

**Jak efektivně utvářet svépomocný program
pro klienty s poruchami osobnosti
aneb nadšení především**



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



KALEIDOSKOP

Pro klienty s poruchami osobnosti je specifické, že navzdory úspěšně dokončené léčbě a dlouholetému docházení na psychoterapie se stále ocitají **na okraji společnosti**. Jsou vyloučeni z kolektivů, jejich rodinné vztahy bývají nenaplňující, komunikace s kolegy na pracovišti často vážne. A spřízněných duší pro trávení volného času nemají nazbyt, pokud vůbec nějaké.

Jednou z možností, jak pro tyto klienty vytvořit prostor pro sdílení jejich každodenních starostí a trávení volného času jinak než osaměle, bylo vybudování **svépomocného programu**, ve kterém by se mohli realizovat. Taková idea se v naší organizaci rodila delší dobu, ale v hmatatelný program se kompletně proměnila v lednu roku 2019.

Na začátku naši peer pracovníci vyrazili za novými podněty na Slovensko, kde funguje program EA neboli *Emotions Anonymous*. Zde mohli nasát atmosféru a načerpat potřebné informace a zkušenosti užitečné pro chod a fungování takového projektu a jeho jednotlivých součástí. Měli možnost zúčastnit se setkání, seznámit se se strukturou programu, způsobem jeho vedení a formou zpětných vazeb všech zúčastněných.

Inspirace svépomocnými programy

Při vytváření peer programu jsme se inspirovali zejména dvěma smysluplnými koncepty – konceptem **zotavení** a hnutím **12 kroků**.

Zotavení (recovery) je koncept zaměřený na hledání cest, jak překonávat důsledky onemocnění a žít spokojený a naplněný život i přes možná omezení, která člověk kvůli

svému onemocnění zažívá. Jde o základní víru a postoj, že i jedinec s různou mírou handicapu se může aktivně zapojit do dění a života ve společnosti.

Mezi čtyři fáze zotavení patří **naděje** (*i já mohu mít budoucnost, žít spokojený život*), **zplnomocnění** (*začít si věřit, i já mohu něco nabídnout, stavět na svých silných stránkách a zájmech*), **zodpovědnost za sebe** (*začít být aktivní, nespoléhat jen na pomoc druhých, riskovat a hledat, jak překonávat překážky*) a **smysluplné životní role** (*nejsem jen psychiatrický pacient nebo oběť, mám nové role, které s nemocí nesouvisí*).

Dvanáctikroková anonymní hnutí jsou postavena na sdílené zkušenosti a svépomoci. Posláním *Emotions Anonymous* je odevzdávat poselství naděje lidem, kteří usilují o emoční vyrovnanost.

V EA je vítaný každý člověk, který touží po emocionálním zdraví. EA je **samořídící svépomocná skupina**, kde jsou si všichni členové rovni. Vedení skupiny rotuje mezi jednotlivými členy. Každá skupina má svoji strukturu, ke své práci využívá literaturu anonymních hnutí a v reakcích na sdílení účastníků minimalizuje zpětnou vazbu. Je vítáno např. sdílení aktuálního stavu, sdílení snahy využívat principy EA k hledání vlastní vyrovnanosti a sdílení úspěchů při práci se sebou. Hnutí je založeno na systému vzájemné podpory i mimo skupiny – každý nováček může využívat podporu staršího člena (sponzorství).

Členové postupně pracují na **dvanácti krocích**, které významně podporují cestu k zotavení (naděje, čestnost/upřímnost, víra, odvaha, ochota, morální

zásadovost, pokora, zodpovednosť, spravodlivosť, vytrvalosť, duchovní uvedomení, služba druhým) a využívajú slogany pro prekonávaní ťažkých chvíľ (napr. *nech to byť a nech to vyšší moci, nejsi sám/a, žij a nech žít, to najdôležitejšie najdlhšie, vnímať to dobré, i toto pomine, nekomplikuj to, mám možnosť voľby aj.*).



