



Modré dveře

BEZ KRIZÍ BY SE LIDSTVO NEHÝBALO Z MÍSTA

V minulém čísle jsme v souvislosti s hokejovým šampionátem přinesli rozhovor s úspěšným hoteliérem a podnikatelem Vilamem Sivekem. Tentokrát jsme o rozhovor požádali jeho ženu Kateřinu Sivekovou Křížákovou, která si zvolila náročné povolání psychoterapeutky a ještě náročnější práci – řídí totiž Terapeutické centrum Modré dveře, které s manželem vybudovali v Kostelci nad Černými lesy.



Když jste se rozhodla, jakému studiu se chcete věnovat, co rozhodlo o psychoterapii?

Můj výběr studia po gymnáziu směřoval spíše ke studiu umění a malby. Ovšem osud rozhodl, že jsem se nakonec profilovala směrem terapeutickým. Určitě v tom hrála i roli má tehdejší profese výtvarnice, kdy jsem v léčebně pracovala jako vedoucí ateliéru, a tam byl již jen krok k arteterapii a poté k dalšímu vzdělávání směrem k psychoterapii.

Měla jste jasno o tom, jaké povolání chcete vykonávat?

Měla jsem od začátku jasno, že můj obor musí být práce tvořivá a kreativní. Že jsem se postupně od umění dostávala k terapii mi přijde logické, oba procesy jsou tvořivé a naplňují moji potřebu kreativity. Oba obory jsou pro mne nekonečným prostorem, kde je možné stále potkávat něco nového, jak u druhých, tak sama u sebe.

Věnovala jste se i dramaterapii. Můžete přiblížit, jaké postupy a prostředky používá, a v čem spočívá terapeutický účinek této metody?

To je složitá otázka a vede mne k velmi rozsáhlé odpovědi, tak jako je široký obor dramaterapie. Jednoduše řečeno, jde o postupy a prostředky vycházející z kombinace terapeutických a dramatických metod. Zde ovlivňuje mou práci i fakt, že jsem psychodynamicky orientovaný psychoterapeut.

Terapeutické účinky jsou různé, jedním z mnoha jsou například mechanismy, které nám pomohou se v sobě lépe orientovat, může zmírnit sociální a psychologické obtíže, účastník dramaterapie lépe získává kontrolu nad svými emocemi, lépe

jim rozumí, zlepšuje své komunikační dovednosti, představivost i koncentraci. Může být formou, jak získat náhled nad tím, co se mu v životě děje, a podněcuje osobnostní růst. Rozpětí toho, jak může člověka „léčit“, je velmi individuální.

Prostředky, které dramaterapie využívá, jsou velmi různorodé. Mohou být verbální i neverbální, což může někomu připadat překvapivé, ovšem když může člověk opustit (nebo dokonce musí) klasický komunikační kanál a má něco vyjádřit beze slov, může to být překvapivě silné a výmluvné. A dopadá to na fakt, že se mnozí již mohli potkat se stavem, kdy se nedostávalo slov – ale naše tělo reagovat umí. A pokud dokážeme vnímat i tyto formy

komunikace, mohou nám být velmi nápomocny. Dalšími prostředky mohou být různé mimické a řečové hry, tvoření scénářů, jejich dramatizace, práce s příběhy.

V jakých případech se využívá?

Všeobecně je dramaterapie vhodná pro každého, kdo je ochotný a schopný pracovat touto formou terapie. Největší výsledky jsou u osob se smyslovým, mentálním či kombinovaným postižením, pro osoby s narušenou schopností komunikace i pro osoby s poruchou chování. Protože je to

technika, která umožňuje i osobnostní růst, je vhodná prakticky pro každého, kdo je ochotný na sobě pracovat.

Jste také „krizový intervent“. Co to znamená?

