

Sociální klinika v Plzni pomáhá lidem, kteří potřebují psychoterapii, ale nemůžou si ji dovolit

Lidé, kteří se dostali do složité životní situace, nutně potřebují psychoterapeutickou pomoc, ale nemohou si ji z finančních důvodů dovolit – to jsou klienti plzeňské pobočky Sociální kliniky. Bez nároku na honorář jim pomáhají zkušení terapeuti.

„Sociální klinika v Plzni se otevřela v listopadu loňského roku. Působí v ní šest stálých terapeutů, kteří mají soukromé praxe, pracují v psychiatrických zařízeních anebo se věnují pedagogické činnosti. Každý z nich má několik klientů z celého Plzeňského kraje, kterým se věnuje ve svém volném čase a bez nároku na honorář,“ vysvětluje koordinátorka Sociální kliniky v Plzni Barbora Sládková.

Nejčastěji pracují terapeuti s lidmi, kteří procházejí velkou životní krizí, mají problémy ve vztazích anebo jsou nespokojení se svým životem a nevědí, jak ho změnit a zlepšit. *„Častým tématem také bývají například pocity osamělosti nebo strachu, úzkostné stavy či nespavost. Lidem s podobnými potížemi velmi účinně pomáhají terapie. Terapeutů, kteří mají smlouvy se zdravotními pojišťovnami, je ale málo, a tak bývají čekací lhůty nepřiměřeně dlouhé. Služby soukromých terapeutů si zase nemůže dovolit každý,“* vysvětluje terapeutka Monika Farkašová. Každý zájemce o služby musí nejprve vyplnit dotazník na webových stránkách Sociální kliniky. Pokud se ukáže, že mu terapie dokážou pomoci, může absolvovat až 12 sezení, tedy terapii trvající šest až devět měsíců.

Příběhy klientů

Sociální klinika působí v České republice čtvrtým rokem a za tu dobu pomohla osmdesátka dobrovolných terapeutů třem stovkám lidí. Mezi klienty byl například 45letý muž trpící úzkostí a nespavostí. Jeho manželka podstoupila operaci zhoubného nádoru a chemoterapie. Muž se tak musel najednou sám starat o dvě malé děti ve věku tři a sedm roků. Rodina se také dostala do finančních potíží, muž ale musel být pro všechny kolem silný. Od manželky se raději držel stranou, aby se “neprovalily emoce” a nestresoval ji. Díky terapii se měl komu svěřit, pochopil své obavy, lépe zvládnul náročnou péči o domácnost a děti, a hlavně dokázal se ženou mluvit o svých problémech i o strachu o ni. Zlepšil se tak nejen jeho stav, ale také vzájemné vztahy se ženou.

Další klientkou byla mladá matka dětí předškolního věku. Byla nervózní, nesoustředěná, všechno ji hned rozzlobilo. Ztrácela trpělivost, když děti zlobily, například vztekla třásla s neposlušným synem a křičela na něj. Nikdy se tak nechtěla chovat a vyčítala si to. Za vším byla její nervozita z toho, že půjčila kamarádce větší částku peněz a nemohla ji z ní dostat zpět. Manželovi vše tajila a měla strach se mu

svěřit. Klientka trpěla nejen pocity viny, ale také tím, jak se v její původní rodině stále objevovalo neuvážené zacházení s penězi. Ukázalo se, že se v rodině objevuje téma “kupovat si přízeň a lásku”. Během spolupráce klientka přiznala manželovi, co udělala, on se sice rozčílil, ale podpořil ji a dohodli spolu další kroky. Ženě se velmi ulevilo, přestala být plačtivá a neklidná. V rodině se výrazně zlepšily vztahy.

MDŽ začne v září

Sociální klinika pořádá druhý ročník série benefičních workshopů pod názvem Magie dobrého života. Tři kurzy se vůbec poprvé odehrají v Plzni a povedou je zkušení terapeuti. Zakoupením vstupenky na workshop účastníci zároveň podpoří Sociální kliniku. Vybranou částku navíc ještě znásobí partner sbírky, Nadační fond pomoci Karla Janečka, zlatým řezem, tedy koeficientem 1,618.

Workshopy se zaměří na zlepšování kvality života. *„Hodně lidí, se kterými se v rámci kliniky setkáváme, si přeje mít dobrý život. Představy o dobrém životě se ale mohou výrazně lišit. Lidem proto nabídneme širokou škálu témat, která mohou pomoci při hledání životního naplnění,“* vysvětluje výkonná ředitelka Sociální kliniky Magda Juráňová.

