velice žádoucí, vedeny dobrými úmysly a postaveny na kvalitních základech, avšak jsou nepropojené a nezkoordinované a toto jim ubírá na účinnosti a naopak přidává na pocitu zmaru z nabízené pomoci.

## Metafora č. 2: Přechod řeky

Pro ilustraci důležitosti síťového propojení si zkusme představit další obraz. Skupina lidí má přejít řeku, která sice není hluboká, ale má značný proud. Pokud se do přecházení řeky pustí každý sám za sebe, je zde velké riziko, že se na druhý břeh dostanou pouze ti, kteří budou mít dost síly se proudem postavit.

Jsou tu ale možnosti vzájemného propojení. Lidé ve skupině se například mohou chytit pevně za ruce a vytvořit řetěz. Víme, že každý řetěz je pouze tak silný, jako jeho nejslabší článek a může se tedy přetrhnout. Ale i tak je zde větší šance, že se všichni dostanou na druhý břeh, než kdyby šel každý sám za sebe. Další možnost je vytvořit síť. Představme si, že skupina lidí má k dispozici provaz. Z něj vytvoří malé kruhy a každého kruhu se chytanou tři nebo čtyři lidé jednou rukou a vytvoří postupně síť se čtvercovými nebo šestiúhelníkovými oky. Pokud by takto spojená síť lidí přecházela proud řeky a došlo k tomu, že by se někdo jednou rukou pustil provazového kruhu, neznamenalo by to pro celek velké riziko „zhroucení“, naopak by to představovalo značnou příležitost se znova připojit a obnovit celkovou odolnost sítě. Jedná se o velmi zjednodušenou ilustraci, ale je možné na ní docela dobře ukázat důležitost propojenosti při řešení určité situace, která zvyšuje odolnost celku proti zátěži.

Kromě toho je možné si také všimnout, že oproti samostatnému přecházení řeky v tomto případě platí, že čím více lidí by se do vytvoření sítě zapojilo, tím větší je možnost pro všechny zúčastněné proud řeky přebrodit. Sto lidí vytvoří odolnější síť než padesát lidí. Síť bude odolnější než řetěz, ale i řetěz bude odolnější než jednotlivci samotní.

Vytváření velké sítě s sebou pochopitelně ponese více práce při přípravě. Je daleko náročnější zorganizovat sto lidí, než pět lidí. Ale překonání proudu řeky může mít daleko větší šanci na úspěch.



## Spolu-vytváření nové reality

Pokusme se nyní aplikovat metaforu s přechodem řeky na práci s rodinou, kterou jsme popisovali výše. Můžeme vidět, že mezi aktéry zaangażovanými do případu k propojení nedošlo. Jsou zde určitá částečná spojení, např. mezi OSPOD a školou, v ostatních případech se jedná pouze o spojení mezi rodinou a jednotlivými organizacemi. Významná spolupráce mezi jednotlivými organizacemi a odbornostmi však neexistuje. Každý podniká v rámci své oblasti působnosti určité kroky a sklízí dílčí výsledky, celková situace se však výrazně nemění.

K řešení situace s rodinou je však možné přistupovat multidisciplinárně a v souladu s principy sociálního konstrukcionismu. V první řadě je zde nutné, aby si každý pomáhající byl vědom toho, že má svůj specifický pohled na rodinu, mluví o rodině svým jazykem a tomu, co pozoruje v rodině, přikládá svůj vlastní význam. Každý z těchto pohledů může být užitečný. Každý z těchto pohledů může být navíc užitečný v jinou dobu.

Jestliže se budeme jako aktéři v popsané situaci s rodinou vnímat jako partneři v nehierarchických vztazích, tzn. nebudeme prosazovat důležitost některých zúčastněných jako obecně větší nebo menší, můžeme snadněji společně sdílet vlastní pohledy na situaci. Partnerství se v takovémto postoji týká všech zúčastněných, to znamená, že ani rodina v takovémto paradigmatu není považována za předmět léčby nebo pomoci, ale je partnerem v situaci, kterou se celý multidisciplinární tým snaží proměnit k lepšímu.



U našeho příkladu rodiny se zdá jasné, že cílem nemůže být znovu-nastolení původního stavu. Otec po úraze nemůže vykonávat stejnou práci jako předtím, nemůže ani zastat stejnou roli v péči o děti a o dům, ve kterém bydlí. Děti rostou a mají jiné potřeby. Matka má za sebou extrémně náročné období, které se na ní podepisuje a vede ji to k zásadnímu přehodnocování svého života, včetně vztahů v rodině.



Z hlediska sociálního konstrukcionismu zde dává jediný smysl nastolení partnerské konverzace, která k sobě přizve všechny možné aktéry a vyzve je k vyslovení jejich hlasů a vyjádření jejich pohledů na společný záměr, v našem obraze, metaforicky řečeno „přepravit rodinu na druhý břeh proudící řeky“. Multidisciplinární tým zde může tvořit jádro odborníků, kteří mají opakovanou zkušenost, jak vytvořit síť, která se doposud ukázala jako nejlepší možnost pro vypořádání se s podobnými úkoly, jako je ten, který stojí před nimi právě teď. Takový multidisciplinární tým musel v minulosti do schopnosti vytváření takové sítě dorůst a nyní k sobě může přizývat další partnery, v našem případě členy rodiny, případně jejich podpůrné osoby, kteří jim pomohou vytvořit větší a odolnější síť. Podpůrnými osobami se zde rozumí např. širší rodina nebo také významné osoby ze života dětí, které mohou být při vytváření nezdolné sítě schopné „přepravit rodinu přes proudící řeku“ velmi užitečné.

Budeme se stále držet obrazu vytváření sítě a přechodu přes proudící řeku a zamyslíme se nad určitou posloupností při plnění úkolu převést rodinu na druhý břeh přes proudící řeku. Je to obraz rodiny, která se potýká s výzvou adaptace na novou situaci, kterou odstartoval otcův pracovní úraz. Rodina se obrazně dostane k řece, kterou má přebrodit, ale neví jak. Když jednotlivě vstoupí do řeky, proud je poponese a vlastně jsou rádi, že se dostanou zpět na břeh. Opakované úsilí selhává, až je patrné, že jsou z toho všichni zdrcení a nešťastní. Přichází impuls, aby rodina vyhledala pomoc. Pomoc jednotlivých odborníků je však málo účinná. Každý z členů rodiny sice dostane ve své situaci určitou pomoc, s níž se v přechodu proudu řeky může dostat kousek dál, než kdyby šel každý sám, ale řeku se nikomu přejít nepodaří. A i kdyby se to přece jen někomu podařilo, někdo zůstane pozadu bez možnosti ztrátu dohnat. V rodině dojde k rozdělení, které může být kořenem dalších problémových situací.

Budeme se stále držet obrazu vytváření sítě a přechodu přes proudící řeku a zamyslíme se nad určitou posloupností při plnění úkolu převést rodinu na druhý břeh přes proudící řeku. Je to obraz rodiny, která se potýká s výzvou adaptace na novou situaci, kterou odstartoval otcův pracovní úraz. Rodina se obrazně dostane k řece, kterou má přebrodit, ale neví jak. Když jednotlivě vstoupí do řeky, proud je poponese a vlastně jsou rádi, že se dostanou zpět na břeh. Opakované úsilí selhává, až je patrné, že jsou z toho všichni zdrcení a nešťastní. Přichází impuls, aby rodina vyhledala pomoc. Pomoc jednotlivých odborníků je však málo účinná. Každý z členů rodiny sice dostane ve své situaci určitou pomoc, s níž se v přechodu proudu řeky může dostat kousek dál, než kdyby šel každý sám, ale řeku se nikomu přejít nepodaří. A i kdyby se to přece jen někomu podařilo, někdo zůstane pozadu bez možnosti ztrátu dohnat. V rodině dojde k rozdělení, které může být kořenem dalších problémových situací.

Takový tým potom dokáže vytvořit síť a do ní přizvat další, v našem případě rodinu, případně její podpůrné osoby. Vytvoření dobré vztahové sítě je velmi důležité a pro následné překonání proudící řeky bezpodmínečné. Může se zdát, že když tvoříme takovou síť a nevěnujeme se přímo přechodu řeky, což je pro rodinu ten hlavní úkol, jako bychom ztráceli čas a energii bez zaměření na stanovený cíl. Ale právě vytvářením a upevňováním vztahové sítě si vytváříme předpoklad pro rychlé a bezpečné dosažení cíle.

Vraťme se nyní k příběhu rodiny, která se díky oznámení školy dostane do kontaktu s OSPOD a podívejme se na to, jak by se její příběh mohl odvíjet, kdyby se situace řešila v rámci spolupráce s multidisciplinárním týmem. OSPOD nesvolá případovou konferenci, ale dohodne se s neziskovou organizací poskytující sociální služby, která má možnost pracovat multidisciplinárně, aby s rodinou navázala spolupráci. Multidisciplinární tým, v němž je zastoupený psychiatr, rodinný terapeut, sociální pracovník a peer pracovnice, se s rodinou začne scházet. Ne vždy jsou u toho všichni, ale mají vytvořen transparentní a funkční způsob, jak si předávat informace, radit se a domlouvat na společném postupu. Ve spolupráci s rodinou identifikuje tým záležitosti, které jsou akutní a prvořadé, a zajistí pro ně včasnou intervenci. Rozjede také procesy dlouhodobější pomoci a podpory pro rodinu, která se potřebuje sžít s nově vzniklou situací.

Role školy v rozkrýání problematické situace, kterou rodina zažívala, byla kritická. Role učitelů, kteří pomohou dětem s učením, může být následně užitečná jako pomoc rodičům, kteří v nově vzniklé situaci nejsou, tak jako dříve, schopni zajistit péči o děti. Role psychiatra, který by nabídl medikaci v akutní fázi psychické zátěže matce, může být také na začátku spolupráce s rodinou klíčová. Role terapeutů, kteří by spolupracovali s otcem na vyrovnání se s jeho nově vzniklou situací, také nemůže být nahrazena. Role sociálních pracovníků, kteří by spolupracovali s rodiči na vyřízení možné finanční podpory, je také nenahraditelná a může vést k podpoře rodiny a její adaptaci na nově vzniklou situaci. Každá z odborností bude mít v tomto procesu své nezastupitelné místo a jejich dobrá vzájemná koordinace v podobě dobře fungujícího multidisciplinárního týmu dává rodině velkou šanci se na nově vzniklou situaci adaptovat. Mezi jednotlivými odbornostmi v rámci multidisciplinárního týmu existuje také výměna informací o tom, jakým směrem a jakou rychlostí se ubírá řešení rodinné situace v jednotlivých oblastech a zda dosažené změny v jedné oblasti rodinné situace nezpůsobují nové problémové situace v jiné oblasti.



Velice zajímavou roli může mít v setkáních peer konzultantka, která si sama prošla náročnou rodinnou situací spojenou s mnoha podobnými problémy jako v této rodině. Když například při setkáních týmu s rodinou matka chvílemi naštvane protestuje proti tomu, aby se o ně zajímal OSPOD, a chvílemi hlasitě vzlyká, peer konzultantka si může vybavit momenty ve své vlastní rodině, kdy jí zmítaly rozporuplné pocity zoufalství, naštvání a bezmoci. Může tyto pocity pojmenovat a krátce i pohovořit o vlastní zkušenosti. Matku její vyprávění zaujme a může jí položit i několik praktických otázek. Cítí, že peer konzultantka je člověk, který rozumí tomu, co prožívá, protože něco podobného sama zažila. Sociální pracovníce, která je v tu chvíli setkání přítomná, interakci mezi peer pracovnící a klientkou se zájmem poslouchá a pak nahlas podotkne, že ji nenašlo to takto vidět. Psychiatr se může dokonce i před rodinou přiznat k tomu, že měl ty rychle se měnící emocionální projevy skoro tendenci vnímat jako symptomy nějakého duševního onemocnění, ale po tom, co slyšel, si uvědomil, že to jsou naprosto přirozené reakce na extrémně stresovou situaci. Tato osobně laděná vyjádření týmu mohou výrazným způsobem zlepšovat napojení nejen matky, ale celé rodiny na celý tým.



## Zásadní hodnota vztahů

Pokusili jsme se zde ukázat výhody fungování multidisciplinárního týmu postaveného a pracujícího v rámci principů sociálního konstrukcionismu. Někdy je tyto principy obtížné předat, obzvláště pokud člověk není z akademického prostředí, proto jsme využili i některé obrazy a příklady. Hned na začátku jsme zmínili, že vždy existuje množství perspektiv, úhlů pohledu. I multidisciplinární spolupráci je možné pojmout různě. Pojetí, které představujeme v této kapitole, se vyznačuje tím, že je nehierarchické, chceme-li partnerské, klade důraz na vytváření vztahů sounáležitosti a jako nástroj pro takovéto vytváření se používá inkluzivní dialog, tedy rozhovor, který chce vyslyšet a vzít v patrnost hlasy všech, kteří jsou do určité konkrétní situace zaangažováni. Jiná pojetí fungování multidisciplinárního týmu nabízejí jiná vodítka anebo kladou důraz na jiné charakteristiky, což pochopitelně vůbec neznamená, že jsou chybná nebo špatná. Pouze o věcech jiným způsobem hovoří, a to (jak jsme si už taky pojmenovali na začátku) souvisí se vztahy, v nichž se pohybujeme.

V rámci sociálního konstrukcionismu nevěříme, že existuje jedna pravda, ale věříme, že existuje osobní přístup a na jeho základě lze vybudovat pocit sounáležitosti, který účinkuje jako protilátka na samotu, osamocení a odloučení. Neustále si vytváříme nová a nová společenství, která si časem přetváříme tak, aby dokázala dobře reagovat na měnící se podmínky našeho prostředí. Charakteristiku takového společenství mohou mít i multidisciplinární týmy. Zvou rodiny k tomu, aby se společně zabývali tíživými situacemi, v nichž se rodiny nacházejí. Kromě svých odborných dovedností a znalostí využívají i žité zkušenosti, avšak s velkou pokorou a respektem k jedinečnosti zkušenosti každého člověka na světě.

Význam a hodnotu dává věcem komunita (skupina) lidí, která o věcech hovoří a která se na významu a hodnotách dohodne. Multidisciplinární tým vytvořený a fungující v rámci filozofie sociálního konstrukcionismu nemůže fungovat na základě hodnot, které přijme jako normu odjinud. Hodnoty a významy čerpá z žité zkušenosti vlastní vztahové sítě. Hodnoty a významy, které jsou součástí fungování takového týmu, vychází právě ze vztahů uvnitř takového týmu. A je to právě konsensus, na základě kterého se v takovém týmu provádí jednotlivé kroky v řešení situace, kterou rodina ve spolupráci s multidisciplinárním týmem řeší a „rozmotává“.








## PŘÍSTUP ZAMĚŘENÝ NA ŘEŠENÍ PŘI PRÁCI S MULTIDISCIPLINÁRNÍMI TÝMY PŘI PODPOŘE RODIN A JEHO UPLATŇOVÁNÍ NE-PROFESIONÁLY

Katarína Medzihorská, Pavel Vítek

Již několik let se zabýváme myšlenkou, jak krátce a jednoduše popsat přístup zaměřený na řešení (dále také SF z anglického „solution – focused“). Krátkost a jednoduchost jsou totiž hodnoty, kterých si v přístupu zaměřeném na řešení hodně ceníme. V současné době se nejvíc přikláníme k myšlence, že přístup zaměřený na řešení vnímáme jako společnou práci pracovníka a klienta (a dalších lidí v jejich okolí) směřující co nejefektivnějším způsobem ke zlepšení (nebo rozvoji) v životě klienta, které je vystavěno na jeho zdrojích, zkušenostech a již dosaženém pokroku.

SF vznikl v kontextu psychoterapie a postupně se velmi úspěšně (možná i pro svoji jednoduchost a efektivitu) rozšířil do dalších pomáhajících profesí. Dnes se tento přístup uplatňuje v sociální práci (velmi rozšířený je např. v práci s dětmi a rodinami), poradenství, facilitaci a mediaci, vzdělávání včetně školství, supervizích anebo koučování (v pomáhajících profesích i v managementu v byznys organizacích).



Přístup zaměřený na řešení - Solution focused approach (dále také SF) vznikl na základě potřeb lidí - klientů v terapii a pozorování a podrobným zkoumáním toho, co je při práci s těmito klienty užitečné. Zakladatelé SF přístupu Steve de Shazer a Insoo Kim Berg z Centra krátké rodinné terapie v Milwaukee při práci s klienty zjistili zajímavou věc. Když na konzultacích s klienty trávili čas mluvením o problémové situaci klienta, nevedlo to k jeho vyřešení. Naopak když se zaměřili v rozhovoru s klientem na to, čeho chce klient dosáhnout, jak to chce mít po vyřešení dané situace (požadovaná budoucnost), kdy se již objevovali náznaky / předzvěsti řešení (výjimky) a díky čemu se mohla situace klientů zlepšovat (zdroje) , zjistili, že takový rozhovor výrazně pomáhá vyřešit problémovou situaci. Steve de Shazer a Insoo Kim Berg spolu s jejich kolegy v týmu pečlivě sledovali a zkoumali to, co je při práci s klienty užitečné a na základě tohoto pozorování a zkoumání zformulovali základní myšlenky SF a také tímto způsobem vznikl celý nový přístup při práci s klienty – přístup zaměřený na řešení.

Tři základní myšlenky SF jsou:

- › Když něco funguje, dělat toho víc.
- › Když něco nefunguje, dělat místo toho něco jiného.
- › Taky není třeba dělat nic (nespravovat, co není rozbité).

V ČR a SR rozvíjí od roku 2010 SF přístup Dalet institut s. r. o. (dále jen Dalet), který popsal základní principy SF a pro lepší zapamatování je zformuloval do akronymu RESENI

### **RESENI:**

- › R – rozvíjení řešení (nikoli rozvíjení problému, ani řešení problému)
- › E – efektivita
- › S – spolupráce / spolu-vytváření
- › E – expertnost na proces (nikoli na obsah)
- › N – nevyhnutelnost změn
- › I – individuální přístup

## **R – rozvíjení řešení**

Jak bylo uvedeno výše, důvodem vzniku SF přístupu byly potřeby klientů v terapii, stejně jako zjištění terapeutů, že rozebírání toho, co nefunguje, nemusí vést k řešení. Když se ale s klientem bavíme o tom, jak má žádoucí změna v jeho životě podle něj vypadat, může to být pro celkový výsledek mnohem užitečnější. Můžeme si to vysvětlit na příkladě:

Klient přichází na konzultaci s tím, že má konflikty s matkou. Hádají se, nerozumí si, on jí často něco odsekne, ji to rozzlobí a potom se spolu nebaví i týden. Přitom před tím to fungovalo, dokonce se spolu i zasmáli, občas spolu šli ven na výlet. Pracovník při poslouchání klientova příběhu může reagovat na to, co klient nazývá jako „problém“ anebo těžkost – prostě na něco, s čím není spokojený. Pracovník využívající princip „zaměření na řešení“ se naopak může klienta zeptat na to, jaký by chtěl mít vztah s matkou nebo jak to bude vypadat, když už mu bude ve vztahu s matkou dobře. Může se ho také zeptat na situace, kdy se klientovi dařilo mít s matkou dobrý vztah, kdy se dokázali zasmát, jít spolu na výlet. Může se zajímat o to, co se dělo v těch situacích a může se ptát klienta, díky čemu to tehdy fungovalo. Může se také ptát, jestli se jim s matkou někdy stane, že se spolu zasmějí. Klient poznamenal, že řešením situace by bylo, kdyby zlepšil vztah s matkou. V duchu principu „zaměření na řešení“ se pracovník může zajímat právě o tuto oblast, o tzv. žádoucí stav/dění, a může s dovolením klienta zaměřit pozornost na tuto oblast a podrobně společně s klientem vytvářet její podrobný popis. Rozvíjení řešení vnímáme jako zcela jiný proces konverzace, než řešení problému.





## E – efektivita

SF přístup patří mezi postmoderní přístupy (toto pojmenování vnímáme jako synonymum pro pojem systemické přístupy, který je v některých zemích více používaný). Ty na rozdíl od tradičních přístupů nevycházejí z toho, že na stejné problémy existuje jen jedno univerzální řešení. Právě naopak, kladou důraz na jedinečnost člověka, jeho názory, hodnoty a na jazyk, který používá. Právě obrat k jazyku (spoluvytváření světa v jazyce) a důraz na vztahy (žijeme ve vztazích a svět spolu-vytváříme) lze považovat za základní rysy postmoderních přístupů. Už název místa, kolíbky vzniku SF přístupu – Centrum krátké rodinné terapie – napovídá, že počet sezení s klientem bývá nižší než při tradičních přístupech. Velký důraz při spolupráci s klientem se klade na to, aby tato spolupráce probíhala efektivně, aby se neztrácel čas rozhovorem o věcech, které klient nepovažuje za důležité. Tento princip není v první řadě o čase (o počtu sezení nebo délce spolupráce pracovníka a klienta), ale je o způsobu práce. Říká nám, že se snažíme co nejefektivněji směřovat ke klientem (nebo někým důležitým v jeho okolí) definovanému zlepšení. Můžeme v tomto duchu rozlišit krátkodobou a krátkou terapii. SF řadíme mezi krátké terapie.



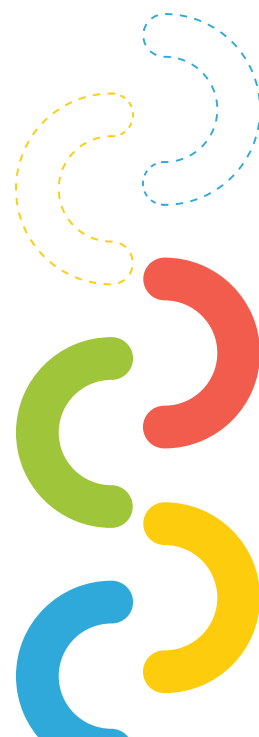
## S – spolupráce / spolu-vytváření

V SF přístupu se klade velký důraz na spolupráci a partnerství s klientem. Pracovník se snaží od začátku respektovat potřeby a přání klienta a zároveň se snaží uzavřít s ním jakousi dohodu o tom, v čem mu může být užitečný. Klient je partnerem a podud se rozhodne, že se o něčem bavit nechce, pracovník to plně respektuje. Řešení je společně vytvářeno v konverzaci pracovníka a klienta, do které každý přispívá svojí expertností (viz další princip).



## E – expertnost na proces (nikoli na obsah)

Pracovník v SF přístupu je tzv. expertem na proces – jeho úlohou je pracovat v duchu SF, zaměřit se na rozvíjení řešení, používat nástroje po dohodě s klientem, zjišťovat si, zda to, na čem s klientem pracují k jakému výsledku spolupráce a jakým způsobem směřují, je pro klienta užitečné. Expertem na obsah je klient, protože on ví nejlépe, jakou změnu ve svém životě chce, co již dokázal a jaké zdroje pro tuto změnu má k dispozici. Součástí této pracovníkovy expertnosti na proces je také jeho dovednost přizývat k procesu klienta a po dohodě s ním také další lidi (hlasy) z okolí klienta. Můžeme si to opět vysvětlit na příkladě:



Na konzultaci přichází mladý klient, který je nespokojený v životě, má problémy ve škole, hádá se doma s rodiči, nic ho nebaví. Pracovník může být jakkoli starší a zkušenější, ale jeho úlohou není dávat klientovi (jakkoli mladému) rady, co by měl dělat. Jako „expert na proces“ se snaží při poslouchání klientova příběhu zaměřit pozornost na to, co klient chce, co si přeje, co se mu už daří anebo co se mu v minulosti podařilo. Avšak obsah rozhovoru – tedy to, co klient chce, kam se chce dostat, jak se tam chce dostat – na tento obsah je expertem klient. Pracovník mu otázkami vytváří prostor, aby si klient přišel na to, co chce – na jeho požadovanou budoucnost.

## N – nevyhnutelnost změn

V SF přístupu vnímáme změny jako něco, co se děje neustále. Při spolupráci s klientem se snažíme hledat i ty nejmenší změny směrem k tomu, co si klient přeje. Kdyby se klient rozhodl pracovat na tom, že se chce stát dobrým otcem, můžeme se ho ptát, jak to vypadá podle něj, když je dobrým otcem – zjišťujeme tedy, co „být dobrým otcem“ pro klienta znamená. Následně se můžeme ptát na to, podle čeho nejmenšího pozná, že se přibližuje k jeho požadovanému stavu, který nám popsal. Dovolím si (K. M.) citovat kolegu Pavla Vítka, spoluautora této kapitoly, který říká „Klienti už často žijí jiný život, jen si toho ještě nevšimli.“ V SF konzultacích se snažíme vytvořit klientům prostor na to, aby si našli v životě žádoucí změny, které se jim už podařilo udělat. Jakkoli by tyto změny byly malé, mohou být velmi důležité. Když si klient uvědomí, že už teď jsou momenty, kdy je „dobrým otcem“ podle toho, jak to popsal, může to posílit jeho důvěru v sebe sama.

## I – individuální přístup

SF přístup využívá při spolupráci s klienty principy dle akronymu RESENI, i nástroje, o kterých si povíme níže. Avšak nejdůležitější je, aby se při spolupráci s klientem vycházelo z jeho individuálních potřeb a zdrojů aktuálních v jeho současné konkrétní situaci a směřující ke konkrétní změně.

## NÁSTROJE SF

1. Dohoda spolupráce – pro úspěch spolupráce s klientem bývá velmi užitečné dohodnout se s ním na tzv. společném projektu. Klient přichází na konzultaci s něčím, co chce změnit, hovoříme spolu o cíli spolupráce. Při tvoření společného projektu se můžeme ptát například takto: „Co by mělo být výsledkem naší spolupráce, aby to pro Vás bylo užitečné?“ nebo: „Podle čeho po konzultaci ve Vašem životě poznáte, že tato konzultace byla užitečná?“. Zjišťujeme, co klient vlastně chce a potřebuje, a reagujeme na to ve smyslu, zda je v našich silách provázet ho na cestě za tímto cílem. Společný projekt (někdy se používají též pojmy zakázka nebo cíl spolupráce) je dojednaný žádoucí výsledek spolupráce pracovníka a klienta, čili soulad objednávky / přání klienta a nabídky pracovníka. Zde považujeme za důležité rozlišovat mezi přáním klienta směřujícím k procesu spolupráce (chci vám to říct, chci to sdílet, potřebuji se vypovídat, ...) a přáním směřujícím k žádoucímu užitečnému výsledku spolupráce (chci mít lepší vztah s matkou, chci být v životě šťastnější, budu vědět, jak se zachovat při hádce s partnerem, ...).



2. Práce s preferovanou (požadovanou) budoucností klienta – preferovaná/požadovaná budoucnost klienta znamená to, co si klient přeje, čeho chce dosáhnout. Nejčastěji je to podrobný popis života klienta, když se naplní výše uvedený společný projekt. Mohli bychom také říci, že je to podrobný popis společného projektu v životě klienta. V příkladu, který jsme popsali výše, o klientovi, který by chtěl být dobrým otcem, jsme se ho ptali, jak to vypadá, když je dobrým otcem (co dělá, jak se chová, jak přemýšlí atd.). Když klient vypráví o tom, jak to vypadá, když je dobrým otcem, vypráví o své budoucnosti, kterou si přeje.

