

# PŘÍBĚH MÉHO ZOTAVENÍ

# NEJTĚŽŠÍ DOBA

- Onemocnění psychózou, několik hospitalizací během několika let
- Hledání léčby, vedlejší účinky
- Bez práce, bez partnerky, bez perspektivy



# CO JE ZOTAVENÍ

- ◉ **Klinické zotavení**
- ◉ **Osobní zotavení**
  
- ◉ **Definice: Profesor William Anthony**  
**definuje již v r. 1993 ( Zotavení je popisována**  
**jako hluboce osobní, unikátní proces změny přístupu,**  
**hodnot, pocitů, cílů, schopností nebo rolí člověka. Jde o**  
**žití spokojeného, nadějného a přínosného života**  
**navzdory omezením způsobeným nemocí. Zotavení**  
**zahrnuje vývoj nového smyslu a účelu života člověka. )**

# CO MI V ZOTAVENÍ NEPOMOHLO

- ⊙ **Nechápali mě**
- ⊙ **Zažíval jsem obviňování**
- ⊙ **Zažíval jsem trestání**
- ⊙ **Přetěžovalo mě soustředění na to, co nejde**

# VZÁJEMNOST, POMÁHÁNÍ

- Touha nejen přijímat pomoc, ale i dávat (Jaako Seikula, Otevřené dialogy, 2013)
- Těžko se posuzuje na co stačím
- Těžko se hledá, kde mohu pomáhat



# CO MI V ZOTAVENÍ POMOHLA

- ◉ Stálá motivace něco změnit
  - ◉ Převzetí odpovědnosti
  - ◉ Nalezení sám sebe
  - ◉ Dostávání naděje od ostatních
  - ◉ Nalezení medikace
- 
- ◉ Bod obratu: znovu jsem našel co MŮŽU dělat (nejen co nemůžu)

# VZDĚLÁVÁNÍ V ZOTAVENÍ A V PEER PRÁCI

- ⊙ Projekty zavádění pozice peer konzultanta do služeb
- ⊙ Touha pomáhat nestačí - učím se, jak pomáhat správně
- ⊙ Peer projekt mi doporučil můj psychiatr

# ZOTAVENÍ POHLEDEM PEER KOZULTANTA

- ◉ **Vyrovřádám se s nemocí**
- ◉ **Dávám smysl době onemocnění**
- ◉ **Hledám a učím se, co v zotavení pomáhá**
- ◉ **Hledám a vytvářím rovnocenné vztahy**
- ◉ **Trpělivost a tvrdohlavost, že zotavení je možné**
- ◉ **Mám naději, že stále více lidí sdílí své příběhy k podpoře ostatním.**



# POHLED ZPĚT - CESTA, KTEROU JSEM URAZIL

- ◉ Ztráty a zisky
- ◉ Pomáhání pomáhá



DĚKUJI ZA POZORNOST

