

# UMĚNÍ DAROVAT THE ART OF GIVING

## Filantropie a psychické zdraví mladých lidí

Jak křehká je psychika dětí a mladistvých?  
Co je nejlepší prevence psychických problémů?  
A jak o svou duši pečuje herečka Ester Geislerová?

### NADĚJE PRO DĚTI NA LITOMĚŘICKU

Od začátku února je v Terezíně v provozu Centrum duševního zdraví, které pomáhá dětem i rodinám s dětmi. Jedná se o první službu tohoto typu na Litoměřicku. Smyslem center pro duševní zdraví je nabídnout mezičlánek mezi primární a lůžkovou péčí. Tedy hospitalizaci předejít nebo ji zkracovat. Centra v daném místě spolupracují s dalšími potřebnými službami a vytváří podporu, která staví na potřebách klienta. Tento tzv. princip case managementu usiluje o to, aby se klientům dostalo péče, která je flexibilní, rychlá a v místě jeho bydliště. Terezínské centrum pokryje území celého litoměřicka a postupně své služby rozšíří i o denní stacionář, zdravotní služby a psychoterapeuta. Služby jsou poskytovány bezplatně.  
[www.nadeje.cz/terezin](http://www.nadeje.cz/terezin)

### POZNEJTE VČAS OHROŽENÍ

Negativní zkušenosti z dětství, jako je zneužívání, týrání nebo disfunkční rodinné prostředí spojené například s kriminálním chováním, užíváním drog nebo duševním onemocněním v rodině výrazně zvyšují rizikové chování v dospělosti. To potvrzuje na 8 000 účastnících jedna z nejcitovanějších studií světa, která je díky organizaci ČOSIV od podzimu dostupná v češtině. Až o 20 let dříve umírají lidé, kteří v dětství zažili šest a více typů negativních zkušeností. Dvacet ze sta se pak v dospělosti pokusí o sebevraždu. Česká verze studie ukazuje, že nějakou formu negativní zkušenosti zažilo 62 % Čechů, ve

třídě 25 dětí je to pak pouze 9, které žádnou zásadní negativní zkušenost nemá. ACE studie patří mezi celosvětově respektované dokumenty na jejichž základě jsou přijímána plošná opatření v přístupu k ohroženým dětem. Zásadní pomocí je včasné rozpoznání ohrožení.  
[www.cosiv.cz](http://www.cosiv.cz)

### JAK MLUVIT S DĚTI O VÁLCE?

Míra dětského traumatu z války je spojená nejen s věkem a osobností dítěte, ale také s tím, jak na situaci reagují blízcí dospělí. Na internetu existuje řada doporučení, jak s dětmi o válce hovořit. Odborníci ale nabízejí i cesty, jak náročnou situaci následně s dětmi zpracovávat tak, aby se později v trauma nevyvinula. Pro transformaci těžkých emocí je nejsilnějším pomocníkem zapojení kreativity. Vyjádřit své pocity beze slov, formou malování nebo jiných výtvarných aktivit pomáhá dětem zpracovat to, co často ještě neumí přesně pojmenovat, ale co díky své přirozené vnímavosti velice dobře cítí. Osvědčuje se také naučit děti novou, netradiční, dovednost. Mezi nezákladnější principy, které pomáhají zvládat strach a nejistotu je upoutání pozornosti na přirozený řád přírody jako je každodenní východ a západ slunce, jaro, jako symbol života a další přirozené procesy, které probíhají bez ohledu na válku a válka je ohrozit nemůže. Příroda může pomoci dětem zvládnout i pocit bezmoci. Její sílu mohou využít například k tomu, že po vodě pošlou vzkaz lásky a podpory všem, kteří ji právě potřebují.