A jak to všechno začalo

Od prvopočátku jsme se potýkali s rozporem mezi našimi očekáváními a tím, jak program probíhal ve skutečnosti. Nadšení střídalo zklamání, že každé pondělí nestojí na program fronta zájemců o spoluvytváření vlastního prostoru.

Abychom peer program **posunuli na vyšší úroveň**, zrodil se plán, že si podáme žádost o evropský projekt. Vidina finanční podpory v nás vzbudila naději, že se budeme moci realizovat profesionálněji - s širší základnou zaměstnanců, s většími finančními možnostmi na realizaci projektu a rozmanitější nabídkou služeb pro klienty.

A tak se i stalo. Z jednoho společného pondělního večera se stala **dvě večerní setkání** v týdnu, a k tomu jsme občas vyrazili na sobotní výlet.

Klientům nyní nabízíme podpůrnou skupinu, volnočasový klub, výlety, ale i tematické skupiny. Počet peer pracovníků vzrostl ze dvou na tři a připojil se k nim **koordinátor projektu**, který zajišťuje hladký průběh programu. Najednou jsme měli k dispozici finance na nákup nových společenských her a sportovního náčiní. Mohli jsme se tedy plně ponořit do vytváření společného prostoru a aktivního trávení volného času. A o tom, jak reálně jsme to zkoušeli a jak se nám to dařilo, budou následující stránky.

Projekt můžeme realizovat díky podpoře
Evropské unie v rámci Operačního programu Zaměstnanost



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Název projektu:

Podpora osob s poruchou osobnosti formou rozvoje
svépomocných aktivit a zapojením peer konzultantů
registrační číslo CZ.03.2.X/0.0/0.0/18_095/0011258

Program

Podpůrná skupina

Podpůrná skupina probíhá vždy jednou týdně v pondělí. Skupina je tzv. **sdílecí**. To znamená, že není psychoterapeutická. Klienti s konzultanty svá témata pouze sdílejí a nerozebírají je do hloubky. Účastníci s pracovníky přispívají svými zkušenostmi či nápady, ale nejedná se o psychoterapii. Skupina trvá přibližně 2,5 hodiny, do celkového času je započítána i desetiminutová přestávka.

Pokud na skupinu dorazí nový klient, nejprve se všichni představíme. Na začátku skupiny se obvykle pozdravíme, každý účastník včetně pracovníků sdělí, jak se mu daří a jestli na skupinu **přichází s tématem**, o kterém by chtěl později hovořit. Pracovníci se s klienty

domluví na rozvržení času pro jednotlivá témata. Klient má právo vyjádřit, **co od skupiny očekává** – zdali by chtěl slyšet radu, názor či zda má zájem své téma pouze sdílet bez zpětné vazby. Skupina i pracovníci jeho přání vždy respektují. Konzultanti se snaží o dodržení časového rámce témat a skupiny, dohlíží na zachovávání obecných pravidel skupiny a přispívají do diskuse **svými zkušenostmi**. Na závěr skupiny každý z účastníků sdělí, jak se na skupině cítil a **s čím odchází**. Příležitostně při závěrečném zhodnocení vyzýváme účastníky, ať pojmenují, za co jsou ten den vděční.

V začátcích programu mívala podpůrná skupina poněkud **jinou strukturu**. Klienti dostali v první polovině skupiny prostor pro sdílení svých témat, ve druhé části se pak věnovali společenským hrám. Často se stávalo,

že klienti nechtěli mluvit o tom, co zrovna prožívají, a tak si povídali na různá volná témata, většinou o svých zájmech. Původní skupina neměla ve své struktuře **úvodní a závěrečné kolečko**, což se však ukázalo jako nefunkční. Pokud se na skupině sejde více klientů s tématem, které přišli sdílet, je žádoucí, aby se všichni dostali ke slovu a měli na své povídání dostatek prostoru. Z tohoto důvodu jsme skupinu více strukturovali.

