

Peer konzultantka

Markéta Dohnalová

“Duševně nemocným velmi dobře rozumím

Během studií vysoké školy onemocněla závažnou duševní nemocí. Mnoho let se s ní potýkala, skončila v plném invalidním důchodu. Dnes se snaží pomáhat stejně nebo podobně postiženým lidem, kteří jsou na začátku onemocnění a jako ona tápou a nevědí, jak s chorobou naložit. Radí jim, jak se dá navzdory diagnóze studovat, pracovat a spokojeně žít.

VIZITKA

- Vystudovala VUT v Brně, obor kartografie a geodézie. Během studia onemocněla paranoidní schizofrenií.
- Dlouhou dobu bojovala s nemocí, byla 22krát hospitalizovaná.
- Právě dokončuje bakalářské studium sociální práce na FSS MU v Brně. Pracuje ve sdružení Práh.
- S přítelem žije v Brně.

Peer konzultant je člověk s vlastní zkušeností s psychickým onemocněním, který má svůj životní příběh zpracovaný a takzvaně se úplně nebo částečně zotavil natolik, že může své zkušenosti předávat dalším duševně nemocným lidem. Anglické slovo peer znamená něco jako vrstevník, kolega či souputník, někdo, kdo je na stejné úrovni. Já už se léčím 17 let a za tu dobu jsem si prošla obdobím, kdy bylo hůř, ale i líp. V současné době jsem v posledním ročníku studia sociální práce a od loňského srpna pracuji na poloviční úvazek v organizaci Práh jižní Morava. Práh poskytuje dospělým lidem se závažným duševním onemocněním pomoc a podporu při jejich začleňování do běžného života prostřednictvím šesti registrovaných služeb: odborné sociální poradenství, sociální rehabilitace, chráněné bydlení, podpora samostatného bydlení, centrum denních služeb a sociálně-terapeutické dílny. Jednou z nich je Café Práh, tréninková kavárna v centru města, kde nemocní pracují. Peřeři jsou členy týmů sociálních pracovníků, psychiatrických sester, psychologů a jejich úkolem je především navázat dobrý vztah s klientem-pacientem.

Žádný stereotyp

Mé pracovní dny mají sice řád, ale práce rozhodně není stereotypní. Pondělky zahajují pracovní týden poradami terénního týmu, jehož jsem součástí. Probírá se aktuální stav klientů, ke komu se pojedje na výjezd do terénu, kdo se dostaví k nám do budovy, kde sídlíme, a projednávají se i čistě organizační věci, jako kdo jde který den k lékaři, kdo má dovolenou, jestli bude nějaké školení, supervize... V úterý vedou peer konzultanti odpoledne svépomocnou skupinu, což je obdoba skupinové terapie, ovšem bez vedení psychologa. Klienti si ji v podstatě vedou sami, sami přinášejí témata, o kterých se chtějí bavit a peřeři rozhovor usměrňují. Středa, čtvrtek a pátek jsou pak vyhrazeny pro individuální setkávání se s klienty ať už v místě jejich bydliště, v kavárně, na procházce venku, nebo v budově, kde Práh sídlí.

Jak se žije s psychózou

Díky projektu Psychobraní organizujeme destigmatační a edukační akce pro veřejnost, studenty či některé vybrané profese jako například pro záchranáře, policisty a sociální úředníky, kde vystupuji jako člověk s duševním onemocněním, vyprávím lidem svůj příběh a hlavně to, co od zdravých lidí potřebuji, očekávám a s čím se nejvíce potýkám.

Ani tím má pracovní náplň nekončí. Sama jsem se rozhodla bojovat za přijetí zdravými lidmi a tak jsem se před pěti lety začala psát o svém životě autobiografické knihy. Dosud mi vyšly v nakladatelství Triton knihy dvě, a to Homo psychoticus a Homo psychoticus II aneb Můj návrat ke studiu. Knihy vydávám pod pseudonymem Michaela Malá. V současné době píše třetí, poslední díl Homo psychoticus III aneb Můj návrat do práce. Touto trilogií chci ukázat především obyčejný život psychoticky nemocné ženy. Jak vypadá psychóza v akutním stavu si možná mnozí dokážou představit, ale jak takový



Sídlo organizace Práh v Brně a její tréninková kavárna v Galerii Vaňkova, kde pracují duševně nemocní



Rozhodla jsem se psát o svém životě autobiografické knihy. Bojuji tak za přijetí zdravými lidmi. Dosud mi vyšly dvě, na třetí právě pracuji.