### OPATRUJ SE!

Opatruj se je název webu, který vznikl s cílem pomáhat posilovat psychickou odolnost. Kromě rad a kontaktů, kde hledat pomoc, nabízí také řadu online testů zaměřených na míru úzkosti, riziko depresí, užívání alkoholu nebo wellbeing. Na základě dosažených výsledků získávají návštěvníci webu konkrétní doporučení, kde v případě potřeby hledat pomoc a v multimediální sekci odkazy na užitečné rozhovory, podcasty, videa nebo třeba statistiky. Informace se dotýkají témat souvisejících s psychikou dětí, oslovují rodiče i učitele a věnují se také tématům jako jsou sebevraždy, užívání návykových látek, poruchy příjmu potravy nebo sebepoškozování. V plánu jsou také webináře. Projekt zaštiťuje Národní ústav duševního zdraví a nabízí vědecky ověřené informace.  
[www.opatruj.se](http://www.opatruj.se)

### PŘÍRUČKA PRO DÁRCE

Téma psychického zdraví z pohledu filantropie bude hlavním tématem letošního osmdesátistránkového Speciálu Umění darovat, která je určený pro větší dárci a firmy, jimž záleží na celkové, systémové změně. Publikaci vydá v květnu Nadace Via, generálním partnerem je Nadační fond Via Clarita. Její součástí bude také přehled zásadních filantropických událostí posledního roku, rozhovory s dárci a články o filantropických trendech. Pokud se chcete o tomto speciálu dozvědět více či byste si chtěli objednat, pište na:  
[umenidarovat@nadacevia.cz](mailto:umenidarovat@nadacevia.cz).

# Nemocná dětská duše se bez pomoci trápí i v dospělosti

*Mluví potichu a když popisuje svá nejtěžší období, několikrát se zasměje, jako by se tím omlouval. Nemá přitom vůbec za co. V tomto článku ho pojmenuju Lukáš, abych neodhalil jeho identitu. Velmi křehce totiž balancuje na hraně spokojeného života.*

Text: Mirek Čepický

Dvacet let se mu nedařilo žít spokojeně. Snažil se totiž, aby spokojení byli ostatní. Hlavně maminka. Teď už kouká na sebe. Chce fungovat samostatně. Mluvit s lidmi. Pracovat. Mít radost. Dostudovat vysokou školu. Nebát se, že se zhroutí, zblázní, skončí v Bohnicích. Tam při povídání sedíme a k Lukášovu příběhu se za chvíli vrátíme. Ukazuje na něm, jak poměrně nenápadně může v dětském věku vzniknout velký celoživotní problém.

Vážné duševní poruchy v ČR ohrožují odhadem nejméně desetinu dětí a mládeže. Nejspíš je to ale výrazně více. „Data o současném stavu nejsou k dispozici, na aktuálních statistikách s kolegy ze Sekce dětské a dorostové psychiatrie Psychiatrické společnosti ČLS JEP pracujeme spolu s Ústavem zdravotnických informací a statistiky a Národním ústavem duševního zdraví,“ říká docent Michal Goetz, zkušený dětský psychiatr, který se kvůli pomoci dětem rozhodl zachránit Dětskou psychiatrickou nemocnici Opařany v jižních Čechách.

Té nedávno hrozil zánik. Michal Goetz se rozhodl zkrátit svůj úvazek na pražské Psychosomatické klinice a většinu času věnovat zařízení v Opařanech.

„Jeho zánik by totiž znamenal konec dětských psychiatrických lůžek v Jihočeském kraji a zároveň značnou komplikaci pro poskytování péče celorepublikově. Lůžková dětská psychiatrická oddělení jsou všude přetížena dlouhodobě,“ zdůvodňuje své rozhodnutí Michal Goetz. Sestavil nový tým lékařů a společně se jim i za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR daří provoz nemocnice udržet.

Psychické problémy často začínají postupně. V tomto článku si na příběhu Lukáše a prostřednictvím komentářů odborníků ukážeme dva životní zlomy. První popisuje cestu do stavu, když už jsou problémy vážné a je třeba je řešit s psychiatrem. Druhý zlom je optimističtější a ukazuje cestu zpět do běžného života. Ta rozhodně není snadná.

## POTÍŽE MOHOU ZAČÍT ÚPLNĚ NENÁPADNĚ

Pokud jsou psychické potíže z dětství nedořešené, mohou se projevat i o desítky let později. Jako právě u Lukáše. Jsme s ním v areálu Psychiatrické nemocnice, ale už ne v pavilonu, kam se Lukáš přišel loni léčit. Sedíme v jednom z nejkrásnějších zdejších domů,

v secesní budově, kde sídlí tréninková kavárna V. kolona. Ta pomáhá pacientům v návratu do života. „Je těžké definovat příběh klientů s dobrým koncem. Velký krok už je, když v sobě vykrešou motivaci a energii přihlásit se k nám. Některým se později podaří najít práci na otevřeném trhu, ale i pak se cesta může vyvíjet různě,“ říká Silvie Jeřábková, vedoucí kavárny V. kolona provozované organizací Green Doors.