Volnočasový klub

Peer klub se koná jednou týdně a probíhá přibližně tři hodiny. Klienti se s pracovníky scházejí, aby mohli strávit **volný čas aktivně** a ve společnosti lidí s podobnými obtížemi. Program klubů je různorodý. Chodíváme do kina, do parku a na procházky, na bowling, do čajovny, hrajeme deskové či sportovní hry, promítáme filmy, vytváříme

dekorace, udržujeme tradice a zvyky. Nevyhýbáme se ani sportovním aktivitám, jako jsou jízda na koloběžkách, pádlování na paddleboardu, běh či bruslení atd. Peer pracovníci vytvářejí program nadcházejících klubů s dostatečným předstihem a zvou své klienty na konkrétní místo a čas.



Výlet

Výlety pořádáme vždy jednodenní, kdykoliv během víkendu. Pracovníci dopředu vytvoří program a plán na celý den. Výlet bývá celodenní, vyjíždíme zpravidla za hranice Prahy. Klienti jsou o datu, cíli a programu akce informováni s dostatečnou časovou rezervou.



Pracovní tým

Pracovní tým našeho programu se skládá z vedoucího programu a z peer konzultantů.

Vedoucí programu zajišťuje průběh a organizaci celého projektu. Nese odpovědnost za jednotlivé aktivity, aby proběhly dle plánu a předepsaných pravidel. Zajišťuje supervize a týmové porady. Vede peer pracovníky a dohlíží na ně při jejich práci. Současně je jejich podporou a průvodcem.

Má na starosti komunikaci s peer pracovníky i s vedením organizace. Je přítomen na programu, kde může zasáhnout do dění, kdyby se někdo z účastníků v průběhu setkání propadl do velké krize a bylo by potřeba intenzivnější podpory či pomoci.

Peer konzultant je hlavní styčná osoba pro klienty v peer programu. Peer konzultanti bývají v programu vždy minimálně dva, aby se mohli vzájemně zastoupit a aby se mezi ně komunikace s klienty přirozeně rozložila, případně se dle potřeby střídají. Každý peer pracovník se věnuje mírně odlišným úkolům a stará se o jiné komunikační kanály.

Kdo je peer konzultant

Člověk, který se hlásí na pozici peer konzultanta, je tzv. stabilizovaný jedinec **s vlastní zkušeností** s diagnózou porucha osobnosti. Takový uchazeč má dostatek kontaktů a naplňující vyžití ve svém sociálním prostředí a stabilní činnost, kterou může být studium, zaměstnání nebo brigáda. Dále dochází na pravidelnou psychoterapii či pravidelně navštěvuje svého psychiatrického lékaře.

Peer konzultant by měl být ochotný sdílet s ostatními svůj příběh. Je důležité, aby uměl **dobře naslouchat** a s přirozenou empatií klienty podporoval.

Měl by být taktéž dostatečně sebejistý, aby dokázal **vést program** a hlídat dodržování obecných zásad.

Uchazeč by měl mít dokončený kurz pracovníka v sociálních službách, případně jej absolvovat co nejdříve po nástupu do programu.

Od peer konzultanta se očekává snaha nadále se rozvíjet ve své činnosti, např. navštěvováním vzdělávacích akcí či absolvováním stáží.

Náplň práce

Organizace a vedení programu

Peer konzultant zodpovídá za vedení a náplň podpůrné skupiny či volnočasového klubu. Přípravuje plnohodnotný program nadcházejících klubů a výletů.

Během programu dohlíží na dodržování předem daných **pravidel** a sleduje časový rámec a **strukturu** konkrétní aktivity, aby bylo dosaženo bezpečného prostředí.

Komunikace mezi peerem a klientem

Klienti mohou peer konzultanty v případě potřeby kontaktovat nepřetržitě, sedm dní v týdnu, prostřednictvím různých komunikačních kanálů. Služebním telefonem disponují nejméně dva pracovníci, kteří se mohou střídat v tom, kdo má telefon v pohotovosti.

