

Když je někdo „divnej“, může být zároveň „div“ i „nej“

text: **Pavel Korelus**
foto: **Roman Muchka**



Slovní spojení „duševní zdraví“ patří k těm, která se v posledních letech dostala do povědomí veřejnosti. Hovoří se o problémech, jež lidi napříč populací trápí, o pomoci, kterou potřebují, i o tom, jak takovým potížím předcházet. Informační a poradenské centrum Západočeské univerzity v Plzni provozuje psychologickou poradnu pro studenty už řadu let, ale před dvěma lety se rozhodlo její služby rozšířit právě směrem k veřejnosti a osvětu o duševním zdraví dělat na středních školách. Tak vznikl projekt se zkratkou PODUZ, celým názvem Systematická podpora duševního zdraví v adolescenci, a preventivní program Div_nej workshop, který se rozjede v září. O programu jsme hovořili s koordinátorkou Janou Krunclovou.

Téma duševního zdraví je spolu třeba s digitalizací výuky další věc, kterou možná můžeme nazvat přínosem koronavirové pandemie. Začalo se o něm více mluvit a zároveň s tím se objevila větší potřeba takové problémy řešit. Váš projekt PODUZ reaguje na situaci vyvolanou pandemií, nebo jste ho připravovali dříve?

Realizace projektu začala minulý rok, ale projektovou žádost jsme připravovali už v roce 2020, kdy bylo možné přihlásit se do Fondů EHP a Norska. Psychologická poradna pro studenty funguje na ZČU už od roku 1991. S jejím zajišťováním nám pomáhali pedagogičtí pracovníci, psychologové z Fakulty pedagogické a využívali jsme také spolupracujících organizací a jejich terénních sociálních pracovníků, například Ledovce. V poslední době ale v poradně začal narůstat počet studentů, kteří se ocitli například v duševní krizi nebo trpěli duševním onemocněním, dříve kompenzovaným. K tomu se přidal právě covid a objevila se úplně nová situace, plynule vedoucí k projektu PODUZ a potřebě rozšířit služby univerzitní poradny například o on-line konzultace.

Stejně důležitý nebo ještě důležitější cíl projektu ale míří z univerzity k veřejnosti.

My se obecně v rámci služeb Informačního a poradenského centra snažíme plnit takzvanou třetí roli, protože univerzita by měla šířit vzdělanost a podporu i širší veřejnosti. Pomáhá nám, že už jsme v kontaktu se základními i se středními školami, které se na nás obrací kvůli uchazečům o studium. V rámci projektu PODUZ jsme chtěli pomoc nabídnout také jim, aby jejich studenti

mohli využívat naše služby, jako on-line poradnu, e-mailovou poradnu nebo chatové poradenství či osobní konzultační hodiny, ale také jsme jim chtěli nabídnout vzdělávání jejich učitelů a všeobecnou podporu. Naším partnerem je Krajské centrum vzdělávání a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky, spolupracujícími organizacemi jsou Ledovec a Fokus Praha, které se podporou lidí s duševním onemocněním zabývají dlouhodobě. Od nich jsme se učili především o důležitosti destigmatizace tématu duševního zdraví. Přece jenom když někdo řekne, že má duševní problém, může se na něj pohlížet jako na „blázna“. Student se může bát o svém problému mluvit, ale my přitom chceme, aby věděl, že je normální se někdy cítit špatně nebo divně. Ale určitě není normální s tím nic nedělat.

Destigmatizaci bude určitě třeba řešit kromě žáků také u učitelů a poradců, kterým nemusí být příjemné se na tyto věci ptát.

Učitelé, kteří k nám už docházeli na kurzy nebo nás požádali o podporu, jsou často výchovnými poradci nebo působí na pozici školních psychologů, zkrátka mají s žáky tak dobrý vztah, že je žáci sami vyhledávají a chtějí se jim svěřit. Pedagogové jsou často motivováni žákoví pomoci, ale jak říkáte, někdy řeší, jak mu mají správně poradit a jak reagovat, jak mají problém diskutovat dále ve třídě nebo jestli bude jejich pomoc opravdu účinná. Často vědí, že psychických problémů u studentů přibýlo, a jsem ráda, že ti, se kterými se setkáváme, se na tuto situaci nedívají s despektem, ale opravdu je zajímavá. Chtějí žákům pomáhat a to, co

se naučí, šířit dál mezi svoje kolegy.