## NEJKRÁSNEJŠÍ POCIT V ŽIVOTĚ HO DOVEDL NA PSYCHIATRII

Lukáš je krátce před vstupem na otevřený trh. Podle Silvie Jeřábkové je na to připravený. „Moc bych si přál normální práci, abych zkusil, co zvládnou,“ definuje Lukáš, co mu teď nejvíc chybí k pocitu, že už má své psychické potíže pod kontrolou. Nejsilnější byly loni v létě. „Začal jsem slyšet hlasy, které se mě týkaly. Zároveň se mnou celé tělo škubalo. V nebi jsem viděl obrazy, ze kterých jsem byl fascinovaný. Trávil jsem velkou část dne koukáním do nebe. Bylo to to nejkrásnější, co jsem v životě zažil. Zároveň mě to ale hodně vyčerpávalo. Pak jsem se psychicky propojil s lidmi v domě, ve kterém jsem bydlel. Měl jsem pocit, že



spolu komunikujeme. Věděl jsem ale, že to není realita. Tak jsem se sám rozhodl přijít se léčit sem do Bohnic,“ popisuje Lukáš. Podle lékařů jsou jeho diagnózy dvě: schizoafektivní porucha osobnosti a paranoidní schizofrenie.

Je mu 33 let. Je tedy už dlouho dospělý. Co to má společného s psychickými poruchami dětí, napadne vás možná. Lukáš měl první potíže už ve svých třinácti. A postupně se stupňovaly. „Měl jsem zpočátku pěkné dětství, bydleli jsme celá rodina v Karlíně, chodil jsem tam do školy, měl jsem v okolí kamarády, hrál jsem si s nimi. Pak přišly v roce 2002 povodně, náš dům byl zničený. Proto jsme chvíli bydleli na Vinohradech u máminých rodičů, začal jsem tam chodit do školy. Pak jsme se odstěhovali do Malešic, kde jsme od magistrátu dostali dvakrát větší byt než náš původní. Byl krásný, ale nikdy jsme tam nebyli šťastní. Máma měla pravdu, že nás ten byt prokrel, protože v něm se všechno zhoršovalo. Já zůstal ve škole na Vinohradech, ale odpoledne jsem byl radši doma v Malešicích, nechtělo se mi jet za kamarády tak daleko. To byla největší chyba. Měl jsem jít na základku v Malešicích, abych měl kamarády

tam. Často jsem zůstával doma s mámou, která začala pít, doma byly hádky. Rodiče se nakonec rozvedli,“ popisuje první problémy Lukáš.

Příčiny psychických potíží se podle odborníků liší podle druhu onemocnění. „U některých hrají hlavní roli genetické faktory, u jiných lze najít těžiště vzniku ve vlivech prostředí,“ vysvětluje docent Michal Goetz. Ředitelka Dětského krizového centra, doktorka Zora Dušková, k tomu dodává. „Setkávám se s několika příčinami, které způsobují nepříznivý psychický stav dětí. Na prvním místě bezesporu rodina. V krizovém centru vystupuje do popředí rozvodová problematika. Dětem se rozpadá to, co potřebují v životě nejvíce.“

Za pár let se nepříznivé okolnosti projevily i na Lukášovi. Začal sám pít, k tomu kouřit marihuanu. Nejdřív to bylo příjemné, pak přišly úzkostné stavy, začal se bát chodit mezi lidi. Myslel si, že ho někdo sleduje. Zároveň se pokoušel pomoci mámě, ale neúspěšně, cítil se kvůli tomu jen hůř. Uzavíral se do sebe, o problémech si dělal zápisky.

V běžném životě se snažil fungovat, aby nikdo venku nic nepoznal. Přestože zvládl úspěšně studovat i vysokou školu,

zvolil si pro užití základní práci, protože v ní mohl být nenápadný. Už 15 let doplňuje zboží do regálu v supermarketu. „Nikoho tam nezajímám. Původně jsem tam chtěl být sám, nemuset se s nikým bavit, nemuset se o nikoho starat. Poslední dobou, jak se můj stav zlepšuje a mám chuť se vrátit do běžného života, jsem naopak rád, když mě někdo osloví a můžu s ním komunikovat. Nejraději bych z této práce už odešel a našel si lepší, zvládnou toho víc,“ vysvětluje Lukáš.