Návštěvníci dostanou možnost vyzkoušet si arteterapii, seznámí se s principem biosyntézy a pomocí různých technik budou za pomoci lektorů hledat řešení, jak žít v souladu se sebou samými nebo jak překonat těžkosti v rodinných vztazích.

První workshop se v Plzni odehraje 27. září a je určený především odborníkům, kteří pracují s dětmi od tří do jedenácti let. 19. října pak čeká zájemce ochutnávka arteterapie, která přispívá k uvolnění a nabízí možnost sebepoznání a změny sebe sama k lepšímu. 15. listopadu bude následovat třetí workshop především pro ženy. Účastnice budou zkoumat, jakým výzvám čelí ženy při péči o malé děti a zkusí odpovědět na otázku, co znamená být v této fázi života ženou. Vítané jsou i ženy, které matkami nejsou, ale o téma se zajímají.

Zájemci se mohou na workshopy přihlásit na webových stránkách Sociální kliniky. Vstupné je vlastně darem a účastníci se sami rozhodnou, jakou částkou klinice přispějí. *“Vycházíme z běžné platby za terapii na západě Čech, která začíná na sedmi stech korun. Při rezervaci míst na jednotlivých kurzech si zájemci sami vyberou, zda chtějí darovat jednu, dvě nebo tři terapie lidem, kteří si je nemůžou dovolit,“* upřesňuje Barbora Sládeková a doplňuje, že také lektoři své honoráře věnují Sociální klinice.

Přehled workshopů Magie dobrého života v Psychoterapeutickém centru pro děti a dospělé, Palackého 12, Plzeň, vždy 16–20 hod.

Terapie hrou – cesta k vnitřním zdrojům dítěte, 27. září

Kurz vedou Barbora Sladková a Monika Farkašová a je primárně určený odborníkům. Umožní jim pohled na práci s dítětem, kterému specifickými nástroji napomáháme k objevování sebe sama, svých potřeb a vlastního potenciálu. Rozvíjí sebedisciplínu, podporuje schopnost rozhodování a převzetí odpovědnosti za svá rozhodnutí. Navíc napomáhá dítěti k získání samostatnosti a k rozvoji tvořivosti. Workshop nabídne praktickou ukázkou nedirektivního přístupu za využití prostor herny a hraček.

Ochutnávka arteterapie – cesta k uvolnění a kreativitě, 19. října

Arteterapie využívá k léčbě výtvarných aktivit a umožňuje pomocí obrazů vyjádřit myšlenky a pocity, které se někdy slovy těžce popisují. Pracuje především s tvorbou a následnou reflexí, jejím smyslem ale není vytvoření uměleckého díla. Prostřednictvím sebevyjádření, prožitím procesu tvoření a následným slovním zpracováním přispívá k uvolnění. Nabízí také možnost sebepoznání a transformace, které se následně může projevit upuštěním od nevyhovujících vzorců chování. Workshop vede Anna Langmajerová

Jak být ženou a nejen matkou (na „rodičovské dovolené“), 15. listopadu

Na workshopu Kamily Bolfové budou účastnice zkoumat, jakým výzvám čelí ženy při péči o malé děti, kdy se pozornost ubírá především k potomkům. Společně si také zkusí odpovědět na otázku, co znamená být v této fázi života ženou. Jaké koncepty jsou v každém z nás zakořeněné, kde se vzaly a jak nám brání žít život v souladu se sebou? Společně také prozkoumají, kolik prostoru se skrývá v různých životních fázích, které na ženy kladou nárok být především matkami. Vítané jsou i ženy, které matkami nejsou, ale o téma se zajímají.

Kontakt pro média:

Tereza Maixnerová

terezamaixnerova@socialniklinika.cz

602 164 258

Sociální klinika je projektem Českého institutu biosyntézy a poskytuje kvalitní terapeutické služby lidem, kteří čelí náročné životní situaci, chtějí na sobě pracovat, hledají změnu, ale nemohou si terapii dovolit. Sociální klinika reaguje na podmínky v ČR, kdy není terapie placená ze zdravotního pojištění dostupná v takové míře, v jaké je nezbytné. Počet potřebných převyšuje možnosti terapeutů. Sociální klinika nabízí krátkodobou terapeutickou pomoc lidem podle jejich finančních možností. Minimální částka je 100 Kč za hodinovou terapii, veškeré příspěvky následně putují na rozvoj činnosti Sociální kliniky, všichni terapeuti pracují pro Sociální kliniku zcela zdarma. Pobočky SK je nyní možné najít v Praze, Jihomoravském, Středočeském, Jihočeském, Plzeňském a Moravskoslezském kraji.