



Stopstigma – internetová poradna se zapojením peer pracovníků. Co s úspěšným projektem dál?

Mgr. Michael Kostka
klinický psycholog

Mgr. Agáta Zajíčková
peer poradkyně



O čem tedy náš příspěvek bude? A jaký je jeho cíl?



O čem tedy náš příspěvek bude? A jaký je jeho cíl?

- Představit internetovou poradnu, ve které zároveň odpovídají peeri a odborníci
- Představit to jako inovativní metodu
- Zamyslet se nad tím, k čemu je to užitečné
- Rádi bychom vás inspirovali k užití této metody i v dalších oblastech
- Jaké problémy to s sebou nese a co řešíme?
- No.... a chcete s námi spolupracovat?



Vznik v roce 2004

-  Odpovídá psychiatr a psycholog
-  2010 sociální pracovník
-  2015 peer poradce

Části

-  Kde je možno položit dotaz
-  Kde je možno číst dotaz
-  Informativní texty (multidisciplinární, peer přístup, příběh)



❁ Nejde jen o obsah, ale i formu: nejen co říkat – jak říkat

❁ Principy odpovědí:

❁ Principy internetové/ telefonické intervence

❁ Přístup recovery (zotavení)

❁ Osobní zkušenost + odbornost

❁ Odpověď do 7 dnů (odkazy na krizové služby)



K čemu je dobrá poradna a proč funguje takto?

[Poradna](#)[O duševních nemocech](#)[Příběhy](#)[Zotavení](#)[Užitečné odkazy](#)

Nízký práh (24/7; 7-100+, lokalita; anonymita)

Předpokládaný dopad na tazatele:

ROZUM-EMOCE-CHOVÁNÍ

Zkušenost, že mi někdo rozumí a má zájem – emoční vliv

Normalizace obtíží – zlepšení sebepřijetí

Zprostředkování naděje

Prohloubení znalostí o problému

Zvýšení schopnosti řešit situaci

Zvýšení pravděpodobnosti vyhledání odborné pomoci a spolupráce

Seznam – najdu tam, co neznámX

Osamělost

+

← → ↻ 🏠

🔒

https://www.cmhcd.cz/stopstigma/poradna/psycholog/osamlost-cs/

📄 ☆

📧 📞 📅 🧩 ☰

Poradna

O duševních nemocech

Příběhy

Zotavení

Užitečné odkazy





 Stopstigma

Dobrý den, je mi 15 let a cítím se osaměle když si povídám s přáteli tak mi připadá jakoby je nezajímali moje problémy, prostě se ani neptají jak mi je ale já to chápu, oni mají problémy taky a pár z nich má deprese ale připadám si sama zkouším mluvit i s rodiči ale ty mě taky neposlouchají a já nevím jestli dělám něco špatně, snažím se pomáhat a naslouchat druhým ale většinou jim nemám jak pomoci. Prostě si potom připadám zbytečně. Děkuji předem za odpověď



Michael Kostka

Odpověď odborníka:

Dobrý den, odpověď peerporadkyně je trefná a výstižná. Navíc mě napadá jen to, že máte možnost vyjádřit svou potřebu a přání. Možná část z vašich blízkých jen netuší, že byste potřebovala víc podpory, naslouchání a zájmu. Pokud jim to sdělíte, mají možnost své chování změnit. Mnoho lidí je ochotno se potřebám přátel přizpůsobit, někdy je však vůbec nenapadne, co si druhý přeje. A jindy zase projevujeme svůj zájem či náklonnost jiným způsobem, než druhý očekává a než by si přál. Ať se vám daří!



Vlasta

Odpověď peer poradce:

Dobrý den, děkuji za Váš dotaz. Oceňuji Vaši důvěru za sdílení Vašeho dotazu. Jste v mladém věku, kdy někdy není snadné navázat s ostatními, ať už kontakt nebo cítit se přijímaná a hlavně vyslyšena. Pak se člověk může cítit osaměle i mezi nejbližšími. Univerzální recept asi neexistuje. Když jsem se já nacházela v obdobné situaci, tak jsem měla alespoň jednu kamarádku, se kterou jsem si mohla povídat o čemkoliv, zkrátka taková ta spřízněná duše. Byla jsem za ni vděčná. Jinak jsem se snažila, nenechat se odradit myšlenkou na osamělost od prožívání



Zeptejte se - pomůžeme!

Myslíte si, že máte depresi?

VYPLŇTE SI TEST

Video



🏠 🔍 Sem zadejte hledaný výraz.