## CESTA VEN

Přál by si taky dokončit školu. Má vystudované dva roky oboru sociální práce. „Ten jsem si vybral jednak proto, že jsem trávil hodně času sám, osamělý, a chtěl jsem se díky studiu sociální práce více socializovat, zapojit mezi lidi a zároveň si dokázat, že mám na to vystudovat vysokou školu,“ přibližuje Lukáš.

Žije v pronajatém bytě, má dvě práce, v supermarketu a v kavárně, vše už několik měsíců dobře zvládá a přeje si najít práci novou, kde nikdo nebude vědět, že má psychické problémy. „Uleví se mi, až odejdu ze supermarketu, kde jen poslouchám pořád dokola ty stejné písničky. Když jsem mezi lidmi, projevují se

mé problémy míň. Zapomínám na své hlasy, přestává mi škubat tělo a jsem normálně schopný komunikovat. Proto co nejvíc vyhledávám společnost. Proto jsem souhlasil i s tím, že řeknu svůj příběh,“ uzavírá své vyprávění Lukáš.

Výhodou na jeho cestě je, že má kolem sebe také blízké lidi, kteří o jeho diagnóze vědí a pomáhají mu. Kromě táty a bratra je to i jeho psycholožka a tým z V. kolony. „Klienti u nás zůstávají tři měsíce až rok, výjimečně i déle. Během této doby postupují od práce v zázemí více k práci mezi lidmi. Zároveň mají minimálně jednou měsíčně patronskou schůzku, kde s nimi mluvíme o jejich vývoji. V rámci další podpory Green Doors jim nabízíme mimo jiné i službu s názvem Cesta do práce. Tam jim dál pomáháme s čímkoli, co řeší už v běžné práci,“ popisuje Silvie Jeřábková.

#### DŮLEŽITÉ JE VNÍMAT PRVNÍ SIGNÁLY

Z pohledu rodičů a dalších příbuzných je dobré dětské potíže pomoci řešit hned. I když máme dojem, že je doma vše v pořádku, může mít dítě starosti jinde. „Příčinou často bývají i vrstevnické vztahy. Současné generace dětí trápí na rozvoji kvůli sociálním sítím. Nabízejí snadný sociální kontakt, ten ale není plnohodnotný a opravdový. My jsme komunikaci dřív nevypnuli, protože jsme spolu byli osobně a vyříkali jsme si to. Tyto dovednosti mnohým dětem chybí. Strádají tím, že se ve vrstevnických vztazích necítí saturované. Sociální sítě nesou především chlubitvou sebe prezentaci. Dítě vidí, že kamarádi jsou úspěšní, zdatní, a má pocit, že se mu nic nedaří, že je neúspěšné. To vede k velké frustraci,“ vysvětluje Zora Dušková.

Dodává, že rodiče mohou pomoci hlavně tím, že si o tom s dětmi budou povídat: „Je to třeba zejména ve věku, kdy děti začínají na sociální sítě vstupovat. Celý kyberprostor zcela bez hranic smíchal svět dětí a dospělých. Děti bez zkušenosti, odhady a dovednosti domýšlet věci do konce, kriticky je nahlížet, konzumují obsah, který je pro dospělé. A to i takové věci jako násilí, brutální záběry, pornografii, návody k sebepoškození i návody k sebevraždě.“

## Smutek nebo zklamání patří do lidského života stejně jako radost nebo uspokojení.

Podle Zory Duškové je základním orientačním bodem pro rodiče, jestli dítě zvládá nároky každodenní reality. Tedy chodit do školy, popasovat se s povinnostmi, fungovat s kamarády. Je potřeba, aby se rodiče ptali, aby si s dětmi povídali a věděli o nich víc než jaké mají známky. Problém se může projevat různě, například i se sebepoškozováním. „Pro děti je to způsob úlevy od psychické nepohody nebo psychické bolesti. Velmi často říkají, že je pro ně fyzická bolest snesitelnější než psychická. Na chvíli uleví, ale není to zdravé řešení. Stouplo sebevražedné riziko u dětí, a to opravdu nelze podceňovat,“ upozorňuje Zora Dušková.