3. Práce s výjimkami – výjimka z problému je něco, na co se v SF přístupu klienta často ptáme. Jsou to situace, kdy se problém obvykle v životě klienta objevuje, ale právě nebyl nebo byl menší. Například když klient poví, že se stále hádá s matkou, můžeme se ho zeptat na situace, kdy je to s matkou v pořádku. Může to být možná jen hodina denně, nebo jen minuta denně. Ale když takovou hodinu (nebo minutu) najdeme, můžeme se klienta ptát, díky čemu se to děje, že to mezi klientem a matkou funguje dobře. Můžeme přitom vycházet z předpokladu, že klientův problém, který nám popisuje, netrvá 24 hodin denně. Tyto výjimky v SF velmi podrobně popisuje – popisujeme, jak se dějí / jak probíhají a často pokračujeme popisem zdrojů (díky čemu se výjimka dělá).



**4.** Práce se zdroji a jejich utilizace (zužitkování) – jde o způsob, jak zjišťovat tzv. zdroje klienta a možnosti jejich využití v rozvíjení řešení - čili cokoliv, na čem lze stavět řešení / žádoucí změnu. V SF přístupu můžeme zdroje klienta přizvat a zužitkovat mnoha způsoby. Například se klientů ptáme na to, v čem jsou dobří, co je baví, případně i co je baví na tom, co je baví (tomu říkáme small talk). Taktéž můžeme s klientem společně zkoumat, co se mu už v minulosti podařilo, jak zvládl náročné situace a díky jakým svým vlastnostem, schopnostem to zvládl (prozkoumáváme předproblémové nebo mimopříběžné situace a v nich využití zdroje). Nebo můžeme prozkoumávat, díky čemu problém nebyl nebo byl menší (díky čemu se stala výjimka). Zjišťování zdrojů klienta může být velmi užitečné při rozvíjení řešení. Zároveň je to vytváření prostoru pro klienta, aby si uvědomil, případně si připomenul, utvrdil se v tom, co už dokáže, jaká je jeho síla a jak to může použít při zvládnutí náročných situací a překonávání překážek.

**5.** Práce se škálou – se škálami pracují různé přístupy a liší se způsobem této práce.

- V SF začínáme zformulováním toho, co budeme na škále měřit. Vždy měříme rozvoj / nárůst něčeho, nikoliv úbytek. Např. škálujeme rozvoj klidu, nikoliv úbytek stresu. Škály mohou mít různou podobu (popsané v jazyce, kreslené na papír, ukázané rukou, vzdálenost mezi určenými body – škála v prostoru, aj.) a délku. Většinou využíváme škálu od 1 (nebo 0) do 10. Pro další popis práce se škálou využijeme dále v textu tuto škálu.

- Pokud máme s klientem dojednáno, co budeme na škále měřit, začneme podrobným popisem 10 (žádoucí dění po změně, kterou klient chce díky spolupráci s pracovníkem). Popisuje ji hlavně klient a pracovník přispívá k jejímu popisu svou zvědavostí, ptá se, jak to tam vypadá, jak tam klient reaguje, co tam dělá, o čem přemýšlí, jak se tam cítí, jak smýšlí o sobě. Pokud jsme před využitím škály pracovali s preferovanou budoucností a máme s klientem již podrobně popsanou situaci po žádoucí změně, stačí říct, že desítka je tato již popsaná situace.

- Začátek škály (1 nebo 0) většinou definuje pracovník jako opak desítky, případně jako situaci, kdy byl problém největší anebo jako nejhorší problémovou situaci, jakou si klient umí představit. Důležité při této definici je, aby byl klient v době konzultace pokud možno výš, než na začátku škály. Čili nedoporučujeme definovat začátek škály jako současnou situaci.

- Po definici krajních bodů škály se klienta ptáme na to, kde je na škále nyní. A opět ji velmi podrobně prozkoumáváme, stejně jako jsme prozkoumávali 10. Důležité je prozkoumávat ji ve vztahu k začátku škály, nikoliv ve vztahu k 10. Ptáme se, co je nyní, co nebylo na začátku (nebo na nižších číslech) škály a popisujeme tyto rozdíly.
- Tento popis se často prolíná s popisem toho, díky čemu je klient již tam, kde je – popisem zdrojů.

- Následuje popis toho, jak to bude vypadat, když se klient posune o kousek, např. o jeden stupeň, blíž k 10 (v literatuře uváděno jako drobné známky zlepšování nebo po-krok=to, co je po malém kroku). A opět podrobně popisujeme rozdíl mezi současnou situací a situací o stupeň výš (co je na vyšším bodě oproti současnému nebo minulému stavu). Toto často stačí, aby klient již sám mohl směřovat k této žádoucí drobné změně.
- Případně se na závěr ptáme, čím klient začne nebo co bude to první podle čeho on nebo někdo v jeho okolí pozná, že již pracuje na dalším posunu.

- Možností je také nabídka experimentu, který umožní zaměřit i po setkání pozornost na pokrok směrem k žádoucí změně. Můžeme např. klientovi nabídnout, aby si všímal, kdy se objevují v jeho životě prvky 10 nebo jakéhokoliv vyššího čísla na škále, než je nyní.

Při všech nástrojích se zaměřujeme na rozvíjení vztahů, na řešení a spolupráci. Zde můžete vidět, že nástroje úzce souvisí s akronymem RESENI, který jsme si již popsali.

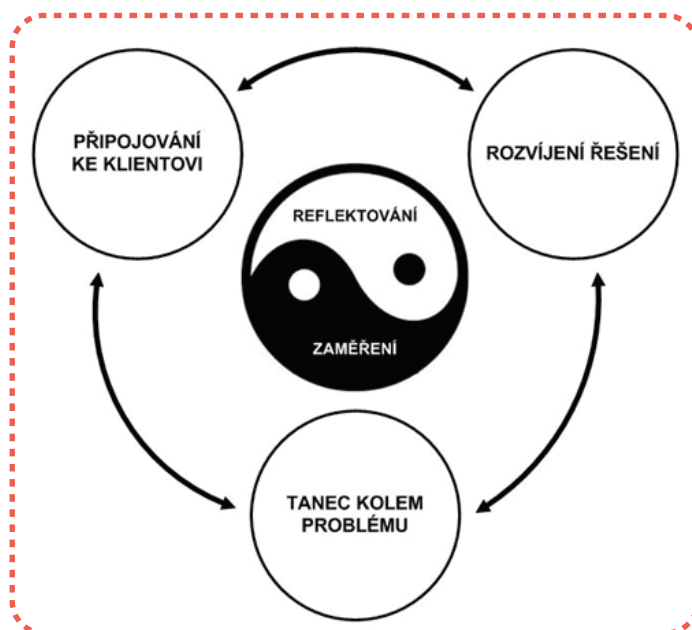
## MODEL DALET

Společně s kolegy v týmu Dalet jsme vytvořili tzv. Model Dalet, který obsahuje tři základní rámce rozhovoru při práci s klientem:

1. Připojování ke klientovi – od začátku spolupráce se snažíme připojovat do užitečné konverzace s klientem, vytvářet si s ním vztah důvěry, respektu a spolupráce. Důležitým prvkem je tzv. nehodnotící přístup – to, co nám klient vypráví, nehodnotíme, nepropojujeme to s našimi zkušenostmi. Jsme tak jednoduše a lidsky zvědaví na jeho příběh.

**2.** Rozvíjení řešení – o lidské zvědavosti můžeme pokračovat ve smyslu rozvíjení řešení. Pracovník se ptá klienta, je zvědavý na to, co se týká jeho „požadovaného stavu“. Můžeme si to vysvětlit na příkladu: Klient přichází na konzultaci s tím, že má problémy v práci, kvůli kterým je nepříjemný i doma na svou manželku. Nehodnotíme chování klienta k manželce, ani způsob jeho řešení dané situace. Jsme zvědaví. Ptáme se ho, jak by chtěl, aby v práci řešil situace s kolegy, zajímáme se o to, jak by chtěl, aby to vypadalo po jeho příchodu z práce. Ptáme se na to, co klient může změnit – na jeho způsob myšlení, na jeho chování. Snažíme se přitom otázkami na žádoucí stav klienta rozvíjet řešení.

**3.** Tanec kolem problému – autorem tohoto výrazu je Bill O’Hanlon. Jde o způsob vedení rozhovoru, který se takzvaně „točí“ kolem problému, ale daný problém nerozvíjí. Za důležité zde považujeme zaměření pozornosti pracovníka – zda se primárně zajímá o problém, případně jeho příčiny a svým zájmem o něj přispívá k jeho rozvíjení. Nebo ve vyprávění o problému slyší i jiné věci, které mohou směřovat k žádoucí změně – např. přání klienta, co chce mít místo problému. Nebo situace, kdy problém nebyl nebo byl menší (výjimka). Nebo díky čemu se výjimka stala nebo díky čemu klient problém lépe zvládal (zdroje). Nebo může jít například o přerámování. To znamená, že hledáme spolu s klientem jakoby jiný rám, jiné okno, jak by se chtěl na danou situaci podívat. Můžeme si to vysvětlit na příkladu: Klient se může dívat na danou situaci jako na konflikt a něco, co mu působí problémy. Můžeme se ho ptát, jak by to chtěl mít, a co by se potřeboval/mohl naučit, aby se tyto konflikty neděly. Klient si může zvolit, že se chce učit mít nadhled. Následně se ho můžeme ptát, k čemu mu tento nadhled může být užitečný. Těmito otázkami si klient může přijít například na to, že tyto „konfliktní situace“, jak je na začátku nazval, mohou být pro něj vlastně skvělou příležitostí učit se mít nadhled. Situace v jeho životě se tedy nezměnila, ale změnil se způsob, jakým se klient na tuto situaci dívá.



Obrázek - Model Dalet

Při práci v SF rádi zveme ke spolupráci také další lidi z okolí klienta nebo z okolí pracovníka. Někdy mohou být hlasy lidí z okolí klienta přizvány pouze virtuálně, např. v podobě otázek na pohledy těchto lidí ohledně změn v preferované budoucnosti. Např. „Na čem váš partner pozná, že již žijete tak, jak jste si přála žít a jste spokojená?“ Pokud je to možné, zveme po dohodě s klientem tyto lidi přímo do konzultací fyzicky. Mohou být v roli podporujících osob klienta. Pak se jich můžeme např. ptát, kdy zaznamenali, že byl problém menší nebo kdy si všimli, že klient problém lépe zvládal. Lidi z okolí pracovníka často zveme do konzultací na spolupráci v tzv. reflektujících týmech. Tyto týmy mohou mít různou podobu a lišit se způsobem, na co se členové týmu zaměřují (více viz kapitola o reflektujících týmech v knize Multidisciplinární týmy).

### Použitá literatura:

<http://dalet.cz/Clanky/SFBT-uvod.pdf>

ZATLOUKAL, L., VÍTEK, P. Využití reflektujících týmů v terapii zaměřené na řešení. *Psychoterapie* 7, 2013, s. 57 – 68.

ZATLOUKAL, LEOŠ KOUČOVÁNÍ ZAMĚŘENÉ NA ŘEŠENÍ: 50 KLÍČŮ PRO SPOLEČNÉ OTEVÍRÁNÍ NOVÝCH MOŽNOSTÍ / LEOŠ ZATLOUKAL, PAVEL VÍTEK. - VYDÁNÍ PRVNÍ. - PRAHA: PORTÁL, 2016. - 264 STRAN ISBN 978-80-262-1011-5





# OTEVŘENÝ DIALOG A DIALOGICKÁ PRAXE SE ZAPOJENÍM PEER PRACOVNÍKŮ

Pavel Nepustil, Veronika Šebeková, Martin Martinkovič

Mezi pracovníky v oblasti péče o duševní zdraví po celém světě se čím dál víc dostává do povědomí Otevřený dialog jako nadějný způsob práce při závažných krizích, zejména tzv. psychotického typu. Je zajímavé, že ačkoliv tento přístup vznikl v profesionálních kruzích na psychiatrické klinice, má velký ohlas i u lidí, kteří mají sami zkušenost s psychotickými krizemi a jinými extrémními stavy. V České republice byli peer pracovníci u samotného rozvoje této praxe (Novák, Nepustil & Fukala, 2021) a jejich hlasy jsou často slyšet při volání po širším prosazení Otevřeného dialogu do systému péče o duševní zdraví. Jedním z důvodů může být to, že zejména pro přeživší psychiatrické péče je velmi dobře představitelné, že pokud by se v době rozvoje svých potíží setkali s tímto přístupem, mohlo jejich zotavení probíhat snadněji a rychleji. A druhým důvodem pak může být velký potenciál pro zapojení peer pracovníků do pomoci lidem s psychotickými potížemi, který Otevřený dialog nabízí. V této kapitole představujeme Otevřený dialog jednak jako způsob práce při závažných krizích, a jednak jako psychoterapeutický přístup, zároveň naznačujeme možnosti pro zapojení peer pracovníků v tomto rámci.

## Vznik Otevřeného dialogu

Na severu Finska, v nemocnici Keropudas v oblasti Tornio, začal od roku 1980 tým tamějšího psychiatrického oddělení procházet postupnou proměnou svých zažitých forem práce, až se vyvinula do podoby, která se dramaticky odlišuje od běžného fungování podobných oddělení všude na světě. Některé postupy jsou dokonce takřka v protikladu k těm tradičním. Například, zatímco na běžném psychiatrickém oddělení je snahou co nejdříve po nástupu psychotické ataky nasadit tzv. antipsychotika, zde se naopak snaží jejich nasazení co nejvíc oddálit, ideálně je nenasazovat vůbec. Anebo zatímco jinde je člověk s diagnostikovanou schizofrenií izolován v nemocnici a v prvních dnech nepodstupuje žádnou psychoterapii, zde je naopak snahou udržet jej doma a vést s ním terapeutická setkání, kterých se účastní celá rodina i širší okruh blízkých a známých.



Od první chvíle, co finští odborníci začali takto pracovat, byli přesvědčeni, že je to cesta dobrým směrem a jejich zkušenosti je o tom každý den přesvědčovaly. Dobře ale věděli, že samotná zkušenost nestačí. Potřebovali mít vědecká data, která by jim pomohla obhájit jejich nový přístup, který je do tak velké míry odlišný od běžné praxe. O prvních zjištěních referovali Lehtinen et al. (2000) a ukázali, že jejich přístup je vskutku revoluční. Podrobně analyzovali průběh léčby všech pacientů za období dvou let a zjistili, že 80% z nich se po psychotické atace vrátilo do běžného zaměstnání nebo studia, přičemž pouze třetina užívala antipsychotika a průměrná délka hospitalizace byla 31 dní. Jenom pro srovnání, ve stejné době zveřejnila podobná data nemocnice ve Stockholmu, a tam se do zaměstnání nebo školy vrátilo pouze 38% lidí, antipsychotika užívala drtivá většina (93%) a délka hospitalizace byla 110 dní.



## Principy a hodnoty Otevřeného dialogu

Dali svému přístupu název Otevřený dialog a vytyčili 7 principů, které byly podle jejich analýzy těmi nejdůležitějšími při úspěchu v jejich práci v situacích psychotické krize (viz tabulka).

# 7 PRINCIPŮ OTEVŘENÉHO DIALOGU

## 1. OKAMŽITÁ POMOC

První schůzka by měla být v době krize zorganizována okamžitě, do 24 hodin od navázání kontaktu se službami duševního zdraví.

## 2. ZAPOJENÍ SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Sociální síť klienta, včetně rodiny a odborníků pracujících s touto konkrétní rodinou, by měla být vždy přizvána k účasti, a to od samého počátku a na tak dlouhou dobu, jaká bude potřeba.

## 3. FLEXIBILITA A MOBILITA

Léčba by měla být flexibilně přizpůsobena specifickým potřebám klienta a rodiny s využitím terapeutických metod nejvhodnějších pro daný případ. Základní myšlenkou je integrovat různé metody terapie tím nejoptimálnějším způsobem.

## 4. PŘIJETÍ ODPOVĚDNOSTI

Systémy duševního zdraví by měly zaručit, že konkrétní osoby/týmy převezmou odpovědnost za léčbu, zorganizují tým specifický pro daný případ, který bude společně s rodinou rozhodovat o veškerém plánování léčby a opatřeních, která mají být přijata.

## 5. PSYCHOLOGICKÁ KONTINUITA

Tým by se měl snažit zaručit psychologickou kontinuitu tím, že bude zvat pracovníky různých zařízení ke spolupráci, a to tak dlouho, jak je potřeba.

## 6. TOLERANCE NEJISTOTY

Proces by měl tolerovat nejistotu a za tímto účelem by se tým měl zaměřit na podporu pocitu bezpečí, vytvoření terapeutického procesu sdílení s cílem mobilizace psychologických zdrojů rodiny a sociální sítě.

## 7. DIALOGISMUS

Tým by se měl zaměřit na vytváření dialogu v rámci společných terapeutických setkání, aby vznikala nová slova a nový společný jazyk pro zážitky a zkušenosti, které dosud slova neměly.

Jednou ze základních hodnot Otevřeného dialogu je rovnocennost, která by se dala vyjádřit slovy: „každý hlas má právo být vyslyšen a žádný není nadřazený“. Uspořádání tzv. síťových setkání, které jsou jádrem přístupu, je takové, že se jich vždy účastní minimálně dva pracovníci, a vždy je zvána široká sociální síť pacienta / klienta – rodinní příslušníci, přátelé, známí. Žádný z pracovníků nemá větší pravomoci než druhý. Úkolem členů týmu je dbát na to, aby zazněly všechny přítomné hlasy, včetně jejich. Pokud je jeden z nich lékař a druhý peer pracovník, tak většinu času pracují podobně, ale v nějakém okamžiku může lékař přijít s některými nápady týkajícími se tělesného stavu klienta, zatímco peer pracovník může mluvit o specifickém způsobu prožívání určité situace, kterou zná z vlastní osobní zkušenosti. Důležité v tomto ohledu je také to, že žádná rozhodnutí se nedějí bez přítomnosti těch, kterých se týkají. I v tom je velká dávka rovnocennosti a společné odpovědnosti.

Kromě toho, jak jsou setkání organizována, mají všichni pracovníci týmu také společný terapeutický výcvik. V něm se de facto trénují v umění dialogu, bez ohledu na to, jestli jde o dialog jeden na jednoho nebo s dvacetičlennou skupinou. Pro tento způsob práce, kde už není podstatné, o jakou cílovou skupinu nebo jaký pracovní kontext se jedná, se vžilo označení dialogická praxe. V následujících řádcích se zaměříme na několik zásad dialogické praxe, které se dají uplatnit v široké škále situací, a zdaleka nejen v práci.

## Návrat k dialogu

Dialog je člověku přirozeně vlastní, podobně jako dýchání. Finský profesor psychologie a klíčová postava Otevřeného dialogu Jaakko Seikkula (2013) říká, že dítě má hned po narození vnitřní kapacitu být v dialogu a to nejenom odpovídáním na podněty, ale zároveň i aktivním iniciováním dialogické aktivity. V tomto nejširším slova smyslu můžeme dialog chápat jako vzájemné autentické „propojení“ dvou a více lidí, nejenom skrze slova a zvuky, ale také pomocí očí, úst, tělesných pohybů. Toto propojení není nikým primárně směřováno, patří všem zúčastněným a všechny také proměňuje. Jeho přirozeným výsledkem je posílení důvěry, sounáležitosti a pocitu, že všichni účastníci dialogu jsou důležití a jedineční.



Podobným způsobem můžeme uvažovat o spolupráci. Řadou výzkumů bylo nedávno prokázáno, že lidské dítě má oproti jiným mláďatům včetně opic vrozenou tendenci spolupracovat s ostatními a pomáhat jim. Americký vývojový a evoluční psycholog Michael Tomasello (2009) dokonce říká, že přesně tato schopnost – být vnímavý vůči potřebám druhých a nabízet spolupráci – umožnila lidskému druhu přežít. Demonstruje ji na řadě pokusů s lidskými i zvířecími mláďaty. Klíčovým prvkem spolupráce v tomto smyslu je sdílený záměr.

Tyto přirozené schopnosti bývají v průběhu života překryty jinými, často protichůdnými tendencemi, a tak se můžeme dostávat do situací, kdy je potřeba podniknout řadu kroků, aby dialog a spolupráce mohly být obnoveny. Následující vodítka pro utváření cesty k dialogu a spolupráci tedy nejsou ničím novým, spíše naopak: návratem ke starému a dobře známému.

### Osobní vyladění na dialog

Je důležité odlišit plánování a přípravu. Zatímco plánováním toho, co bude řečeno, dialogu spíše škodíme, protože do něj vnášíme příliš mnoho svých představ, přípravou zde myslíme vytváření podmínek pro možnost vzniku dialogické aktivity. Osobní příprava může spočívat v odpoutání se od předchozích aktivit a myšlenek a naladění se na osoby, které se mají dialogu účastnit. Kontrolou toho, že jde příprava dobře, je vzrůstající zájem o druhého a zvědavost na to, co dialog přinese. Toto osobní vyladění může probíhat jak o samotě, tak i s účastníky budoucího dialogu.



## Výběr a úprava prostředí

Fyzický prostor je velice důležitou součástí dialogické aktivity. Může dialogu bránit (například přítomností privilegovaných míst, bariér v očním kontaktu, stísněným prostorem), stejně tak jako jej může podporovat (útulným, světlým prostředím, kruhovým uspořádáním míst k sezení). Těmto aspektům dialogu je užitečné věnovat pozornost dostatečně dopředu, kreativně využít všechny možnosti daného prostoru a pokusit se eliminovat jakékoliv rušivé prvky.

## Uvítání a seznámení

Ať už se setkáváme s jednotlivcem nebo skupinou lidí, je důležité (pokud možno) seznámit se s každým jako s jedinečnou bytostí a vyhnout se jakémukoliv kategorizování a „škatulkování“. Dáváme najevo zájem o druhého, jsme otevřeni tomu, co nastane. Klademe také důraz na oslovování: ptáme se, jak si přítomní přejí být oslovováni a zároveň nabízíme náš preferovaný způsob oslovování.

## Utváření společného jazyka

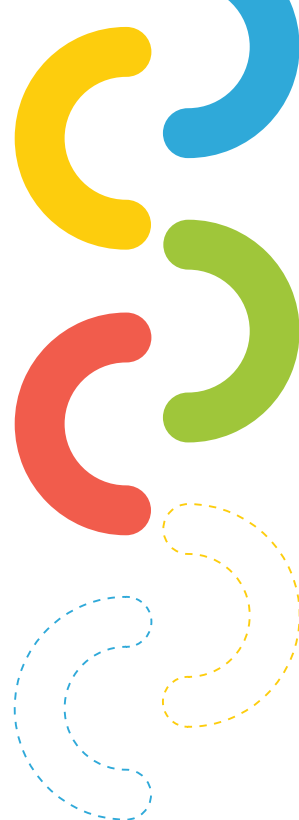
Snažíme se nepoužívat jazyk, kterému druhý nerozumí, i když je někdy těžké vyjádřit se jinými slovy, než těmi, které mezi svými kolegy a blízkými bez problému používáme. Není však ani na místě automaticky přejímat jazyk druhého, který nám není zcela známý – můžeme se tak dopustit řady zkreslení významů a tím i řady nedorozumění. Zkousíme spíše vytvářet nové významy, které budou platit pouze pro aktuální lokální kontext. Ať už je to slovo pocházející od jednoho či druhého, význam může být jedinečným způsobem vyjednáno v rámci dané situace a může se tak otevřít cesta ke zcela novému porozumění.

## Přístupnost a otevřenost

Značnou překážkou vztahů založených na spolupráci a dialogu bývá „skrytá agenda“ či pouhá představa o tom, že druhý s námi má nějaké záměry, které nechce sdělit. Takový dojem mohou vyvolávat otázky, jejichž pozadí či důvody nejsou dotazovanému příliš jasné, anebo komentáře, které nevycházejí z toho, co zaznělo. Proto je důležité být přístupný ke sdělování vlastních myšlenek a pohnutek, které mohou druhému vysvětlit naše jednání a způsob uvažování. Nejde o to, abychom okamžitě sdělovali vše, co nám proběhne hlavou, či sdíleli jakýkoliv pocit v našem těle. Cílem je být „čitelný“ pro druhého, nevytvářet představu, že za našimi slovy a činy jsou určité znalosti, ke kterým máme přístup pouze my.

## Zvědavost

Nikdy si nemůžeme být jisti, že druhého dobře známe nebo že mu správně rozumíme, je tedy přirozené být zvědaví. Pokud něco vzbuzuje naši zvědavost a přitahuje pozornost, měli bychom se na to zeptat, spíše než řečené v tichosti analyzovat a interpretovat. Takto chápaná zvědavost je vedená touhou učit se od druhého, dozvídat se nové věci a vidět svět z jiného úhlu pohledu. Neměla by tedy vést k pocitům zpochybnění nebo ke znejistění, ale spíše k pocitům důležitosti a k možnosti sebevyjádření.



## Otevřenost pro vlastní změnu

Zejména jako pomáhající profesionálové jsme často zvyklí očekávat změnu od druhých (klientů), přičemž sami máme spíše tendenci být stabilní a tudíž neměnní. V dialogu a spolupráci se sdíleným záměrem je však osobní změna nevyhnutelným důsledkem, proto by se dalo říci, že pokud bráníme vlastní změně, bráníme tím i dialogu a spolupráci. Nemusí se přitom jednat o hluboké životní změny, ale například o změny úhlu pohledu, schopnost vidět věci a svět jinak, pozměnit způsob hodnocení některých společenských problémů nebo témat. Jsme-li ochotni takovou změnu provést, umožníme tím provést osobní změny i ostatním.

## Snášení nejistoty

V popsáném způsobu dialogu a spolupráce je nutným průvodním jevem nejistota. Není tedy zapotřebí se jí bránit, není však také užitečné nechat se jí pohltnout. Žít s nejistotou je umění, které není možné se okamžitě naučit, pouze jej praktikovat.



## Autentická zkušenost v síťovém setkání

Jak už bylo řečeno výše, jedním z důvodů, proč vzbudil Otevřený dialog velký zájem v peerské komunitě, je velký prostor pro autentickou zkušenost, který tento přístup přináší. A zdaleka nejde jen o zkušenost peer pracovníků. Všichni členové týmu jsou vedeni k tomu, aby při setkáních s klienty byli v kontaktu sami se sebou a aby dokázali v některých momentech okomentovat nebo reflektovat i vlastní prožívání, které reaguje na to, co probíhá v dialogu mezi účastníky.

Zatímco v českých službách duševního zdraví se od role peer konzultanta někdy očekává, že bude hlavně vypravěčem svého vlastního příběhu, v Otevřeném dialogu jsou možnosti této role daleko svobodnější a otevřenější. Například nizozemský peer konzultant a zároveň facilitátor Otevřeného dialogu Martijn Kole (Mad in America, 2019) uvádí, že v sobě vnímá zvýšenou tělesnou citlivost na to, když některé hlasy nejsou slyšet a v těch momentech se na síťových setkáních snaží skromným, umírněným způsobem na to poukazovat, přičemž zároveň může reflektovat i svou pozici uživatele služeb ve vztahu k rodině nebo odborníkům.