Pracovníci zvou klienty na program vždy s dostatečným časovým předstihem a připomínají program i v den konání samotné akce.

Peer konzultanti průběžně oslovují ty klienty, kteří se již delší dobu neozvali, aby byl upevněn vzájemný kontakt a pracovníci zjistili, jak se klientům daří.

Klienti mají možnost kontaktovat během týdne konzultanty v rámci sdílení svých aktuálních potíží, ale i v rámci sdílení svých radostných událostí či zážitků. Většina této komunikace probíhá **psanou formou** přes různé kanály, viz kapitolu *Komunikace*.

Klienti však mají možnost kontaktovat peer konzultanty i **telefonicky** v případě krizových stavů. V takové situaci peer pracovník klienta vyslechne, podpoří, případně vymyslí krizový plán nebo klientovi doporučí, aby téma přinesl na podpůrnou skupinu.

Workshopy v TK Kaleidoskop

V nepravidelných intervalech, dle časových možností peer týmu a terapeutické komunity, navštěvujeme klienty v terapeutické komunitě Kaleidoskop. Obsahem workshopu je **představení peer programu**, hraní her nebo sdílení životního příběhu jednotlivých peer pracovníků. Snažíme se navázat vztah s klienty komunity, aby měli po zdárně dokončené léčbě příležitost zapojit se do následného programu, o kterém již mají povědomí. Naším cílem je prezentovat výhody spolupráce a otevřít dveře ke komfortnějšímu začlenění do společnosti.

Porady a supervize

Součástí práce peer konzultanta jsou rovněž **týmové porady**, na nichž se pravidelně zadávají úkoly a kontroluje se jejich plnění. Na poradách se detailněji zabýváme

i složitějšími problémy a individuálními případy s klienty.

Plánujeme program peer klubů a výletů.

Během **supervizí** probíráme týmové a klientské záležitosti i závažnější provozní komplikace či konflikty a nedorozumění.

Účastníme se dvou typů supervizí. Jednou za měsíc dochází každý peer konzultant na svou **individuální** supervizi a každý měsíc též probíhá supervize **týmová**.

Hranice

Definovat hranice mezi klienty a peer konzultanty není vždy snadné. Klienti a pracovníci často přicházejí s odlišnými představami či očekáváními. V našem pojetí je peer pracovník především profesionál, který se klientům maximálně věnuje v rámci svých pracovních povinností. Ve volném čase se však **s klienty nesetkává** a hlídá si své

soukromí. Individuální setkávání příliš nepodporujeme i proto, že je naší snahou vytvářet **skupinový program**.

Dle naší zkušenosti je kontraproduktivní, pokud peer konzultant naváže s některým z klientů bližší vztah. Takové překročení hranic může **narušit rovnováhu** ve skupině, fungování skupiny jako celku a vztahování se k sobě navzájem.



Klienti

V začátcích byl program koncipován pouze pro klienty, kteří dříve nebo současně využívali jiných programů v rámci organizace Kaleidoskop. Postupem času jsme se však rozhodli otevřít dveře i **klientům jiných služeb** či zařízení a rozšířit tak naši klientskou základnu.

Od klientů, kteří k nám nově přicházejí, požadujeme, aby měli zajištěnou pravidelnou psychoterapii, byli v kontaktu se svým psychiatrem a věnovali se pravidelně libovolné činnosti dle svého uvážení.

V našem zájmu je klienty podporovat v tom, co se jim v životě daří a co jim funguje. Snažíme se klienty motivovat a aktivizovat je v jejich životech a jednotlivých činnostech. Napomáháme jim v situacích, kdy narazí na obtíže nebo vlastní limity.

Klientům nabízíme široké spektrum volnočasových aktivit, aby mohli poznat rozmanitost v možnostech trávení volného času a tyto aktivity následně využít ve svých životech.

