Stát se peer konzultantkou/konzultantem v organizacích Anabell a Chuť žiť není jen o vlastní zkušenosti s poruchou příjmu potravy

Autor: Mgr. Marie Novotná

Centrum Anabell pracuje s peer konzultanty od svého založení, jelikož zakladatelka a současná ředitelka Jana Sladká Ševčíková si sama poruchou příjmu potravy prošla, úspěšně se vyléčila a sama několik let vedla v Anabell svépomocné skupiny. Podobně je tomu i ve slovenské organizaci Chuť žiť, kterou založila Valentína Sedileková a sama si poruchou příjmu potravy taktéž prošla.

V současné době má Centrum Anabell v každé z poboček svou peer konzultantku. S peer konzultanty pracuje i organizace Chuť žiť. Práce peer konzultantů napomáhá k včasnějšímu vyhledání dalšího odborníka u klientů, plní funkci podporující, a hlavně motivující k léčbě.
Pro práci na pozici peer konzultanta však jen vlastní zkušenost s poruchou příjmu potravy nestačí. Připravit nového peer konzultanta do „praxe" je zásadní a Centrum Anabell i slovenská organizace Chuť žit si na proškolování nových peer konzultantů velmi zakládá. *„Je velmi potřeba, aby peer konzultant měl dovednost například ve vedení poradenského rozhovoru, a hlavně aby znal své hranice a možnosti,"* dodává Vladimíra Osadníková, peer konzultantka a vedoucí Kontaktního centra Anabell Ostrava.

V současné době probíhá za podpory projektu *„Mládež ako súčasť pomoci rovesníkom: Nové riešenie a prístupy pri riešení porúch potravy u mladých ľudí"* proškolování nových peer konzultantů a práce na metodice.

Noví peer konzultanti byli proškoleni a celý kurz měl teoretický a praktický ráz. *„Bavili jsme se o pozici peera, o jeho hranicích a kompetencích, potřebě psychohygieny a týmové práce a také jsme účastnice seznámili s teoretickým základem ohledně diagnóz na spektru poruch příjmu potravy a fenoménů s nimi spojených. Účastnice také pracovaly na svých vlastních příbězích zotavení, které slouží jako jeden z nástrojů peer podpory,"* zmiňuje Natália Meliš-Čuga, lektorka a peer konzultantka Kontaktního centra Anabell Praha.

Noví peer konzultanti v Centru Anabell, ale také ve slovenské organizaci Chuť žiť mají po celou dobu podporu od svých kolegů sociálních pracovníků, psychoterapeutů a dalších. Dále mohou využívat intervizních a supervizních setkání.

„Na práci peer konzultanta je podle mě nejnáročnější vymezení si hranic a ujasnění si role. Je důležité, aby peer konzultant znal své kompetence v rámci role peera. Nezbytné je, aby peer konzultant věděl, že je odborník a je plnohodnotná součást týmu," říká na závěr Vladimíra Osadníková, peer konzultantka a vedoucí Kontaktního centra Anabell Ostrava.

Doporučení pro nové peer konzultanty nejen od peer konzultantů:

- Mít chuť peer konzultanta dělat, nenutit se do toho.
- Mít od své zkušenosti s poruchou příjmu potravy odstup alespoň 2–3 roky.
- Napsat si svůj příběh nejprve na papír a zjistit si, které body jsou pro mě „citlivé" a co budu chtít během setkání s klienty říkat a co už nikoliv.
- Svůj příběh si mnohokrát zopakovat a získat v něm jistotu.

- Uvědomit si, že není potřeba říkat vše!
- Peer konzultantství není jen o sdílení svého příběhu, ale také o podpoře, naslouchání a pochopení.
- Nebát se požádat o pomoc kolegy, využít intervizního a supervizního setkání.
- Role peer konzultanta nerovná se role poradce, psychoterapeuta, nutričního terapeuta apod.
- Mohu říct klientovi, že něco nevím, zjistím to a hlavně jej odkážu na další odborníky.
- Klientům peer konzultant předává pouze doporučení, nikdy ne řešení.
- Pokud nastane u peer konzultanta relaps, je velmi důležité, aby tuto skutečnost přiznal.

Položili jsme několik otázek peer konzultantkám Centra Anabell:

Co vám práce peer konzultantky v Anabell Praha přináší?

Práce peer konzultantky mi přinesla zážitek navázání vztahu na základě podobné zkušenosti a příběhu. Spolupráce je méně formální, ale zároveň v ní peer konzultant vidí přímý dopad své práce na posunech klienta v jeho léčbě a motivaci. Kromě samotné práce s klienty mi pozice přinesla i rozměr v rámci osvěty v tématu duševních onemocnění. Vnímám silné mezery ve vědomostech a pochopení lidské psychiky u širší veřejnosti, proto se mi líbí, že peer konzultant jako nositel naděje v uzdravení může podpořit destigmatizaci nejenom poruch příjmu potravy. (Natália Meliš-Čuga, peer konzultantka Anabell Praha)

Co vám přijde na práci peer konzultantky nejtěžší?

Na práci peer konzultanta je podle mě nejtěžší vymezení si hranic a ujasnění si své role. S tím souvisí také mít dobře, pro sebe, zpracován příběh – vědět, co je potřeba říkat a co nikoli, co ještě chci sdílet a co už nechci. Peer konzultant jde tzv. „s kůží na trh“ a právě i proto by si měl být vědom svých hranic i hranic v příběhu. Být peerem totiž neznamená odhalit celý příběh, ale jen tu část příběhu, kterou vnímá jako důležitou a cítí se v ní bezpečně. Pomoci si nastavit hranice, cítit se bezpečně při vyprávění příběhu může například pravidelná supervize, konzultace s kolegy a také si příběh několikrát říct nahlas. Za těch několik let, co jako peer působím, jsem si uvědomila, že pro podporu jiných osob nepotřebuji odhalovat kompletně celý příběh, ale jen některé důležité momenty a střípky a současně je nebytné, abych se cítila bezpečně. (Vladimíra Osadníková, peer konzultantka Anabell Ostrava)

Co vám v práci peer konzultantky pomáhá nenosit si příběhy klientů stále v hlavě a nevyhořet?

Z pohľadu peer konzultantky v smere starostlivosti o moje vlastné psychické zdravie je pre mňa najdôležitejšie nastavenie si hraníc s klientmi a pravidelné intervízie. Nie vždy sa mi to darí, a sama sa niekedy pristihnem ako premýšľam nad jednotlivými príbehmi mimo Anabell. Vtedy je pre mňa dôležité uvedomenie si hraníc svojich možností. Uvedomenie si, že do skupín dávam svoje maximum a teda viac pre klientov už urobiť nedokážem. Poskytnem im pomocnú ruku, no v konečnom dôsledku sa oni rozhodnú, či pomoc príjmu, alebo nie. Ak sa klient sám nerozhodne so svojou situáciou pohnúť vpred, ani stovka peer konzultácii nebude stačiť. (Veronika Vladová, peer konzultantka Anabell Brno)