Do značné míry tedy jsou role peer pracovníků / laiků a profesionálů setřeny, mimo jiné i tím, že všichni mají výcvik v Otevřeném dialogu a jsou tedy facilitátory síťových setkání. Často také v diskusích o zapojení peerů jako lidí s žitou zkušeností zaznívá myšlenka, že všichni mají žitou zkušenost, a že to tedy nejsou jen peer pracovníci, kdo by měli tuto zkušenost přinášet. A k tomu přístup Otevřeného dialogu také vyzývá. Jak ale uvádí peer konzultantka a facilitátorka Rai Waddingham (Mad in America, 2019), jsou určité typy zkušeností, které řada profesionálů nemá, a to mohou být například zkušenosti s útlakem, systematickým umlčováním, různé typy extrémních a mimořádných zkušeností včetně slyšení hlasů, psychického utrpení, sebevražedných myšlenek, a podobně. Tyto zkušenosti se mohou dostávat při setkáních na povrch, peer pracovníci je mohou cítit a prožívat, nicméně dát je do slov bývá velice nelehký úkol, stejně tak jako ošetření sama sebe po takovémto sdílení vyžaduje trénink a schopnost sebepéče.



Svým uspořádáním nabízí síťové setkání také poměrně bezpečné prostředí, kdy a jak svoje prožívání, případně zkušenosti sdílet. V takzvaných reflektujících momentech (Anderson, 2009; Seikkula & Arnkil, 2013) se přítomní pracovníci během setkání obracejí na sebe a vzájemně si vyměňují postřehy, reflexe, nápady k tomu, co slyšeli. Je to prostor, kdy může zaznít jakákoliv osobní poznámka, přičemž klienti nejsou nuceni ani očním kontaktem, ani jinak, aby na ni reagovali. Přitom dostávají vždy prostor po této reflektující výměně, aby se vyjádřili. Peer pracovníci v Otevřeném dialogu tedy nejčastěji využívají tento prostor, aby sdíleli svůj osobní proces s důrazem na momenty, které v nich rezonovaly, když poslouchali vyprávění klientů.

### **Použitá literatura:**

Anderson, H. (2009). *Konverzace, jazyk, a jejich možnosti*. Brno: NC Publishing.

Lehtinen, V., Aaltonen, J., Koffert, T., Rökköläinen, V., & Syvälahti, E. (2000). Two-year outcome in first-episode psychosis treated according to an integrated model. Is immediate neuroleptisation always needed? *European Psychiatry*, 15, 312–320.

Mad in America. (2020). Live Town Hall. Exploring Dialogical Responses in a Time of Crisis. *Peers and Open Dialogue*. 11. prosince, 2019.

Novák, M., Nepustil, P., Fukala, J. (2021). Otevřený dialog v české sociální práci. *Sociální práce / Sociálna práca*, 6, 107-124.

Seikkula, J., Arnkil, T. E. (2013). *Otevřené dialogy: Setkávání sítí klienta v psychosociální práci*. Brno: Narativ.

Tomasello, M. (2009). *Why we cooperate*. Cambridge: The MIT Press.



# ZA HRANICE RODINNÉ TERAPIE ZÁVISLOSTÍ: KOMBINACE ŽITÉ ZKUŠENOSTI A ODBORNOSTI VE VÝJEZDNÍM TÝMU

Pavel Nepustil, Hana Jarošíková, Tina, Sylva Klašková, Adéla Pánková

## Úvod

V českých službách pro uživatele drog a lidi se závislostí (dále budeme používat termín adiktologické služby) nebyly v minulosti systematicky vytvářeny pomáhající role určené pro lidi s vlastní osobní nebo rodinnou zkušeností se závislostí. Pokud tedy chtěl člověk, který si prošel například destruktivním užíváním pervitinu nebo který se potýkal se závislostí člena rodiny na výherních automatech, na základě této zkušenosti oficiálně a samostatně pomáhat druhým, musel nejprve získat akademické vzdělání, aby dosáhl kvalifikace standardně vyžadované zákonem. O pozicích peer pracovníků se nejčastěji uvažovalo v kontextu nízko-prahových drogových služeb jako o svépomoci nebo vzájemné pomoci mezi lidmi užívajícími drogy (Gabrhelík & Miovský, 2009).

Nedlouho poté, co jsme v Brně založili advokační skupinu Zotavení Brno složenou takřka výhradně z lidí s osobní nebo rodinnou zkušeností se závislostí, s níž jsme chtěli podporovat a zvyšovat kvalitu adiktologických služeb, jsme se začali podrobněji seznamovat s konceptem recovery koučování, tak jak se rozvíjí v zahraničí. Navázali jsme spolupráci s britskými inovátory a recovery kouči Peterem Sheathem a Damianem Grainerem (viz Sheath & Grainer, 2018) a poměrně rychle jsme se rozhodli, že chceme pozici recovery kouče zavést v České republice, nebo alespoň v Brně. Tento nápad se zalíbil i vedení brněnské Společnosti Podané ruce a dohodli jsme se, že společně sestavíme první základní výcvik v recovery koučování v ČR určený zejména pro lidi s vlastní zkušeností se závislostí. V době psaní tohoto článku (přelom roku 2021 a 2022) pořádá Společnost Podané ruce již třetí běh tohoto ročního vzdělávacího programu a absolventi předchozích dvou jsou v kontaktu prostřednictvím (zatím neformální) sítě recovery koučů.

Krátce po spuštění prvního výcviku v recovery koučování, do kterého nastoupila většina tehdejších členů skupiny Zotavení Brno, se objevila otázka, kde mohou po absolvování najít uplatnění. Existující adiktologické služby stále narážely na limity dané jak externě (požadavky donorů, nedostatek flexibility v personálním nastavení služeb), tak interně (pochybnosti o kvalitě a smysluplnosti recovery koučů, obava z neznámého, vnitřní předpisy pro zaměstnance). V té době nabídl jeden z autorů tohoto článku a zároveň lektor výcviku (Pavel) frekventantům možnost účastnit se terapeutických setkání s rodinami v rámci jeho soukromé praxe v rolích ko-terapeutů. Hned čtyři účastnice měly o tuto možnost zájem, a tak vznikl zárodek týmu, o jehož práci píšeme tento text.



První zkušenosti z této spolupráce byly mimořádně pozitivní. Členové rodin si přítomnost recovery koučů na setkáních pochvalovali například slovy: „to je skvělé, že jste tady, protože tohle nepochopí nikdo, kdo to neprožil“ anebo „dodává mi to naději, jenom když vás vidím“. Zároveň nám poskytovali zpětnou vazbu, ze které vyplývalo, že naše setkávání výrazně přispívají k jejich cestě zotavení. Po roční spolupráci, o které píšeme jinde (Nepustil, 2022) jsme naplánovali několik změn, z nichž nejpodstatnější byla ta, že se budeme snažit pracovat v přirozeném prostředí rodin, to znamená v jejich domácnostech. Začali jsme si říkat „Výjezdní tým Zotavení Brno“.

Terapeutický přístup na těchto setkáních byl zpočátku hodně vedený Pavlem, který se dlouhodobě zabývá kolaborativně-dialogickou praxí (Anderson, 2009), facilituje vzdělávací program v tomto přístupu, a v době vzniku týmu dokončoval mezinárodní trenérský a supervizní výcvik v Otevřeném dialogu. Právě Otevřený dialog byl velkou inspirací při volbě formátu setkání. Při výjezdních setkáních v rodinách vycházíme ze 7 principů Otevřeného dialogu a 12 prvků (viz např. Olson, Seikkula, Zeidonis, 2014) jako kritéria věrnosti. Hlavním záměrem našich setkání je vytvořit mnohovrstevnatý dialog. Naladíme se tedy na všechny přítomné, poskytujeme jim odezvu, nabízíme reflexe a soustředíme se zejména na to, co se děje v přítomnosti. Snažíme se být dostupní a flexibilní, reagovat rychle na měnící se potřeby rodin. Pracujeme vždycky ve dvojici a síťová setkání jsou hlavní modalitou naší spolupráce, nevyhýbáme se ale ani individuální spolupráci mezi setkáními, pokud je k tomu důvod diskutovaný na síťovém setkání.

V následujících odstavcích představíme základní podobu spolupráce našeho výjezdního týmu s rodinami s uvedením některých příkladů.



## Začátek – „Jakoby to ani nebyla terapie“

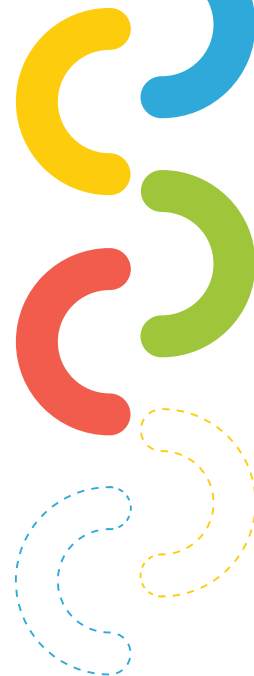
První kontakt s rodinou se zpravidla odehrává po telefonu. Protože formálně spadá zatím tým pod Pavlovu soukromou praxi, je to také on, kdo přijímá telefonáty a jeho hlavním úkolem je jednak rozhodnout, zda můžeme s rodinou začít spolupracovat a jednak zahájit proces přípravy prvního setkání v rodině. Vše se přitom děje ve vzájemném dialogu s volajícím. Pavel nejprve vyslechne, v čem spočívá žádost o pomoc a potom krátce popíše, co můžeme jako tým nabídnout. Někdy je toto zcela dostačující a můžeme přejít k organizaci setkání, jindy je potřeba víc mluvit o tom, co můžeme a co nemůžeme nabídnout. Dala by se stanovit 4 kritéria, jejichž naplnění je zapotřebí pro zahájení spolupráce:

- V problematice situaci hraje roli užívání psychoaktivních látek a/nebo závislost.
- Rodina je z Brna popř. nejbližšího okolí anebo je schopna a ochotna do Brna dojet.
- Volající má zájem o zapojení rodiny resp. své sociální sítě do spolupráce.
- Máme volnou kapacitu pro nové klienty.

Také domluva na organizaci setkání může být různě dlouhá. Někdy je už od první chvíle jasné, kdo bude na setkání z rodiny přítomen, někdy je potřeba o tom delší dobu mluvit. Následující příklad ukazuje, že někdy to nemusí být zcela jednoduché.

Volajícím byl muž (Petr, 34 let), který si se svou manželkou (Aneta, 31 let) dělal obavy o její mladší sestru (Lucie, 23 let). Sestra žila u rodičů, poslední dobou se začalo ukazovat, že má problémy s pervitinem, domů si začala vodit svého přítele, který tam přespával a zřejmě je také uživatel pervitinu. Starost si o ni dělaly obě starší sestry (Aneta a Jitka, 29 let) a Aneta po společné domluvě požádala Petra, aby vyhledal pomoc. Telefonát s Petrem mohl trvat přes půl hodiny, protože bylo nutné zorientovat se v souvislostech a především najít způsob, jak bezpečně sdílet svoje obavy, ale zároveň neizolovat Lucii, která dlouhodobě odmítá jakoukoliv pomoc s tím, že pomoc nepotřebuje a že by se měli jít léčit ostatní, především její rodiče. Ačkoliv vždycky jako tým navrhujeme, abychom začali setkáním se všemi zainteresovanými, v daném případě byla situace tak citlivá, že jsme se rozhodli udělat nejdříve setkání bez Lucie. Důležitým motivem tohoto rozhodnutí byl fakt, že Petr poměrně jasně řekl, že by nejdříve chtěli mluvit s námi bez Lucie. Naplánovali jsme schůzku v Petrově firmě, které se zúčastnila dvojice z našeho týmu (Pavel a Sylva), a z rodiny Petr, Aneta a Jitka.

Při volbě místa vždy preferujeme přirozené prostředí pro rodinu, tedy domácnost nebo jiné místo, kde se cítí dobře, zmiňujeme ale vždy i možnost, že je možné využít naše prostory. Ty jsme však dosud využili jen v minimu případů. Složitější někdy bývá domluva času, aktuálně nám vyhovuje systém, že Pavel, který přijímá hovor, zjistí možnosti rodiny a pak do 24 hodin vykomunikuje s členkami týmu, kdo by se k němu mohl na setkání připojit.



Když přicházíme na místo setkání, zpravidla máme předtím nějaký čas pro sebe. Zvykli jsme si tento čas využívat pouze ke vzájemnému naladění, nemluvíme příliš o nadcházejícím setkání, pokud k tomu není zvláštní důvod, jako například nezvyklý kontext nebo potřeba začít jinak než obvykle. Všechny informace, které má Pavel z telefonátu, sdílí s kolegyní až po začátku schůzky, transparentně přede všemi přítomnými. Vzájemné setkání před schůzkou tedy využíváme k tomu, abychom si řekli, jak se máme, jeden druhému pomáháme se naladit na sebe a vytvořit dobrou atmosféru i mezi sebou vzájemně. Někdy se ale také můžeme věnovat dohodám týkajícím se procesu setkání, například: „Dneska bych rád víc jenom poslouchal“ nebo „Mohla bys dneska setkání zahájit?“, apod.

Příchod do domácnosti je už neoddělitelnou součástí setkání a klademe velký důraz na přivítání a seznamování v tom smyslu, jak o tom píše Anderson (2009). Snažíme se od začátku o navození neformální, přátelské atmosféry, ve které se všichni přítomní budou cítit dobře. Pozorně si všímáme verbální i neverbální komunikace členů rodiny a snažíme se na ni citlivě reagovat. Nebráníme se mluvit o sobě, v tom smyslu, že se například zmíníme o tom, jaký jsme měli den a kam míříme po této schůzce. Domácí prostředí nabízí spoustu příležitostí k drobným rozhovorům, kterým se nebráníme, spíše naopak („Jé, tohle máme doma taky!“ nebo „Můj syn taky hraje fotbal!“). Pokud jsou přítomny děti, jsou tyto chvíle vzácnou příležitostí, jak s nimi navázat vztah a dosáhnout toho, aby z nich opadla pochopitelná nervozita z naší přítomnosti. Máme zkušenost, že tímto neformálním začátkem se dá dosáhnout toho, že se bude dařit daleko lépe mluvit o tématech, o kterých se mluví těžko, nebo u kterých se zdálo, že o nich mluvit ani nebude možné. Jedna ze zpětných vazeb po dvou těchto setkáních byla: „Já nevím, jak je to možné, ale já už jsem vám řekla i to, co jsem neřekla ani po půlroce u mé psychoterapeutky. Možná je to tím, že tady to působí jakoby to ani nebyla terapie.“



Po prvotním seznámení v domácím prostředí zpravidla opadnou bariéry a přichází pocit, jako bychom byli součástí dané rodiny. To umožňuje členům rodiny sdílet věci, které například nemohli nikdy nikomu říct a nosili je jen sami v sobě, mohou projevat pocity, pro které dříve nebylo místo.

Necháváme zpravidla na rodině, aby vybrala místo pro setkání, které bude nejvhodnější, avšak vždy nám záleží na tom, aby bylo možné sedět v kruhu, v rovnocenných pozicích, a aby si všichni účastníci setkání mohli vybrat takové místo, které jim bude pohodlné. To se pochopitelně týká i nás. Jsme přesvědčeni o tom, že do dialogu vstupujeme celým tělem, a proto potřebujeme i tělesné pohodlí, abychom mohli být plně přítomni. Ačkoliv jsme na návštěvě, a tedy v roli hostů, jsme velice aktivní i při spoluvytváření takového prostoru, kde všichni mohou prožívat vztahy a situace společně a mohou mluvit o tom, o čem chtějí a potřebují.

Poté, co se usadíme, následuje zpravidla představení všech, kdy už přirozeně navazujeme na předchozí seznámení, nicméně domlouváme se například, jak se budeme oslovovat. Při představování naší dvojice se každý představuje za sebe a není žádná jednotná forma, jak se představujeme. Vyplývá to hodně z aktuální situace. Někdy tedy zazní jenom křestní jméno obou pracovníků, jindy se psycholog nebo recovery koučka představí víc osobně, například skrze vlastní zkušenost.

## Začátek – „Jakoby to ani nebyla terapie“

V souladu s vodítky pro síťová setkání Otevřeného dialogu nám vždy záleží na tom, aby se všichni účastníci dozvěděli, co schůzce předcházelo. Proto většinou Pavel na začátku sdělí pár informací, které si odnáší z prvního telefonátu a nechává se doplnit členy rodiny. I při opakovaných schůzkách na začátku zazní nějaké informace o důležitých událostech, které se staly od poslední schůzky. A pokud se uskutečnilo nějaké setkání, u kterého nebyli všichni přítomni, je to také téma do této úvodní části. Poté se dialog zpravidla rozvine poměrně spontánně.

Naše základní úloha v této chvíli spočívá v poskytování odezvy. Může jít o pouhé přikyvování, mručení, soustředěný pohled, anebo i opakování slov, kladení doplňujících otázek. Zásadní však je, že se naplno ponoříme do dialogu s tím, kdo mluví, přičemž zároveň zůstáváme napojeni i na ostatní, včetně sami na sebe v rámci facilitační dvojice. Nemáme ve zvyku klienty přerušovat, jsme však aktivnější například v případě, když vnímáme, že nějaký hlas nebo perspektiva nemá dostatek prostoru, jako v následujícím příkladu:

Setkání se tentokrát konalo v prostorách Pavlovy pracovny, facilitační dvojici tvořili Pavel a Hanka. Přítomni byli dva manželé ve věku kolem 60 let (Stanislava a Luboš) a 30letý syn (Jirka). Luboš, který se v posledních několika letech dostával opakovaně do situací excesivního život ohrožujícího pití, které trvalo několik dní, byl právě otočený hlavně na Pavla a poměrně věcně mu předkládal plán, jak bude zacházet s alkoholem tak, aby si nad ním dokázal zachovat kontrolu. Říkal, že si nastavil hranici maximálně dvou piv po práci, kterou nebude překračovat, s tím, že se také nebude vracet k jednomu konkrétnímu léku na spaní, jehož užívání často předcházelo alkoholovým excesům. Pavel pozorně poslouchal, Hanka se ale čím dál víc dívala na jeho manželku Stanislavu, která dávala mimikou najevo určitou nespokojenost nebo nepohodu. Hanka tedy ve vhodný okamžik požádala Luboše o svolení, aby dala slovo Stanislavě slovy: „Mě by teď, Stanislavo, zajímalo, co se děje ve vás, když posloucháte Luboše.“ Stanislava se zhluboka nadechla a řekla: „Hrozný, hrozný. Nedokážu pochopit, jak po tom všem může ještě uvažovat nad tím, jak si dá dvě piva po práci....“ Stanislava ještě chvíli mluvila o svém prožívání a nepochopení Lubošova uvažování, poté vstoupili do dialogu Stanislava a Luboš navzájem mezi sebou.

Jak je vidět na tomto příkladu, pro pečlivé zapojování všech hlasů (přítomných i nepřítomných) je nespornou výhodou práce ve dvojici, protože zatímco se jeden pracovník pečlivě věnuje jednomu členu rodiny, druhý může být víc v kontaktu s ostatními. Často, jako i v tomto příkladu, zde má důležité místo žitá zkušenost recovery kouče. Hanka dlouhou dobu žila s partnerem, který má vleklé potíže s užíváním psychoaktivních látek a nikdy se mu nepodařilo dosáhnout dlouhodobé kontroly nad jejich užíváním. Možná i to Hanku vedlo k tomu, že pozorněji sledovala reakce Stanislavy, protože se jí Lubošova slova dotýkala. Svou zkušenost později i krátce nabídla, ale nejprve se věnovala prožívání Stanislavy. Dalo by se tedy možná říct, že zvýšenou pozornost věnujeme tomu, co se objevuje v dialogu právě v danou chvíli, tomu, co tam předtím nebylo. Jde o to, aby žádný hlas nebyl umlčen, ale aby naopak byly vyslyšeny i marginalizované hlasy, které pak mohou aktuální dialog obohatit a proměnit.





## Intermezzo – Reflektující momenty

Do výjezdního týmu jsme od počátku zavedli reflektující praxi (Andersen, 1991, Anderson, 2009), zejména v té podobě, jak se objevuje v síťových setkáních Otevřeného dialogu (Seikkula, 2021). Snažíme se reflektující momenty navozovat naprosto přirozeně, tím způsobem, že se na sebe ve facilitátorské dvojici obrátíme a krátce sdílíme pocity, vyměníme postřehy nebo společně uvažujeme o nějaké otázce. Pokud máme obavu, že by tato naše výměna mohla působit příliš neobvykle nebo nevhodně, vyžádáme si svolení, často jsou to ale poměrně krátké interakce, které nepůsobí nikterak rušivě a rodině naznačují, že jsme také lidé, kteří se občas potřebují poradit, kteří mají svoje nejistoty a že pracujeme jako tým. Domníváme se, že tyto momenty mohou posilovat důvěru, že nebudeme dělat nic za jejich zády.

Kromě osobních reflexí jsou konverzace mezi facilitátory také příležitostí, jak zkonzultovat postup během konzultace. Někdy právě tento rozhovor může vést ke krokům, které významně ovlivní další průběh schůzky, tak jako v následujícím příkladu:

Setkání následovalo po schůzce, kterou jsme popsali výše, kdy jsme se nejprve potkali s Petrem, Anetou a Jitkou, abychom mluvili o jejich obavách o mladší sestru obou žen. Následně se podařilo uspořádat setkání, kde byli všichni účastníci první schůzky, a dále potom Lucie, její partner a oba rodiče. Lucie byla hned od počátku k nezastavení. Mluvila velice rychle a vypadalo to, že se nechystá přestat. Bylo však obtížné ji poslouchat, její překotná řeč také vzbuzovala viditelně nespokojené reakce ostatních členů rodiny, a tak v jednu chvíli Pavel vstoupil Lucii do řeči a požádal ji, jestli by chvíli mohl něco probrat se Sylvou. Lucie s mírným překvapením souhlasila. Pavel se Sylvou se na sebe otočili a sdíleli spolu pocit, že Lucie toho má hodně co říct a zároveň vyjádřili obavu, že možná nebude možné se všemu věnovat, protože i ostatní chtějí evidentně mluvit. Sylva sdílela nápad, že by mohla možná chvíli s Lucií promluvit o samotě. Toho se Lucie hned chytila: „Jo, já si půjdu zapálit na balkón. Kouříte?“ zeptala se Sylvy. Sylva řekla, že už nekouří, ale že s ní ráda na balkón půjde. Vyhlásili jsme tedy desetiminutovou pauzu a Sylva s Lucií šly na balkón, ostatní se rozešli po bytě. Po skončení pauzy Sylva a Lucie krátce posdělily, o čem na balkóně mluvily a Lucie byla pak ochotná víc poslouchat ostatní v místnosti. Její sestra Aneta to okomentovala slovy: „Z balkonu se vrátila jiná Lucie.“



Popsaná situace se může jevit jako překvapivá a obtížně obhajitelná, obzvláště z dialogického hlediska, kdy usilujeme o maximální transparentnost. Odchod dvou účastníků setkání na balkón se může zdát jako protiklad tomuto principu. Sylva však v dané chvíli intuitivně cítila, že překotný tok řeči může být daný velkou nervozitou Lucie z celé situace a Lucie jí to na balkóně potvrdila. Sylva tedy odchod na balkón nezamýšlela jako nějakou utajenou intervenci, ale jednoduše jako způsob, jak umožnit Lucii získat víc klidu a důvěry v neznámé lidi, kterými jsme pro ni byli.



Reflektující momenty jsou mimo jiné vhodným způsobem, jak reagovat na častou poptávku rodin po radách a doporučeních. V souladu s neexpertním postojem (Anderson, 2009), který je vůdčím principem našeho přístupu, chceme maximálně podpořit proces společné tvorby vědění, s přesvědčením, že klienti sami mají nejlepší přístup ke znalostem potřebným pro svůj život. Zároveň se ale nechceme vyhýbat tomu, abychom nabídli své vlastní myšlenky. Chceme to však udělat tak, abychom vždy nabídli více možností, a aby naše nabídky byly „odmítnutelné“, aby si jich klienti zkrátka nemuseli všímat, pokud se jim nehodí nebo nezamlouvají. Proto na otázku na naše doporučení a rady někdy reagujeme tak, že si vyžádáme svolení k tomu, abychom před rodinou vedli o dané otázce krátký rozhovor. Členy rodiny přitom nevta-hujeme do očního kontaktu a oni tak mohou na sebe naše slova nechat pouze působit, anebo se nechat libovolně unášet vlastními myšlenkami.

## Zásadní role autentické zkušenosti

Autentická zkušenost se závislostí a zotavením je prospěšná v mnoha ohledech. Jsme schopni rodinám ovlivňovaným závislostí některého z jejich členů poskytovat mnohé z toho, co členkám týmu osobně chybělo při jejich vlastní cestě zotavení. Například, když Hanka hledala pomoc a podporu při soužití s přítelem potýkajícím se s alkoholem a jinými drogami, tak zjistila, že jakkoliv je někdy nejlepší, když pracovník pouze s účastí naslouchá, jindy je potřeba víc praktických informací a tipů, jako třeba “pořídte si domů sejf na své cennosti”, což jí osobně před pár lety velmi zjednodušilo život. Navíc jí ale osobní zkušenost pomáhá soucítit i s tím člověkem, který se potýká se závislostí, například tím, že cítí přílišný tlak anebo že to, o čem se mluví, už může být těžko snesitelné.



Přítomnost člověka s vlastní zkušeností také velice přirozeně vede k atmosféře soucitu, porozumění a nehodnocení. Najednou je zde někdo, kdo tomu rozumí, kdo něco podobného zažil a není tudíž třeba sáhodlouze něco vysvětlovat nebo se obhajovat. Žádná zkušenost není rozporována nebo zpochybňována, naopak, jejich přinášení je vždy oceněno.

Vlastní zkušenost se závislostí může však vést také k náročným pocitům u pracovníků jako v následujícím příkladě.

Matka 18letého Romana iniciovala setkání u nich doma, krátce poté co byl Roman hospitalizován kvůli epileptickým záchvatům souvisejícím s extrémním pitím alkoholu. Na setkání byl Roman, jeho matka, matčin bývalý manžel a otec Romana, a Romanovi dva bratři. V domácnosti, kde jsme se scházeli, žila máma a nejmladší syn Roman. Recovery koučka Tina silně prožívala tuto rodinnou situaci a zejména se potýkala se strachem, že pokud Roman bude pokračovat, tak může i zemřít. Tento strach ji omezoval v aktivním zapojování a sdílení během konzultací. Tina se tedy tuto zkušenost rozhodla sdílet na supervizi. To bylo velmi nápomocné a při dalším setkání bylo již snazší zapojit se víc. Na jednom z posledních setkání celá rodina vyjadřovala větší naději, že se zotavení bude Romanovi dařit lépe, a matka také podotkla, že takto otevřeně a upřímně si jako rodina dlouho nesesdli a nepopovídali.

