

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:

Expobank CZ a.s., č.ú. 500 937 0123/4000

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, zkrleslý 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



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.