Vstup klientů do programu

Zájemci o vstup do programu nás kontaktují zpravidla skrze naše komunikační kanály, např. přes facebookovou skupinu, e-mailem nebo po telefonu. Se zájemcem si domluvíme osobní schůzku, abychom si s ním popovídali o tom, co ho do programu přivádí a jaká má očekávání. **Bez vstupního pohovoru** se nemůže programu zúčastnit. Ověřujeme si, jestli má klient zajištěnou vlastní psychoterapii a zdali tráví svůj čas i produktivními aktivitami, jako jsou brigády, zaměstnání, studium nebo třeba docházení do denního stacionáře.

Zajímá nás, mají-li uchazeči o program snahu dělat ve svém životě věci, které vedou k jejich větší spokojenosti.

Uchazeči podrobně sdělíme, jak je náš program strukturovaný a co mu v něm můžeme nabídnout. Představíme mu zásady a pravidla programu a předáme mu tzv. **dopis klientovi**, v němž jsou shrnuty veškeré podstatné informace. Pokud neshledáme závažnější problém, zájemce je do programu úspěšně přijat.

Pravidla peer programu

Pro zachování bezpečí našich klientů i pracovníků je jedno z našich stěžejních pravidel **nevynášení informací** ze skupin. Vše, co si na skupině řekneme, zůstává pouze mezi klienty, kteří jsou přítomni na programu. Tyto důvěrné informace s nikým nesdílíme.

Klient má právo říct kdykoli **STOP**. Pokud se klient ve svém tématu dostane do bodu, kdy je toho na něj příliš nebo zabývá-li se něčím hodně citlivým, může své sdílení kdykoli ukončit a všichni přítomní na skupině budou klientovo rozhodnutí v tématu nepokračovat respektovat.

Peer konzultanti s klienty **nevytváří blízké kamarádké vztahy**. Peer konzultant je zodpovědný za to, aby udržel bezpečnou, profesionální vzájemnou vzdálenost a přiměřeně vřelé vztahy.

V rámci peer programu je **zakázáno** projevovat se **agresivně** vůči klientům a pracovníkům programu. Agresivní klient může být v případě porušení pravidla vedoucím programu vykázan.

Na program nechodíme pod vlivem **omamných látek**, na program nenosíme alkohol nebo jiné drogy.

Rádi si užíváme přítomnosti nás všech s čistou hlavou. Návykové látky by mohly být vnímány pro některé klienty jako ohrožující.

Program je přístupný **pouze pro členy skupiny**. Bohužel není možné, aby si klienti na program přiváděli své přátele, kamarády nebo rodinné příslušníky. Klienti před přijetím do skupiny procházejí osobním pohovorem, proto nemůžeme do skupiny vpustit každého.

Komunikace

Správa sociálních sítí

Náš program má vlastní **facebookovou skupinu NetoPEER**, ve které se snažíme klienty informovat o tom, co se aktuálně děje či plánuje. S klienty zde komunikujeme, sdílíme naše zážitky a fotografie ze společného programu.

Klienti sem vkládají i vlastní zkušenosti či fotografie ze soukromých výletů, pobytů v lázních atd.

Skupina slouží k udržování vzájemných kontaktů, informujeme zde o nadcházejících akcích, skupinách, ale i motivujeme ke společným výzvám, které jsou jen příležitostně okrajovou částí našeho programu.

Dělíme se zde o zajímavé nápady a tipy na volnočasové aktivity, výlety a doporučujeme i odborné články a publikace, které by mohly být pro naše klienty přínosné.

Skupina je **uzavřená** – přístup novým klientům je umožněn pouze po předchozím osobním pohovoru. To z toho důvodu, abychom **ochránili soukromí** stávající klientely. Skupinu otevíráme pouze klientům, kteří mají o náš program aktivní a upřímný zájem.

Messenger, e-mail, SMS

Jedním ze závazků peer konzultantů je komunikace s klienty nejen na úrovni sociálních sítí, ale také prostřednictvím e-mailu nebo soukromých zpráv na Messengeru.