Pojem krizový intervent vychází ze slova krize, která je stavem, kdy se potkáme s velmi těžkou situací, kterou v tu danou chvíli nedokážeme zvládnout a nevíme si s ní rady. Taková situace může vzniknout například výraznou změnou v našem životě, jako je úmrtí blízkého, oznámení o závažné diagnóze, která se

Bez krizí by se z místa nehýbalo ani samo lidstvo, v takové situaci se pro každého z nás otevírá nová rovina, která umožňuje životní posun a zrání.



tyká nás nebo blízkých, ztrátou zaměstnání, zjištěním nevěry partnera, někdy takzvaně poslední kapkou v moři drobných obtíží na nás se sypajících. Všeobecně nejde ale říci, že musí nutně spustit proces krize, stejně tak nelze říci, že na každého z nás situace působí stejně.

Ti, kteří jsou nějak v životě oslabeni, jsou těžším prožívání krize více ohroženi. Pokud je krize odžitá dobře, je mechanismem, který nás posouvá dál. Bez krizí by se z místa nehýbalo ani samo lidstvo, v takové situaci se pro každého z nás otevírá nová rovina, která umožňuje životní posun a zrání. Úkolem krizového intervanta je co nejbezpečnější provázání klienta jeho krizí, poskytování náhledu, informací, psychické podpory.

S manželem jste se rozhodli otevřít terapeutické centrum Modré dveře. Co tomuto rozhodnutí předcházelo? Jak dlouho jste to zvažovali a plánovali?

Rozhodnutí zřídit Terapeutické centrum nevzniklo ze dne na den. Předcházelo mu téměř deset let, kdy jsem v regionu založila jiné sdružení věnující se rodičům s dětmi a rovněž zaměřené na prevenci sociálně patologických jevů. Zde mne jako terapeuta kontaktovalo mnoho lidí s dotazem o pomoc. Protože v regionu žádné zařízení, kde by mohli podporu využít, nebylo, musela jsem je odkazovat na zařízení v Praze, což pro některé bylo nereálné z důvodu časové či finanční náročnosti. Často to ani neumožňovalo specifikum potíží – například agresora u domácího násilí jen těžko donutit k návštěvě psychologa, případně člověka s drogovou či jinou závislostí. Rodiče s malými dětmi mají též omezenou možnost se za péčí dostavit a takováto dlou-

há řada je tvořená ze seniorů, osob s pohybovým postižením a podobně.

Po myšlence zřídit centrum, kde by se mohlo lidem v psychické nouzi komplexně pomáhat, jsme absolvovali téměř roční průzkum potřebnosti péče, zaměřený na osoby v krizi, osoby s duševním onemocněním, s psychickými obtížemi a pro lidi s mentálním postižením.

Poté jsme vybírali lokalitu, kam by bylo pro lidi z regionu jednoduché dojždět. Vyhrál Kostelec nad Černými lesy, který je na půl cesty mezi Prahou a Kolínem. Blízko je Kutná Hora, Český Brod a Říčany, kde v tuto chvíli zřizujeme pobočku.

Podtrženo sečteno hovoříme asi o osmi letech práce. A práce se neustále zintenzivňuje, protože získat peníze na služby, které v drtivé většině provozujeme bez úhrady klienta, je velmi náročné. Stejně tak je náročné zajistit kvalitu péče pro tak široké spektrum cílových skupin.

Můžete Modré dveře blíže představit a vysvětlit, jakou činností se zde zejména zabýváte a komu je terapeutické centrum určeno?

Modré dveře jsou místem, kde se poskytuje tzv. bio-psycho-sociální pomoc. Znamená to, že disponujeme multidisciplinárním týmem složeným z psychologů, sociálních pracovníků, psychoterapeutů, psychiatrické sestry a ze zdravotnického resortu z klinických psychologů. Dlouhodobě plánujeme mít v týmu i psychiatra.

Jsme zastánci myšlenky, že když má potíže jeden člen rodiny, je zatížená rodina celá, a proto vytváříme programy, které jim napomáhají. Jsme provozovatelé několika sociálních služeb, zdravotnických služeb a prostor. Služby, které v těchto resortech

Smysl mé práce je v přímém souladu s mými hodnotami.

