

## Co je DBT?

Dialekticko-behaviorální terapii (DBT) začala rozvíjet v 80. letech minulého století prof. Marsha M. Linehan jako terapii přímo zaměřenou na sebepoškozující se klienty se sebevražednými myšlenkami či pokusy o sebevraždu a na klienty s hraniční poruchou osobnosti. Efektivita DBT pro lidi s poruchou osobnosti byla v zahraničí jasně prokázána.

V letech 2014-2015 prošli členové terapeutického týmu Kaleidoskop akreditovaným DBT výcvikem ve Velké Británii a získali tak možnost zavést tuto metodu léčby do českého prostředí, kde ji doposud komplexně nikdo neposkytoval.

*Můžeš se cítit jako psychiatrický pacient, ale to neznamená, že se musíš chovat, jako bys jím byl.*

Marsha M. Linehan

### Pomocí DBT metody učíme klienty novým dovednostem v těchto oblastech:

- efektivita v mezilidských vztazích
- regulování vlastních emocí
- stresová tolerance a zvládání krizových situací
- všímavost, koncentrace a schopnost být "tady a teď"

### Forma terapie:

- pravidelná skupinová výuka dovedností a vyhodnocování schopnosti jejich používání
- individuální koučink v DBT dovednostech
- plánování individuálních cílů



## KONTAKTY

### Terapeutická komunita Kaleidoskop – Solenice

Solenice 35, 262 63 Solenice  
Telefon: 774 417 977  
Email: tk@kaleidoskop-os.cz

### Ambulance Kaleidoskop – Praha

Heleny Malířové 411/4, 169 00 Praha 6  
Telefon: 774 437 977  
Email: ambulance@kaleidoskop-os.cz

### DBT Centrum – Praha

Heleny Malířové 411/4, 169 00 Praha 6  
Telefon: 774 437 977  
Email: dbtcentrum@kaleidoskop-os.cz

### Kaleidoskop - centrum terapie a vzdělávání, z. ú.

info@kaleidoskop-os.cz; www.kaleidoskop-os.cz  
IČO: 26996839  
Bankovní spojení: KB, č.ú. 115-4215760267/0100

### Statutární zástupkyně a ředitelka

Renáta Tumlířová, BA  
tumlirova@kaleidoskop-os.cz

*Organizace byla registrována u Ministerstva vnitra České republiky 8. dubna 2005. Sociální služby terapeutická komunita a sociální poradenství byly registrovány Odborem zdravotnictví a sociálních věcí Magistrátu hlavního města Prahy 5. září 2007. Sociální služby následné péče byly registrovány 21. 10. 2015 tamtéž.*



Středočeský kraj



**KALEIDOSKOP**  
- centrum terapie a vzdělávání, z. ú.

Pomáháme lidem s poruchou osobnosti porozumět lépe sobě samým, objevit možnosti rozvoje, osvojit si nové dovednosti, postupně se začlenit do běžného života a žít jej plnohodnotně.

Kaleidoskop - centrum terapie a vzdělávání, z. ú. provozuje první a jedinou terapeutickou komunitu pro lidi s poruchou osobnosti v ČR.

## Kdo jsme?

Kaleidoskop - centrum terapie a vzdělávání, z. ú. je nestátní nezisková organizace, která poskytuje sociální služby lidem s poruchou osobnosti (PO) a jejich blízkým.

Naše služby:

- Terapeutická komunita Kaleidoskop - od 2006
- Ambulance Kaleidoskop - od 2006
- DBT Centrum - od 2015

Kaleidoskop byl založen jakožto občanské sdružení v roce 2005 a již rok poté otevřelo první terapeutickou komunitu v ČR pro lidi s poruchou osobnosti a zároveň poradenskou sociální službu Ambulanci Kaleidoskop. Rozjezd terapeutické komunity (TK) byl podpořen Evropským sociálním fondem. Inspirací pro založení TK Kaleidoskop se stala britská terapeutická komunita v nemocnici Henderson Hospital. Dlouholeté zahraniční i naše zkušenosti prokázaly, že právě model terapeutické komunity, kde dochází k intenzivní terapii v prostředí lidí se stejnými problémy, je efektivním způsobem léčby u lidí s poruchou osobnosti. V roce 2015 jsme rozšířili nabídku služeb o DBT Centrum, které nabízí denní a večerní program pro lidi s poruchou osobnosti a skupiny pro rodiče a blízké lidí s PO.