## Ukončování – Společná reflexe

Setkání plánujeme zpravidla na 75 minut, ale nejsme nijak rigidní v dodržení tohoto času. I v tomto ohledu se vzdalujeme profesionálnímu terapeutickému přístupu, kdy dodržení času může být důležité proto, že si tím hlídáme hranice s klientem, a spíše se přibližujeme neformálnímu a transparentnímu způsobu práce, kdy sdělujeme, že musíme skončit, protože nás čeká zkrátka něco jiného. Nezřídka tedy sdílíme, že máme ještě další schůzku na jiném místě v Brně, anebo že musíme jít domů, protože jsme dětem slíbili, že s nimi uvaříme večeři.

Je pro nás však velmi důležité, abychom s dostatečným předstihem začali setkání uzavírat tak, aby byl čas jednak pro naplánování dalších kroků spolupráce, a jednak pro reflexi celého setkání. Za tímto účelem většinou vedeme krátký reflektující rozhovor v rámci facilitátorské dvojice, v němž zmiňujeme i nápady na pokračování. Můžeme například podotknout, že by bylo dobré udělat nějaký plán na každodenní fungování, přizvat do spolupráce dalšího odborníka, setkat se opět co nejdřív, anebo zvážit i individuální setkání. Potom se obracíme na rodinu a necháváme její členy, aby se rozhodli, co pro ně bude nejlepší. Na úplný závěr pak žádáme všechny členy, aby řekli, jaké pro ně setkání bylo, jako v následujícím případě:

Ve facilitátorské dvojici se Sylvou jsme byli u čtyřčlenné rodiny, která musela čelit velice stresující situaci. Sedmnáctiletou dceru ohrožoval a pronásledoval její bývalý přítel Leoš, s nímž před časem užívala pervitin. Zjevně pod vlivem toxické psychózy dělal velice nevypočitatelné a děsivé kroky, které se dotýkaly všech členů rodiny a vyvolávaly strach zejména u matky, dcery a 11letého syna. Celou věcí se opakovaně zabývala policie a v době našeho setkání byl Leoš zrovna zatčen, ale nebylo jasné, co bude dál. Během setkání byla několikrát vznesena otázka, nejčastěji od matky: „Co budeme dělat, jestli ho nechají na svobodě?“ Tuto nejistotu a obavy jsme reflektovali a na závěr setkání jsme požádali všechny členy, aby nám řekli, jaké pro ně setkání bylo. Slovo si vzala dcera, která řekla, že si uvědomila, jak výrazně se během událostí posledních dnů, které zahrnovaly i fyzický střet mezi jejím tátou a Leošem, zlepšil vztah k jejímu otci. Uvědomila si, že mu na ní opravdu záleží a jakkoliv předtím měli špatný vztah, teď k němu cítí velkou blízkost. Otec potom podotkl, že je pro něj velký přínos slyšet děti, jak o celé situaci uvažují a jak ji prožívají, protože takový rozhovor se jim nedaří vést v každodenním životě.

Závěrečné reflexe výrazně pomáhají ukotvit zážitek, který všichni zúčastnění mají z aktuálně probíhajícího setkání a zaměřit se na vztahy mezi sebou, tak jako v představeném příkladu. Ačkoliv se někdy rodině může zdát, že je zapotřebí skončit s nějakým konkrétním, hmatatelným výstupem, někdy jsou to právě reflexe tohoto typu, ze kterých mohou všichni nejvíce těžit. Důležité jsou tyto reflexe také pro nás, protože v nich často zazní zpětná vazba, podle které se můžeme orientovat v naší další práci.

Tím, že „oficiálně“ ukončíme setkání, nejčastěji domluvou dalšího termínu, ještě není ukončena návštěva. Práce v domácnostech má to specifikum, že se loučíme vlastně dvakrát. Nejprve „u společného stolu“ a potom u dveří. Mezitím, podobně jako na začátku, může být prostor pro drobné neformální výměny nesouvisejícími s probíranými tématy, ale velice důležitými pro upevnění důvěry a bezpečí ve vztahu. Cestou z obývacího pokoje ke vchodovým dveřím si tak vyměňujeme tipy na výlety s dětmi, dozvídáme se o životě v dané čtvrti, obdivujeme křečky, morčata nebo andulky a vzájemně si tak dopomáháme k tomu, abychom ze sebe „setřásli“ tíhu, kterou tato setkání mohou přinášet.

Pokud je to možné, necháváme si ve facilitátorské dvojici ještě nějaký čas na reflexi i po odchodu z rodiny. Tato reflexe už se však netýká obsahu a témat setkání. Jednoduše řečeno, všechno, co nás napadá k probírané situaci, včetně našich pocitů, otázek, obav a nejistot, se snažíme sdílet během setkání, v přítomnosti rodiny. Ve chvíli, kdy se ocitneme jen jako dvojice pracovníků, si můžeme vyměnit nějaké postřehy k naší práci: „Dneska ze sebe nemám dobrý pocit“, „Jsem strašně nabitá!“ anebo „Moc se mi líbilo, jak jsi tam vnesla to téma odcházení...“ mohou být repliky, které v této chvíli sdílíme, a záměrem není nic jiného, než si dát vzájemnou podporu, případně zpětnou vazbu.

## Závěr

Popsali jsme v tomto textu rámcový průběh síťových setkání, tak jak jsme je začali organizovat v našem výjezdním týmu, který je zatím ve své pilotní fázi. Je zjevné, že se tato setkání výrazně liší od běžné terapeutické praxe, přitom však jejich terapeutický efekt je nesporný a z hlediska dialogické rodinné terapie je přítomnost recovery kouče a práce v přirozeném prostředí rodin možností, jak dialog ještě víc prohloubit a vnést do něj další vrstvy. Vytváříme prostředí, kde každý zúčastněný dostane prostor pro své vyjádření a kde není podporována představa, že někdo je "špatný" a musí se opravit. V průběhu sezení se odkrývají možnosti pro osobní růst každého člena rodiny a otevírá se cesta pro uzdravování všech zúčastněných. A nakonec vlastně díky zkušenosti, která na začátku vypadá, jako to poslední, co by člověk chtěl zažívat, přichází úleva, rozvoj vlastní síly k jednání a pocit sounáležitosti.

Z dosavadních zkušeností je patrné, že je pro nás zásadní být dobře „usazeni v sobě“, abychom se dokázali zklidnit a naladit se na všechny účastníky. To, co se pak děje v přítomných okamžicích, už nás samo vede - kdy mlčet, kdy do hovoru vstoupit jemně a kdy důrazněji, kdy někoho podpořit, kdy se obrátit na jiného člena z rodiny, kdy na druhého člena týmu. Žádné setkání tak není stejné, je vždy originální. Opakovaně však na konci zaznívá, že setkání s týmem je pro rodinu vzácný čas, který v jejich každodenním životě není přítomen. Bud o podobných tématech vůbec nemluví anebo o nich nemluví všichni společně.

Stojí za to ještě zmínit, že podobně jako v praxi Otevřeného dialogu nemá náš tým „případové porady“, kde bychom diskutovali o našich klientech. Veškeré diskuse jsou vedeny v přítomnosti rodin na síťových setkáních, žádná rozhodnutí nejsou dělána za jejich zády. Na druhou stranu máme ale velký prospěch ze supervizí, na kterých se zabýváme naší prací, našimi pocity, našimi přenosovými mechanismy, v nichž je i prostor pro zpětnou vazbu mezi sebou navzájem.

## Použitá literatura:

Andersen, T. (1991). *The Reflecting Team: Dialogues and Dialogues about the Dialogues*. New York: WW Norton & Co.

Anderson, H. (2009). *Konverzace, jazyk a jejich možnosti: postmoderní přístup k terapii*. Brno: Newton Books.

Gabrhelík, R., & Miovsky, M. (2009). History of self-help and 'quasi-self-help' groups in the Czech Republic: development and current situation in the institutional context of drug services. *Journal of Groups in Addiction & Recovery*, 4(3), 137-158.

Nepustil, P. (2022). Jiný druh spojení: Dialogická terapie s podporou recovery koučů. *Psychoterapie*, 16/1 (přijato k publikaci).

Olson, M., Seikkula, J., Ziedonis, D. (2014). *The Key Elements of Dialogic Practice in Open Dialogue*. The University of Massachusetts Medical School. Worcester, MA.

Seikkula, J. (2021). Open Dialogue – a new psychotherapeutic and human rights approach to build up humanistic psychiatric services. *RICERCA PSICOANALITICA*, 32(3), 565-588.

Sheath, P., Grainer, D. (2018). Metodika využití předností a relačního koučinku pro case management. In *Dobrá praxe sociální práce na obci*, s. 119-132. CARITAS - Vyšší odborná škola sociální, Olomouc.

## PEER PRACOVNÍCI VE SLUŽBÁCH PRO LIDI S PSYCHICKÝMI POTÍŽEMI

Pavel Nepustil, Veronika Šebeková, Martin Martinkovič

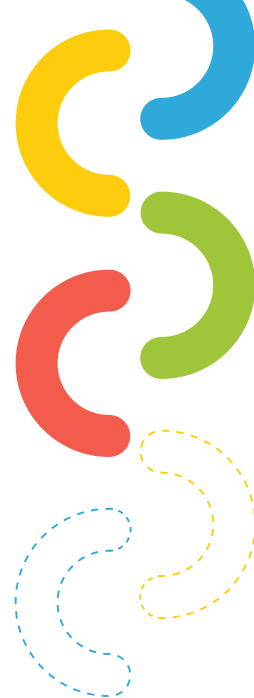
Pozice jako peer pracovníci, peer konzultanti nebo recovery koučové začaly ve službách duševního zdraví vznikat teprve v posledních letech, myšlenkové pozadí tohoto zdánlivě nového trendu však zdaleka není nové. Když například Philippe Pinel, později známý jako otec moderní psychiatrie, nastupoval koncem 18. století na místo primáře v jedné pařížské nemocnici pro duševně nemocné, ptal se jejího guvernéra, jak oddělení funguje. Ředitel Jean Baptiste Pussin tehdy Pinelovi odpověděl: „Pokud to jde, vybíráme personál z pacientů. Jsou výrazně lépe vybaveni pro tuto práci, protože jsou většinou citlivější, upřímnější a lidštetší.“ Jedním z bývalých pacientů nemocnice byl přitom i sám Pussin (cit. dle Davidson & Guy, 2012).

Lidé se zkušeností s destruktivními formami závislosti dokonce vlastními silami vytvořili celosvětově nejrobustnější a nejvyužívanější systém pro zotavení, dvanáctikrokový program fungující především v rámci svépomocných skupin známých jako Anonymní alkoholici, Anonymní narkomani, Anonymní gambleři a další. Tento systém, na jehož vývoji se nepodíleli žádní odborníci bez vlastní zkušenosti se závislostí, funguje už téměř sto let naprosto autonomně, bez dotací od států či firem, bez hierarchie a prakticky bezplatně.

Velký rozmach studijních oborů jako sociální práce, sociální pedagogika nebo psychologie, ve dvacátém století otevřel otázku, zda pomáhání opravdu lépe nezastanou vyškolení profesionálové. Výzkumné studie nám však přinesly dvojí zjištění. Jednak se ukázalo, že až 70% vysokoškolských studentů pomáhajících oborů zažívalo či zažívá ve svém životě nějaké závažné obtíže, a jednak několik kontrolovaných studií z 90. let přesvědčivě doložilo, že pokud má klient či pacient kromě standardní profesionální péče k dispozici ještě peer podporu, vede si lépe (Davidson & Guy, 2012). Další výzkumy prokázaly, že zapojení peer pracovníků zvyšuje šance na zotavení, snižuje počet hospitalizací a vede k menší míře užívání psychoaktivních látek u klientů.



## Něco navíc



Ale co to vlastně konkrétně je, co dělá peer pracovníky tak efektivními a účinnými? Podle výzkumníků z Yaleovy univerzity, kteří se tímto fenoménem dlouhodobě zabývají, jsou to především tři faktory. Za prvé, peer pracovníci dokážou vyvolat naději, která je v procesu zotavení základním prvkem. Dělají to často nezáměrně, zkrátka jen tím, že tráví s klienty čas a ti mají možnost je poznat a něco se o nich dozvědět. Jindy k tomu přispěje vyprávění jejich životních zkušeností, jejich cesty k zotavení. Za druhé, peer pracovníci mohou nabídnout řadu praktických znalostí, které mají vyzkoušeny a osahány na vlastní kůži. Tyto znalosti se mohou týkat velice specifických oblastí, jako například jak snižovat úzkost v určitých situacích, jak přistupovat k hlasům, jak se vyrovnávat s depresivními stavy, ale také to mohou být praktické tipy jak si levně uvařit nebo kde najít bezplatnou dluhovou poradnu. A za třetí, peer pracovníci umí nabídnout něco, co jsem jinde (Nepustil, 2021) nazval „jiným druhem spojení“. Je to navázání empatického vztahu, který je založen na sdílení zkušeností, na pocitu „máme něco společného“. To, co je společného, zůstává často dlouho nevysloveno, odehrává se spíše na prožitkové úrovni, nicméně tento druh spojení bývá často takřka okamžitý.


Pro rozvinutí těchto faktorů potřebují ale peer pracovníci specifické podmínky. Ukázalo se, že mohou naplňovat běžné role ve službách stejně tak dobře jako profesionálové, avšak aby mohli co nejvíce využít své přednosti, vyplatí se, aby se nemuseli řídit profesionálními pravidly a etickými kodexy, ale aby si mohli vybudovat vlastní. Takto se například vyvinula pozice recovery koučů v oblasti závislostí. Jakkoliv čerpají z profesionálního koučování a řady přístupů vyvinutých pro odborníky, mají například zachovanou velkou svobodu v tom, jakým způsobem budou navazovat vztah. Potkávají se tedy s klienty služeb velice neformálně, chodí s nimi do kaváren, na koupaliště, do muzeí, tak aby byli co nejvíce s nimi v běžném prostředí. Jakkoliv jsou trénováni k tomu, aby stavěli na první místo naslouchání a zájem o druhého, jsou otevřeni ke sdělování vlastních zkušeností, prožitků a témat. J

Jejich práce se tedy zpravidla neodehrává v konzultační místnosti, ale spíše v přirozeném prostředí, kde klientům mohou asistovat při každodenních činnostech.



## Podmínky pro růst

Pro vedení organizací může být najímání lidí s vlastní zkušeností lákavé, obzvláště pokud chtějí zvýšit účinnost svých služeb, zpravidla se ale potýkají s velkým množstvím obav, které je vedou k různým opatřením. Mohou se tak například pokoušet nastavit pro přijímání zaměstnanců s vlastní zkušeností s psychickými potížemi taková pravidla, která potenciálně sníží rizika relapsů anebo poškození jak pracovníků, tak klientů. Avšak to není dost dobře možné nastavením žádných „tvrdých“ kritérií, jako například pravidlem, že nový zaměstnanec musí mít minimálně rok nebo více od poslední hospitalizace anebo musí už více než dva roky abstinovat. Nejenže žádné takové kritérium podobnou záruku neposkytne, ale především, což je důležitější, je to neakceptovatelná diskriminační praxe. Každý pracovník může onemocnět, a pokud se navrátí závažné psychické potíže s nutností pracovní neschopnosti, musí být nezpochybnitelným právem každého člověka do pracovní neschopnosti odejít a pak se zase vrátit. Vzhledem k tomu, že jak v ČR, tak v zahraničí se daří zapojovat peer pracovníky do organizací, kde žádná specifická pravidla nejsou, měly by organizace opravdu velice pečlivě zvažovat, zda zavádět výlučná opatření pro lidi s vlastní zkušeností, anebo jestli se může o své zaměstnance postarat i jiným způsobem.



Co tedy může organizace pro peer pracovníky udělat, aby jim zajistila dobré pracovní podmínky a aby snižovala rizika, že o ně přijde? Jedno z prvních dobrých rozhodnutí může být, že přijme více peer pracovníků než jen jednoho. Aby mohl pracovník nabízet peer podporu, potřebuje to samé i pro sebe, a to není možné zajistit jinak než tím, že bude mít k dispozici parťáka, který prochází tím stejným. Pokud je to možné, měli by být do výběru peer pracovníků zapojeni i lidé s touto zkušeností, kteří budou moci citlivě posoudit veškeré potenciální přínosy a rizika uchazečů. Dalším důležitým krokem může být ušít peer pracovníkům jejich pozici na míru, tak aby, jak již bylo zmíněno výše, mohli co nejvíc využít veškerý svůj potenciál. Takováto pozice musí být ale dostatečně jasná a uchopitelná apokud jsou její součástí i běžné pracovní úkony, měl by peer pracovník mít možnost dělat je s někým, kdo je už zná.

Samozřejmostí je poskytnutí příležitostí ke vzdělávání a rozvoji. Od začátku by měli mít noví pracovníci možnost trénovat základní dovednosti jako je naslouchání, navazování vztahu, stanovování cílů a plánování. Ale vzhledem k tomu, že neprošli žádným vzděláním v pomáhajících profesích, jsou důležitá i témata etiky a důvěrnosti. Dále je potom důležité, aby se peer pracovníci měli možnost rozvíjet v dovednostech, které se očekávají specificky od nich, které se například týkají sdílení příběhů o vlastních životních zkušenostech. Organizace by měla vyvinout také způsoby, jak tyto dovednosti udržovat a zdokonalovat i po skončení vzdělávání – například formou supervizí, mentoringu nebo specificky zaměřených setkání.

Specifické vzdělávání by mělo být poskytováno také běžným zaměstnancům, profesionálům. Ti by si měli mít možnost osvojit respektující postoje a jazyk, ne-diskriminační praktiky vůči spolupracovníkům a měli by dobře chápat smysl a význam peer pracovníků. V každé organizaci, která zaměstnává peer pracovníky, jde tedy o to, citlivě vyvážit specifickou podporu lidem se zkušeností se zaměřením na celý pracovní kolektiv, potažmo celou organizaci.

### **Použitá literatura:**

Davidson, L., & Guy, K. (2012). Peer support among persons with severe mental illnesses: a review of evidence and experience. *World psychiatry*, 11(2), 123-128.

# PEER KONZULTANT OČIMA PEER KONZULTANTA

Jindřich Jašík

Přiznám se, že ačkoli pracuji jako peer konzultant již dva roky, tak odpovědět na otázku, kdo to peer konzultant vlastně je, pro mě dlouho byla zahalena v mlze. Ne snad, že bych nevěděl, co dělám, ale popsat a obhájit své místo v sociálních službách není před některými lidmi úplně snadné. Dokonce i kolegové peerů mají občas nejasné představy o tom, co v té práci vlastně děláme a jak nás „nabízet“ klientům. A to vůbec nemluvíme o úskalích, která souvisejí s otázkou, jak nacpat naše poslání do mantinelů vymezených zákonem o sociální službě.

V oblasti duševního zdraví, kde se pohybuji, je peer konzultant člověk se zkušeností s duševním onemocněním, kterou využívá ve prospěch druhých. Jsou lidé, kteří již pochopili, jak mohou být peeri užiteční a stejně tak jsou i lidé, kteří jejich významu dosud zcela neporozuměli. Pokusím se nyní zejména té druhé části ukázat, v čem je práce peera užitečná. Věřím tomu, že nám všem jde o pomoc druhým a problém je pouze v nepochopení.

Peer pracovníka bych dnes nejspíše popsal asi jako „profesionálního kamaráda“, ovšem s tím, že to není ani profesionál ani kamarád. Profesionál ve smyslu odborných služeb to není, jelikož až na výjimky se nejedná o člověka s odpovídajícím formálním vzděláním, a kamarád to také není, protože za vzájemná setkání dostává zaplacení. Profesionální je v tom smyslu, že se snaží při společných setkáních být co nejvíce užitečný klientovi na jeho cestě k zotavení, a kamarád je v tom smyslu, že má s klientem vztah postavený na vzájemné blízkosti. V tomto smyslu je pro mě už slovo klient zavádějící. Raději užívám slovní spojení člověk, se kterým se vídám v rámci práce. Pro tento článek ovšem shledávám své osobní pojmenování jako neprakticky dlouhé.

Snad pro každého z nás je přirozené, že když se nám v životě stane těžká situace, tak jdeme za kamarádem. Často máme někoho, kdo nás podrží. Kamarádka, se kterou zajdete na víno a zanadáváte si na chlapy, když vás „ten váš“ pustil k vodě. Případně kámoše, se kterým zajdete na pivo, abyste slyšeli, že v moři je ještě spousta ryb. Nebo se zkrátka potřebujete jen tak vypovídat, protože jste měli špatný den.

Váš kamarád většinou není žádný profesionál, je to „jen člověk“, kterému na vás záleží. Vyslechne vás, možná vám pomůže situaci probrat z různých úhlů, sdělí vám něco ze svých zkušeností, možná přidá i nějaké naprosto neprofesionální názory a tato neodborná konzultace mnoha lidem stačí k tomu, aby se tady v tom světě úplně nezbláznili. Předchází tím nutnosti zásahu odborníků, kterých je i tak velký nedostatek a v mnoha případech odvádí skvělou práci. Troufám si tvrdit, že něco podobného dělá nebo je schopná dělat i naprostá většina peer konzultantů v sociálních službách.

Být obyčejnými lidskými partáky těm, kteří zažili něco, o čem si nemůžou popovídat jen tak s někým. Najít někoho, s kým proberete například zmíněný rozchod, většinou nebývá obtížné. Je to dáno tím, že se jedná o společensky běžné téma, které není zatíženo stigmatizací. Ovšem když si chcete pokecat o tom, jak se vám žije se schizofrenií nebo třeba s těžkou depresí, tak vám často běžný okruh přátel nestačí. Proto je skvělé, že společnost vymyslela práci peer konzultanta, který tuto důležitou a v běžném životě přirozenou úlohu může zastávat i pro lidi, kteří nemají to štěstí, aby měli „jen“ obyčejné problémy.

Na vztahu, který se většinou mezi peerem a „klientem“ vytvoří, je možné následně přirozeně stavět i značnou část zakázek z oblasti sociální práce. Peer může být skvělým pomocníkem při sestavování protikrizového plánu, může pomáhat s navazováním nových sociálních kontaktů, být oporou v době krize a naopak přirozenou motivací v lepších časech. To vše a samozřejmě ještě mnohem víc je možné do týmu získat díky zapojení peer konzultanta.

Jeho práce je do značné míry založená na důvěře. Bez ní nelze pomáhat. Z tohoto důvodu pro mě pracovní náplň peerů není slučitelná s čímkoliv, co by mohlo vypadat jako donašečství. Tým by měl respektovat, že „klient“ od svého peera může v některých oblastech očekávat diskrétnost. Stejně jako všichni ostatní občané České republiky má však samozřejmě i peer konzultant ohlašovací povinnost. Pokud se dozví informace, které svojí závažností nedovolují zachování důvěrnosti, pak je na místě, aby je sdělil v souladu s platnými zákony. Neměl by ovšem z mého pohledu být na peer konzultanta vyvíjen nátlak ke sdělování informací, které do této kategorie nespadají, pakliže si to klient výslovně přeje. Při jejich sdělení totiž může navždy přijít o důvěru a bez ní se vytrácí jedno z jeho hlavních posláních.

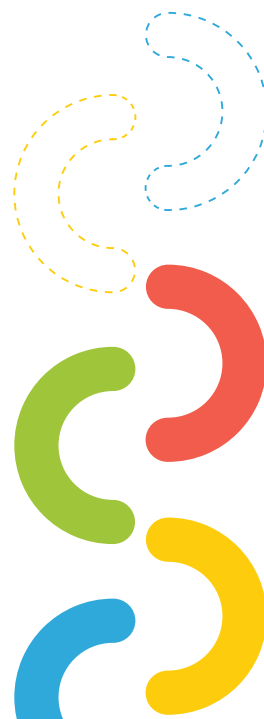
Důvěra je velmi důležitá nejen ve vztahu peera ke klientovi, ale i od týmu, potažmo organizace směrem k peerovi. I v dnešní době stále není výjimkou, že peer konzultanti například nemají přístup ke klientské databázi. Nyní nejde o to, nakolik ji potřebují, ačkoli zápisy ze schůzek v ní být musí, ale o to, jak velkou nedůvěru tím svému kolegovi organizace dává najevo. Běžné jsou také tendence plošně zakazovat peerům některá témata, o kterých se nesmí vůbec bavit a mají odkazovat výlučně na odborníka. Představte si, že půjdete za kamarádem po rozchodu a on vám řekne – no tak o tom se s tebou vůbec nebudu bavit, jdi za odborníkem. Jak byste se potom cítili? To je přesný opak toho, co člověk očekává od někoho, ke komu sebral odvahu se s důvěrou svěřit.

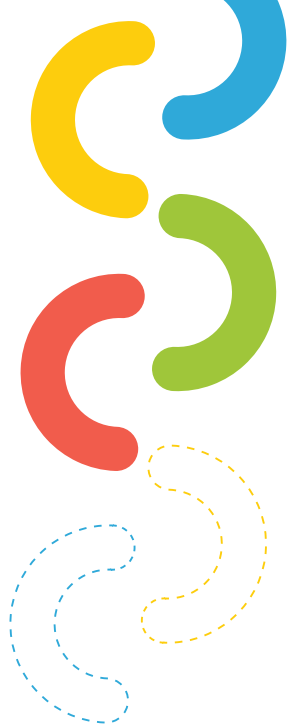
Na druhou stranu bych rád zdůraznil, že to není o tom, aby se peer konzultant snažil dělat práci za odborníky. Je důležité, aby si byl vědom nejen svých schopností, ale i svých limitů. V kompetenci peera rozhodně není záměrné otevírání traumat, jelikož neví, co to s druhým udělá. Také neví, jak s otevřeným traumatem vhodně pracovat a zrovna v této oblasti může i malá chyba udělat obrovskou škodu. Asi tak jako kdybyste někomu záměrně rozškrábali starou ránu a pak do ní ve snaze o její zahojení z neznalosti nasypali trošku soli. To není o případném zákazu od organizace, ale o tom, že to dobrý kamarád zkrátka nedělá.

Ovšem pokud o něčem těžkém začne „klient“ hovořit sám od sebe, je z mého pohledu nevhodné ho nevyslechnout. V těchto chvílích jsem vděčný za to, že mám za sebou roční výcvik v Otevřeném dialogu, který mě na práci peera připravil nejlépe jak mohl. Vděčnost cítím hlavně kvůli těm, kteří se mnou hovoří. Pro mě osobně byl tento výcvik ta nejlepší příprava na práci peer konzultanta. Bez výcviku bych měl nejspíš tendenci druhým radit a hledat za ně to správné řešení. Možná bych se i snažil jejich problémy analyzovat a interpretovat, ačkoli k tomu nemám patřičné vzdělání. Tedy přesně to, co se od peer konzultantů neočekává, ale k čemu na druhé straně má zejména v pomáhajících profesích sklon téměř každý zaměstnanec. Díky výcviku jsem si však uvědomil, že do těchto věcí je lepší se vůbec nepouštět.