Má pro mne tak hluboký smysl, že si u toho musím hlídat, abych nezapomínala sama na sebe.



Kateřina Siveková Křížáková (*1974)

Vystudovala dramaterapii, etopedii a psychopedii na UP v Olomouci, absolvovala několik výcviků zaměřených mj. na krizovou pomoc a psychoterapii. Přes deset let pracovala jako psychoterapeut a dramaterapeut pro lidi se závislostním chováním, psychiatrickými diagnózami a jejich rodinné příslušníky. Několik let terapeuticky pracovala s rodinami, kde dítě onemocnělo onkologickou diagnózou. Od roku 1995 působila v různých zařízeních jako krizový intervent a téměř patnáct let se věnuje individuální, párové, rodinné a skupinové psychoterapii. Založila několik sdružení a organizací, jejichž cílem byla péče o handicapované či znevýhodněné lidi nebo lidi v sociální izolaci. Je zakladatelkou a ředitelkou občanského sdružení Modré dveře.

chybí, zaplňujeme díky čerpání dotačních titulů a zejména díky sponzorským darům.

Naši klienti jsou lidé v krizi, lidé s různými psychickými obtížemi, osoby s duševním onemocněním či mentálním postižením. Potkávají se tak u nás lidé, kteří mají potíže, protože mají přemíru toho, s čím se musí vyrovnat – např. rozvod, ztráta zaměstnání, nevěra, potíže s výchovou dětí, řešíme případy sexuálního zneužívání či šikany, chodí k nám lidé, aby se vyrovnali s oznámením o těžké zdravotní diagnóze své či někoho blízkého a aby jí porozuměli.

Na celodenní programy chodí lidé, jejichž nemoc či postižení je takového rozsahu, že potřebují intenzivnější péči a podporu. Podporujeme lidi s těžkým duševním onemocněním či mentálním postižením v návratu na trh práce, nebo alespoň jejich částečné zapojení se v pracovní oblasti. Spektrum obtíží, které řešíme, je díky multidisciplinárnímu týmu velmi rozsáhlé.

Kladete důraz i na pomoc rodině psychicky nemocného. Bývá tento aspekt často přehlížen?

Ano, bohužel v naší zemi není dostatečně vyvinut systém, který by mohl poskytnout péči celé rodině, a přitom není pochyb o tom, že potíží jednoho člena rodiny zatíží rodinu celou. A mnohdy jde nejen o faktor psychický, ale i ekonomický.

Jakou formu pomoci těmto lidem nabízíte?

Formy naší péče jsou ambulantní a v mnoha případech i terénní. Ambulantní poskytujeme přímo v našem centru v Kostelci a od září i v Říčanech. Některé služby poskytujeme v terénu, což znamená, že za některými lidmi dojedeme do jejich domova.

Jedná se např. o osoby imobilní nebo s nemocí takového rozsahu, že jim neumožní za námi dojet, případně je v rodině malé dítě a není možné s ním cestovat. V těchto rodinách tak poskytujeme rodinnou, párovou či individuální terapii, různé nácviky péče o dítě či o domácnost, mnohdy zprostředkováváme společenské prostředí, protože jde o osoby, které jsou velmi izolované od druhých.

V minulosti jste pracovala i na dalších projektech, například Tudyznudy. Čím se tento projekt zabýval?

Tudyznudy se zaměřovalo na služby rodičům s dětmi a na prevenci sociálně patologických jevů. Středočeský kraj a konkrétně region Praha východ je specifický tím, že se sem přistěhovává velké množství mladých rodin, ovšem většinou do nerozvinuté infrastruktury a rodiny tak často zůstávají osamělé. Tudyznudy tak bylo prostorem, kde se rodiče s dětmi mohli setkávat a vzájemně se poznávat jak děti, tak dospělí, a kontinuálně tak mohly vznikat přátelské vazby, které jsou pro začlenění se do společnosti velmi důležité.