Taková přirozeně se šíříci osvěta je asi ideální stav.

Ano, za to jsme rádi, ale je třeba si také říct, že ne každý pedagog má ten správný předpoklad. I když je pedagogickým pracovníkem, neznamená to vždy, že by sám chtěl s tématem pracovat. Může se třeba obávat odpovědnosti. Takovým pedagogům říkáme, že je v pořádku říci žákům: Jsem tady pro tebe a jsem rád, že jsi mi to řekl, ale bylo by lepší to řešit s odborníkem. Žáka potom mohou s odborníkem zkontaktovat, a to už bude velká pomoc.

Cílová skupina projektu PODUZ jsou tedy střeďoškoláci a čerství vysokoškoláci?

Projekt PODUZ cílí na nejdůležitější milníky. U patnáctiletých žáků to může být období, kdy přicházejí na střední školu a prožívají velké změny spojené s dospíváním, dostávají se do nových situací a dochází u nich k sebepoznání. Další důležitý milník je samozřejmě jejich přechod na vysokou školu, do úplně neznámého prostředí.

Jsou nějaké typické problémy, které je trápí?

Těch je opravdu široká škála. Jsou studenti, kteří mají opravdu duševní onemocnění a u kterých řešíme jen prvotní záchyt a podporu školy, přičemž dále jsou v péči odborníků. Trápí je těžší problémy, například porucha příjmu potravy nebo sebepoškozování, také teď hodně řeší, jestli se ve svém těle cítí dobře. Další skupinu trápí krize spojené s dospíváním, to mohou být problémy ve vztahu, první lásky, šikana ve třídě, osobní nespokojenost se vzhledem... V takových případech stačí, když má student podporu a například dostane prostor, aby se mohl vypovídat. A podpořit stačí třeba také studenty, kteří přecházejí na vysokou školu. Řada z nich se tím vážně trápí, mají strach z neznámého prostředí, protože mohli být například zvyklí na svůj režim, který se jim náhle rozhodí.

Jaké jsou tedy ty možnosti podpory? A jak vypadá váš tým?

Pro nové studenty Západočeské univerzity se snažíme dělat různá vstupní soustředění, aktivity, aby si tedy zvykli a aby věděli, že mají možnost obrátit se na naši poradnu. Máme poradenské pracovníky, kteří jsou takřka denně přímo tady v našem centru, dále máme

externí terapeuty, kteří s námi spolupracují na projektu PODUZ a působí třeba na chat poradně, online poradně nebo v rámci konzultačních hodin, kam se mohou studenti hlásit na webu bezbarier.zcu.cz. Dále spolupracujeme se zmíněnými organizacemi Fokus Praha a Ledovec a můžeme využít jejich odborných pracovníků, kteří mají velmi široký záběr. Poradce specializované na podporu duševního zdraví má také Krajské centrum vzdělávání, konkrétně středisko Info Kariéra, a v neposlední řadě se nám podařilo navázat kontakt s našimi studenty, kteří sami řešili podobné problémy. Ty máme na pozici takzvaných peer asistentů. Spolupracují s námi nejen při setkáních podpůrných skupin pro studenty, které vedeme spolu s terapeuty, ale v rámci projektu by se díky nim měly ještě vyprofilovat svépomocné skupiny, tedy studenti pomáhající studentům.

Jak dlouho projekt PODUZ potrvá a co už stihl za první rok?

Projekt potrvá do roku 2024 a první rok se nám podařilo vytvořit celý tým, dát o sobě vědět školám i krajskému úřadu, abychom se mohli zapojit do všech organizací, které by o nás měly vědět a mohou nás podpořit. Podařilo se nám vytvořit hlavní materiály a prostředí poraden, které budeme potřebovat k práci, a také jsme modifikovali program preventivních aktivit pro duševní zdraví. Fokus Praha je totiž garantem programu „Blázníš? No a!“ což je velmi známý program pro školy, který pomáhá téma duševního zdraví otevřít a destigmatizovat ho. My jsme se rozhodli to téma vzít a obohatit ho o další složku. Upravený preventivní program se bude jmenovat „Divnej workshop“ a kromě metodiky „Blázníš? No a!“ vychází také z metodiky „Kdo jsem a co chci?“ od Infokariéry. Do středních škol by měl přijít v září.