Za mnohem užitečnější nejen v peerské práci považuji druhého vyslechnout, dát mu prostor, dát mu empatii, pochopení a mnoho dalších běžných lidských reakcí, na jejichž důležitost jsme už dávno zapomněli. V této oblasti se nedá téměř nic pokazit, pokud se jí dokážeme držet a současně to může být právě to, co druhý potřebuje a čeho se mu nedostává. Jedná-li se o nezpracované trauma, je samozřejmě na místě v závěru doporučit konzultaci s odborníkem. Nejsme totiž ti, kteří umí ránu vyléčit, ale můžeme se naučit ji výborně pofoukat. Věřím tomu, že takové pofoukání může předejít i nákladné hospitalizaci ve chvíli, kdy je u odborníka volné místo až za několik týdnů. Z tohoto i mnoha dalších důvodů jsem přesvědčený o tom, že je dobré, aby se peer konzultanti vzdělávali v terapeutických základech.

Díky nim bychom byli nejen lepšími „profesionálními kamarády“, ale také bychom si lépe osahali své limity. Jistě by to pomohlo i nám na naší cestě zotavení. Přece jen, čím lepšími terapeuty sami sobě budeme, tím lépe budeme zvládat psychicky náročnou práci peera. Vždyť se běžně setkáváme s lidmi, jejichž osudy jsou velmi těžké. Mají sebevražedné sklony, sdílí s námi myšlenky, které mohou významně ovlivňovat naše vlastní duševní zdraví. Podobné výcviky jsou přesně tím, co nám často chybí. Mohou nám dát nadhled i v těžkých situacích. Mohou nás naučit, jak ošetřit sami sebe.





Setkáváme se s citlivými lidmi a tím, co jim říkáme, můžeme pomáhat, stejně tak jako ubližovat. Mnoho peerů si to uvědomuje a cítí velkou nejistotu. Mít alespoň něco jako terapeutické minimum pro peer pracovníky by bylo něco, o co bychom se mohli trochu opřít. Máme obrovský potenciál v nárazníkovém pásmu mezi remisí a léčebnou. Můžeme výrazně pomoci přetíženým kapacitám odborníků, na které je čím dál větší nápor. Ve svých nejdívočejších fantaziích si v budoucnosti dovedu představit i pracovní pozici peer terapeuta. Člověka, který otevřeně hovoří o vlastní zkušenosti s duševní nemocí a současně má komplexní terapeutický výcvik.

Když se podíváme například k peer kolegům, kteří se zotavili ze závislosti na návykových látkách, tak ti se již vzdělávají jako takzvaní recovery koučové. Měl jsem možnost s nimi mluvit a z mého pohledu je znát, že za sebou mají dobrý výcvik, který je možné s drobnými úpravami aplikovat i na peery v oblasti duševního zdraví. Je skvělé, že se nacházíme v době reformy psychiatrické péče, protože to by měl být čas pokrokových změn! Pokud se podíváme do historie, tak symbolem pokroku vždy bylo vzdělání. Jinak tomu není ani v peerské práci, která se začíná posouvat na další úroveň, kterou je začleňování peerů do nově vznikajících multidisciplinárních týmů.

Pakliže nemají být peeri v těchto týmech pouze ozdobou, ale plnohodnotnými členy, tak se nemohou obejít bez vhodného vzdělání. Díky němu dokáží naplno využít svůj potenciál a být skutečnými parťáky, kteří dokáží svůj tým vhodně doplnit.

## Příklad dobré praxe

Osobně jsem měl to štěstí působit jako člen multidisciplinárního týmu v organizaci Zahrada 2000. Jejich filozofii v rámci zapojování peerů považuji v mnohém za velmi inspirativní a rád bych se s vámi o ni podělil. Záměrně jsem v první větě neuvěděl, že jsem tam působil jako peer, ale jako člen. Byl jsem brán za plnohodnotného pracovníka v sociálních službách, který má navíc benefit osobní zkušenosti. To znamená, že jsem byl zaměstnán jako case manager a měl na starost kompletní péči o svěřené klienty se vším, co s tím souvisí. Jediné, co jsem s kvalifikací pracovníka v sociálních službách nemohl dělat, bylo podepisování nových smluv. Ovšem od toho jsme v týmu měli sociální pracovníky, jejichž benefitem bylo například podepisování podobných dokumentů.



Díky tomu nebylo potřeba řešit velká dilemata, která probíhají v jiných organizacích. Například zda má být peer přítomný na poradách, zda má mít přístup do klientské databáze nebo zda mu svěřit klíče od kanceláře. Porad jsem se účastnil stejně aktivně jako ostatní a ke své práci jsem potřeboval přístup do systému i do kanceláře. Vzhledem k tomu, že jsme byli opravdu terénní tým, tak jsem se samozřejmě s ostatními členy střídal i v řízení služebního automobilu. Běžně do mých rukou svěřil svůj život i vedle sedící člen týmu s benefitem vystudované psychiatrie. Ve světle těchto zkušeností mě připadají některá vážně myšlená dilemata v oblasti zapojování peerů do péče o duševní zdraví v zásadě jako silně stigmatizující.



Uvědomuji si, že ne každý člověk s duševním onemocněním je vhodný na takovou práci. Stejně tak jako každý není vhodný na práci výtvarníka nebo sportovce. Právě z toho důvodu je v Zahradě 2000 zkušenost s duševním onemocněním „pouze“ velmi cenným benefitem. K získání místa v multidisciplinárním týmu je potřeba dokázat fungovat jako jeho plnohodnotný člen. Tím se dostávám k dalšímu, zatím z mého pohledu nepojmenovanému stigmatu, které se pojí s prací peera. Občas mám dojem, že je to bráno ze strany sociálních pracovníků jako takové dobré chráněné místo, kterým někomu pomůžou. Ono to svým způsobem podtrhuje debaty o tom, „co všechno můžeme těm peerům svěřit“. Z mého pohledu je potřeba změnit už samotné vnímání této pozice v jistém smyslu jako podřadné, byť možná nevědomě.

Znám mnoho lidí s diagnostikovaným závažným duševním onemocněním. Někteří pracují na vysokých IT pozicích v nadnárodních firmách za statisíkové platy. Jeden nedávno prodal úspěšnou realitní kancelář, kterou vybudoval. Další pracuje jako učitel ve waldorfské škole. Jiní pracují v pečovatelských službách na dvanáctihodinových směnách. Co by však podobně lidem v podobně pokročilém stupni zotavení dokázala nabídnout většina sociálních rehabilitací u nás? Debaty nad tím, proč nesmí zapisovat své schůzky do databáze nebo proč se nesmí účastnit týmových porad? Čest všem peerům, kteří pracují i v těchto organizacích, protože jejich touha pomáhat je silnější. Také mám radost, že přibývá organizací, které jsou už dál, a řeší méně do očí bijící dilemata. Pokud však chceme některé pozice peerů obsadit lidmi, kteří jsou ve svém zotavení už tak daleko, že nemají potíže zvládat běžné pracovní nároky, pak jim nejdříve musíme plnohodnotné pozice vytvořit.





Samozřejmě model, který má zavedený jedna organizace, nemá a nemůže sloužit jako návod pro všechny. Již třetím rokem například pracuji v brněnské charitní službě Celsuz, ve které jsem zaměstnán jako peer konzultant a nejsem ničím case manager. Přesto se zde cítím být plnohodnotným členem. Mám také na starosti své „klienty“. Rozdíl je pouze v tom, že naše spolupráce není tak široká a auto používám vlastní.

Na závěr bych rád sdělil, že práce peera je velmi různorodá a psal jsem zejména o těch částech, ve kterých vnímám rezervy. Své plnohodnotné místo v péči o duševní zdraví mají a vždy v ní budou mít i peeři, kteří si chtějí uchovat pouze svoji zkušenost bez usilování o nějaké vzdělání. Své právoplatné místo v ní určitě mají i peeři, kteří stále bojují se svojí nemocí každý den a nedokázali by teď být například case managery. Věřím tomu, že je tady pro nás všechny místa dost. Já osobně si nepřeji zaniknutí ani jediné současné peerské pozice. Naopak si přeji, aby vznikaly i čím dál kvalifikovanější pozice pro peery, kteří o to stojí. K tomu je ovšem nutné nejdříve začít bourat stigmatizující mantinely, které výrazně limitují naše současné zapojení v oblasti péče o duševní zdraví.

# DÁT TAM KUS SEBE: ROZHOVOR S PEER KONZULTANTKOU

Pavel Nepustil

Majka / Marie je peer lektor i peer konzultant. Pracovala pro Diecézní Charitu Brno, Centrum pro lidi sociálně znevýhodněné, v současnosti pracuje v projektovém týmu Housing first pro lidi bez domova, který spadá pod Magistrát města Brna. Je členkou skupiny Slyšení hlasů, absolventkou kurzu pro pracovníky v sociálních službách a výcviku Možnosti dialogu.

## Jak ses vlastně dostala k peer práci? Co tomu předcházelo?

Já jsem dřív pracovala v úplně jiném oboru, ve finančnictví, to byl tvrdý byznys, a tam se mi stalo, že se mi život sesypal hned po několika kolejích, po finanční, pracovní i po osobní. A já jsem to řešila tím, že jsem si sáhla na život. Měla jsem prostě pocit, že to tady k ničemu nevede, že ať se podívám kamkoliv, tak je to pasé. No ale úplnou náhodou, díky kamarádce, mě odvezli do nemocnice a tam mě z toho dostali.

## Jak ti bylo?

Byla jsem nejdřív našťvaná. A pak jsem přemýšlela, že když teda už jsem zase zpátky, co tady budu dělat. K práci jsem se vrátit nemohla. Rozbila jsem si auto, taky s mými dětmi jsem se nějak rozešla, ony nechápaly ten můj krkolomný pád. Kamarádka mi pomáhala získat nějaké bydlení, protože jinak bych skončila na ulici. Hledala jsem jinou práci, ale měla jsem zápis v trestním rejstříku. Takže jsem chodila po pohovorech, ale bylo to k ničemu. A vybavuji si moment, kdy jsem jela v šalině, a říkala jsem si, tak tohle je v Prčicích. Teď už to budu muset nějak vymyslet, abych se ztratila úplně.

## Chtěla sis znovu sáhnout na život?

Přesně tak. No a jak jsem v té šalině seděla, tak jsem viděla před sebou plakát, nabídku od Charity, že poskytují okamžitou pomoc. Tak jsem si řekla, že tomu dám ještě poslední šanci a zavolala jsem tam. A ta paní, co to zvedla... no já jsem měla pocit, že mluvím s andělem. Říkala: Hned přijďte, probereme to. A tak jsem tam jela, paní byla úplně úžasná, chovala se ke mně... konečně se ke mně někdo choval jako k důstojnému člověku, jako sobě rovnému. Neměla jsem ten pocit jako dřív, že si o mně myslí, tak když jste si to všechno natropila, tak co chcete. A tak jsme tam začali řešit ten můj příběh, a já jsem tam chodila jako klient.

## Takže jsi začala chodit na terapii?

Ta paní byla osobní konzultantka, poradkyně, jmenuje se Lenka Svobodová. Chodila jsem za ní rok a půl. Ale taky jsem se tam potkala s úžasnou paní psychoterapeutkou, která mě teda probírala tak, až mi to někdy nebylo příjemné, ale potřebovala jsem to. Potřebovala jsem to slyšet z té druhé strany. Pomaličku jsem se propracovávala k tomu, začít se mít zase ráda. Já jsem měla pocit, že jsem si život zkazila všude, kde se dalo, a že je to moje chyba, se kterou si nevím rady a nevím co dál. Ale spoustu věcí, co jsem řešila, jsem jí neřekla.

## Co ti v tom bránilo?

Měla jsem v sobě takový strach, souviselo to se zážitkem z nemocnice, kde to pro mě nebylo vůbec příjemné. Tam mě to srazilo ještě víc, tak, že to dál už nešlo. A já jsem měla hrůzu, že bych se tam měla vrátit zpátky. Říkala jsem si, v žádném případě se tam zpátky nevrátím. A tak jsem si spoustu věcí nechávala pro sebe. Třeba to, že jsem měla hlasy, to jsem jim vůbec neřekla. Nebo o takových svých emocionálních propadech, o tom jsem taky nemluvila. Protože jsem měla strach, že když zjistí, v jakém jsem stavu, tak mě tam zase šoupnou.

## Takže jsi potřebovala nejdřív získat nějakou důvěru...

Hodně mi pomohla taková skupinka v Prahu, kterou mi nabídli a kam jsem začala chodit. A byli tam lidi jako já. Dokonce tam se mnou začal chodit i můj zeť, což jsem byla hrozně ráda. A tam jsme si mohli říkat takové ty věci, které si člověk říká v léčebně na kuřárně. Tam se promlelo všechno. A nikdo to dál nevynášel. A v té skupince jsem měla stejný pocit. Že nás nikdo nekritizuje, neposuzuje, navíc to vedl člověk, který už tenkrát dělal toho peera. To jsem ještě nevěděla, co to je. Měla jsem tam pocit, že moje sebevědomí stoupá.

## A jak ses potom ty sama stala peer pracovnící?

Na Charitě mi umožnili udělat si kurz pracovníka v sociálních službách. A zároveň mi přišla nabídka od Narativu na výcvik Možnosti dialogu. A to byla úžasná zkušenost. Tam jsme se potkávali s lidmi, kteří byli psychologové, psychoterapeuti. Takoví lidé, kteří pro mě byli na výši. A oni se s námi bavili jako s normálními lidmi! A tam jsem si říkala, že by mě taková práce bavila, ale nevěděla jsem, jak se k tomu dostat, když nemám to patřičné vzdělání. Po absolvování kurzu pracovníka v sociálních službách a výcviku Možnosti dialogu za mnou přišel šéf z té Charity, jestli u nich nechci dělat peera. No a tak jsem takhle vlastně přešla z klienta na zaměstnance.



## Jaký to byl pocit?

Cítila jsem, že tohle je to, co mě může naplnit, co mě bavilo. A že ještě můžu předat svoje zkušenosti. A pomohl mi k tomu ten výcvik, to, že jsem šla víc do hloubky, že jsem se začala víc naciťovat na ty lidi kolem sebe. A zároveň dávat ty svoje pocity ven.

## ROZLOUČENÍ S HLASY

### Ty ses ale taky angažovala při vzniku brněnské skupinky hnutí Slyšení hlasů, je to tak?

Ano, když jsem v Charitě začala jako peer konzultant, tak přijel do Brna Peter Bullimore z Anglie, představitel mezinárodního Hnutí slyšení hlasů. Pořádal v Brně dvoutýdenní workshop. A já jsem tam šla, ale nikomu jsem neřekla, proč tam jdu. Po pár dnech si mě vzal bokem, což mě překvapilo, a říkal: Vy máte hlasy, že? A já, jak jsem tam tak stála, říkám: Ne. Bylo to pro mě nepříjemný, nikdy jsem o tom nemluvila. Ale pak jsem hned řekla, že jo, že to, co tam popisuje, tak to se mi taky děje. On to prostě tak vycítil. A ptal se: A děláte s tím něco? Já říkám: Ne. Já jsem to ani nikomu nikdy neřekla. Já se bojím, že skončím v Černovicích na psychiatrii a už se odtud nevyhrabu. A on začal se mnou tady s tím pracovat, takový postupný kroky, začala jsem si zjišťovat, kdo ty hlasy jsou, komu patří, nejdřív jsem si teda říkala, to nepoznám, to jsou takový unisex hlasy, nevím, jestli ženský nebo mužský. A on mi říká: aspoň si napište, co říkají. A tak jsem to dělala, a po nějaký době jsem zjistila, že říkají to, co říkali moji rodiče. A na to mi Peter řekl: Teď je potřeba abyste rodičům odpustila. A pak, až s tím budete hotová, tak odpusťte sama sobě, že jste to na sebe takhle nechala dolehnout.

### To zní jako nelehký úkol...

Já jsem si říkala ty brdo. Myslela jsem, že nejhorší bude odpustit mamce, horší ale bylo odpustit tátovi. A úplně nejhorší bylo odpustit sama sobě. To ještě nemám tak úplně zpracované. To jsem řešila nějakou dobu, než jsem to zvládla. Ale pak jsem měla pocit, že ty hlasy jakoby poodstoupily, že nejsou úplně v té hlavě. Protože předtím, když jsem je slyšela, tak třeba když jsme se bavili, jako třeba teď my dva, tak bych musela hodně dávat pozor, co říkáš, protože oni pořád do toho brebentili. Anebo když jsem byla v kanceláři a měla jsem stůl v rohu, tak jsem neslyšela, o čem mluví kolegové naproti, úplně je to přehlušilo. To samé jako když jsem ještě jako dítě chodila do školy, tak jsem si musela pustit na plný pecky rádio, abych ty hlasy přeřvala a mohla se naučit třeba básničku nebo něco. No a najednou jsem měla pocit, že jsou jakoby za mnou, tak třeba metr, což bylo hrozně úlevný. Ale furt tam byly.

## Co ti teda pomohlo se jich zbavit úplně?

Peter mi řekl, že existuje kraniosakrální terapie, která by mi mohla pomoci. Já jsem to předtím neznala, ale vyhledala jsem si centrum v Brně, kde jsem byla třikrát. Potřetí mi bylo špatně, bolela mě hlava a říkala jsem si: Už tam nejdu. Ale ráno jsem se vzbudila, a už jsem ty hlasy neslyšela.

## To pro tebe muselo být úplně něco nového...

To je tak strašně zvláštní pocit, když je padesát roků slyšíš... Já jsem z toho byla úplně nervózní! Slyšela jsem, jak zpívají ptáci, říkala jsem si, já konečně slyším život jaký je! Když jsem se o tom bavila na skupině Slyšení hlasů, ostatní říkali, že je to dost dobrý, že se to prý neděje tak často. Člověk se nejčastěji naučí s těmi hlasy nějak pracovat, ale pořád je slyší. A já jsem si říkala: Nevrátí se to zpátky? Měla jsem z toho strach. Ale nevrátily se a já si užívám život!

## V ČEM SPOČÍVÁ PEER PRÁCE

### Jak tě tady ta zkušenost s vlastním ozdravným procesem ovlivnila při práci peer konzultantky?

Já už jsem pod vlivem výcviku Možnosti dialogu zkoušela s klienty, za kterými jsem chodila domů, povídat si o tom, jak to cítí, kde to cítí, a zapojovat do toho jejich příbuzné, kteří tam byli. A byla jsem překvapená, jak se zapojovali. Pak mi jedna ta paní řekla, já konečně rozumím tomu našemu klukovi, jak se cítí, protože to on mi nikdy neřekl. A já jsem to nikdy nezažila, nechápala jsem ho, měla jsem pro něj tisíc možností, rady, ale to nefungovalo.

### Když jsi přišla do práce jako peer konzultant, tak kdo ti řekl o té práci, jak máš pracovat s klienty?

No o té práci mi neřekl nikdo moc nic, já jsem akorát měla něco načteno z toho kurzu, třeba Cesty k zotavení, a bylo mi řečeno, že mám pracovat se svým příběhem. Zkrátka povídat si s lidmi o tom, co se mně přihodilo. A tím jim otevřít tu naději, šanci, že oni se mohou z toho dostat.

### A jak ses dostávala k těm klientům?

Ze začátku to bylo tak, že osobní konzultanti se domlouvali s klienty, jestli si nechtějí vyslechnout člověka, co má podobnou zkušenost. A s těmi, kdo měli zájem, jsme se potkali na Charitě v některé hovorně. Ale pak jsem se s nimi domlouvala, jestli by se nechtěli potkat doma. Anebo jsem za nimi chodila, když byli v léčebně. A tam v těch léčebnách si k nám přisedávali další lidé a ptali se, jestli bych s nimi taky mohla mluvit, takže už jsem si přímo získávala lidi takhle z toho terénu.

### Takže nejdřív to bylo tak, že někdo toho klienta za tebou poslal a ty ses na začátku představila svým příběhem?

To byl takový ten prvopočátek, že jsem jim řekla na začátku svůj příběh. Ale pak jsem si všimla, na těch dalších klientech, že oni tím, že už jim někdo řekl, že jsem zažila něco podobného co oni, tak oni už ani tak nebyli zvědaví na ten můj příběh jako na to, aby si mohli vylít svoje srdce. Takže já pak ten svůj příběh jsem řekla tak v krátkosti a nechala jsem je, aby oni mluvili. No, je fakt, že já jsem na to nebyla připravená, protože fakt některé ty příběhy byly hrozné, mně se o tom potom zdálo a nemohla jsem to dlouho zpracovat, ty zážitky, ty bolesti, já jsem to hodně procitovala, bylo to náročné. A pak jsem to řešila postupně, že jsem si s těmi lidmi jenom povídala, řešila jsem, jak oni se cítí, co jim se přihodilo, a až jsme došli k nějakému tématu, tak jsem řekla, jo, tohle vám rozumím, já jsem tohle zažila, vím, jak se cítíte.

### Takže na začátku ses představila jako pracovnice Charity?

Jo, třeba jsem jenom krátce něco řekla o sobě, jednou dvěma větami, ale já jsem úplně cítila, jak si ti lidé bytostně potřebují s někým povykládat o tom svém. Protože to nikdo neposlouchal, nikoho to nezajímalo, a všichni se shodli na tom, že ať jdou k psychiatrovi, k psychologovi, k doktorovi, tak... psychiatr má hrozně málo času, doktora to nezajímá, a psycholog mi řekne, tak mluvte. Ale co mám jako říkat, když nevím, jestli on mi rozumí. Takže to bylo spíš to, že jsme se tím povídáním sblížovali a oni mi říkali svoje věci, co nikomu neřekli, ani sociálním pracovníkům.

### A čím myslíš, že to bylo?

Všichni se shodli, že vím, co říkají. Že ví, že s nimi rezonuji, že jsem taky něco zažila. A taky jsem... já jsem to většinou fakt hltala, mě to hrozně zajímalo, ty příběhy, a kolikrát jsme tam společně i plakali, když to bylo něco hodně bolestivého, dokázala jsem se vžít do jejich situace. Tak nám to hodně prohlubovalo ty vztahy, že ti lidé ani nepotřebovali vědět, co jsem měla za příběh.

### Takže stačilo, že oni věděli, že jsi něčím prošla?

A když potom jsme v tom rozhovoru k tomu došli, tak si to utvrdili, a viděla jsem, že třeba i zkoušeli, jestli je poslouchám tím, že zkoušeli na dalším setkání, co si pamatuju. Oni v té zraněnosti mají někdy pocit, že to nikoho nezajímá. A protože já jsem měla ten zážitek, když jsem přišla na tu charitu a tam tu paní zajímalo, co prožívám, že jsem i plakala, chvíli, tak potom člověku ty obruče prasknou. Začíná vykládat, co ho fakt trápí, co fakt prožívá, a ne jenom tak, aby se neřeklo.



### **A stalo se někdy, že ses potkala s někým, kdo nevěděl, že jsi měla za sebou nějakou zkušenost?**

V těch nemocnicích to nevěděli. Tam si přisedli, nebo si s námi hráli nějakou hru. A třeba řekli, mohla byste přijít i za mnou? Tam jsem se musela naučit vnímat, jestli o to ten člověk má fakt zájem, protože všechny to nezajímalo, někdo potřeboval jenom nějakého posluchače, s kým si může probrat ty svoje bolístky.

### **Zajímalo by mě, jestli to bylo v něčem jiné nebo ne, když někdo ví že jsi peer konzultant anebo když to neví? Je to jiné?**

Myslím, že ne. Protože v tom rozhovoru ať tak nebo tak jsme se vždycky dotkli toho, co jsem zažila já nebo oni, co nás propojilo, ale nebylo to až tak podstatné. Já jsem tam vnímala a vnímám, že ten člověk nepotřebuje až tak moc vědět, co ten druhý zažil. Potřebuje ale cítit ten zájem, to, že ho posloucháš, reaguješ na to, co říká. Když řekneš, tomu úplně rozumím, to chápu, tak to stačí, že toho člověka bereš tak, že to není žádný blbec, ale člověk.

### **Takže jako by to ani nebylo podstatné?**

Já jsem byla pak ještě zapojená do projektu „Blázníš no a?“, se kterým jsme chodili do škol. My jsme si tam nejdřív s těmi dětmi hráli, povídali a až v posledním bloku, ti z nás, co byli peeři, jsme prezentovali náš příběh. A to pro mě bylo hodně emoční, protože ti kluci, taková ti větší rošťáci, neposední, z toho byli nejvíc v šoku. Tito raubíři seděli a takhle jim tekly slzy, byli z toho zaskočení, protože říkali, vždyť vy jste se chovala úplně normálně. Byli překvapení, že člověk, který něčím prošel, může vypadat tak, že to na něm nemusí být vidět.



## **PÉČE O SEBE**

### **Ty říkáš, že ta práce je emotivní, zasahuje tě to. Nespíš, zůstává to v tobě. Zajímalo by mě, jak s tím pak pracuješ? Jak se pak vyrovnáváš s těmi příběhy, které tě zasahují?**

Ze začátku to bylo docela těžké. Nikdo z mých kolegů, i když byli úžasní, tak úplně nechápal, proč mě to tolik zasahuje. A já jsem se pak vrátila k mé terapeutce a začali jsme dávat dohromady takový můj krizový plán. To jsem si uvědomila, že něco potřebuju. Nikdo mi až tak moc nerozuměl v tom, co se se mnou vlastně děje. Že jsem z toho unavená. Anebo jsem byla i podrážděná, když mi třeba nějaký příběh nešel z hlavy. A říkala jsem si, jak to řešit? To se nedá řešit! A pak jsem byla i na poradách taková roztržitá. A tak jsem si potom říkala, jediné jít zpátky za tou psychoterapeutkou, a ona mi říkala, jestli mám krizový plán, zjistila jsem, že nemám, tak jsme to začali dávat dohromady.





## V čem spočívá krizový plán?

Ono to není hned, člověk si musí vypořádat, co mu pomůže, co ho nakopává, a já jsem si tam postupně dala takové body, od jedničky do pětky, kdy pátý bod už byl hraniční, že bych musela někde skončit. Takže jsem si tam nastavila takové ty první, že když jsem třeba nemohla spávat, tak jsem zjistila, že dobře fungují procházky po lese. Vypadnout do přírody, povídat si se stromy nebo se vykřičet na vlaky, abych ze sebe dostala ten stres, tu bolest. A nesmí tam být lidi. Mám potřebu být jenom s tou přírodou, protože lidi mě iritují v tu dobu, kdy to řeším. A když to takhle zachytím, tak za dva tři dny je to v pohodě. To mi pomáhá hodně. Ale v tom lese, to už bylo tak na trojce. Ale pak jsem si vypořádal, že když to začíná, tak začnu být taková podrážděná, začínám se dívat na kolegy kriticky, nejsem schopná přijmout některé jejich názory, které se mi nelíbí, jsem podrážděná, cítím, že se něco děje. A tak se v té chvíli domlouvám se svým šéfem, že si třeba vezmu home office a jsem den doma, abych se mohla dospat a jít do přírody.

