Bez filtra – komponovaný večer 8. června 2022 v Bratislavě

Autorky: Jana Sladká Ševčíková, Eva Slezáková

Spolupráce mezi EDI Slovensko, o. z. a Centrem Anabell je právě v polovině, což jsme symbolicky s kolegyněmi oslavily v rámci komponovaného večera v Bratislavě, jeho název zněl Bez filtra a konal se 8. června 2022. Jednalo se o mimořádně zajímavý a strukturovaný program, připravený pro mladé dospělé, který měl především upozornit na to, že je možné vnímat sebe sama jako jedinečného člověka, je možné naučit se přijímat své tělo takové jaké je, jakkoli to může znít jako klišé, a že stojí za to nebát se požádat o pomoc, kdykoli to bude člověk v oblasti duševní pohody považovat za potřebné a důležité. Někdy si takových narůstajících obtíží a nepohody více všímá okolí člověka než on samotný, a tak je dobře, když pomáháme šířit osvětu a informace napříč širokou veřejností. Na akci se sešlo určitě do stovky účastníků, spíše mladšího věku, přednášelo několik zajímavých a inspirativních žen rozličných oborů a zkušeností a můžeme-li soudit, měla akce velmi příznivý ohlas. Z každého příspěvku zaznívalo téma sebepřijetí, souladu psychického a fyzického zdraví v autentičnosti a životní spokojenosti, ale také, a to doslova, témata o zkušenostech s poruchami příjmu potravy.

Za Centrum Anabell jsme se účastnily celkem čtyři pracovnice z vedení a z pobočky Anabell v Praze. Právě jeden z hlavních příspěvků přednesla Natálie Tokárová, peer-konzultantka naší pražské pobočky Anabell. Úvodní slovo pronesly zakladatelka organizace EDI Slovensko Valentina Sedileková společně se zakladatelkou Centra Anabell Janou Sladkou Ševčíkovou, do panelové diskuze o výzvách dnešní doby v oblasti dětského duševního zdraví s akcentem na sociální sítě a prožité covid-ové období se zapojila zástupkyně ředitelky Centra Anabell Eva Slezáková.

Natálie Tokárová ve svém příspěvku o tom, jak a k čemu ji přivedla osobní zkušenost s poruchou příjmuu potravy na hlavním pódiu akce Bez filtra mj. sdělovala: „Cítila som potrebu venovať sa tomu, čo mne samotnej bolo blízke, a teda hlavne ženským témam a problémom so sebahodnotou, vnimaní samej seba, a tiež poruch príjmu potravy. Preto som skúsila kontaktovať Centrum Anabell v Prahe s túžbou po nejakej stáži alebo pracovnej pozícii. Dohodli sme sa najprv na dobrovoľníckej spolupráci, serii workshopov na prácu s dychom, telom a relaxáciou, čomu som sa vo voľnom čase rada venovala a prepojilo to moje vedomosti z psychológie a jogy. A keď po par mesiacoch prišla možnosť prihlásiť sa na pozíciu peer konzultantky, tak som neváhala. Ako clovek orientovany pomáhať, som sa svojou osobnosťou, študijným zameraním a zároveň vlastnou skúsenosťou stala tak povediac dobrým kandidátom. Som veľmi rada, že ma do Anabell prijali a dnes, po takmer roku spolupráce, mi moja pozícia peer konzultanta dáva ešte väčší zmysel ako v momente, keď som sa na ňu hlásila. Je to presne ten kúsok skladačky, ktorý mi v mojej liečbe chýbal, a to je zdieľanie problému s niekým, kto tomu fakt rozumie a vie pochopiť moje pre okolie často nelogické a divné myšlienky. Nielen ako študovaný odborník na ľudské telo a hlavu, ale ako človek, kto pozná aké je to mať z jedla stred svojho vesmíru, ale zároveň sa mu vyhýbať ako to len ide. Peer znamená človek s podobnými vlastnosťami, skúsenosťami, charakteristikami. Nepoznám dobrý slovenský ekvivalent tohoto anglického slova, preto nazývame i túto pozíciu peer konzultant. V našich končinách je peer pomerne nová pozícia, na Slovensku ešte nie úplne verejnosti známa. Peer

je teda človek, ktorého s klientom spájajú skúsenosti s podobným alebo rovnakým duševným ochorením, a jeho vlastný príbeh choroby a procesu uzdravenia je jeho pracovným nástrojom. Nepredstavujte si ale, že len na počkanie hovorí čím si sám prešiel, čo si zažil a čo mu pomohlo. Ani že radí nasledovať svoje kroky počas uzdravovania. To nie. Ako peery používame svoj príbeh funkčne v rámci konzultácií s klientom, aby sme demonštrovali, že mu rozumieme, vyjadrili pochopenie a motivovali ho k liečbe. Dávkujeme svoj príbeh podľa aktuálnej fázy a motivovanosti k liečbe klienta, „šijeme“ rozhovor a rozsah našej peer podpory na mieru človeku ktorý nás potrebuje. Často stačí len samotný fakt, že tam sme a existujeme. Klientom ponúkame bezpečné prostredie, kde sa môžu vyrozprávať, ale tiež opýtať na čo potrebujú. Nemusíme spolu tráviť čas len v kancelárii, ale môžeme ísť na prechádzku či spoločne na obed, aby sme čelili výzvam. Spolupráca je menej formálna a flexibilnejšia, so zachovaním limít našej podpory, pretože niesme v roli terapeuta ani nutricionistu, aby sme dávali konkrétne rady. Ako peery si tiež musíme dávať pozor na vlastné hranice, vzťah s klientom je síce neformálnejší a otvorenejší, ale stále je to naša práca. Nemôžeme na seba brať zodpovednosť za život druhého ani neponúkame recept na bezproblémový život.“

Několik fotografií z akce, včetně video vstupu z úvodního zahájení si můžete prohlédnout vedle příspěvku. Kolegyním z EDI Slovensko velmi děkujeme za pozvání a krásný a naplněný společný čas.

Spolupráci Centra Anabell, z. ú. a EDI Slovensko, o. z. finančně podpořila Evropská unie z projektu Erasmus+, příjemcem dotace je organizace EDI (Chuť žiť).

Bez filtra
Upríme o aktuálnych témach
duševného zdravia mladých