V květnu se v České republice konalo hokejové mistrovství světa. S manželem jste zrealizovali dražbu předmětů, které vám k tomuto účelu věnovali hokejisté národního týmu. Dopadla dražba podle vašich představ?

Dražba dopadla na výbornou. Za její realizaci stojí tým mého muže a především on samotný, protože má velké vazby na hokejový svět (pozn. Viliam Sivek byl prezidentem HC Sparta a jeho syn hrál v NHL). Peníze z ní získané jdou na provoz Terapeutického centra. Těto možnosti si velmi vážíme, proto-



že klasické dotační řízení je nesmírně obtížné a vyčerpávající, neboť obsahuje nejenom žádost, ale rovněž plnění indikátorů udržitelnosti projektu, kontroly, výstupy, monitorovací zprávy a setkali jsme se již i s kontrolou kontroly.

Jaké další projekty jste v rámci Modrých dveří realizovali?

Modré dveře mají různé subprojekty a je jich nesmírně mnoho. Většinou reagují na potřeby lidí v regionu, takže otevíráme různé kurzy, nyní aktuálně desetiměsíční kurs pro rodiny s osobou s duševním onemocněním, kurz pro rodiče dětí s autismem, předporodní a rodičovská příprava pro ženy s duševním onemocněním, otevíráme nové a nové běhy terapeutických skupin pro různé cílové skupiny a cíleně edukujeme obyvatele regionu o našich službách, o specifikách různých psychiatrických diagnóz a rovněž o tom, jak se s takovými diagnózami žije.

Destigmatizace duševního onemocnění je náš důležitý úkol. Ostatně kdo z nás něco takového ve svém blízkém okolí nemá? A kdo může říci, že mu život nenachystá takové situace, že ho nemůžou skolit? Za sebou máme černokostelecké trhy, kde koordinujeme na našem dvoře i trh spřátelených chráněných dílen.

Připravujete letos nějaké další?

Ano, připravujeme se na intenzivnější terénní práci u osob s velmi vážnou duševní diagnózou a u rodin s domácím násilím. Všude se pohybují i malé děti, takže tento projekt má svá specifika a obsahuje několik druhů našich služeb a jejich koordinaci, rovněž budeme od září otevírat nové středisko v Říča-

nech, kde chystáme spuštění dalších sociálních služeb a několik psychoterapeutických skupin.

A jako každý rok, i letos se chystáme na charitativní aukci *Andělé pro Modré dveře*, která bude probíhat v závěru roku. Na této akci se podílí mnoho našich výtvarníků, herců a dalších významných osobností, vytváří pro nás anděly (obrazy, plastiky, fotografie) a ty se pak draží. Zisk jde poté na náš provoz.

Kolik času své práci věnujete? Má na vás tato profese nějaké negativní dopady?

Bohužel mnoho, je to podstatně více než klasických 8 hodin denně a je to na hranici udržitelnosti.

Má práce je velmi náročná, ale kreativní. Náročnost je v souladu s velmi širokým záběrem našich aktivit a náročnost s sebou nese potřebu být neustále připraven a pak logicky únavu. Nejobtížnější záležitost je pro mne práce na dotacích, které jsou zatížené nesmírnou administrativou, a ekonomické zajištění služeb, které jsou pro klienty z 95 % bez finanční spoluúčasti.

K malování jsem se letos ještě nedostala, ale ponoření se do světa barev a fantazie je pro mne krajina, kde se můžu svobodně procházet a vracím se z ní plná sil.

Jak nejraději relaxujete?

Jsem ráda se svou rodinou. Čím jsem starší, tím hlubší má pro mne smysl jen obyčejné bytí s nimi. Jsem ráda se svými kamarády, moc času mi na ně ale nezbývá. Když se můžu sama projít lesem, kde je ticho, je třeba po dešti, tak se dokážu nabít na velmi dlouho. K malování jsem se letos ještě nedostala, ale ponoření se do světa barev a fantazie je pro mne krajina, kde se můžu svobodně procházet a vracím se z ní plná sil.