Různí klienti preferují různou formu komunikace, proto se snažíme vyjít každému vstříc a komunikaci přizpůsobujeme jejich **preferenci**, abychom je neatakovali všemi dostupnými kanály.

S klienty se snažíme udržovat kontakt dlouhodobě a kontinuálně a osobně je zveme na každý bod programu.

Pokud se klient delší dobu neozývá či nechodí na program, některý z pracovníků ho kontaktuje, abychom věděli, zda je v pořádku, a abychom se mu připomněli a pozvali ho znovu mezi nás. Je-li to zapotřebí, klienta rovnou podpoříme nebo psychicky podržíme.

Krizový telefon

Klienti mají možnost zavolat na služební telefon některému z peer pracovníků **v případě osobní krize**. Peer pracovník je vyslechne, sdílí s nimi jejich starosti, podpoří je a ponoukne, aby přišli na podpůrnou skupinu, kde mohou o tématu více hovořit.

Pokud je krize závažná, pracovník vyhodnotí, zdali klienta odkázat na jeho individuálního terapeuta či ošetřujícího psychiatra, eventuálně může klientovi doporučit návštěvu krizového centra či zavolání záchranné služby.

Peer konzultant **není psychoterapeut** ani lékař. Není tedy v jeho kompetenci vést individuální pohovor s klienty. Je klientům k dispozici především jako psychická **podpora**, může klienty navést, jak v krizi postupovat a jak si říct o pomoc.

Zkušenosti

Náš peer projekt měl velice pozvolný rozjezd. Většinu času jsme se potýkali s nižším stavem klientů, než bylo v našem původním plánu. Docházka klientů byla vždy velmi nepředvídatelná. Nebylo výjimkou, že na skupinu dorazil pouze jeden klient. V takovém případě jsme program přizpůsobili, většinou zkrátili. Každopádně i jediný příchozí u nás vždy dostal svůj prostor a naši pozornost.

Opakovaně jsme si ověřili, že pokud chceme, aby klienty náš program bavil, musí bavit nejprve nás pracovníky. Snažíme se vždy těšit se i na jediného klienta, který ohlásil svou účast. Příliš skepse a frustrace, která se u pracovníků někdy objevuje, naše klienty velmi odrazuje.

Vzniká tak začarovaný kruh, ve kterém jsou pracovníci frustrovaní z toho, že málo klientů využívá náš

program, a zároveň nikdo nechodí na program, protože na něm nepanuje dostatečně dobrá a přívětivá nálada. Nejvíce klientů vždy dorazilo na aktivitu, pro kterou byl nadšený někdo z pracovníků a své nadšení dokázal věrně předat klientům.

Zpočátku jsme měli vizi, že klientům nabídneme plnohodnotný program tak, aby mohli docházet jak na pondělní skupinová setkání s prostorem pro sdílení, tak na čtvrteční či páteční volnočasové kluby s dostatkem času pro odreagování a zábavu.

V průběhu našeho projektu jsme si však ověřili, že pro cílovou skupinu, na kterou se zaměřujeme, což jsou pracující nebo jinak aktivní stabilizovaní klienti, je takto bohatý program příliš náročný. Jakákoliv aktivita jednou týdně pro ně byla dostačující. Většina našich klientů, která

v průběhu týdne využila oba nabízené dny, byla aktuálně nezaměstnaná, v pracovní neschopnosti nebo případně fungovala jako pracující živnostník s možností libovolně si rozvrhnout svůj volný čas.

V průběhu posledních let nám do programu nepříjemně zasáhly i vládní restrikce v rámci zvládnutí pandemie Covid-19. Během přísných karantén náš program fungoval v online prostředí videokonferenčního programu ZOOM. Výhodou bylo, že se mohli přihlásit klienti, kteří jinak neměli zájem o pravidelnou docházku z důvodu dojezdové vzdálenosti do pražského zázemí v organizaci Kaleidoskop.