Jak to bude vypadat v praxi? Budete na zapojené školy vyjíždět na přednášky pro žáky, pořádát workshopy pro zaměstnance?

Ano, školy dostanou nabídku a naše koordinátorka bude shánět lektory, které jsme během uplynulého roku vyškolili. Co se týká vzdělávání zaměstnanců, budeme s Info Kariérou realizovat od listopadu další program „Vzděláním k duševnímu zdraví“ pro poradce, pedagogické pracovníky a další odborné pracovníky, kteří pracují s dětmi, studenty a mládeží. Do některých škol vyjedeme dokonce už v srpnu během přípravného týdne.

Kolik to může být celkem středních škol?

Chceme program nabídnout všem středním školám. Víme, že o „Blázníš? No a!“ je velký zájem a myslím si, že můžeme očekávat i velký nápor, protože už o stávající program byla ze škol tak velká poptávka, že ji lektori nestihali pokrýt.

Na Západočeské univerzitě kromě poradny pro studenty od letoška funguje také psychologická poradna pro zaměstnance. Tu přinesl také projekt PODUZ?

Tato poradna vznikla v rámci jiného projektu, ale dobře se doplňují. Zjistili jsme, že poptávka po psychologické pomoci je nejen ze strany studentů, ale také ze strany pracovníků. Než jsme poradnu otevřeli, zaměstnanci už si sami vyhledávali pomoc u kolegů-psychologů.

Co nejvíce trápí zaměstnance?

Tuto poradnu zastiťuje paní doktorka Lovasová a na stránkách našeho centra si může kdokoliv pustit její podcast, ve kterém moc pěkně popisuje, jak se zaměstnanci pracuje. Někdy se stává, že je na ně kladen velký tlak. Například akademičtí pracovníci musejí neustále publikovat, být činní ve vědě a výzkumu, zapojovat se do projektů a k tomu mají ještě pedagogickou činnost. Stres jim často vzniká i z nemožnosti skloubit práci s rodinným životem.

Když se vrátíme k projektu PODUZ, jak vypadá jeho ideální cíl?

Jsem moc ráda, že se nám podařilo spolupracovat na projektu s lidmi, kteří jsou tak moc erudovaní. Ještě jsem se nezmínila o naší odborné garantce Aleně Vrbové, která působí v Ledovci i Fokusu Praha, a přitom právě ona všemu vdechla to správné know-how. Její bohaté znalosti a zkušenosti z terénu nám pomohly PODUZ správně nasměřovat. Ideální cíl je, že budeme umět o duševním zdraví mluvit, budeme umět duševní problémy včas zachytit, lidé si budou sami moci říct, že potřebují pomoc, a jejich problémy se nebudou prohlubovat. U nás na univerzitě budou tyto služby dostupné a podporované akademickým prostředím, což si myslím, že už funguje, a na pomoc se nebude muset čekat několik měsíců. Také doufám, že postupně nadchneme i další lidi, seženeme další odborníky a budeme moci pokračovat s dalšími podobnými projekty a pomoc rozšiřovat.

Ostatně proto, aby se o projektu více vědělo, jste na Facebooku a Instagramu

založili účty s hravým názvem div_nej, který se dostal i do názvu zmíněného školního programu.

Vše o projektu PODUZ je na stránkách bezbarier.zcu.cz, které ho mají kromě univerzity prezentovat také veřejnosti. Zástupci škol i další zájemci tam najdou veškeré informace včetně kontaktů. Když jsme chtěli web doplnit o sociální sítě a hledali jsme název, přemýšleli jsme o výrazech, které téma duševního zdraví spojují. Často se říká „Já jsem divnej“, „Ty jsi divnej“, a nás napadlo, že to slovo má v sobě vlastně dvě slova: div a nej. Proto jsme účty na sítích pojmenovali právě tak. Aby bylo vidět, že i když je někdo divnej, je zároveň také nej. ●



Mgr. Jana Krunclová

● narodila se v roce 1987 v Sokolově ● působí jako poradenská pracovnice a projektová manažerka v Informačním a poradenském centru Západočeské univerzity v Plzni ● vystudovala Fakultu filozofickou na Západočeské univerzitě v Plzni, konkrétně obory Humanistika a Evropská kulturní studia ● věnuje se podpoře studentů se specifickými potřebami, rozvoji poraden pro duševní zdraví a projektové činnosti, která dané služby umožňuje rozvíjet