

„Za práci peer konzultanta jsem vděčná,“ říká Lenka

Je to deset let, co Lenku ovládla anorexie. Po mnoha relapsech, několika hospitalizacích a točení se v kruhu, svůj nejtěžší životní boj zvládla. Dnes pomáhá ostatním v Centru Anabell Ostrava jako Peer konzultantka.

Onemocněla jste ve čtrnácti letech. Ale asi to nebylo ze dne na den. Co se dělo? Proč jste experimentovala s dietami?

U nás doma byla celkem složitá situace. Jsem z pěti sourozenců, mám dvě starší sestry a dva mladší bratry. Nikdy jsem to nevnímala jako něco špatného, že je nás tolik, mezi námi sourozenci jsem se vždy cítila skvěle a cítila lásku. Ale pravda je, že moc pozornosti na mě již nezbyvalo. Má nejstarší sestra trpěla mentální anorexií, druhá sestra s jídlem bojovala taky. Vyrůstala jsem v tom a přišlo mi normální, že člověk jídlo někdy vynechá, odmítne nebo si vybere jinou variantu. Na druhé straně tady ale byla máma, která naopak jídlo naprosto miluje, ale nikdy se svou postavou spokojená nebyla a stále jsem slýchávala, jak musí zhubnout a držet dietu. Jedno léto, myslím, že to bylo před nástupem do deváté třídy, jsem si nějak rozhodla denní cyklus, celé noci jsem byla vzhůru a pak půlku dne spala. Takhle to bylo zhruba měsíc, a i mé jídelní návyky se změnily.

Začala jste se točit v kruhu...

Celé noci jsem do sebe cpala čokolády, oplatky, zkrátka vše, co jsem doma našla. Podepsalo se to ovšem i na mé postavě. Vlivem takového jedení a přirozenému vývinu mi narostly boky, zadek a prsa. Nebyla jsem se sebou úplně spokojená a s kamarádkou jsme se dohodly, že si sestavíme jídelníček a podle něho budeme jíst. Byly jsme obě ještě děti a o dietách jsme nevěděly vůbec nic. Proto to nebylo udržitelné a zhruba po týdnu jsme to vzdaly. Takhle to pokračovalo ještě pár měsíců, ale vždy se stejným koncem. Nástupem na střední školu se ve mně ale vše zlomilo. Ráda bych uvedla, že jsem nikdy nebyla tlustá, neměla jsem ani lehkou nadváhu, má váha byla naprosto v normě.

Co se tedy stalo?

Pak ale přišla jedna poznámka od mé nejlepší kamarádky, že mi trochu narostl zadek a stehna. To jsem ještě prodýchala a řekla si, že je to v pořádku, i když mě to zbolelo. Poté ale nastala druhá situace. Představte si třídu, školní lavice a za nimi postavené židle. Můj nejlepší kamarád právě na jedné z těch židlí seděl a já potřebovala projít. Seděl ale tak blízko té lavici za ním, že jsem měla minimální prostor na to, abych prošla. A tehdy následovala druhá poznámka, že už s tím svým zadkem neprojdou ani mezi lavicemi. Přesně tehdy jsem si řekla, že už to stačilo a musím se sebou něco začít dělat. A právě v tu chvíli začal celý můj příběh.

Třikrát jste byla v léčebně, měla jste relapsy. Co tedy nakonec zabralo, že jste vyskočila ze začarovaného kruhu a zcela se uzdravila?