člověk žije běžné dny po propuštění z hospitalizace? S čím vším se potýká? O tom jsou mé knihy. O každodenním boji o normalitu a místo ve společnosti lidí.

Mezi osmou a desátou

A jak vypadá můj den hodinu po hodině? Vybrala jsem čtvrtek.

V šest ráno zvoní budík. Vstávám, nasnídám se, uvařím si kávu s mlékem, vezmu si ranní léky a pomalu se probouzím do nového dne. Obleču se a vyrazím na 15minutovou procházku s naším pejskem. Potom sbalím tašku a jdu na tramvaj. Cesta mi trvá přibližně 20 minut a od zastávky to mám 2 minuty do práce. Před budovou už stojí hlouček kuřáků a tak se k nim přidávám.

Můj pracovní den začíná v 8 hodin. Pustím si počítač a zkontroluji poštu. Zapiši včerejší schůzky a všechny aktivity související s našimi klienty. Je čas na druhou kávu. V kanceláři jsme čtyři. Tři peřeři a jedna psychiatrická sestra. Podle aktuálního plánu máme různá setkání s klienty. Já dnes dopoledne pojedje se sociální pracovníci navštívit jednu paní, která má zájem o naše služby, do Psychiatrické nemocnice Brno-Černovice.

Vyrazíme v 9.30. Cesta trvá asi půl hodiny, návštěva na oddělení hodinu. Představuji se, krátce sdělují svůj příběh a dozvídám se aktuální stav klientky. Její halucinace, bludný svět, ve kterém žije. Zatím je hospitalizovaná kvůli akutnímu stavu. Sociální pracovníce s ní probírá možnosti pomoci po propuštění. Zda bude potřebovat pomoci s bydlením, s vyřizováním důchodu, se sháněním zaměstnání, zda přivzeme i psychologa. Protože neví, jak

sdělit rodině, co že jí vlastně je, plánujeme rodinné setkání.

V 11.30 jsem zpátky v budově, kde sídlíme. Sdělují své vedoucí ve zkratce průběh návštěvy na oddělení a sním si oběd, který jsem si přinesla z domu. V práci máme vybavenou kuchyňku s lednicí, mikrovlnkou a varnou konvicí. Takže oběd, a pro dnešek končím.

Odpoledne mám 50 minut psychoterapie se svou psychoterapeutkou v centru města. Poté jedu domů.

Opět vyvenčím našeho psa, a pokud je přítel doma, bavím se s ním. Přes týden většinou nevaříme a uvaříme si až o víkendu. Odpoledne, když jsem doma, tak většinou dělám něco do školy, kterou míváme 6x za semestr v sobotu. Občas něco připiší jako pokračování mé rozepsané třetí knihy. Dělám běžné domácí práce jako umývání nádobí, uklidím věci na povrchu, větší úklid a praní máme s přítelem o víkendu.

Večer okolo osmé je na programu poslední venčení našeho pejska. Vysprchuji se, zalezu do postele s notebookem a vyřizuji svoji soukromou poštu, koukám na Facebook, odpovídám přátelům a bavím se s přítelem. V půl desáté si беру večerní léky a jdu spát. Některé dny začínám v práci v 8 hodin, jindy v 10 hod a někdy jdu na odpoledne, až na 12. hodinu. Náš terénní tým tvoří asi 20 lidí. Mám štěstí na skvělé a nadšené spolupracovníky. Na kolektiv nedám dopustit, práce mě baví a mám pocit, že po letech strávených doma dělám něco užitečného. Studuji sociální práci, kterou ve svém povolání využiji. Touto cestou chci svým spolupracovníkům poděkovat, že mě přijali takovou, jaká jsem, a vzali mě mezi sebe. Cítím se s vámi dobře. Díky. ■