Naopak přesvědčit klienty k aktivní prezenční docházce po ukončeném online provozu bylo náročné. Opakovaně jsme s týmem řešili, jak reagovat na klientská témata v rámci **zpětných vazeb**.

Celý širší okruh našich klientů je velmi různorodý, každý z nich se nachází v jiné fázi zotavení. Bylo tedy nutné občas vybalancovat, k jakým zpětným vazbám klienty vést. Zda mají být pouze podpůrné, nebo mohou být i konfrontační.

Po časovém odstupu se nám nejvíce osvědčilo pravidlo ptát se klientů, **co od nás potřebují** - jestli si přicházejí pro podporu, pro radu nebo chtějí pouze vyslechnout. Klienty to, mimo jiné, učilo tomu, že pokud sdělí své potřeby, mohou být vyslyšeny a naplněny.

Klienty na program pravidelně zveme a připomínáme se jim. I toto pravidlo však během projektu prošlo několikaletými proměnami. Zpočátku jsme posílali pozvánky všem klientům před každým programem sms zprávou nebo e-mailem či zmínkou na Facebooku. Není tedy překvapivé,

že se mnozí z nich **cítili být zahlceni**. Snažili jsme se jim vyjít vstříc a kontaktovat je dle jejich preferencí, to ale bylo nezvladatelné z důvodu našich kapacit. Nakonec se nám ukázalo jako efektivní informovat **klienty hromadně** v rámci facebookové stránky, a těm klientům, kteří jsou s námi dlouhodobě v kontaktu, napsat individuálně. Pokud se někdo sám od sebe delší dobu neozýval, kontaktovali jsme ho, abychom zjistili, zda je v pořádku. Jestli nemá klient nadále o naše služby zájem, necháme ho, aby se ozval sám, kdyby se tento stav v budoucnu změnil.

Většina z našich nejvěrnějších klientů patřila mezi tzv. čekatele na terapeutickou komunitu. Byli to lidé, kteří sháněli nějaký podpůrný program před nástupem do dlouhodobého terapeutického prostředí. Pro tyto osoby představuje peer program ohromný potenciál,

protože mají často již velmi poničené a zpřetrhané vazby ve svém sociálním prostředí.

Trvalo nám však nějakou dobu, než jsme si dovolili tyto klienty do programu pustit. Panovaly obavy, že bychom se střetli s klienty ve velmi špatném psychickém stavu, kteří nebudou podobného skupinového programu schopni. Tomu jsme se snažili zamezit výše zmíněnými **kritérii pro vstup** do programu a vstupním pohovorem, který mnohé napoví. Díky tomu se otevřely dveře několika klientům, pro které byli peer konzultanti zásadní podporou při čekání na vstup do terapeutické komunity.

Jedním z úskalí peer projektu byla změna personálního obsazení. Klienti si často na dané peer konzultanty zvykli, naučili se chodit za konkrétními z nich, a když kolegové po roce odešli a nastoupili **noví peer**

konzultanti, situace se zdála být pro některé ze stálých klientů nesnadná. Způsobilo to odliv pár obvyklých účastníků, kterým se na nové pracovníky nechtělo zvykat.

Pro naši cílovou skupinu je těžké navázat důvěrný vztah s někým novým, a pokud své niterné prožívání s někým sdílí, je to velmi cenná zkušenost. O to hůře pak odchod takového pracovníka snáší.

Na druhou stranu bylo velmi přínosné, že u nás během projektu získalo pracovní zkušenosti vícero kolegů. Konzultanti obdrželi mnoho podnětů a praxi, kterou mohli využít v novém zaměstnání. Několik našich kolegů tak po odchodu z projektu našlo práci v jiných sociálních službách.