#### POMÁHÁNÍ DÍKY VLASTNÍ ZKUŠENOSTI

Sebevražedné sklony měla v minulosti i Marie Solomonová. Od třinácti let se potýkala s depresemi a úzkostmi, v maturitním ročníku strávila šest týdnů hospitalizovaná na psychiatrickém oddělení. Její příběh mimo jiné ukazuje i to, jak je důležité, aby dospělí dětem naslouchali a brali jejich starosti se vši vážností. „Pro mě byla nejnáročnější nedůvěra dospělých, mého vlastního okolí v to, že můj stav vyžaduje okamžitou pomoc a že je to vážné. Nevěřili tomu, protože to nebylo vidět a zvládla jsem při tom studovat a později i pracovat. Pro mě ale bylo extrémně vyčerpávající potlačovat v sobě sebevražedné myšlenky a velké úzkosti,“ vysvětluje Marie Solomonová.

Sama pomoc našla později i díky studiu v Británii, kde viděla, že se v léčení i prevenci psychických poruch mladých lidí dá dělat mnohem víc. Přišlo jí to tak důležité, že se rozhodla úplně změnit

svou kariéru a pomáhat ostatním. Založila projekt Nevypuť duši.

Její vlastní duše je nyní už v mnohem větším klidu než dříve. „Od pomoci jsem se ale neodpoutala. Vím, že to ještě pořád nezvládnou, to je důležité říct. Pomáhají mi medikamenty a hlavně režim. Na tom je z velké části založena i léčba v psychiatrických nemocnicích. Důležité je udržování tělesné kondice, například pravidelné jídlo, dostatek pohybu a spánku. Od únavy se můžete dostat k psychiatrickým problémům docela rychle, když už k tomu máte nakročeno,“ popisuje, jak je pro ni důležitá rovnováha. Pomáhá jí v tom nejbližší okolí.

I kvůli získání pomoci od blízkých je dobré svůj stav sdílet, mluvit o něm. Je ale důležité udělat to promyšleně a bezpečně. Tak to Marie doporučuje například i žákům škol, na které jezdí o duševním zdraví přednášet. Prevence je zásadní. Naštěstí přichází z mnoha stran. Věnuje se jí také Národní ústav duševního zdraví (NÚDZ) v Klecanech.

S podporou Nadace RSJ vytvořil vzdělávací program Všech pět pohromadě. Je určený především žákům ve věku 11 až 13 let. V tomto školním roce pak speciální tým proškolil téměř 70 učitelů základních škol Karlovarského a Plzeňského kraje. Na těchto náhodně vybraných školách si nyní ověřuje, zda je program účinný. Když ředitel NÚDZ a Spolupracujícího centra Světové zdravotnické organizace pro veřejné duševní zdraví a rozvoj služeb Petr Winkler vysvětluje, že díky 20 výukovým lekcím získají žáci znalost a schopnost pečovat o svou duševní rovnováhu, setkává se občas i s reakcí: „Aha, tak teď budeme všichni šťastni!“ „Tak to vás musím zklamat,“ reaguje obvykle. „Když se naučíme pečovat o duševní zdraví, neznamená to, že budeme vždy všichni šťastni a budeme se pořád usmívat. Těžké emoce jako smutek nebo zklamání patří do lidského života stejně jako radost nebo uspokojení. Naším cílem je naučit mladé lidi základům duševní gramotnosti, aby byli schopni se dobře vypořádat i s těžkými emocemi a mohli tak lépe zvládat výzvy, které je v životě čekají.“ ●

# Online život nám bere odvahu

S Ester Geislerovou jsme přítelkyně, což se pro účely našeho rozhovoru hodí. Povídalý jsme si totiž o tom, že jsou to právě zdravé vztahy, které mají vliv na naše duševní zdraví.

text Simona Bagarová / foto Profimedia.cz

#### Kolik hodin denně trávíš na sociálních sítích?

To je různé. Záleží, jestli mám zrovna službu na Instagramu Ester&Josefina. Sociální sítě jsou pro mě práce a vášeň zároveň, ale kolik na nich přesně trávím času, to nevím. *(Hledá v kabelce mobil a na něm aplikaci, která čas na sítích počítá)*. No tak to není tak hrozné, hodina padesát jedna!

