

PAVLÍNA JOUDALOVÁ: „Práce peera mi dává velký smysl“

O PPP hovoří Pavlína s úctou. Díky své zkušenosti dnes pomáhá ostatním. Už dva roky působí na pozici peer konzultanta v Centru Anabell.

Pět let bez PPP. Jaké to je?

Osvobozující! Více asi netřeba. Jde o vlastní pocit a prožitek, který se jen těžko popisuje. Jsem vděčná, že mohu ke své nemoci říci, že už je to minulost. Což neznamená, že by člověk neřešil žádné problémy, ale po dané zkušenosti jsou to už jen další výzvy, u kterých vím, že jednou mohou skončit, stejně jako PPP. Dnes s velkou pokorou vnímám, že mi PPP změnila obrovsky úhel pohledu na život i na sebe a paradoxně bych neměnila. Vždyť jen díky ní jsem dnes tam, kde jsem a mohu předávat danou zkušenost dále, a to mi dává velký smysl.

Jak dlouho jste měla potíže? A co bylo takové největší peklo?

Váhu a vzhled jsem řešila už od mala. Potíže s PPP u mě trvaly přibližně třináct let. Největší peklo jsem zažívala na vrcholu propuknutí MA, zhruba okolo dvacátého roku života, kdy jsem si uvědomila dané onemocnění, a že už jsem dávno překročila svoji hranici. Čekání na hospitalizaci pro mě bylo nekonečné! Po sedmi letech se dostavilo další peklo v podobě těžké deprese, která trvala přibližně půl roku a díky které jsem se rozloučila s PPP. Jak se říká „Všechno zlé, je pro něco dobré.“

Vzpomenete si na okamžik, kdy jste si řekla: „jo, už je to skutečně za mnou“?

Kdy úplně poprvé, si nevzpomenu, ale říkám si dnes téměř pravidelně při práci s klienty a jsem za to nesmírně vděčná!

Dnes na základě svých zkušeností pomáháte dál. A to už dva roky. Jistě je to přínosné i pro vás samotnou. Je to tak?

Vesměs ano. Jsou dny, kdy je to opravdu náročné a o to více je třeba o sebe pečovat. Pak jsou dny, kdy mě to dobývá a velmi naplňuje, a zároveň stále učí... Ať už se bavíme o hranicích, psychohygieně, práci s emocemi, pokorou nebo vlastní sebereflexi atd. Vnímám svou pozici jako neustálý pohon k seberozvoji, a to je pro mě nesmírně přínosné.

Jak vypadá takový váš běžný den při práci peer konzultanta?

Na dané pozici nevnímám asi žádný den jako „běžný“. Vždy je něčím specifický. Každý klient i jeho příběh je originální, přináší různé emoce, tím pádem vlastně nikdy nelze dosáhnout běžného dne. Budeme-li se bavit o průběhu pracovního dne s klienty, pak to vypadá velmi obdobně ve stylu přípravy na každé sezení, které obnáší čtení zápisu minimálně z předchozího setkání a vlastní poznámky. Následně padesát minut s klientem, a poté vždy zápis ze setkání. Časová náročnost je různá, nejčastěji 15-30min/1 zápis. Mezitím probíhá komunikace s klienty po e-mailu a opět zápisy v rámci interního systému. Často se do toho přimíchávají porady, intervize, týmové a individuální supervize, čas na oběd a den je velmi rychle pryč.

Tak to je dost intenzivní práce. Asi cítíte, že to má smysl? Vidíte ty výsledky?

Ano, velký smysl! Jinak bych to nedělala. Není výjimkou, že klienti odcházejí lépe naladěni, vyslyšeni, často motivováni a během průběhu setkávání dochází u většiny k pozitivním změnám. Často se v rámci peer konzultací obracejí na odbornou péči, díky které se zpravidla mohou posunout blíže k zotavení. Výsledky jsou tedy viditelné.

Jak zvládáte případy, kdy klient nereaguje na podporu nebo odmítá pomoc?

Poslední dobou si troufám říci, že velmi dobře. Respektuji fázi nemoci, kdy klient podporu nežádá a přichází jen na popud rodičů. Čas od času tomu tak je, takže ho určitě do následné spolupráce netlačím. Nedávalo by to ani smysl, ba možná spíše naopak. Stejně tak vnímám i zmíněnou pomoc, kterou klientům nemohu ze své pozice poskytnout. Co jim mohu nabídnout, je respekt, pochopení,

vyslechnutí bez hodnocení, bezpečí, důvěra, laskavost, autenticita, podpora, motivace apod. Pomocť si zpravidla stejně musíme každý sám.

Máte nějaký osobní rituál nebo způsob, jak se „dobít“, když je práce náročná?

Nepracovat a naslouchat potřebám svého těla...

Nebojíte se, že byste do toho znovu mohla spadnout?

Ne...

Jak vám v tom pomáhá Anabell?

Domnívám se, že je to o práci na sobě. Od Anabell jsou směrem k péči o zaměstnance příjemné individuální a týmové supervize.

Co byste poradila někomu, kdo zvažuje stát se peer konzultantem?

Vyhodnotit svou fázi zotavení. Pokud si nejsme jisti, konzultovala bych s odborníkem. Pro práci peer konzultanta s PPP je zotavení nesmírně důležité. Doporučila bych si i něco o dané pozici nejprve zjistit a následně zvážit, jestli se na to opravdu cítím. V ideálním případě si domluvit stáž u nějaké organizace, která zaměstnává peer konzultanty. Velkou důležitost přikládám i dobrému zaškolení, nejlépe v podobě kurzu pro peery. Pokud neposkytne zaměstnavatel, vyplatí se z mého hlediska mnohonásobně zainvestovat i ze svých zdrojů.

Jak na sobě v tomto ohledu pracujete?

Účastním se různých kurzů, pročítám knížky, poslouchám podcasty, čerpám od kolegů, docházím na terapie, věnuji se více psychohygieně a snažím se žít nejlépe, jak dovedu. Na základě práce se svým osobním příběhem je pro mě největším učitelem sám život.

Chtěla byste v této práci pokračovat? A jak si ji představujete do budoucna?

Momentálně jsem otevřená pokračovat na pozici peer konzultanta, ale těžko říci, co bude do budoucna. Dokud mě to bude naplňovat a dávat stále smysl, tak bych ráda pokračovala. Poslední dva roky se snažím žít tady a teď a příliš neplánovat. Ze zkušenosti jsem se poučila, že to nemá úplně smysl. Život nás leckdy překvapí situacemi, které prostě nenaplánujeme a je třeba se tomu přizpůsobit. Snažím se fungovat plus minus výhledově čtvrt roku dopředu a počítat s tím, že žádnou jistotu v ničem nikdy člověk nemá. To mi prozatím funguje nejlépe.

Autorka: Michala Jendruchová