## Komu jsou služby určeny?

Máte diagnostikovanou poruchu osobnosti, nebo se potýkáte například s následujícími příznaky?

- pocity samoty, potíže s navázáním či udržením si plnohodnotného blízkého/partnerského vztahu, zároveň přehnaná snaha zamezit tomu, aby Vás druhý opustil
- velké výkyvy v emocích, problémy se vztekem a jeho ovládním
- impulzivní chování - sebevražedné a sebepoškozující tendence a chování (včetně zneužívání alkoholu, drog, poruchy příjmu potravy)
- chybí dovednost zacházet s životním stresem
- dlouhodobé pocity prázdnoty, zkršený či nestálý sebeobraz

Pak u nás máte šanci na změnu.

## Terapeutická komunita Kaleidoskop

Terapeutická komunita je pobytová služba s ročním intenzivním programem pro mladé dospělé lidi, kteří trpí některou z poruch osobnosti.

Komunita sídlí v třípodlažní budově v obci Solenice, obklopena krásnou přírodou u Orlické přehrady. Kapacita služby je 22 klientů ve třech terapeutických skupinách.

Léčebná metoda:

- samotná komunita lidí (z lat. *communitas* - společenství), kteří sdílí podobné problémy, navzájem si pomáhají a učí se své potíže společně překonávat
- dialekticko-behaviorální terapie (DBT) jakožto teoretický rámec celého programu i náplň konkrétních aktivit

Léčebné programy:

- program roční intenzivní práce na sobě
- tříměsíční stabilizační program

Aktivita v programu:

Sociálně-terapeutický program obsahuje skupinovou a individuální terapii, skupinový i individuální DBT nácvik dovedností, vyhodnocování zadaných cvičení, DBT workshop, pracovní terapii, psychoedukaci, kulturní kluby, kreativní terapii, sportovní, relaxační a volnočasové aktivity a také několik výjezdních akcí během celého roku.

Více informací naleznete zde:

[www.kaleidoskop-os.cz](http://www.kaleidoskop-os.cz)



Pohled na Solenice z vyhlídky pod Orlickou přehradou

## DBT Centrum

DBT Centrum sídlí v Praze a nabízí tyto programy:

- denní program pro nezaměstnané klienty s PO
- večerní program pro pracující klienty s PO
- podpůrné aktivity pro rodiče a blízké lidí s PO

Terapeutický přístup:

Programové aktivity vychází z teoretického rámce Dialekticko-behaviorální terapie (DBT), která představuje rozšířenou formu kognitivně-behaviorální terapie obohacenou o jiné přístupy a vyvinutou zejména pro léčbu lidí s poruchou osobnosti.

Forma terapie:

Terapie je realizována formou strukturovaných individuálních i skupinových setkání, jež jsou zaměřena na postupný nácvik dovedností a jejich používání v běžném životě. Program probíhá ambulantně v denních a večerních hodinách, v pravidelných časech a blocích.

## Ambulance Kaleidoskop

Ambulance Kaleidoskop je poradenská sociální služba pro lidi s poruchou osobnosti, jejich rodiny a blízké, ale i odbornou a laickou veřejnost. Poskytuje osobní, telefonické a písemné konzultace (e-mailem) o problematice spojené s touto diagnózou.

Smyslem služby Ambulance Kaleidoskop je pomoci klientům zorientovat se ve své situaci a v možnostech pomoci. Jedním z důležitých pilířů Ambulance je pomoci klientům ujasnit si své potřeby a formulovat osobní cíle. Od toho se pak odvíjí následná spolupráce. To může být například orientace v sociálních a zdravotních službách, případně podpora při jejich vyhledání a kontaktování, či orientace na trhu práce, vzdělávání v sociálně-právních záležitostech a řešení otázek a problémů spojených s těmito oblastmi.