## Co ještě dalšího kromě přírody ti pomáhá?

Hrozně mě baví psát. Píšu hodně básničky, ale nejenom. Píšu co mě napadne, a tím se tak odreagovávám. Člověk někdy píše úplné zmatky, ale pak se tam začne něco rýsovat. A taky hudba. Když už nevím co, tak si to osolím na plné pecky, potřebuju to vytančit, dostat to ze sebe, když už vím, že toho mám až tak nad hlavu. Taky jsem se naučila sama sebe víc poznávat a pracovat na tom. Zjišťuji, že se moc neznám a potřebuju se poznávat, kdo vlastně jsem. Takže to mě vede k seminářům a knížkám, které mi otevírají oči a ukazují, že fakt jsem o sobě spoustu věcí nevěděla. To je jedna věc. To mě naplňuje a dává impulz, že stojí za to žít dál. A potom taky mám zkušenost, že pokud člověk má – nemusí to být kamarád – člověka, který je na jedné vlně a můžu mu říct cokoliv kdykoliv, tak to bere, že jsme lidi, nikdo není dokonalý, a s tím člověkem si můžu o všem popovídat, tak je to důležité pro ty moje klienty, tak i pro mě je to potřeba. Ty jo, už nemůžu, už jsem na dně.

## Takže i ty potřebuješ mít nějakého „peera“?

Určitě. A já mám ten dar, že mám takového člověka, který je pro mě oporou, a když se objeví, nebo když si zavoláme, tak je tam ta lidská blízkost. A potom, jak jsem se bavila s různými kolegy, tak nás hodně nabíjí, když je ta práce nějak oceňovaná, užitečná. Když jsem byla unavená a přede mnou byly třeba ještě tři schůzky, ale měla jsem pocit, jo, mělo to nějaký smysl, tak mě to tak nabíjelo, že jsem dokázala tu únavu překonat. Ale když člověk neví, co má dělat, má práce málo, nevidí tu odezvu, tak to hrozně ubíjí. To jsem šla do takových depresí, že jsem si myslela, že vyhledám paní doktorku, ke které jsem chodila. To mě vyčerpává. Daleko víc než příběhy těch lidí. Když tam není ten pocit, že je to potřeba, že je to užitečné.



## A tu odezvu potřebuješ od koho?

No, klienti mi ji celkem i poskytují. Tam ten pocit nemám. Ale spíš od těch kolegů, z toho vedení. Já jsem z té charity odešla, protože jsem najednou měla pocit, že ta práce je teda špatně, že je to něco, co jsem dělat neměla, a pletu se do něčeho, po čem je mi houbelec, a dokonce mě kolegové upozorňovali, co s tím člověkem mám řešit a co ne, tak jsem si říkala, proč tam teda jsem. Takže to ocenění. Toho týmu. Mě drželo, že ta skupinka co jsem vedla, tak ti lidi byli spokojení, nadšení, ale ta se pak začala taky rozpadat, ale možná to bylo i tím, že jsem takový workoholik, potřebuju pořád něco dělat, ale mě to hodně vysilovalo. Připadal jsem si nejistá, můžu to s tím člověkem řešit?

## PRACOVNÍ POSTUPY

Když jsem byla v charitě asi čtvrtým rokem, tak začal být problém, že se začalo mluvit o metodikách. Já to nesnáším. Když mám něco sešněrované a musím dodržovat nějaká pravidla. A dokonce jsem část té metodiky měla psát, což pro mě bylo hrozně těžký. Tak jsem se tam snažila zapsat spoustu věcí, které bych si přála.

## Jako třeba?

Třeba že s tím klientem můžu mluvit o čemkoliv chci, že s ním můžu jít kamkoliv chci, že s ním můžu řešit jakékoliv téma, a že s ním můžu chodit do restaurace, do parku. No a některé ty věci mi tam neprošly, a kolegové pak začali chodit ke mně na náslechy, a tam se vyhodnotilo, že to, jak s těmi lidmi pracuju, tak to není práce peer konzultanta, ale je to terapie. Což nelze. Nemám školu, nemám vzdělání. Ale já jsem říkala, no ale jak mám s těmi lidmi pracovat? Já nevím, já jsem jim říkala jenom třeba nějaký zkušenosti, co pomohly mně, ale nikoho jsem do ničeho nenutila, my jsme si jenom tak povídali.

## Co jsi tedy měla dělat podle metodiky?

Bylo mi řečeno, že musím pracovat se svým příběhem. No jo, ale já jsem s někým potkávala třeba dva tři roky a to jim do kolečka mám vykládat furt svůj příběh? To bych si připadala trapně, a ono ani ty lidi to už nezajímá, už to znají. A já jsem najednou ztratila motivaci, jak s těmi lidmi pracovat, já jsem najednou nevěděla jak. Protože když jsme měli společného klienta, a ten klient řekl něco konzultantce, a ona mi říká: Proboha, ty s nimi řešíš taková témata? To nesmíš. No a tak jsem byla v úzkých. Nevěděla jsem, co si s nimi povídat. Traumatická témata nesmím řešit, ale ten člověk to potřebuje někomu říct, a on to neřekne konzultantce, neřekne to psychologovi. A ta práce už mě tak netěšila, abych s nimi seděla hodinu, a řešila jenom počasí, a možná jak se cítí, ale to taky asi radši ne. A tak jsem si řekla, že když se něco naskytne, tak odejdu.

## Ta nová práce je jiná?

Když jsem potkala kolegu z magistrátu, a on mi začal vykládat o té současné práci, tak říká, no ale tam je ta věc, že musíš dělat trochu „na punk“. A já říkám, no to je to, co potřebuju! Žádná pravidla! (Smích)

## Ale jsi tedy pořád peer konzultantka?

Ano, tam jsem vyloženě jako peer konzultant, na pomoc lidem, kteří to potřebují. A je to o bezdomovectví, ale je tam i hodně lidí, řekla bych tak 85% lidí, kteří mají i nějaké psychické problémy. Takže je to dost podobné.

## V čem je to podobné a v čem jiné?

Podobné je to v tom, že lidem pomáhám otevřít tu situaci, trochu ji zmapovat, protože oni ví, že se sociálním pracovníkem musí řešit práci a bydlení, ale to já s nimi neřeším. Já se jich ptám, jak se cítí, jak přijímají tu situaci, do které se dostali. Ale je tam ten bonus, že těm lidem můžu nabídnout střechu nad hlavou. Což na té charitě nebylo. Tam jsme možná mohli zažádat o ubytování na azylovém domě, ale to zpravidla nebylo to, co chtěli. Tady mají soukromí, jsou tam sami. Takže to je navíc ta třešinka na dortu, co jim poskytnu. Čas pro povídání a rozebrání situace, a plus ještě možnost, že budou mít bydlení.

## A to je tvoje zodpovědnost, postarat se o přechod do toho bydlení?

Ano, taky. Ten člověk, který je na ulici, a žije tam nějakým způsobem, tak mu pomoci přejít do toho bydlení, tak aby si zvykl na ty normální podmínky. Ti lidi, co jsou na ulici, tak se musí o ten život rvát. Ale když přijdou na ten byt, tak tam mají pocit strašné samoty. Jsou tam uzavření, a dokonce mi pár lidí řeklo: mně chybí ten život venku. Byli třeba zvyklí usínat a dívat se na nebe. A nemají s kým navázat kontakt. Tak se snažím je propojovat a zapojovat do organizací, kde by se potkali s někým. Aby nebyli úplně sami. Ne všichni to potřebují, ale hodně z nich ano.

## Máš stálé klienty, se kterými se vídáš jenom ty anebo je to týmová práce?

No, většinou jsme dvě na jednoho klienta. Někdy i tři. A já tam řeším i to, že oni mají třeba klienta, se kterým jsem se nepotkala, a oni ví, že má nějakou psychickou nemoc, a to my třeba řešíme, mezi kolegy, že se potkáme, a oni se ptají, co myslíš, jak s tím člověkem jednat? Takže já se snažím se trochu na toho člověka nacítit. A třeba slyším něco o tom člověku, který má diagnózu, co jsem měla já, a řeknu: no tak tohle tomu člověku teda určitě neříkejte.



## Potkáváš se s klienty v kanceláři nebo venku?

Já za nimi chodím hodně ven, protože v kanceláři je to omezené, nepřijde mi to tam dobré, pořád tam někdo chodí, není tam klid, furt jsou ve střehu, kdo zas přijde, a když jsme venku nebo u nich, tak jsou víc uvolnění, sami za sebe.

## Máš zkušenost, že bys třeba někdy nechtěla tu svou zkušenost sdílet nebo že by se ti to nevyplatilo?

To se mi za těch šest roků nestalo. Jednou jsem teda s klientem řešila takovou situaci, že chtěl partnerku. Tak jsme spolu hledali na seznamce, taky jsem ho třeba doprovázela do kostela, protože tam on chodil. A on si pak nějak promítl, což já jsem nejdřív vůbec nevyzorovala, že by chtěl se mnou i nějaký vztah, ne jako klient a ani ne jako kamarád. Mě to úplně zarazilo, tak jsem mu řekla, že spolu už nebudeme moct pracovat a on se tak rozčílil, že mě poslal někam a odešel pryč. Tak to jsem si pak řekla, že nemůžu být až tak otevřená, obzvlášť teda u chlapů si musím dávat pozor, aby to nebylo až tak úplně bezbřehé. To byla docela tvrdá lekce. Ale jinak jsem nezažila nic nepříjemného. Nemůžu si vzpomenout. Mně to spíš přijde, že mi to k nim otevírá cestu. Jakoby se rozpouštěli, táli. Jo, tak vy jste si tím taky prošla? A jak jste to řešila? Mně spíš přišlo, že to vždycky bylo pro moje plus, že jsem se těm lidem mohla víc přiblížit.

## ŠKOLA ŽIVOTA

**Teď mám takovou vizionářskou otázku. Kdybys dostala na starosti nastavit tým, dejme tomu multidisciplinární tým, kde by byli peer pracovníci, jak bys tam nastavila podmínky, aby se tam dobře pracovalo především peerům, aby to mohli maximálně využít k tomu, v čem jsou dobří?**

Z vlastní zkušenosti i ze zkušeností ostatních peerů můžu říct, že jedna věc je zásadní. Potřebujeme být bráni tak, že jsme všichni sobě rovní. Že tam nejsme jako jenom ti peeri, a tamhle někde jsou psychologové nebo sociální pracovníci, ale že jsme jedna parta. Takhle je to v tom Otevřeném dialogu. Tam se nikde nedělá ten rozdíl. Možná to je těmi našimi diagnózami, že jsme na to citliví, ale my to poznáme velice rychle. Jasně, říkáš tohle, ale my teď řešíme něco jiného. To si vždycky připadám, jako bych dostala facku. Jako by mi říkali: co ty do toho máš co kecat. Ty jsi jenom nějaký peer. Nemáš vzdělání. Máš sice svůj příběh, to je fajn, ale to je všechno. A je to docela náročné to zavést do toho kolektivu.



### Takže by ses hlavně snažila, aby peer pracovníci byli úplně na stejné úrovni jako profesionálové?

Ono vzdělání je jedna věc, ale to, co člověk zažije, je taky svým způsobem vzdělání. A je to nepředatelné. Člověk si něčím prošel, musel si něčím projít, a nebyly to jednoduché věci, nikomu tu zkušenost nepředáš. Můžeš to ale s někým sdílet. A nechci být nespravedlivá, ale z některých sociálních pracovníků mám pocit, jako by říkali: My jsme na to studovali, my jsme něčím prošli, my něco víme, co ty vůbec nevíš. A ty nám teď do toho chceš kecat? Můj šéf mi teda říkal, to je možná jenom tvůj pocit, že to tak cítíš. A možné to je. Ale já to tak vnímám. Třeba jsme řešili něco na poradě ohledně klienta, já jsem měla určitý názor, osobní konzultant taky a já jsem čekala, jak to dopadne, ke kterému názoru se přikloní. A občas se stalo, že se přiklonili k mému, což člověka povzbudí, ale docela často se stávalo: budeme to řešit takto podle té metodiky. A to mi často přišlo jako problém, že když už se člověk zařadí, tak by chtěl slyšet ani ne ocenění: jsi dobrá, ale třeba: hm, máš k tomu co říct, rozumíš tomu, co ten člověk řeší. Brát to tak, že to je jiná zkušenost. Já jsem měla vždycky k vám, vzdělaným, takový respekt, protože zvládnout tu vysokou školu, to je náročný, a měla jsem taky za to, že pak je člověk autorita, že to je někdo. Ale pak jsem se párkrát setkala s tím, že jsem poslouchala názory těch autorit, a říkala jsem si, no oni občas jsou úplně mimo mísu. Takhle ten člověk to vůbec nemá. Ale byla jsem ticho.

### A myslíš, že pro tu peer práci by měla existovat nějaká metodika? Nebo vůbec? Měly by být nějaké zásady, mantinely? V ideálním světě....

Je to těžké, každý peer je jiný. Někaká pravidla by asi měla být daná. Třeba že se domlouváme, jestli si budeme tykat nebo vykat. A pak taky, já jsem měla vždycky problém, že jsem kolegům nechtěla nikdy říkat o klientovi věci, které byly hodně intimní, co bylo kus toho člověka, těžko mi to říkal, tak jsem měla problém se o to dělit s kolegy. A měla jsem takový pocit, že tím, že si to držím pro sebe, tak je odháním, a oni neví, co ten člověk řeší. Ale asi bych prosazovala, aby si peer mohl něco nechat pro sebe, nemusel to sdílet s kolegy. Já to vím sama podle sebe, že kdybych se někomu svěřila, že mám hlasy, a pak bych zjistila, že to ví ten a ten, tak bych tam přestala chodit. Takže některé věci by se zkrátka říkat neměly.

### Co ještě dalšího by měla taková „peer metodika“ řešit?

Na setkáních peer pracovníků se často diskutuje o otázkách braní léků. Jestli je to dobře, není to dobře... Pokud jde o mě, já jsem je brala rok, po roce jsem zjistila, že to není vůbec dobře, připadala jsem si odpojená, takže jsem to utnula ráz na ráz. Ale nikomu to nedoporučuju, protože to nebylo nic příjemného, každý si to musí vyřešit sám za sebe po dohodě s doktorem. A lidi se hodně ptají na ty léky. Co myslíte? Je to dobré? No, odpovídám, to vám nemůžu říct, já mám svou zkušenost, ale vy si musíte udělat svou. Vysadit léky není žádná sranda. Já nejsem úplně pro léky, ale nebudu nikomu nutit, aby je přestal brát.



**To mi přijde jako důležitá dovednost,  
nabídnout tu zkušenost tak, aby si mohl člověk vybrat...**

Mně se to stávalo hodně. Třeba mi někdo říkal, že by nechtěl být tak zpomalený, že by chtěl být tak rychlý jako já a že by ty léky chtěl vysadit. No ale já mu říkám, když berete patnáct let léky, a berete je pravidelně, tak je těžké udělat střih jen tak, ale můžete se třeba domluvit s doktorem a snižovat... ale není to žádná sranda.

**To musí být docela svůdné, když někdo řekne: já bych chtěl být jako ty.  
To by se mi možná chtělo říct: Tak fajn, já tě to naučím!**

No to ne. To není dobře. A myslím, že peeři to nedělají. Je tam hodně tenká hranice. Třeba ty léky, já jsem je brala jenom rok, to tělo není tak zhuntované, jako když to bere někdo 15 let. Ale tím, že si to člověk uvědomuje, tak ta odpovědnost vůči lidem musí být na prvním místě. To jsme taky hodně řešili na tom kurzu, abychom neměli nějaký spasitelský syndrom.

## VZÁJEMNÁ POMOC

Já bych řekla, že peer konzultant je hrozně mnohvrstevnatá funkce. Je hrozně moc možností, jak pracovat. Můžeš si vybírat, co se ti hodí, ale je tam podmínka, že tam dáš kus sebe. Pokud tam nedáš kus sebe, je to jenom práce, kterou děláš. Dáváš se těm lidem. Pokud to vezmou, tak je to dobře, pokud to nevezmou.... Ale oni to většinou vezmou. Proto jsme taky možná dřív unavitelnější a vyčerpanější, protože do toho dáváme kus sebe. A je to těžké někdy.

**Hmm to je velké umění, poznat kdy do toho dát kus sebe a nakolik se vydat.**

Měli jsme takovou průpravu v těch léčebnách, kdy jsme museli hodně zvažovat co o sobě říct a co ne, porovnávat ty nuance otevírání se, to je možná lepší než vysoká škola, tam rychle poznáš účinek upřímnosti, tam si člověk naučí vybírat si, co řekne a kdy to řekne. A naučíš se vnímat, kdy ti někdo něco řekne upřímně, ze sebe, poznáš, že to je upřímně, tak k tomu člověku máš hned důvěru, řekneš si, ten si na nic nehraje a můžu mu věřit. Takže to je taková vysoká škola v těch léčebnách. Taková průprava, co jen tak někdo nedostane.

**Já vím z vlastní zkušenosti, že když něco sdílím ze sebe,  
tak mi pak trvá, abych se zase dostal k sobě.**

Vidíš, mně to už připadne propojený. Když řekneš něco sám za sebe, tak spontánně upřímně jak to cítíš, tak jednak u toho druhého vyvoláš tu vlnu, že udělá to samé a pak je úplně jednoduché naslouchat mu. Prostě říct, aha, tak já se stáhnou a on mi něco řekne. Určitě potřebuje něco říct. Nemusíš se to tak učit se stahovat, protože ti to jde úplně jaksi samo. Tak se to odráží. Člověk ti to odráží. Ty jsi k němu upřímný, tak já budu taky. Proč bych nebyl? Takže to se mi zdá v naší pozici snazší, než jak to mají sociální pracovníci. Kterí to musí víc hlídat, co je správně a co není.



## Je to taky tak, že tím člověk pomáhá i sám sobě?

Měla jsem klientku, která vůbec nevycházela z domu ven, bála se lidí. Vůbec nevěděla, co by ji těšilo, bavilo, a tak jsem říkala, zkusíme chodit na procházky. Zkusily jsme nejdřív obejít blok, postupně jsme šly o kousek dál, a pak ještě o kousek, a pak jsem jí volala, a ona říkala, já jsem tam a tam, nejsem doma, tak jsem si říkala, má to smysl, ta práce má ten drajv. A viděla jsem na ní, že jí to pomáhá, že úplně rozkvétá. Že si to přebrala a pomohlo jí to, ne že musí, ale že jí to pomáhá. To je naplňující pocit, že má ta práce smysl.

## Je něco, co tě inspiruje u klientů?

Fascinuje mě, jak u lidí, kteří se z toho hrabou, jakou dokážou mít vytrvalost, být až zabejčení. Jak si za tím jdou a i když párkrát se jim to nepodaří, tak znovu vstanou a jdou a to je pro mě osobně strašně posilující, protože mi to dává taky tu chuť jít do toho znova. Když se mi něco nepodaří, vzpomenu si na tohle, a tak to zkusím ještě jednou. Navzájem se to propojuje. Každý ten člověk ti něco dá, co nemáš. A když to v něm objevíš...

No a taky částí práce toho peera je objevit, co ti lidi mají dobře, co se jim daří, A to někdy vypadá, že je to zapeklitá věc, ale když s tím člověkem mluvíš, tak zjistíš, že dobře komunikuje, dobře reaguje, a na to když cinkneš, a řekneš tohle je dobře, v tomhle jste úžasná, tak vidíš, jak se rozsvítí. Každý z nás má v sobě nějaké dobro. A když to objevíš u někoho, tak si říkáš, mám to taky? Možná to taky mám! Takže navzájem se učíme, pomáháme si navzájem. Nepotkala jsem člověka, u koho bych si řekla, to je veskrze zlý člověk. Každý člověk v sobě něco má, minimálně jednu věc.

## Ukázky z tvorby Marie

Tvé oči plné tichých výkřiků  
o nichž tvá ústa stydlivě mlčí  
jsou jak horké slzy bez vzlyků  
co touží vzít do náručí.  
Tvé srdce – jaro propukající  
dává svou sílu všem, co si poprosí.  
S láskou neutuchající  
daruje i to, co nemusí.  
Kéž oči hluboké a vroucí srdce  
spochinout mohou v lásce bezedné  
jež jako zburcuje prudce  
a obejmeme všechno, co je tvé

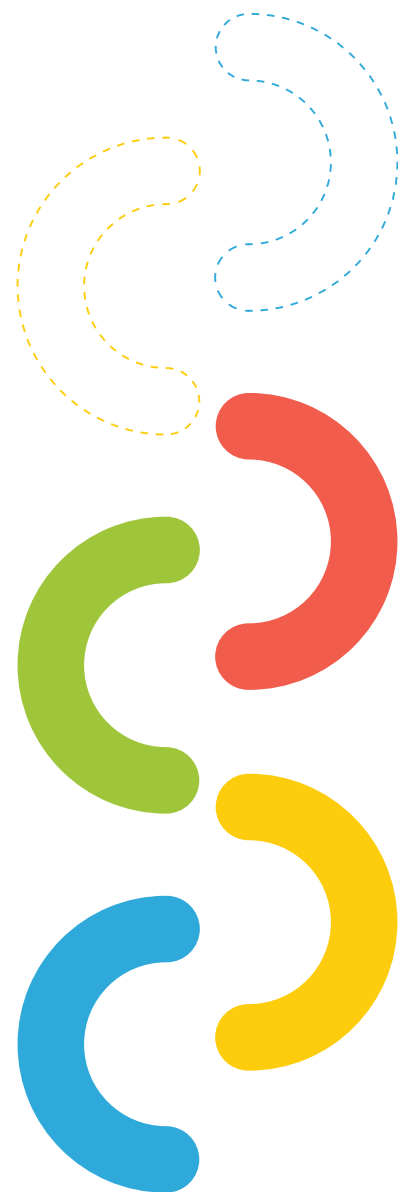
Tenhle zvláštní čas, vyplakal hvězdu z nebe  
věděl, že potěší nás a proto poslal tebe  
Nerado své hvězdy nebe ztrácí  
žárlivě střeží každý jejich krok  
vesmírnou lásku nám v tobě vrací  
blíž sobě jsme díky tobě každý rok



Temná noc, obloha beze hvězd  
a přesto toužíme tou nocí jít.  
Dychtivě hledáme tu nejlepší z cest,  
na níž najdeme slunce či hvězdy svit.  
Tápeme, bloudíme, lovíme v tmách  
a v tom zář! Slzy se třpytí na řasách.  
Světlo, co vidíme, není jen hvězda z nebe,  
co ukáže směr a osvětlí krůčků pár.  
Svit radosti, jásotu rodí se z tebe  
v úrodnou oázu mění tvůj suchopár.  
Díky, že známe tichou zář hvězd,  
co neoslepuje a nepálí.  
Světlem své duše nechme se vést,  
bychom se pouští a spáleništěm nestali.  
Kéž chceme vždy probloudit se tmou  
a být ve svém nebi večernicí či jitřenkou.  
Touha po osvobození nám v srdcích blikotá.  
Pustme si slunce lásky do svého života.

Východ slunce - čistý a naděje plný,  
krvavá záplava západu upadla v zapomnění.  
Slunce se opět probloudilo tmou  
palčivost včerejška nechalo za sebou.  
Dobré i zlé je teď minulostí  
a nové šance si právě cestu klestí.  
Každý den nová, úchvatná scénérie  
za srdce chytí a do očí bije.  
V pokoře vnímáš i v užaslé pietě  
tu nádhernou podobnost o svém životě.

Sladce spát chce se těm, co mají pochroumanou duši,  
v spánku utopit vše, co mučí a do srdce neodbytně buší.  
Nevidět kolem neustálý lýtý boj dobra se zlem,  
uzavřít se před hlukem cizích životů  
a uschovat se v tichu ve svém.  
Spánek sílí a uzdravuje  
zlé zapomíná a povzbuzuje.  
Vědomí, že znovu procitneš,  
ti dá jistotu, že jedná se o proces,  
co zbuduje zdravého i nemocného.  
V jistotě-duše nikdy neusne-  
a srdce znovu jde do boje spravedlivého!  
Tělo znaveno je a mysl vyplašená?  
Zdá se, že vše ztraceno a rouhat prý se nemá.  
Kde končí tělo naše a rozum na nic sám už nestačí,  
tam začíná pracovat láska duše-inteligence jinačí.



# ABYCH BYLA DOBRÝM PRŮVODCEM, MUSÍM BÝT JÁ ODPOČATÁ

Veronika Lukša

Peer anebo laické poradenství je na Slovensku i v Čechách ještě stále málo etablovaný způsob práce. Při rozhovorech s profesionály jsem měla dojem, že je to nejasná pozice, která přináší mnoho obav, nejasností, rozporů, ale i nadšenců takové spolupráce. Představovala jsem si vzájemnou kooperaci odborník s formálním vzděláním a odborník přes žitou zkušenost a vyvstalo mi množství otázek. Měla jsem to štěstí, že některé z nich mi v rozhovoru zodpověděla profesionální laická poradkyně Michaela Vlasáková.

## Jak ses dostala k práci laické poradkyně? Co tomu předcházelo?

Byla to v podstatě taková směs náhod nebo takové řetězení událostí. Protože máme syna autistu, navštěvovali jsme centrum speciálně-pedagogického poradenství, spolupracovala jsem s nimi už šest let. V té době, myslím, jsem už byla s tou diagnózou tak nějak smířená a uměla jsem fungovat. Já jsem vědecký pracovník a tím, že jsem na důkazy a racionální věci, tak jsem začala hledat tak racionálnější přístupy. Samozřejmě jsme si prošli všelijakým věštěním z koule a podobnými věcmi. V ČŠPP si všimli, že jsem aktivní rodič a oslovili mě, jestli bych nechtěla pomoci s organizací podpory skupin pro rodiče. Všimli si, že jim chybí zkušenější rodič nebo rodič, který má starší dítě. Spousta rodičů, se kterými pracují, je ještě na začátku cesty, jsou ve stádiu popírání nebo hněvu a u mě už viděli, že jsem na cestě k řešení. Proto mě přizvali ke spolupráci.

## Jaké byly začátky?

Pak to nějak tak plynule šlo, začala jsem se objevovat na poradách a přinášela jsem hlas rodičů, a přestože někteří zaměstnanci mají děti se zdravotním znevýhodněním, stále se na to dívali jen z pohledu odborníků. Já jsem tam víc vnášela ten pohled rodiče. Začali mě oslovovat, jestli bych nešla do nějakých projektů a nenabízela ten pohled z druhé strany, který jim chybí. Krátce nato chtěla organizace Platforma rodin dětí se zdravotním znevýhodněním vytvořit síť laických poradců a oslovovala organizace, které se věnují podpoře rodin a dětí se zdravotním znevýhodněním po celém Slovensku, zda mají rodiče, kteří by byli právě takovými vhodnými adepty. Hledali rodiče, kteří by vstoupili přirozeně do poradenského procesu, rodiče, od kterých druzí rodiče žádají rady. Takže poradna doporučila mě a mně se to v té době hodilo.