**To jsi na tom lépe než já! A přitom máš tolik projektů! Aktuálně třeba přednášky o vztazích Terapie sdílením s terapeutem Honzou Vojtkem nebo podcast Máma a táta na síti, který jsi připravila ve spolupráci s Nadací Avast. Máš o online světě bezpochyby velký přehled. Pomáhá ti to nějak s výchovou tvých šestnáctiletých dvojčat?**

Větší vhled asi mám, ale jinak jsem obyčejná máma, jako každá jiná. Dělán chyby, nejsem dokonalá a na rodičovský piedestal bych se určitě nestavěla, protože v mnoha věcech týkajících se výchovy tápu. Možná díky Terapii sdílením umím s dětmi víc mluvit o prvních láskách a být jim oporou, ale řekla bych, že tohle zrovna umí každý rodič, který má aspoň nějakou emoční inteligenci.

**Podle průzkumu organizace Replug, me až 54% rodičů nezajímá, co jejich děti dělají na internetu. Dají se s tímhle výsledkem vůbec pěstovat zdravé vztahy?**



V technologiích jsme namočení úplně všichni. Děti i rodiče. Všichni máme problém s tím, kolik času trávíme online a jsme to právě my, rodiče, kteří dětem tablety a telefony kupujeme. Ale neznamená to, že když sebe i děti držíš od technologií dál, umíte spolu automaticky lépe komunikovat. Já sociální sítě vnímám jako důsledek něčeho mnohem podstatnější, co je

potřeba dělat. Sama pro sebe jsem si to nazvala péče o duši. Cítím velkou potřebu vrátit se k podstatě a připomínat si, že nejdůležitější je pečovat o svoje vztahy.

#### V čem si myslíš, že nám život online a sociální sítě škodí nejvíc?

Vnímám, že mají velký vliv právě na naše vztahy. Přijde mi, že nám život

online bere odvahu vztahy vůbec mít a pracovat na tom, abychom si je udrželi. A vnímám i vliv na naše sebevědomí. Online svět je svět tlaku na dokonalost, ideály a výkon, a to je náročné i pro dospělé natož pro děti. Tlak na to, jak mám vypadat, jaké mám mít vztahy, jak vlastně vztahy na sociálních sítích prezentovat. Vůbec si nedokážu představit v tom vyrůstat. Slyšela jsem třeba příběh o asi deseti-letém klukovi, který dal na Instagram fotku z florbalu, ale protože měla málo lajků, tak svoje fotky z tréninku sdílet přestal. Nemluvě o dětech, které kvůli malému ohlasu přestanou se svým koníčkem úplně.

#### Vidíš na online životě i něco pozitivního?

Určitě. Sociální sítě umí paradoxně lidi také spojovat. Spousta komunitních projektů vznikla tak, že se dali lidé ze sousedství dohromady na Facebooku a začali zvelebovat svou čtvrť. A pomáhají i nevládním organizacím dát v případě potřeby věci rychle do pohybu a uspořádat třeba sbírku. Na druhou stranu tak ale vidíme všechny války a konflikty takřka v přímém přenosu a naše netečnost k nim je vlastně obrana. To mě znovu vrací k péči o duši.

#### Péče o duši je hezký pojem.

##### Jak o svou duši pečuješ ty, Ester?

Myslím, že se mi to povedlo zrovna včera, když jsem seděla v kavárně s tebou, Veronikou a Petrou. Připomnělo se mi, jak fajn a důležité je mít přátele a umět jim věnovat pozornost a čas. Honza Vojtko říká, že je potřeba mít svůj emocionální polštář. Vědět, že je tady někdo pro mě. A já mám vás, nejbližšího kamarádka Johana a mého milého, který je moje láska a i můj nejlepší kámoš. A samozřejmě rodinu. My jsme hodně rádi spolu. Máme na whatsappu skupinu, na které se domlouváme, kdy se zase uvidíme. Je to důležité. Nejdůležitější na světě! Viděla jsi film Don't look up? Tam v té nejkrizovější chvíli sedí všichni hlavní hrdinové společně u jednoho stolu

## ESTER GEISLEROVÁ

Herečka a vizuální umělkyně mezi jejíž nejvýraznější projekty aktuálně patří osvětové přednášky o partnerských vztazích a komunikaci Terapie sdílením LIVE. Ty za poslední čtyři roky shlédlo a navštívilo více než 5.000 lidí. Spolu s terapeutem Honzou Vojtkem aktuálně připravují Terapii sdílením pro střední školy i novou přednášku pro širokou veřejnost. Premiéru by měla mít v první polovině letošního roku.

a večeri. A to je to nejkrásnější, co můžeme na světě dělat.