Celou svou nemoc jsem se snažila najít motivaci, proč se uzdravit, a žádnou jsem nemohla najít. Ano, měla jsem skvělou rodinu, pár blízkých přátel, partnera, ale nic z toho pro mě v tu dobu nebyla dostatečná motivace. Každý den jsem bojovala s myšlenkami, že na tomto světě již nechci být, ubližovala si. Každý mi říkal, ať si představím budoucnost, ale já žádnou neviděla. Došlo to do takové fáze, kdy už jsem opravdu nevěděla co dál. Svěřila jsem se sestře, kterou jsem tímto naprosto zlomila. Poprvé jsem viděla mou sestru, že nemá žádné rady, nemá odpovědi, jen plakala a já cítila tu bolest, kterou zrovna prožívá. Toto byl jeden z momentů, kdy jsem se zastavila a řekla si, že musím začít bojovat. Bojovat pro mou rodinu, abych jim už nezpůsobovala bolest a potíže. Úplný zlom ale nastal, když mě postavili před otázku, jestli chci někdy mít rodinu a děti. Najednou jsem tu budoucnost viděla. Chci být máma, moc chci mít děti a vychovávat je, mít takového svého parťáka na celý život a dát jim veškerou lásku, kterou mám. V tu chvíli už jsem nebojovala jen pro svoji rodinu, ale hlavně pro mě a pro mé budoucí děti. Toto byl důvod, proč jsem se do toho pustila naplno a zcela se uzdravila.

Dnes jste peer konzultantkou. Co vás motivovalo vydat se touto cestou?

Po celou dobu své léčby jsem věděla, že až se někdy uzdravím, chci pomáhat osobám, které si procházejí stejným trápením. Na tento popud jsem se také přihlásila na studium nutričního terapeuta, které jsem úspěšně zvládla. Během své léčby jsem se totiž potkala s mnoha takovými specialisty, ale nikdy mi to nepřineslo to, co jsem potřebovala. Nerozuměli mi, neprošli si takovými problémy a čerpali jen ze zkušeností, které slyšeli. Já v tomto chtěla být jiná a specializovat se přímo na osoby s poruchou příjmu potravy. Vím, že mám něco, co jsem schopná předat, a i kdyby to pomohlo jen jednomu člověku, budu šťastná.

Co pro vás tato pozice znamená?

Tato pozice pro mě znamená mnoho. Dělá mi velkou radost, když si s klienty mezi sebou vytvoříme důvěru a nemají problém se mi svěřit s jakýmkoliv problémem a svým trápením.

Zároveň pracujete v obchodě. Jak zvládáte dvě zaměstnání?

Někdy je to náročné, to musím uznat. Obě zaměstnání jsou sice založené na práci s lidmi, ale jsou úplně rozdílné. Ale abych byla naprosto upřímná, do druhé práce chodím z povinnosti, protože musím. Práci v Anabell ale vnímám jako něco, co mě naplňuje, dělá mě šťastnou. Vnímám to jako práci za odměnu a když to navíc může pomoci druhým, cítím velkou vděčnost, že jsem tuto možnost a důvěru dostala.

Měla jste zkušenost s terapií peer konzultanta i jako klientka? Nebo to v té době ještě nebylo možné?

Měla jsem zkušenost s peer konzultantkou i jako klientka. Tehdy jsem bydlela nějakou dobu v Praze a vyhledala ji právě tam. V té době to ještě fungovalo trochu jinak, měla jsem možnost se s ní potkat i mimo poradnu. Svěřila jsem se jí, že mám velký problém jít si jídlo nakoupit, vždy jsem sahala po výrobcích s nejnižším obsahem tuku, a slečna mi hned nabídla, že můžeme jít spolu. Když jsem si chtěla vybrat své klasické potraviny, probrala to se mnou a našly jsme alternativu, která měla lepší výživové hodnoty. Byla to za mě skvělá zkušenost.

Chtějí po vás vaše klientky, abyste jim vyprávěla svůj příběh? Abyste jim radila, co mají dělat? Zajímá je, jak jste na to šla vy?

Hodně záleží na klientech. Ze začátku jim svůj příběh řeknu ve zkratce a pak nechám čistě na nich, zda mají nějaké konkrétní otázky. Pokud klientka projeví zájem slyšet můj příběh celý, vždy se s ní podělím. Často se stává, že se klientky potýkají s konkrétním problémem a neví, jak ho vyřešit. V těchto situacích se většinou samy zeptají, zda bych jim mohla poradit a zda s tím mám vlastní zkušenost. Sdílím s nimi tedy mou zkušenost a co mně konkrétně pomohlo, ale snažím se vždy připomenout, že každý člověk je jiný a na každého může fungovat něco jiného.