## Jaká byla vlastně tvá motivace pro toto uplatnění?

Hledala jsem nějaký jiný způsob využití svých zkušeností, nechtěla jsem fungovat jen v autismu a pro své dítě, ale chtěla jsem být aktivní i jinde. To byla vlastně druhá fáze. Jedna věc je smířit se s diagnózou dítěte a druhá je smířit se s tím, že nebudu dělat to, o čem jsem si myslela, že jsem se pro to narodila. Já jsem to tak dřív říkala o tom, že jsem chtěla dělat vědu. Přišla jsem na to, když mi bylo 24 let a působila jsem ve vědě 10 let, když přišel autismus a celé to prooral. Takže jsem pak potřebovala něco, v čem jsem mohla mít i já pocit, že můžu nabídnout tu svou osobní lidskou hodnotu, nejen dělat dítěti servis a být mámou. Nějak k tomu tak došlo. Šla jsem na školení, které trvalo přes rok, a nyní v březnu se spustila síť oficiálních laických poradců. Jde to velmi pomaloučku a poradenství děláme průběžně, jak to jde, ale rodiče nás oslovují.

## Začala jsi tedy najednou dělat něco úplně jiného, než na co jsi směřovala, to muselo být obtížné...

Já žiju úplně jiný život, než jsem žila kdysi, protože jako vědecký pracovník jsem byla v laboratoři zavřená se dvěma kolegy ve své bublince. Toto jsou pro mě úplně jiné situace, natáčení na videa, rozebírání a analýza. Pro mě je to pořád nový svět. Mně se líbí ten způsob práce, neboť mi pomáhá při sebereflexi. Mám za sebou velmi náročné období. Komplikovaný rozvod, sebeobětování dítěti a prostě všechno kolem toho. Mně se hodila možnost pracovat v této oblasti, dost mi to pomáhá zpracovat všechny ty věci, přišlo mi to vhod.

## Jak se ti podařilo vypěstovat si poradenské dovednosti?

Asi to spíš vychází z mé povahy a z toho, jak jsme doma nastavení. Velký vliv má na mě můj otec. On je realista, ale je velmi pozitivně nastavený. Řekne, že to se nějak vyřeší, ale nečeká jenom, že se to vyřeší. Aktivně hledá řešení. On mě velmi podpořil v tom, abych neklesala na mysli, abychom fungovali. Bývalý manžel byl velmi často pryč, čili já jsem v podstatě žila jako svobodná matka. Mužskou oporu jsem měla ze strany otce. Nedovolil mi fňukat, ale vedl mě k tomu, abych hledala nějaká řešení. A myslím si, že právě tohoto si v ČŠPP všimli, že jsem pořád tak nějak pozitivně naladěná. Tím nemyslím, že je to super, ale že si všimli, že když byl nějaký problém, hledala jsem řešení. Myslím, že to tak přirozeně šlo, že lidé říkali: jděte za Míšou, ona bude mít nějaký nápad. I Platforma rodin dětí se zdravotním znevýhodněním to tak definovala, že z řad rodičů jsou vždy nějakí rodiče, které je slyšet, které je více vidět.



## Vždy jsi byla společensky aktivní?

Je to trošku paradox, protože já jsem byla nejraději někde vzadu s davem. Byla jsem ráda, když měl někdo stejný názor jako já a řekl ho za mě. Ani mě nenapadlo být v nějaké vedoucí pozici, ale nějak se to vyformovalo. Prostě jsem bojovala za své dítě a šlo to. Možná i proto, že jsem se stala terapeutem pro syna, už jsem tak nebojovala jako rodič. Dokázala jsem to vidět i z pohledu terapeutů, že potřebují nějaké jiné věci, a ve škole taky. Myslím si, že i pro odborníky jsem byla dobrým partnerem na debatu. Nebojovala jsem jako rodič jen za to své dítě, ale vnímala jsem i potřeby ostatních. Takže to tak přirozeně vycházelo i z té komunity odborníků, že se mě ptali, jestli za mnou mohou poslat nějaké rodiče. Pediatrička mi vícekrát volala, že má v ambulanci nějaké rodiče a jestli jim může dát kontakt na mě.



## Jak se školí ne-profesionál

### Jak ses pak dostala ke školení z Platformy rodin dětí se zdravotním znevýhodněním?

To bylo tak, že jsem nejprve byla klientem, protože jsem potřebovala pomoc ohledně asistencí do školy. A oni, když oslovovali poradny, tak dostali kontakt na mě. Evidovali mě, věděli, že jsem byla na nějakých přednáškách, když byli po Slovensku na přednáškovém turné, kde seznamovali rodiče, na co mají nárok. Tak jsme nějak o sobě věděli a byli jsme v kontaktu. Potom už velmi rychle vzniknou přátelství, neboť jsme na velmi podobné vlně, na stejné úrovni věkové, i myšlením, takže si to tak pěkně sedlo. Pak přišli s tím, že pořádají takové vzdělávání pro laické poradce a jsou to všechno mámy, které mají dítě se zdravotním znevýhodněním.

### Jak celé to školení vypadalo?

Trvalo rok, bylo to 120 hodin vzdělávání. A zahrnovalo 5 modulů. Například jsme měli modul, kde jsme si definovali, jaký je rozdíl mezi odborníkem a laickým poradcem. Na něm jsme si vytvořili etický kodex, takové zásady, co my jako laici považujeme za důležité, aby bylo dodržováno během laického poradenství. V jiném modulu jsme měli sebeanalýzu s psychology, abychom si dokázali vytvořit své profily, nadefinovat kam chceme jít, nebo co chceme dělat. Anebo jakou mírou podpory jsme schopni vlastně vstupovat do toho poradenství. Měli jsme také právní poradenství, vzdělávání, abychom se uměli zorientovat alespoň v základních věcech, co se týče školství nebo kompenzací. Ještě tam byl modul komunikace, sebepéče. To byly strašně důležité věci.



## A jak se ti vzdělávání líbilo?

Celé školení bylo velmi příjemné a já se na to vždycky moc těšila. Cestovala jsem z Košic do Bratislavy a měla jsem tím pádem dva dny pro sebe. Poslouchala jsem velmi inspirativní příběhy matek. Některé z nich mají děti po dvacítce, takže jsou daleko přede mnou. Máme společné to, co všechno jsme dokázaly, co všechno jsme udělaly, čili tak se to přirozeně formuje.

## Ty teď v Platformě rodin dětí se zdravotním znevýhodněním i pracuješ. V čem vlastně spočívá tvoje práce peer konzultanta nebo laického poradce?

Děje se to na více úrovních. Nemám dávat odborné rady, protože na to tady nejsem. Já mám poskytnout rodičům co nejvíc informací, aby byli schopni se v nich zorientovat. Například v oblasti terapií pro dítě s autismem. Můžeme říct, o čem všem víme, ale měly by tam být i takové informace o pomoci, s nimiž nejsme ztotožněni. Určitě nemáme prosazovat, že to, co fungovalo nám, že musí fungovat i v jiné rodině. Podstatou je poskytnout rodičům přehled, aby nemuseli hledat informace na internetu a najednou se snažit v tom velkém množství zorientovat. Říct, které věci jsme my absolvovali, co všechno existuje, jaké jsou výhody, jaké jsou nevýhody, ale to rozhodnutí nechat na rodiči. Spíš ho doprovázet tím rozhodováním. Je to v podstatě takový rozhovor, aby on sám jako rodič přišel na to, co je pro něj v danou chvíli nejlepší, i když se s tím já, jako jiný rodič, neztotožňuji. To je v podstatě taková jedna vrstva.

## A ta druhá?

Druhá vrstva je jen takové lidské popovídání. Volala mi spousta maminek, že v podstatě nemají nic tak konkrétního, ale prostě protože mají dítě se zdravotním znevýhodněním, tak jim nikdo v jejich okolí nerozumí. A když potom řeknou, že dítě dělá to a to, tak slyší, že je nevychované, že by k němu měla přistupovat nějak jinak. Já jsem rodič, který v podstatě nehodnotí, neboť vím, jaké to je mít navenek nevychované dítě. Čili v podstatě jen tak ta lidská podpora, že si mám s kým popovídat.

## Patří do práce laického poradce ještě něco dalšího?

No, pak jsou to takové odborné informace, týkající se vzdělávání nebo kompenzací, toho, na co mají nárok. Kam se mají obrátit, pokud by chtěli žádat o pečovatelský příspěvek nebo parkovací průkaz nebo asistenci ve škole. A to už je poměrně obtížné. Máme k tomu sice školení, ale je to spíše o tom, nasměrovat je na zdroje, kde mohou získat informace, anebo na právníka, který pracuje v Platformě rodin dětí se zdravotním znevýhodněním. Tito odborníci jim pak už pomohou tak, abychom my neudělali nějakou chybu. Spíš jde o to, rodiče nasměrovat tak, aby on byl aktivní, abychom nedělali práci za něho.



## Naučily tě tvé zkušenosti naopak něco, co nedělat?

Mně se stalo vlastně to, že já jsem dělala laické poradenství, aniž jsem věděla, že ho dělám. Dříve to bylo poradenství po té lidské stránce. Chtěla jsem pomoci a tehdy jsem ještě měla takové období, že jsem chtěla zachraňovat svět. Neměla jsem ještě to vzdělávání a udělala jsem tak zásadní chybu, že já dělala za rodiče. Pomalu já jsem vypisovala žádost na úřady, rozepisovala jsem jim emaily a natáčela jsem jim videa, jak si s dětmi hrát a podobně. V podstatě jsem za půl roku vyhořela, protože rodiče to buď nepoužívali nebo tvrdili, že to chtějí dělat, ale nedělali nic. Pak jsem si uvědomila, že já chci jejich dítěti v té chvíli pomoci víc, než jsou schopni. Třeba je respektovat. Psychologové to vědí, ale já jsem se to musela naučit. Respektovat tu fázi, ve které člověk je, s tím, že klient musí být vždy trochu aktivnější. V podstatě se jedná o to nabídnout zdroje, ale nechat klienty rozhodnout se. Být u něj, když se rozhoduje a dělat takovou podporu.

## Odmítnout bez pocitů viny

### Co považuješ za nejdůležitější a nejužitečnější z toho, co ses naučila?

Asi sebezpoznání a určení si hranic, že když řeknu ne, neznamená to, že nechci pomoci, ale že chci jen ušetřit sebe. Je potřeba pochopit konečně tu opravdovou podstatu toho, že je třeba nejprve myslet na sebe a teprve potom můžu pomáhat jiným. Opravdu, až když si tím člověk projde, dokáže pak opravdu pochopit význam té fráze. Je pravda, že máme v etickém kodexu takovou dohodu, že když už jsem vyčerpaná nebo nemůžu z nějakého důvodu někoho přijmout, tak objednávku od rodiče odmítnu. Já si to úplně reálně neumím představit, že když mi zavolá rodič, že potřebuje pomoc, že bych ho zkrátka odmítla. Ale dovedu si představit, že mu otevřeně řeknu, že aktuálně nezvládám, a abych mu byla dobrým průvodcem, tak musím být já odpočatá, a musím ho tedy přesměrovat na někoho jiného. Anebo mu můžu dát nějaké jiné možnosti. Můžete mi zavolat za měsíc, pokud to nespěchá. V minulosti bych to nebyla schopna ani udělat, ani si to přiznat. Teď mi to přijde fér, i vůči tomu rodiči, i vůči sobě samé. Je mi jasné, že někdy přestřelím, že to nedokážu udržet donekonečna. Toto je asi pro mě tak nejdůležitější. To vědomí, že to nemusím dělat, že je to dobrovolné rozhodnutí. Umím si to ošetřit sama před sebou a nemám pocit viny. Takže asi tohle je pro mě nejdůležitější.





## Co ti pomáhá v rámci sebepéče? Jak dobíjíš baterky?

Trvalo to dlouho, než jsem na to přišla a myslím, že mi to ještě trvá. Nejtěžší je přiznat si, že to potřebuji a potom to cíleně vyhledávat. Zjistila jsem, že mi hodně pomůže, když takovou sebepéči vážu na jinou osobu, protože se potom nemůžu vymluvit a odsunout to. Řekněme, že když jsem začala běhat, což jsem předtím nikdy nedělala, tak jsem začala sama. A třeba se stalo, že jsme se s mámou dohodly, že pohlídá syna, ale já jsem na ní viděla, že je unavená. Řekla jsem si, dobře, já jí ho nenechám, a nešla jsem běhat. Jindy přišla máma s tím, že se zajímala, jestli ji opravdu potřebuji a viděla jsem, že se kroutí a že to chce asi posunout, tak jsem si říkala dobře, tak ne. Teď vážu běhání na kamarádky. Ony mě dokážou vytáhnout a je to víc takové, že prostě musím. Čili teď si už cíleně domlouvám dopředu hlídání s mámou nebo s bývalým manželem, tak abych měla jistotu. Prostě minimálně jednou za týden můžu někam jít a jednou do měsíce na takové jeden dva dny úplně vypnout. To řeším pracovní věci stále, ale řeším je ve svém tempu bez ohledu na to, že nemusím řešit kdo kdy jedl, kdo kdy se potřebuje jít vykoupat nebo podobně. Je to čistě s ohledem na mě.

## Důležitým odpočinkem je tedy pro tebe sport?

Ano, protože já jsem vždycky sportovala. Také mám ale dobré kamarádky, spřízněné duše, se kterými umím rozebrat věci úplně do hloubky. A taky čas od času chodím k psycholožce. Tím jsem vlastně začala, když manžel odešel. Psycholožka je také kamarádka, takže jsme měly důvěrný vztah. Mně se líbí vrtat se takto sama v sobě, já to mám docela ráda. Přejde mi to takové léčivé, můžu se posunout, přiznat si před sebou všechny ty věci. A líbí se mi, když mě někdo postaví před otázku, kterou já jsem si nepoložila a jsem s tím konfrontována. Někdy mě to zaskočí a řeknu, že to není tak, ale potom se na ty věci podívám a uvědomím si, že to tak opravdu je. Jsem zvědavá a baví mě rozvoj u druhých, ale o dost víc mě to baví u sebe, poznávat hranice. Já jsem hrdá na to, co se se mnou událo za posledních 10 let. Před 10 lety jsem byla ustrašené káčátko, které chtělo být jen v davu a teď se nebojím otevřeně přiznat i své strachy a tím ukazuji i ostatním, že otevřenost i vůči sama sobě je fajn. Jsem za to ráda. Samozřejmě to mohou jiní zneužít, když vědí, kde mám slabá místa, ale přijde mi to fér vůči mně samé. Umím s tím pracovat, nebo se spíš učím s tím pracovat. Říkám, že není všechno pořád ideální, ale baví mě to.



### Jsou nějaké postupy práce, nějaké metodiky, které ve své práci využíváš?

Zatím ne, nic takového nemáme, jenom máme dohodnutá pravidelná setkání laických poradců. V podstatě všechno je velmi individuální, protože začínáme. Nyní jsme měli první setkání a uvědomili jsme si, že každá z nás pracuje nějak jinak. Prostě když nás osloví rodič, tak některá je taková, že spíš přenechává tu iniciativu rodiči, jiná zase napíše e-mail na 4 strany a když potom rodič neodpovídá, neví, jestli je to proto, že to bylo příliš mnoho na toho rodiče, zda tam nebyly věci, které se mu nelíbily, nebo to prostě byl rodič, který až tak nepotreboval pomoc. Anebo zjistil, kolik toho je třeba udělat a zalekl se. Sami hledáme pořád způsob, jak postupovat.

### Cítíš pro sebe potřebu nějaké metodiky nebo ani ne?

Já si myslím, že to půjde jen praxí, neboť i rodiče, se kterými budeme pracovat, budou různí. Já například nemám ráda e-mailovou komunikaci, neboť se tam nedají věci dobře vysvětlit, není tam intonace, není tam oční kontakt. Nevím, jestli to, co píšu, sedá na dobré místo u toho rodiče, jestli se nechce na něco zeptat. Mám i špatnou zkušenost z toho, že si vytrhli z kontextu některé věci a poté je použili. Čili je to hledání toho, jaký je náš nejlepší způsob. I zde jsme na začátku a hodně do toho budeme vkládat i skrze své povahy. Některé bude vyhovovat určitý styl práce a vytvoří si takovou vnitřní metodiku, podle které bude dělat. Dřív nás všichni hodně upozorňovali na potřebu sebezpečí a neustále se nás ptají i lektori, jestli toho není na nás moc, zda to zvládáme, jestli to není vyčerpávající, a podobně. Máme neustálou zpětnou vazbu i mezi sebou, měli bychom absolvovat i supervize, které si nemusíme platit, za což jsem vděčná. Toto nám i platforma hradila a bude se snažit, abychom měli supervizi neustále i podle potřeby. Podle mě je velmi důležité, abychom se uměli uhlídat, abychom v některých případech někam neuletěli.

### Jak bys definovala svůj styl laického poradce?

Měla jsem zrovna před dvěma týdny jednu prezentaci v rámci školení, kde jsem prezentovala takový svůj pohled na začleňování dětí se zdravotním znevýhodněním do třídy. Záměrně nečtu odbornou literaturu na téma inkluze, protože kdybych to četla, tak se budu děti ve třídě snažit napasovat do těch pouček, které jsem si přečetla. Myslím si, že mou silnou stránkou je intuice a schopnost neverbálního vnímání, což je dáno i tím, že mám nevokální dítě a musím vnímat detaily. Mé vnímání je vyladěno na něj, na velmi vysoké úrovni, a tak si myslím, že si i u zdravých dětí umím všimnout takovýchto drobností, a právě to beru jako svou sílu.



## Multidisciplinarita jako nutnost

### Jak se ti spolupracuje s odborníky?

Umím být vhodným doplňkem pro odborníka, který například na základě mých poznámek řekne, aha, tady se děje u toho dítěte to a u toho tohle. Nejdou ale do odborných věcí. Zrovna na té škole, kde jsme, jsem narazila na speciální pedagožku, která mě nebere jako partnera. Jsem pro ni prostě rodič, který jí nemá co dát a tohle je pro mě momentálně tak asi nejvíc zraňující. Víím, že se nepasuji do role odborníka a kdyby mě vyslechla, viděla by, že pro ni nejsem konkurencí a nemám snahu vstupovat do odborných věcí. Uvidíme, kam se to vyvine do budoucna. To je asi první a jediný případ. Ve většině případů mě odborníci berou jako partnera. Vidí, že nejsem rodič na začátku cesty a že jsem si něčím prošla. Zastupuji několik rolí a myslím si, že mezi nimi umím dost dobře proklikávat. Není to tak, že teď nejsem máma, teď jsem terapeut a teď jsme ve škole, takže žádné objímání, líbání, lechtání, to si necháváme na doma. Nedávno dělali ve škole reportáž a byla jsem velmi překvapená, že ostatní děti mě berou jako asistentku i pro ně, že pomáhám i jim. A přitom jsem opravdu v pozici, že jsem matka toho dítěte, že jsem tam v podstatě pořád u něj, aby měl interakci a intervenci. Přesto se mi to daří udržet a děti vnímají, že jsem tu i pro ně, že nepomáhám jen jemu. Myslím si, že bych mohla takto být partnerem i pro odborníka tím, že já si hlídám tu svou roli a nechci zasahovat do jeho role a ani už nemám kapacitu, abych se učila nové odborné věci.

### Příručka, pro kterou děláme tento rozhovor, se zabývá multidisciplinaritou. Jak ji vnímáš ze své perspektivy?

Já jsem měla naprosto úžasného školitele na výšce a on mi říkal, že někdy za dob Marie Skłodowské Curie se Nobelova cena dávala jednotlivcům, ale teď už jsme v období, kdy Nobelovy ceny za vědu a všechno ostatní získávají zpravidla týmy. V podstatě už těch informací je tolik, že jeden člověk nemůže obsáhnout všechno. A to se mi strašně líbilo, že když jsem vstupovala do laboratoře, tak mi řekl, že Nobelovu cenu dostanu jedině, když se s někým spojím. Tehdy jsem se tomu smála, ale teď mi to přijde tak pokrokové. Já jsem jak ve vzdělávání, tak i podpoře multidisciplinárních týmů. V centru včasné intervence, kde jsem, už máme multidisciplinární přístup. Líbí se mi to, že i psychologka i ředitelka toho centra nás bere jako partnery. Jsme kamarádky, a přestože jsme jen mámy nebo jsme jen neodborní zaměstnanci, stejně nás berou. Tak uvidíme, co z toho bude, neboť může to být krásné, ale může to taky selhat na některých lidech, kteří multidisciplinární přístup neuznávají.



## V jakých situacích pocituješ největší radost z toho, co děláš?

Úplně nejraději jsem, když se bavíme jako mámy, když nemusím řešit nějaké složitosti týkající se třeba kompenzací, v tom nejsem úplně zbláhlá. Velmi mě baví takové lidské mluvení a zjišťování, jak rodiny fungují a kdo má jaký pohled na terapii a jak fungují lidé. Shodou okolností včera se mi stalo, že volala jedna máma a vypočítala asi sedm terapeutických center, která navštěvují, protože má malé dítě. Ptala se, kam ještě mají jít, jakou terapii ještě nemají. Já jsem její pozornost zaměřila na to, že terapie jsou super, ale že mají dítě, které by mělo mít koníčky, které by mělo být s mámou a tátou. V podstatě jsme skončili s tím, že budou hledat kroužky, ne terapie. Je to důležité zvláště při autismu. Zpočátku jsem také nic jiného neviděla, jen terapii od rána do večera, neboť to dítě selhává. Teprve později jsem si uvědomila, že právě u autismu je největší problém v sociální oblasti. Když syna budu izolovat a budu ho chránit v tom malém věku před ostatními vlivy, tak mu udělám peklo ze života, protože když bude dospělý, tak nebude v sociální sféře funkční. Můj syn má strašně mnoho deficitů, neumí mluvit, tím pádem i porozumění je velmi špatné, ale je to dítě, které může normálně chodit do školy. Nikoho nebije, neublíží sobě, umí počkat v řadě v jídelně, aniž bych ho musela upozorňovat. Sociální oblast je strašně důležitá. Mně se navíc líbí i to, jak se umíme obohatit, protože i ona mi dala takový ten pohled, co bych ještě já mohla vyzkoušet, ale zároveň se na své dítě začala dívat ne jako terapeut, ale jako rodič. Toto je pro mě asi tak nejdůležitější, tohle se mi líbí na tom poradenství. Takové to poklábosení jen o tom, kdo má jaký pohled, kdo jako věci vnímá.

## Vzájemné obohacení

### Podle čeho tě rodiny vlastně vyhledávají? Jsou to vždy rodiny, které mají dítě s poruchou autistického spektra?

Máme to tak, že na webové stránce platformy jsou uveřejněny profily nás všech. Je nás tam 13 a vybrali nás tak, abychom byli rozházené po celém Slovensku. Nyní v online světě je to v podstatě irelevantní, jsme tam zastoupeny tak, aby tam byly alespoň dvě poradkyně z každého zdravotního znevýhodnění. Lektoři, kteří nás učili, říkali, že bychom se neměli orientovat podle zdravotního znevýhodnění, abychom byli schopni poskytnout oporu jakémukoli rodiči. Každá z nás se ale shodla na tom, že právě to specifikum zdravotního znevýhodnění je pro nás důležité. Já si neumím opravdu představit, že bych měla pomáhat někomu, komu se třeba předčasně narodí dítě. Netuším, čím si procházejí, protože autismus není život ohrožující. Jednoduše řečeno, nemyslím si, že bych uměla být vhodným partnerem v těchto případech. Funguje to tak, že rodiče, kteří mají zájem o laické poradenství, si přečtou naše profily. Myslím si, že už i podle toho, jak jsou psány ty profily, se umí rozhodnout, zda jim je sympatický ten nebo onen způsob projevu. Domnívám se, že mnoho rodičů se rozhoduje podle diagnózy, a proto nás osloví. Buď si sedneme po lidské stránce nebo někdy ne. Některé poradkyně, které jsou starší, mi říkaly, že měly i případy, kde si nesedly po lidské stránce s rodičem, tak ho doporučili někomu jinému, nějaké jiné laické poradkyni.

## Mohou se k tobě rodiče dostat i jinak než přes Platformu rodin?

Mám pár rodičů, kteří se mi ozvali přes nějaké známé nebo shodou okolností. Třeba když jsem natáčela reportáž o laickém poradenství tady v regionu, tak na chodbě stála jedna paní a když se zhasly kamery, přišla za mnou a řekla: já jsem přesně taková mamka, která potřebuje vaši pomoc. My si ale také vybíráme, záleží někdy na tom, s čím by chtěl daný rodič pracovat. Oslovila mě i mamka, jejíž děťátko umírá a řekla jsem, že na tohle já prostě nemám. Myslím si, že jsem to uměla opravdu vysvětlit tak, aby to chápala, ne že odmítám, ale tím, že nemám takovou zkušenost, absolutně nevím, čím prochází a nemyslím si, že bych byla pro ni v tuto chvíli podporou. Druhá věc, kterou jsem jí neříkala, je, že mě by to mohlo polámat uvnitř, kdybych s něčím takovým pracovala. Nakonec se ke mně ale dostala tak jako tak, ukázalo se, že nepotřebovala řešit tyto věci, ale jen si po lidské stránce popovídat s nějakou mámou.



## Výzkumnice ve mně

### Vzpomínala si, že jsi pracovala jako vědkyně. Zajímalo by mě, jestli něco z těch analytických věcí nebo z těchto postupů využíváš i v práci laické poradkyně?

Určitě, já si myslím, že teď jsem to pochopila. Já jsem se dost dlouho zlobila na to, že jako 24letá jsem přišla na to, že chci dělat vědu a nakonec jsem ji nemohla dělat déle než během doktorského studia a ještě pár let poté, než se narodil syn. Strašně jsem se zlobila a ptala se proč. A teď si myslím, že to bylo právě proto, abych toho uměla využít. Autismus je takový, že se ho každý snaží vyléčit, vymýšlí se kdejaké zázračné metody, aby se děti uzdravily. Já už vlastně neztrácím čas s banálními články, protože si umím prohlédnout, který odborný časopis má jaký impact faktor a podívám se na recenze nebo reakce na danou publikaci. Navíc dělám behaviorální analýzu se synem, k tomu potřebuji strašně mnoho dat. Přejde mi to naprosto přirozené. To, na co si jiní rodiče stěžují, třeba že musí zapisovat každý večer, tak mně přijde, že mi to pomáhá, protože nemusím jen emočně pátrat po pocitu, jestli se věci zlepšily, ale vidím prostě ten důkaz. Pracuji pod supervizí behaviorální analytičky, která jde po těch striktních datech, a to mi opravdu pomáhá. Ona se se mnou nebaví o pocitech nebo něčem takovém, ale normálně mi řekne, tady máte deficit a na čem je třeba dělat. Paradoxně si myslím, že i to byly důvody, proč jsme byli začleněni s tak těžkým dítětem do běžné školky a běžné školy. Když jsem si povídala s ředitelkou školky, tak mi řekla, že za 27 let co dělá ředitelku, nepotkala rodiče tak kritického ke svému dítěti. Takže v podstatě jen proto ho vzala. Později si mě zavolala a řekla, že je překvapená, co všechno dokáže, že to jsem neříkala. Já jsem říkala, že já jsem spíše chtěla, aby to oni zjistili sami, aby nepřišlo nepříjemné překvapení, když budu tvrdit něco, co tak třeba být nemusí.