#### Projekt Terapie sdílením má na Instagramu 300.000 sledujících a máte za sebou desítky přednášek pro tisíce lidí. Co jsi za tu dobu o Čechách a jejich vztazích zjistila?

Určitě bych vypíchla pořádný humor. Ale také bohužel to, že čím dál tím víc překračujeme hranice v komunikaci. To, co bychom si nedovolili tváří v tvář, do zprávy klidně napíšeme. Ale to nebude problém jen Čechů, to platí obecně.

#### Máš za tu dobu, co to děláte, nějakou zpětnou vazbu, že se vám skutečně daří něco měnit k lepšímu?

Když jsme s Terapií sdílením začali, myslela jsem si, že lidé budou nejméně oceňovat, že jim to přináší úlevu. Ale z reakcí, které dostáváme, vyplývá, že je to často spíš odvaha, kterou díky nám získali. Odvahu řešit svoje vztahy a lépe komunikovat. Třeba i zavolat bývalému partnerovi, omluvit se mu a uzavřít tak svou minulost. Důležité je i pocít, že v tom nejsou sami. Že je nás víc, kdo má za sebou nepovedený vztah, a že každý má něco s čím si ve vztahu neví rady. A snad se nám i daří posilovat vědomí, že není dobré mít toxické vztahy

#### Zaznamenali jste třeba i větší odvahu lidí objednat se na terapii?

Bohužel tady přetrvává zastaralé myšlení, že na terapii se chodí až když je problém. Přitom naopak prevence je naprostý základ a je potřeba zvyšovat povědomí o tom, že pečovat o sebe neznamena jen natřít se krémem a vyčistit si zuby. A je potřeba s tím začít už na školách. Proto se s Terapií sdílením právě na střední školy chystáme. Učí se občanská nauka, učí se sexuální výchova, ale jak si poradit třeba s nějakým komunikačním zádrhelem nebo ptát se sám sebe, jak se cítím se učíme až za pochodu v dospělosti. Moje kamarádka, která žije ve Francii, mi vyprávěla, že tam slaví děti třeba Valentýna už od první třídy. Dávají kamarádovi bonbon nebo ho pozvou na zmrzlinu. Učí se zkrátka druhého oslovit a vyjádřit mu sympatie. Kdybychom to měli takhle vštípené od dětství všichni, možná by z toho v dospělosti opadla ta tíha a naše vztahy by fungovaly lépe.

#### Musela jsi slyšet nespočet příběhů o vztazích. Který z nich je pro tebe zásadní?

Já mám ráda, když jdu po ulici, někoho mímám, střetneme se pohledem a já v něm čtu: „Znám Terapii sdílením a pomáhá to. Díky.“ Ale víš, co je pro mě zásadní moment, ve kterém je celá ta esence Terapie sdílením? Ta naše úplně prapůvodní konverzace, díky které celá Ester&Josefina vznikla. Ta naše „holčičárna“ s tebou a Verunkou, se kterou se tehdy rozešel kluk a den po rozchodu dal na Facebook fotku klíčů od nového bytu a napsal k tomu „New keys, new life“ (nové klíče, nový život). Pamatuješ? Byla smutná, psaly jsme si všechny tři spolu a za chvíli jsme začaly sdílet nejhorší rozhodové věty, které jsme kdy slyšely. A hrozně jsme se tomu smály a v tom byla obrovská síla. Jako když v Harry Potterovi naházíš to, co má zmizet, do ohnivého poháru a ono to shoří. Celé to kouzlo je totiž ve sdílení, díky kterému veškerá tíha a smutek často zmizí. A to je taky péče o duši. ●

# DĚTSTVÍ BEZ NÁSILÍ

## 1 Kdy jste se poprvé setkala s filantropií?

S pojmem filantropie se setkávám v posledních dvou, třech letech. Předtím se spíše mluvilo o podpoře neziskových organizací. Slovo „filantropie“ se mi líbí právě v tom, že staví obě strany – tu podporovanou i tu, která podporuje – do rovnocenné pozice. Skutečný význam slova filantropie jsem pochopila na setkání organizací v San Franciscu, kde se mluvilo o novém způsobu financování tak, aby to bylo prospěšné pro obě strany, to setkání se jmenovalo SOCAP.