☁ 23°C

⬆ ⬇ 🔊 🔌

20:54
15.09.2021

💬

Statistika 2015-2020

Dotazů 2705

peer 1743, psychiatr 1614, psycholog 966

Za sebe 80% - za blízkého 16%

Je v péči 42% - není v péči 36% - ? 22%



Počet dotazů v čase

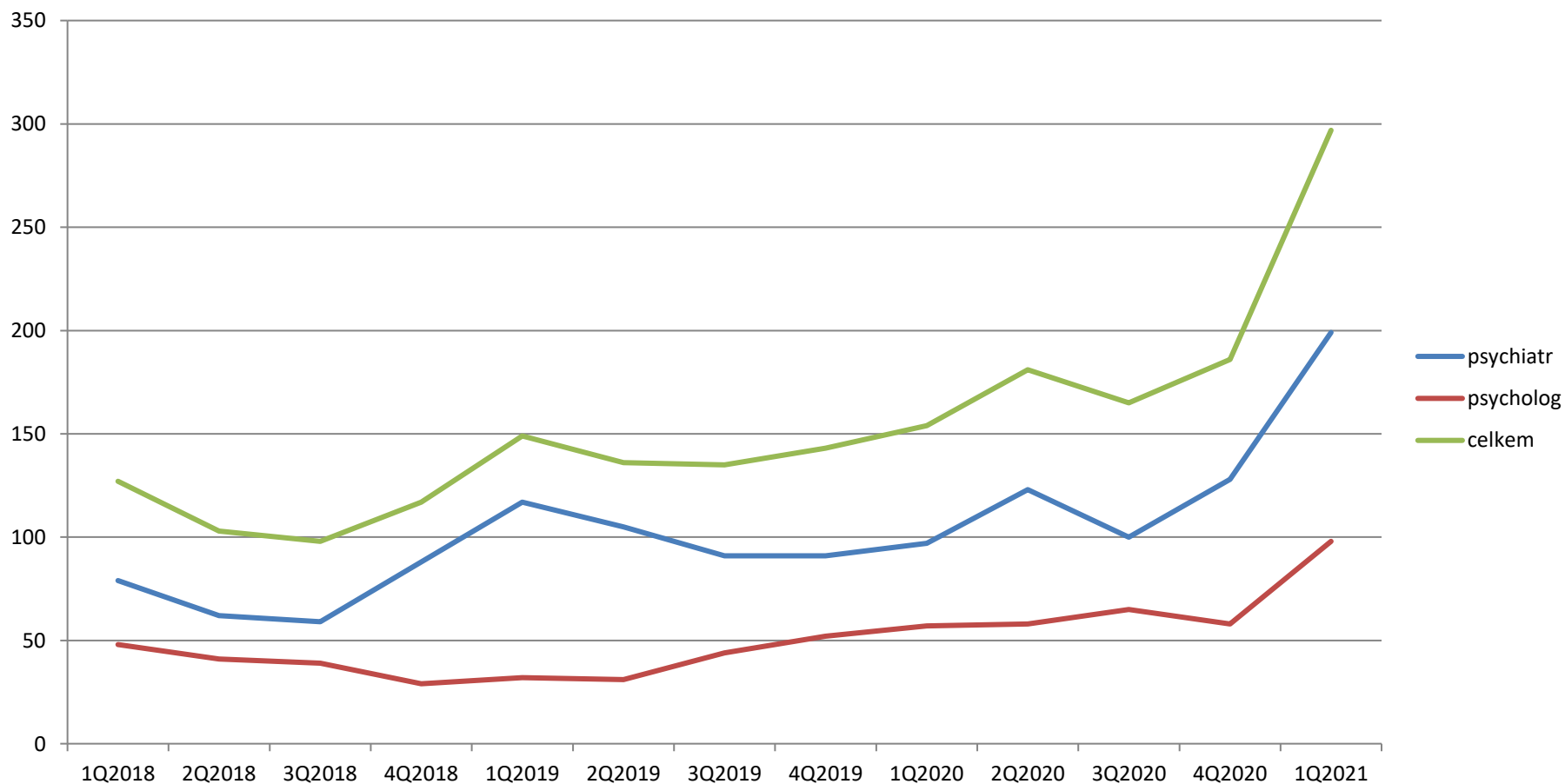
[Poradna](#)

[O duševních nemocech](#)

[Příběhy](#)

[Zotavení](#)

[Užitečné odkazy](#)



Témata:

Co dělat? 51%

Léky 27%

Diagnóza, symptomy 16%

Suicidium 6%



- **Nástroj CHIME (M. Slade)- parametry osobního zotavení – *Srozumitelnost, Podpora, Pochopení, Respekt, Naděje***

Zjištění:

vysoká spokojenost uživatelů

účast peera zvyšuje hodnocení naděje

kombinace odpovědi profesionála a peera je přínosná



- ❧ Pomohly zkušenosti dříve zapojených
- ❧ Měli jsme školení od linky bezpečí
- ❧ Vzájemná inspirace, podpora, kontrola
- ❧ Intervize/supervize?
- ❧ Konzultace ad hoc

- Osobní rovina: pacient/ peer/odborník
- Náhled do uvažování druhého – učení se (zpětné čtení odpovědí)
- Odborník začal říkat „držím palce“

 Personální obměna

 IT zajištění

 Financování

 Inovace -> běžná sociální/ zdravotní služba

 Nárůst počtu dotazů



- ❧ Nabídnout metodu
- ❧ Použít principy pro jiné cílové skupiny
- ❧ Najít partnera pro poradnu



Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví
Lublaňská 1730/21
120 00 Praha 2

www.cmhcd.cz

DĚKUJEME ZA POZORNOST