EMA ŽÁČKOVÁ: Svépomocné skupiny jsou mi inspirací

Šestadvacetiletá Ema Žáčková je žena činu. Pracuje jako školní psycholožka na gymnáziu, v Centru Anabell se uplatnila na pozici peer konzultantky, cvičí jógu a když má čas, vezme do rukou ukulele.

Jaký byl váš největší boj s PPP? A jaký byl první krok na cestě k uzdravení?

Přemýšlím, co by mohl být největší boj. Nejnáročnější byla asi taková bezmoc napříč celou nemocí – že to jídlo tam zkrátka vždycky bude hrát roli a nebudu mít nikdy klid. Někdy to bylo silnější, někdy tam převládala naděje, střídalo se to. První krok na cestě k uzdravení bylo docházení k psychologovi kvůli rodičům, první opravdový krok z mé iniciativy bylo pravděpodobně docházení do Anabell a svěření se přátelům se svými problémy.

Takže než jste začala pracovat v Centru Anabell, byla jste nejdříve klientkou?

Ano, chvilku jsem klientkou byla – docházela jsem do svépomocných skupinek s peer konzultantkou a na pár sezení k paní psycholožce. Ta byla omezena počtem, takže jsem v průběhu hledala psychologa na dlouhodobou psychoterapii. Hodně se mi líbila pozice peer konzultanta, proto jsem měla Anabell v hledáčku o několik let později – chtěla jsem po úzdravě přetavit ten špatný zážitek v něco užitečného.

A to se vám podařilo. Dnes jste peer konzultanka. Co to pro vás znamená?

Je to pro mě možnost, jak dát smysl letem, které jsem „ztratila“ v bulimii. A jak poskytnout pochopení lidem se stejnými problémy. Jak normalizovat jejich rituály/chování/přemýšlení. Přijde mi, že někdy má člověk s PPP pocit, že se chová jako blázen, a tak je fajn je ujistit v tom, že tohle uvažování bývá při potížích s jídlem běžné. Zároveň jsou pro mě svépomocné skupinky inspirativní – dávají mi pravidelný kontakt s lidmi, kteří jsou neskutečně odvážní a bojují každý den.

Kolika lidem jste už pomohla? A máte od nich zpětnou vazbu?

Skupiny máme otevřené – to znamená, že tam klienti chodí podle své vlastní potřeby. Máme stálé klienty, ale i klienty, kteří přijdou jednou za čas. Celkový počet se tedy odhaduje těžko. Pokud dostaneme zpětnou vazbu, bývá to v závěrečném kroužku během setkání, kdy si říkáme, jaké to pro nás bylo. Někteří klienti si váží toho, že je skupina motivuje bojovat dál. Nebo toho, že mohou vidět, jak na tom někdo další je/byl podobně. Myslím si, že léčivé je i to, že mohou třeba poradit někomu dalšímu a zažít si, že něco sami zvládají.

Čeho se klienti nejčastěji bojí při prvním kontaktu?

Někdy mají strach z toho, že vlastně neví, co v té skupince očekávat. Také se občas bojí srovnávání s dalšími klienty nebo toho, že jejich problém vlastně není dost závažný na to, aby ho bylo potřeba řešit.

Je těžké ke klientům proniknout? Co když jsou příliš uzavření? Je něco, co vždycky funguje?

My nikoho do mluvení nenutíme a na začátku to také říkáme, že pokud chtějí jen poslouchat, je to úplně v pořádku. Je běžné, že někteří klienti hovoří více a někteří skoro vůbec. Občas se stává, že je ve skupině ticho, než se někdo odváží přijít s tématem, proto si připravujeme i nějaké vlastní nápady, kdyby bylo potřeba to trochu rozmluvit. Hodně důležité je, aby si klienti neskákali do řeči, a aby měl opravdu každý prostor se vyjádřit. Výhoda těch skupin je právě v tom, že i když klient nemluví, může si něco nového odnést.

Jak se snažíte vytvořit atmosféru důvěry a bezpečí?

Máme nastavená základní pravidla. Jak jsem zmiňovala, mluvíme o tom, že se klienti mohou, ale nemusí zapojovat. Zároveň zdůrazňujeme mlčenlivost, aby se ven nevynášelo nic o druhých klientech. A také prosíme, aby nemluvili v číslech (kilogramy, kalorie).

Obecným kompasem je pro mě to, že se snažím respektovat, jak na tom klienti jsou. Respektovat to, co chtějí sdílet, i to, kde jsou na své cestě.

Jak spolupracujete s terapeuty, lékaři nebo jinými odborníky? Máte nějaký konkrétní systém komunikace?

Anabell má své kontakty, ale tím, že pracuji pouze na pár hodin měsíčně na skupinách, tohle úplně neřeším. Během skupin klientům spolupráci s dalšími odborníky doporučujeme. Ať už externími, nebo našimi v Anabell. Každá léčba je individuální, takže to otevíráme podle potřeby, ale často se odkazujeme právě na psychoterapeuty, psychiatry, nutriční terapeuty nebo lékaře.

Vidíte nějaké mezery v aktuální péči o lidi s anorexií, které by mohla vaše role lépe pokrýt?

Popravdě mě nic nenapadá. Vnímám, že peer konzultace, ať už individuální nebo skupinové, si své místo teprve ukotvují. Já je vnímám jako vhodný doplněk další léčby (třeba psychoterapie), nebo užitečný startovní bod pro ty, kteří mají z dalších odborníků strach a potřebují více podpořit.

A ráda byste ve své roli pokračovala?

Rozhodně. Vím, jak pro mě bylo během léčby důležité, že v tom nejsem sama. Jsem vděčná, že právě tohle je moje práce. Peer konzultace jsou přímým mostem mezi mou nemocí a pomocí druhým. Také mi připomínají, co jsem překonala a jak je důležité se o sebe postarat, abych se nevrátila zpět na to místo.

Autorka: Michala Jendruchová