## Máš za sebou kus cesty. Jak se ti podařilo dojet tak daleko?

To se nedá dělat o samotě, to není jen moje zásluha. To, kým jsem, to je obrovské množství lidí a hlavně odborníků, kteří mě formovali. Nejen ten autismus mě vyformoval do podoby, ve které jsem. Já si neumím představit fungování bez odborníků, někoho, kdo mi řekne: dobře, teď to takhle nejde, tak to uděláme jinak. Zároveň mi pomáhá to vědecké „dobře, budeme to dělat týden, posbíráme data, uděláme grafy a poté se rozhodneme“. Pro mě je to strašně osvobozující. Ano, musím sbírat ta data, ale pro mě je to přirozené.

## Co ti přijde na práci laického konzultanta nejdůležitější, na co si dávat pozor?

Nejdůležitější je pro mě říci o ošetření sama sebe. Toto je důležité při dobrovolnictví, myslet na sebe a hlavně si to laické v sobě brát jako výhodu. Mnoho lidí na školení říkalo, že se cítí tím pojmem laik poníženo. Mně to přijde právě jako výhoda, že nemám tu zodpovědnost, nemusím řešit komplikované věci. Mohu jít do situací emočně intuitivně a tím, co je ve mně přirozené. Víím, že se můžu opřít o někoho, kdo to studoval, dělal v praxi, kdo se v tom umí zorientovat. Důležité je pro mě poznání, že jdu do spolupráce nebo komunikace s někým, kdo je otevřený, namísto člověka, který mě absolutně nebere vážně. Ano, hluboce mě to zraňuje, ale raději jdu pryč. Víím, že místo přesvědčení jednoho člověka můžu jít do kolektivu, kde budou nadšeni, že mě mají. Tady nejde o ego, ale prostě berou mou zkušenost. Nemusí, ale vyslechnou si ji, a budou to brát jako rovnocenný názor. Toto jsou pro mě z laického poradenství ty nejdůležitější věci.





## JAK SE STÁT PROFESIONÁLNÍM LAIKEM: REFLEXE ZAPOJENÍ PEER PRACOVNÍKŮ DO VÝCVIKU V MULTIDISCIPLINARITĚ

Pavel Nepustil, Veronika Šebeková, Veronika Luksa, Martin Martinkovič

Tématem, které se touto příručkou line jak červená nit, je vzdělávání peer pracovníků / laických poradců. Spíše se přitom objevují otázky než odpovědi. Je opravdu potřeba, aby se peer pracovníci vzdělávali? Není to v protikladu k požadavku na jejich autenticitu? Nestanou se z nich profesionálové? A pokud by se vzdělávat měli, tak v čem? A jak? A s kým?

Všechny tyto otázky stály také na začátku našeho projektu „Multidisciplinární podpora pozitivních změn v rodinách v obtížných situacích“, v němž jsme se chtěli vzděláváním peerů / laiků zabývat. Stojí určitě za zmínku, že v původním plánu byl samostatný výcvik pro laiky, který by sice probíhal současně s výcvikem pro profesionály, ale témata a většina modulů měla být specifických. Byla za tím myšlenka, že ve skupině laiků bude zapotřebí používat jiný jazyk než u profesionálů, že bude zapotřebí se věnovat více praxi a méně teorii, a také že jsou určitá specifická témata, která jsou pro laiky zásadní, jako například práce s vlastní zkušeností nebo sebepéče.

Naše úvahy a plány však vzaly za své hned první den výcviku. Po úvodním společném setkání laiků a profesionálů jsme se rozdělili do dvou skupin – na profesionály a laiky. Už tam vznikaly některé drobné nejistoty. Například jedna kolegyně působí několik let jako peer pracovníce / recovery koučka, ale nedávno vystudovala psychologii. Není sice nikde zaměstnaná jako psycholožka a rodinám pomáhá nejvíc skrze vlastní zkušenost, ale témata, kterými se měl zabývat profesionálové, ji přirozeně zajímala. Proto váhala, do které skupiny jít. Jiná kolegyně neměla sice vystudovaný žádný pomáhající obor, ale v práci ve školství po ní bylo vyžadováno, aby se učila některé profesionální postupy, aby tak mohla lépe přistupovat k práci s náročnou klientelou.



## Osobní příběhy

Když se skupina laiků potkala dohromady, nešlo začít jinak než sdílením osobních příběhů. Tak jako profesionálové jsou často zvyklí říct si při představování, co vystudovali a kde získávali profesní zkušenosti, peer pracovníci mluvili o tom, co zažili. Začátek se tedy nesl ve znamení silných osobních příběhů, kterým všichni naslouchali s obrovským zájmem a pečlivou pozorností. Z úvodního kolečka se stala doslova hlavní část celého dne. Byla nabitá prožíváním a emocemi a tyto emoce bylo po skončení kolečka ještě zapotřebí sdílet a zpracovat je formou reflektujících komentářů. My, kteří jsme byli ve facilitační roli, s rolí laických poradců nemáme zkušenosti, jsme se také zapojili do tohoto osobního sdílení a byl to poměrně silný zážitek, protože jsme za to dostali velké ocenění. Někteří z přítomných si posteskli, že profesionálové se často tolik zdráhají sdílet svoje osobní zkušenosti.

Práci s vlastním příběhem jsme se věnovali i v další části dne, už ale s větším odstupem. Mluvili jsme o tom, jak jsou laičtí poradci a peer pracovníci zvyklí se představovat, kdy jsou zvyklí zveřejňovat zkušenosti ze svých osobních životů a kdy jsou v tom opatrní. Posloužil nám k tomu i videorozhovor peer pracovníků ze zahraničních služeb duševního zdraví. Byla to inspirativní diskuse, obzvláště když zaznívaly hlasy lidí, kteří působí ve velice odlišných oblastech, například peer pracovníků pro lidi s duševním onemocněním a laických poradců pro rodiny s dětmi s postižením. Už v tomto bloku ale zaznělo, že lidé postrádají dialog s profesionály na tato témata a někteří si posteskli, že jsou profesionálové právě v jiné sekci.



Tento pocit potom převládl v závěrečné reflexi dne. Jakkoliv lidé kladně hodnotili intimitu setkání, které bylo zjevně dosaženo hlavně díky tomu, že se potkali lidé v podobné pozici, kteří jsou zvyklí zveřejňovat citlivá témata, zvědavost na perspektivy odborníků byla velká. Na přímou otázku, zda by pro příště preferovali oddělené vzdělávání jako laici, odpověděla většina účastníků, že by se přikláněla spíše ke společnému prostoru i s profesionály, obzvláště když jde o vzdělávání v multidisciplinarity. Objevil se také velice důležitý hlas, že vyčleněním laiků se může posilovat zkušenost marginalizace, útlaku nebo podhodnocování ve smyslu „nejste tak dobří, abyste mohli být s profesionály“. Společně jsme tak dospěli k rozhodnutí, že pro příště budeme pracovat ve společné skupině s profesionály, aniž bychom však rezignovali na specifická témata pro laiky a peery.





## Zážitkáři

Později jsme zjistili, že i ve skupině profesionálů zaznívaly mnohé hlasy přimlouvající se za spojení obou skupin. Profesionálové vyzdvihovali důležitou roli peer pracovníků a laických poradců v týmech, kde jsou velkým přínosem nejen pro klienty, ale také pro profesionály, kteří mohou při poradách, supervizích a neformálních hovorech získat hlubší porozumění problematice, kterou se zabývají. Inspirativní je také schopnost sdílet vlastní osobní příběh nebo jeho části, aniž by došlo k velkému emocionálnímu zahlcení sdílejícího a přesměrování pozornosti od klienta k pracovníkovi, což jsou některé z důvodů, kvůli kterému jsou profesionálové často více než obezřetní v přinášení vlastní osobní zkušenosti do setkání s klienty.

Hned při dalším výcvikovém setkání, kdy se potkaly obě skupiny dohromady, došlo k velice zajímavému dialogu, ve kterém dominovalo téma terminologie. Co je tedy správně? Laik? Laický poradce? Peer? Peer pracovník? Peer konzultant? Každý z termínů má nějakou svou historii, své výhody i nevýhody a ke shodě tedy nedošlo, ani to nebylo cílem. Zajímavější bylo, když jsme hledali jiný termín na základě toho, co laičtí / peer pracovníci ve skutečnosti dělají. Zde se zrodil termín „zážitkář“. Bylo to na základě uvědomění, že vědění těchto pracovníků nevzešlo ze školních lavic nebo přednáškových místností, ani z knih nebo online kurzů, ale zejména z prožité zkušenosti. Kromě toho i v rámci setkání, na kterých jsou peer pracovníci přítomni, je prožívání jejich hlavní činností, jakkoliv to zní zvláště. Skrze prožívání toho, co se děje v setkání, se dostávají k vlastnímu prožívání, které je ovlivněno tím, co se v jejich životech děje nebo dělo dřív. A potom mohou něco z tohoto prožívání přinášet i do schůzek, nicméně leckdy to není ani to nejpodstatnější. Leckdy je to napojení na příběh klienta tak viditelné a citelné, že to plně postačuje, aby i bez dlouhého vyprávění klient cítil, že je tady někdo, kdo jej opravdu slyší, vnímá, cítí, kdo jej plně chápe.



## Rovnocennost versus specifické kompetence?

Na posledním výcvikovém setkání jsme uspořádali workshop týkající se peerství a žité zkušenosti, který vycházel hodně z rozhovoru mezi Pavlem Nepustilem a Monikou Fričovou, kterým začíná tato publikace. Účastníci workshopu si mohli nejprve hlasováním vybrat téma, kterými se chtějí zabývat, a jednoznačně zvítězilo téma „kompetence peerů“. Vedli jsme rozhovor s využitím reflektujícího procesu tím způsobem, že nejprve mluvili jenom lidé s přímou zkušeností s peerstvím, a ostatní poslouchali, a poté nabídli poslouchající své reflexe.



Jakkoliv rozhovor začal tématem kompetencí, s jeho pokračováním začala nabývat na významnosti otázka rovnoprávnosti a rovnocennosti. Neměli by mít peer a laičtí pracovníci stejná práva a povinnosti jako ostatní pracovníci v rámci multidisciplinárního týmu? V některých týmech mají peer pracovníci některé úlevy oproti jiným kolegům, jako volnou pracovní dobu, usnadněnou administrativu, na druhou stranu ale například pobírají nižší plat, nemají svoje pracovní místo u stolu anebo nemají přístup do databáze klientů. Pokud chceme vnímat peerskou / laickou roli jako svébytnou, sebevědomou a nezastupitelnou v rámci multidisciplinárního týmu, nemělo by se v tomto něco měnit?

Chvílemi jako by se zdálo, že se diskuse vrací na začátek, ale je zapotřebí upozornit na to, že se jedná o dvě různá témata. Téma rovnoprávnosti je spjata zejména s organizačními procesy. Organizace, které zaměstnávají peer pracovníky, by měly přijmout odpovědnost za to, že pracovníci (ať už laici nebo profesionálové) se nebudou ocítat v oslabených, méněcenných nebo utlačovaných pozicích vůči svým kolegům, a že naopak budou cítit silnou podporu v tom, aby se mohli cítit zcela rovnocenně. Druhým tématem jsou kompetence. Na základě zkušeností z ročního výcviku v multidisciplinarity věříme, že už mezi stávajícími peer pracovníky je dostatek znalostí a zkušeností, jak tuto roli co nejvíc vytěžit a jak pomáhat novým zájemcům, aby si mohli potřebné kompetence osvojit. Zde je ale odpovědnost společná. Jakkoliv profesionálové mohou vytvářet prostor, zázemí a zdroje pro rozvoj těchto kompetencí, to pravé know-how musí vycházet zevnitř komunity peerů a laiků. Tak jako lékaři vzdělávají lékaře, sociální pracovníci sociální pracovníky, tak také, pokud opravdu stojíme o rovnocennost, musí peer pracovníci a laičtí poradci vzdělávat peer pracovníky a laické poradce.



V této publikaci jsme se pokusili zmapovat téma zapojování peer a laických pracovníků do multidisciplinárních týmů. Troufáme si tvrdit, že v českém a slovenském kontextu jde o první pokus tohoto typu. Nebylo však naším cílem podat zevrubný a vyčerpávající přehled, kde a jak je tato praxe rozvinutá, ani ji podrobit komplexní analýze. Spíše jsme chtěli nabídnout inspiraci pro stávající i budoucí peer / laické poradce, abychom podpořili jejich zapojování do multidisciplinárních týmů.

V první řadě jsme nabídli dvě teoretické pozice, z kterých se dá téma uchopit: sociální konstrukcionismus a přístup zaměřený na řešení. Sociální konstrukcionismus nabízí myšlenkový rámec pro ne-hierarchické a participativní způsoby práce, v nichž se do značné míry smazává rozlišení mezi experty a laiky. Jinými slovy, autentické osobní zkušenosti samy o sobě přináší člověku důležitou expertízu, kterou může využívat při pomoci druhým. Přístup zaměřený na řešení potom nabízí velice srozumitelné a jednoduché postupy, jak při pomáhání neulpívat příliš na problémech, patologiích nebo neúspěších a zaměřit se spíše na rozvíjení toho zdravého, toho, co funguje.

Hlavní částí publikace jsou potom přímé zkušenosti z českého a slovenského prostředí se zapojováním peer a laických poradců do multidisciplinárních týmů. Věnujeme se přitom třem oblastem: duševní zdraví, rodiny s dětmi se zdravotním znevýhodněním a závislosti. Každá oblast má svoje specifika, ale také vzniká řada propojení, jak v systémových otázkách, tak i v přímé práci s klienty / rodinami. Kdybychom měli zmínit pouze jedno téma, které se týká přímého poskytování pomoci skrze vlastní autentickou zkušenost, tak je to sebek péče. Jakkoliv se může zdát, že peer / laický pracovník nepotřebuje nic jiného než „autentickou vlastní zkušenost“, tak se ve většině kapitol příručky dozvídáme, jak zásadní je, aby si každý člověk na této pozici aktivně hledal a budoval vlastní strategie péče o sebe, o vlastní duševní pohodu. Z tohoto hlediska je to extrémně náročná práce, kdy člověk musí často být v intenzivním kontaktu se sebou, se svými náročnými zkušenostmi, a zároveň být velice napojený na druhého člověka, jemuž pomáhá.

S tím souvisí druhé téma, které se táhne příručkou jako červená nit, a to je vzdělávání. Celá poslední kapitola je reflexí vzdělávacího programu, který byl původně plánován jen pro laické a peer členy multidisciplinárních týmů, avšak je také příběhem o tom, jak jsme dospěli ke zjištění, že má velký smysl skupiny nerozdělovat na profesionály a peery / laiky, ale spíše se zamýšlet nad tím, jak mohou všichni profesionálové i laici dostat takovou vzdělávací podporu, aby mohli být rovnocennými a hodnotnými členy multidisciplinárních týmů. Téma vzdělávání peer pracovníků je přitom poměrně citlivá záležitost. Na jednu stranu je velice žádoucí, aby člověk, který pomáhá druhým, měl možnost trénovat se v dovednostech a rozšiřovat svoje kompetence, na druhou stranu vzniká obava, aby vzdělání nepřehlušilo autentickou zkušenost a aby se člověk nezáměrně nestal profesionálem. Ať už se tedy jedná o vzdělávání pouze pro peery anebo společné, je velice důležité, aby tyto vzdělávací programy byly citlivé a respektující vůči autentickým zkušenostem frekventantů.

Konečně bychom rádi zdůraznili, že jsme se snažili psát celou příručku přístupným stylem, tedy tak, aby obsahovala minimum profesního žargonu, protože publikum, pro které je tato publikace určena, je velice široké. Také věříme, že do budoucna se podaří, aby publikace pro peer a laické pracovníky byly psány převážně lidmi, kteří tento typ podpory přímo vykonávají. Ačkoliv jsme v této publikaci usilovali o autorské zastoupení, stále byla většina kapitol autorsky vedena profesionály, což svědčí i o tom, že peer a laické hnutí se stále ještě formuje a ukotvuje. Vznikání dalších publikací a jiných zdrojů vytvořených přímo laiky bude tedy důležitým signálem, že se opravdu formuje specifický hlas lidí pomáhajících lidem, jejichž hlavní kvalifikací je autentická zkušenost.

# PROFILY AUTOREK A AUTORŮ

## Ing. Monika Fričová

Vzdelaním ekonómka, pôvodne manažérka pre kvalitu sa pohybuje v komunite ľudí so zdravotným znevýhodnením od roku 1994. Po narodení syna so zdravotným znevýhodnením bola v roku 2016 jednou zo zakladajúcich členiek Platformy rodín, ktorá podporuje rodiny detí so zdravotným znevýhodnením a presadzuje ich práva. V Platforme rodín spolupracovala a koordinuje sieť laických poradcov, ktorá má aktuálne 27 rodičovských peer poradcov pre rodičov, ktorým sa narodí dieťa s akýmkoľvek zdravotným znevýhodnením po celom území Slovenska. Sprevádza laických poradcov 120-hodinovým vzdelávaním v rôznych oblastiach. Presadzuje práva detí so zdravotným znevýhodnením v oblasti včasnej intervencie. Sama je laickou poradkyňou a hľadá s kompetentnými spôsoby, ako peer poradenstvo na Slovensku legislatívne ukotviť.



## Ing. et Bc. Hana Jarošíková

Zaměřuji se na zotavování rodinných a blízkých vztahů ovlivněných závislostí některého člena rodiny. Ve své roli průvodce a kouče sdílím a využívám i své vlastní zkušenosti z partnerského vztahu s člověkem, který se dlouhodobě potýká se závislostmi na návykových látkách. Společně skládáme různé úhly pohledu, hledáme souvislosti a řešení. Jsem členkou skupin Recovery koučové a Zotavení Brno, využívám podporu v AI-Anon, svoje původní technické vzdělání jsem si nedávno doplnila o psychologii.





## Jindřich Jašík

Jindřich pracuje v Brně jako peer konzultant, dříve byl členem multidisciplinárního terénního týmu Zahrada 2000 v Jeseníku. V roce 2019 vydal knihu Cesta ze schizofrenie, téhož roku také dokončil výcvik v Otevřeném dialogu pod vedením Marka Hopfenbecka.



## Bc. Sylva Klašková

Jsem matka dvou synů a mám mnohaletou zkušenost s destruktivním užíváním pervitinu. Tato zkušenost obohatila můj život o širší rozměr vnímání závislostí. Uvědomuji si, jak užívání psychoaktivních látek zasahuje do všech oblastí života a díky této své zkušenosti se zapojuji do pomoci lidem, kteří právě prožívají náročná období spojená se „závislostí“ na psychoaktivních látkách. Kromě recovery koučování pracuji v organizaci Podané ruce, která se zaměřuje na práci s lidmi užívajícími psychoaktivní látky.

## Mgr. Veronika Luksa

Veronika je psycholog a zaměřuje se na práci s traumou u dětí a adolescentů, přičemž spolu-vytvářejí cestu za želanou budoucností. Pracovala s dětmi a rodinami ohroženými násilím a sexuálním zneužíváním. Je členkou Institutu dialogických praxí, který se specializuje na šíření kolaborativno-dialogické praxe v SR a přináší na školy projekt Bezpečná škola. Působí jako školský psycholog a externí spolupracovník Výzkumného ústavu dětské psychologie a patopsychologie. Baví ji práce s lidmi v koncepte pracovního wellbeingu a neustále ji fascinuje lidské poznání jako klientů, tak aj kolegů.



## **Mgr. Martin Martinkovič, PhD.**

Martin je skúsený projektový manažér, konzultant, výskumník a školiteľ. Pôsobí ako odborník na externé vzťahy v IBM. Spolupracuje s mnohými verejnými, súkromnými a neziskovými organizáciami. Niekoľko rokov pracoval ako psychológ v Centre pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, kde organizoval rôzne preventívne programy a poskytoval individuálne konzultácie. Je predsedom slovenského Združenia pre kariérové poradenstvo a rozvoj kariéry a členom viacerých expertných skupín a komisií.

V roku 2014 ukončil Ph.D. v sociálnej a organizačnej psychológii na Fakulte sociálnych a ekonomických vied Univerzity Komenského v Bratislave, kde učil predmety, ako Aplikovaná psychológia, Kariérové poradenstvo, Motivácia zamestnancov a iné. Má certifikáciu v oblasti projektového manažmentu (PRINCE2), poradenstva (Transakčná analýza) a koučingu.

Spolu s manželkou Lenkou a tromi deťmi žije v Bratislave.



## **Mgr. Katarína Medzihorská**

Katarína pôsobí ako psychologička, supervízorka, koučka a lektorka. Je vedúcou v Tranzitnom programe na podporu mladých ľudí so znevýhodnením (ALTERNATÍVA – Centrum nezávislého života, n. o.). Ako lektorka spolupracuje s Dalet institut s.r.o. (kurzy Kids´Skills – na riešenie orientovaná práca s deťmi, rodičmi a komunitou) a s Výskumným ústavom detskej psychológie a patopsychológie (kurzy kariérového poradenstva, terapeutických techník). Pri práci vychádza z prístupu zameraného na riešenie. Najradšej spolupracuje s mladými ľuďmi a deťmi, a tiež s tými, ktorí sa vo svojej práci starajú o druhých. Pôsobila v školstve v ČR aj na Slovensku, tiež v krízovom centre, aj ako športový psychológ. Po rokoch strávených mimo rodného mesta žije opäť v Banskej Bystrici, obklopená rodinou a kopcami, ktoré zbožňuje.



## **C** Mgr. Pavel Nepustil, Ph.D.

Pavel je psycholog a sociální pracovník se specializací na oblast drog a závislostí, je autorem knihy „Bez léčby to jde“ a spolu-editorem sborníku "Bez podmínek". Kolem roku 2010 spoluzaložil skupinu Narativ zaměřenou na rozvoj kolaborativně-dialogické praxe a Otevřeného dialogu v ČR a na Slovensku. Jako sociální pracovník a terapeut působil přes deset let ve Společnosti Podané ruce a dalších téměř deset let pracoval jako soukromý psychoterapeut. V současnosti ho fascinuje potenciál kombinace odborné pomoci a peer podpory při pomoci rodinám, kterou společně se čtyřmi recovery koučkami nabízí v rámci Výjezdního týmu Zotavení Brno. Žije v Brně, jezdí hodně na kole a neustále pracuje na tom, aby méně pracoval.



## **C** PhDr. Olga Okálová, Ph.D.

Olga je sociálna pracovníčka a špeciálna pedagogička. Vo svojej praxi sa zameriava na budovanie, sieťovanie, mentoring multidisciplinárnych tímov a komunitné plánovanie. Má bohaté koordinačné skúsenosti a zručnosti:-) Spolu so školskými komunitami sa venuje predovšetkým bezpečiu a dialógu v školách, tiež inklúzii, ktorá vychádza z postmodernity. Viac ako 13 rokov pôsobí ako vysokoškolská učiteľka, lektorka, facilitátorka, mentorka. Je spoluzakladateľkou Inštitútu dialogických praxí. Aktívne so študentmi, praktikmi a kolegami spolupracuje na rozvojových projektoch v oblasti multidisciplinárnej podpory duševného zdravia.





## Adéla Pánková

Jsem především žena a matka tří dcer. Během svých 42 let jsem kromě studia, práce a cestování tápala ve své neuchopitelné bolesti a prázdnotě a hledala cestu k uzdravení své duše během dlouholetého užívání opiátů a alkoholu. Tancem, rodinnými konstelacemi, klasickými psychoterapiemi, holotropním dýcháním a povídáním s lidmi, kteří mi rozuměli skrze autentický prožitek stejné zkušenosti. Když se mi před pár lety rozpadla rodina a objevila se stará známá „úleva“ v podobě relapsů, pocítila jsem opět, jak důležitá je péče o sebe sama a lidé okolo, kteří naslouchají. Věřím, že celý život je o ztrátě a znovunalezení sebe sama, své vlastní hodnoty a vnitřní síly. Že každý člověk má v životě své břemeno a pro každého jedince je náklad jinak těžký. A právě bolest a žeh, kterým si v životě procházíme jsou z mého pohledu věci, které nás jako osoby nejvíce formují do toho, kým jsme, kým se stáváme.



## Bc. Veronika Šebeková

Veronika vyštudovala psychológiu na PVŠPS v Praze a počas magisterského štúdia na semester odbehla nabrat' ďalšie skúsenosti na University of Jyväskylä do Fínska. Zúčastnila sa niekoľkých medzinárodných konferencií zameraných napríklad na detskú psychológiu, FASD, kariérne poradenstvo, či kolaboratívno-dialogické praxe. Z absolvovaných kurzov možno spomenúť daseinsanalytický psychoterapeutický výcvik, kurz bilaterálnej integrácie, či krízovej intervencie. Žije a pracuje v Ružomberku, momentálne ako školský psychológ na Spojenej škole v rámci školského podporného tímu. Miluje tmavomodrú farbu, jedlo a falošne si spievať s rádiom.



## **Tina**

Moje zkušenost je role rodinného příslušníka, který má ve své rodině blízkého, který zneužíval alkohol a léky. Na začátku mé cesty byli lidé s vlastní zkušeností se závislostí, díky jejich pomoci jsme se mohli já i má rodina postupně zotavovat a postupovat dále bez nových zranění na duši. Pochopila jsem, že zneužívání návykových látek zasahuje celou rodinu, nestačí pouze uzdravení závislého, změnou mého přístupu se nepodílím na jeho destruktivním chování. Tato zkušenost mě přivedla do role průvodce zotavením a poté i do výcviku v recovery koučování a k roli recovery kouče. V současné době jsem ve výcviku práce s traumatem.

## **Přemysl Ulman, MS, LMFT**

Přemysl je profesně rodinný terapeut. Po dokončení studií v USA v roce 2006 zde pracoval především s mládeží, která přišla do křížku se zákonem, a jejich rodinami. Po přestěhování se do České republiky v roce 2012 pak největší díl své profesní činnosti věnoval práci s rodinami v opatrovnickém konfliktu. Několik let vedl terapeutický program „Rodičem navždy“, který se věnoval rodinám v opatrovnickém konfliktu formou skupinové terapie. Poskytuje také psychoterapeutické konzultace jednotlivcům a rodinám v soukromé praxi a v rámci spolupráce s různými organizacemi. Kromě terapeutické činnosti se jako člen skupiny Narativ věnuje i lektorské činnosti. Je spoluautorem publikace „Rodina v mezinárodních souvislostech“.

## **Mgr. Bc. Pavel Vítek**

Pavel je kouč, psychoterapeut, supervizor a lektor. Vystudoval magisterské studium Charitativní a sociální práce a bakalářské studium sociologie a andragogiky. Absolvoval komplexní výcvik v systemické terapii a řadu dalších výcviků a kurzů. Má mnohaleté zkušenosti s řízením vzdělávací firmy, s lektorováním a facilitováním různých vzdělávacích aktivit, koučováním, poradenstvím i se supervizí. Od roku 2010 je členem týmu Dalet, který v ČR rozvíjí „přístup zaměřený na řešení (solution-focused)“. Na jeho práci ho nejvíc baví možnost být u toho, kdy se v rozhovoru a v životě jeho klientů dějí žádoucí změny, možnost být svědkem a spolutvůrcem zlepšování v životech lidí. Celý život rád sportoval a poslední roky propadl ježdění na motorce. Možná i proto má rád moto: „Kam koukáš, tam jedeš“.





ISBN 978-80-561-0950-2



9 788056 109502