Jakým způsobem s nimi pracujete?

Nedělám tuto práci zatím moc dlouho, takže se stále ještě učím, ale u každého musím pracovat trochu jinak. Mám klientky, které se potřebují hlavně vypovídat, vědět, že tady pro ně je někdo, kdo je poslouchá a ví, čím si procházejí. U některých klientek se hodně vyptávám a snažíme se společně dojít ke konkrétnímu problému a řešení. Někdo potřebuje cítit tu podporu a vidět, že se z toho kruhu dá dostat. Další chce například slyšet mé zkušenosti, které se pak pokouší aplikovat na sobě a když to nejde, hledáme společně řešení přesně na míru daného člověka. Sdělují mi problémy nejen ohledně jídla, ale i z osobního života. Sdílí se mnou jak své úspěchy, tak neúspěchy. Takže je opravdu každý přístup ke klientovi individuální, dle jeho potřeb.

Co je pro vás při terapii zásadní?

Zásadní je pro mě vytvoření si důvěry mezi mnou a klientem. Z vlastní zkušenosti vím, že když člověk nemá důvěru k tomu druhému, nikam se nedostanou. Sama jsem ke svým klientům otevřená a snažím se navodit takovou atmosféru, aby se nemuseli bát cokoliv říct a s čímkoliv se svěřit.

Dalším důležitým bodem je určitě naslouchat. V dnešní uspěchané době má spoustu lidí problém se zastavit a poslouchat problémy a starosti druhých. Já chci, aby mí klienti věděli, že v době sezení jsou oni tím hlavním, na co se soustředíme a mají tu možnost si v klidu popovídat, svěřit se a být vyslyšeni.

Spolupracujete mezi sebou i s dalšími terapeuty? Máte supervize?

Spolupracujeme s týmem Anabell v rámci intervizí, kterých jsou součástí i terapeuti. Stejně tak míváme i supervize.

Stává se, že si někdy nevíte s klientkou rady? Co pak děláte? Na koho se obracíte?

Zatím se mi nastalo, že bych se svou klientkou měla takový problém, abych si s ní nevěděla rady. Každopádně kdyby se tato situace stala, vím, že mám podporu ve všech svých kolegyních v Anabell, a to včetně vedoucí pobočky. Kdykoliv je můžu oslovit a poradit se, za což jsem moc vděčná. Vytvářejí tady neskutečně příjemnou a přátelskou atmosféru, jakou jsem v žádné práci ještě necítila.

Jak si představujete svoji budoucnost v této roli?

Ráda bych ve své roli peer konzultanta dále pokračovala, protože mi to pro osoby, které si procházejí jakoukoliv formou poruchy příjmu potravy, přijde přínosné. Kdo jiný vám může více porozumět než osoba, která si prošla stejným problémem. Během mé dlouhé léčby jsem tuto formu podpory potřebovala, také si ji prožila, ale po přestěhování se zpět do Ostravy to již nebylo možné. Často jsem se setkávala s různými názory, jak od nejbližších, tak od lékařů. S věty typu: „prostě začni jíst, na tom přece nic není“, jsem se setkávala denně. Ale ti lidé, od kterých jsem tyto rady dostávala, si nikdy neprošli tím, čím jsem si procházela já. Nevěděli, jak moc těžké to je. Proto mi tento projekt přijde skvělý, protože od nás tyto věty neuslyší. Dostanou pochopení, mohou si vyslechnout někoho, kdo přesně ví, čím si procházejí. Vypovídat se ze všeho, co by ostatní pochopit nemuseli a získat pocit, že na to nejsou sami a můžou to zvládnout.

Autorka: Michala Jendruchová