## 2 S jakým problémem se na vás rodiny nejčastěji obrací?

S problémem násilí v rodinách. Přichází se zakázkou, abychom pomohli jejich dětem, které jsou traumatizované v důsledku toho, co viděly nebo zažily ve svých rodinách.

## 3 Co je neúčinnější prevence psychických problémů u dětí?

Láskyplné rodinné prostředí a hezké vztahy s oběma rodiči.

## 4 Kdybyste měla neomezeně peněz a času, čemu byste je věnovala?

To by hodně ještě záleželo na tom, v jaké situaci bych byla. V okamžiku, kdybych kolem sebe nezažívala, že v České republice je velká část dětí,

které doma zažívají násilí a není jim dobře dostupná pomoc, v okamžiku, kdyby takové služby nebylo potřeba, tak bych pravděpodobně byla ve svém arteterapeutickém ateliéru a věnovala se tvorbě a práci s klienty.

## 5 Jaký příběh ze své praxe nikdy nezapomenete?

Těch příběhů je poměrně hodně, ale velmi se do mě zapsal například příběh chlapečka, který se sám ve 4 letech naučil číst a psát, aby mohl napsat vzkaz pomoci a informovat okolí o tom, co se děje u něj doma.

## 6 Co je podle vás největší klíče ve filantropii?

Největší klíče je název nezisková organizace. Neziskové organizace nevytvářejí zisk, ale jsou nedílnou součástí občanské společnosti. Jen jejich benefit nelze jednoduše měřit penězi.

## 7 Co chcete, aby se lidem vybavilo, když se řekne LOCIKA?

Dětství bez násilí.

## 8 Změnila pandemie nějak vaši práci?

V mnoha směrech. Jednak vzrostl počet dětí, které potřebují naši pomoc. Narostlo i násilí v rodinách a změnil se způsob naší pomoci. Museli jsme se naučit pracovat s klienty online, distančně. A spustili jsme



## OTÁZEK

### BC. PETRA WÜNSCHOVÁ

Zakladatelka a ředitelka Centra LOCIKA. Za 20 let praxe přímo pracovala s více jak 1000 dětmi z rodin zasažených domácím násilím. O problematice dětí a domácího násilí publikuje a pravidelně přednáší. V rámci akreditovaných kurzů proškolila více než 600 odborníků. [www.centrumlocika.cz](http://www.centrumlocika.cz).

novou službu chatu pro děti zasažené násilím v rodinách – vše dostupné na webu [www.detstvibeznasili.cz](http://www.detstvibeznasili.cz). Rovněž se ukázalo, jak důležité jsou dobré preventivní informace pro všechny ve společnosti o tom, jak zvládat úzkost, napětí, stres a jak pracovat s traumatem. Na našem Facebooku máme plno užitečných infografik.

## 9 Jakou radou by se měl řídit každý, kdo vychovává dítě?

Já myslím, že rady pro rodiče nejsou příliš účelné. Nejdůležitější je dobré naladění na dítě a péče o sebe tak, aby člověk byl v dobré kondici k tomu být k dispozici dětem, když ho potřebují. A vyhledání odborné pomoci v okamžiku, kdy si sám nejsem něčím jistý.

## UMĚNÍ DAROVAT THE ART OF GIVING

Vychází díky podpoře Ivany a Tomáše Janečkových, Martina Kulíka, Lenky a Roberta Schönfeldových a dalších

Šéfredaktorka: Simona Bagarová  
Redakční rada: Lucia Brinžanik, Mirek Čepický, Dagmar Goldmannová, Nora Grundová, Ivana Janečková, Zdeněk Mihalco, Mikoláš Orlický, Lenka Schönfeldová, Marek Šálek  
Ilustrace: Eva Chmelová • Produkce: Kateřina Mlynářová  
[www.nadacevia.cz/umenidarovat](http://www.nadacevia.cz/umenidarovat)