Spolupráce v oblasti peer programů
Mgr. Natália Tokárová – peer konzultantka Anabell Praha

Natália studovala psychologii v Košicích na Slovensku, pak nějaký čas žila jako au pair v Itálii a nakonec zakotvila v Praze. Do Anabell přišla Natália jako dobrovolnice na stáž a vedla pár workshopů na téma relaxace, dechové techniky a mindfulness. V té době pracovala na oddělení vzdělávání jako lektorka jógy, ale táhlo ji to víc k přímé práci s lidmi. Momentálně je Natália v kognitivně behaviorálnim psychoterapeutickém výcviku a pracuje na pozici peer konzultantky v Anabell Praha, kde propojuje své zkušenosti z léčby poruch příjmu potravy a znalosti z psychologie a lektorování. S klienty se potkává individuálně na peer konzultacích, vede motivačně relaxační skupiny a v rámci partnerského projektu mezi Anabell a organizací Chuť žiť spolupracuje na metodice práce a vzdělávání peer konzultantů na Slovensku.

Zeptali jsme se Natálie na pár otázek, jak taková spolupráce s organizací Chuť žiť probíhá.

1. Jste peer konzultantkou Centra Anabell a v rámci této pozice jste zapojena do spolupráce se slovenskou společností EDI (Chuť žiť). Jak je tato spolupráce konkrétně realizována a v čem spočívá?

Naše spolupráce je zaměřena hlavně na sdílení zkušeností z přímé práce jako peer konzultantky, a z této zkušenosti a odborné literatury čerpáme informace pro vznikající metodiku práce peer konzultantů na Slovensku a v organizaci Chuť žiť. S peer podporou se na Slovensku momentálně tolik nepracuje a veřejnost neví, co přesně znamená a může přinášet. Proto je jedním z pilířů spolupráce i definice samotné role peer konzultanta a osvěta duševního zdraví na Slovensku. Chceme tuto roli přinést nejenom jako koncept práce, ale i připravit budoucí peer pracovníky na jejich práci.

2. K čemu celá spolupráce Centra Anabell a EDI vede?

Spolupráce vede k ucelenému vzdělávacímu programu pro peer konzultanty se zaměřením na poruchy příjmu potravy. Program stojí na edukaci peer konzultantů v oblasti spektra poruch příjmu potravy, používání vlastního příběhu jako funkčního pracovního nástroje, nácviku různých klientských situací a také jako prevence před možným relapsem nebo syndromem vyhoření. Vzdělávací program společně tvoříme, a také rovnou testujeme v praxi. Zatím jsme odškolily pilotní verzi programu. Účastníci postupně projdou praxí v centru Chuť žiť, intervizemi, a následnou evaluací práce a školení.

3. V čem vidíte pro EDI největší užitek ve společné spolupráci?

Centrum Anabell pomáhá osobám s poruchami příjmu potravy a jejich blízkým téměř dvacet let a přináší mnoho zkušeností z praxe, která na Slovensku chybí. Nezbytnou součástí projektu bylo vzájemné sdílení a workshopy zaměřené na práci s naší specifickou klientelou. V rámci projektu máme také pravidelné mezi-organizační peer intervize, které obohacují obě strany.

4. K čemu si myslíte, že je spolupráce užitečná Centru Anabell?

Myslím, že EDI moc dobře uchopuje sociální sítě, a tvoří relevantní obsah s velkým dosahem na společnost. Spolupráce prezentuje široké veřejnosti i práci Centra Anabell. Nejvíc bych vypíchla konferenci, kterou společně pořádaly obě organizace v Bratislavě v červnu, a záznam můžete najít zde: https://bit.ly/3Q42Y40.

5. Chtěla byste ještě něco ke společné spolupráci dodat/vzkázat, případně co přejete EDI do dalších let?

Jsem moc ráda, že se můžu podílet na projektu s EDI, protože mi dává jejich činnost velký smysl pro společnost na Slovensku. Duševní zdraví je stále hodně tabu téma a právě peer konzultanti, jako nositelé naděje, mohou dobře v rámci osvěty a destigmatizace fungovat.