Zpětná vazba od klientů

Mirek

Když jsem skončil po roce a půl ve večerním stacionáři v Kaleidoskopu, měl jsem poměrně velký strach z toho, zda zvládnou, že budu najednou sám, tj. bez spolutrpicích kolegů. Proto mi udělalo velkou radost, když jsem se dozvěděl, že bude otevřený peer klub, a co víc, že se bude konat dvakrát týdně. Dost se mi ulevilo, že stále budou v mém životě lidé, kteří mi rozumí přece jen o trochu více než jiní a nebudou u mě soudit to, co u sebe sám vnímám jako negativní a odsouzeníhodné. Že tak prostě budu mezi svými.

Dále se mi zamlouvalo rozdělení na tzv. sdíleci a tzv. společenský večer, že bude možné vyzkoušet si život a sociální situace, které mi dělají obtíže, ale svým způsobem bude vše pod dohledem.

Zároveň mi udělalo radost, že má program společensko-zábavní charakter, že si bude moct člověk na peer klubech odpočinout od neustálého řešení sebe sama a těch s pro-
minutím psychosraček, které v sobě mám.

Samozřejmě se tohle mé nadšení v průběhu docházení do klubu různě vyvíjelo a asi největší šok byl pro mě ten, když jsem se poměrně nedávno dozvěděl, že na sdílecí kluby už nebude docházet Klárka-terapeutka, a že tudíž budu-li na tom hodně špatně, oporu už budu mít pouze v peerech. Ale život je změna a všechno má svá pozitiva a negativa.

Jsem na sebe svým způsobem hrdý, že jsem svoji další účast na klubech nezabalil, i když jsem měl dle mého názoru docela velký konflikt s jedním z peerů.

Oceňuji, že jsme si to zvládli vyříkat, a i když už dotyčný peer nepeeruje, tak s ním nemám problém být občas v kontaktu a normálně se s ním bavit.

Pravdou je, že mě docházení do klubu přimělo přemýšlet i nad tím, co by mě dřív ani v nejmenším nenapadlo, a totiž nad tím, že bych měl jednou peerování jako vedlejší práci. Ale uvidíme, co čas přinese.

Každopádně jsem moc rád, že peer klub existuje a že pomáhá klientům stacionáře při přechodu do „normálního“ života.

Tereza

Do peer programu pro lidi s poruchou osobnosti jsem jako klientka chodila cca tři roky - a moc ráda. Nejen kvůli nalezení nových přátelství, ale i protože pro mě byli peer konzultanti oporou. Do své role se vkládali celým svým tělem i duší. V nejtěžších chvílích mě např. jedna

z peer konzultantek neváhala osobně výrazně podpořit i za cenu vlastního nepohodlí.

V rámci peer skupiny jsme probírali různá témata ze života a poskytovali ostatním svůj pohled na věc, což bylo mnohdy velmi zajímavé a pro mě i přínosné. Zde navázaná přátelství mi vydržela i dlouho po ukončení docházky do skupiny. Volnočasové kluby byly skvělým, zábavným a příjemně stráveným časem. Jednotlivá témata klubů byla také v režii peerů. Celkově skupiny i kluby hodnotím jako velmi cennou a přínosnou životní zkušenost.

Jen škoda, že jsem během docházky do skupiny nebyla ještě plně vybavena DBT dovednostmi (byla jsem teprve na začátku své docházky do DBT stacionáře), protože nemuselo dojít k tomu, že jsem v rámci interakce s jedním z klientů svoji účast na vlastní žádost předčasně ukončila, což mě mrzí.

Zkušenosti peer konzultantů

Petra

Jako klient jsem v peer klubu nacházela hlavně pocit přijetí a pochopení. To, že existuje místo, kde můžu otevřeně říci, jak se mám, co se mi povedlo a co se mi naopak nedaří, a nikdo mě za to nebude hodnotit, bylo pro mě moc důležité. Kromě povídacích skupin jsem měla moc ráda klub, kdy jsme hráli hry, bowling, měli filmový večer nebo když jsme šli na procházku. Tyto společné aktivity mě dokázaly vytrhnout z mých myšlenek a mohla jsem přes své vlastní temno zažít i pěknou chvíli. Být pospolu, smát se, zkoušet se udržet na paddleboardu... To byl pro mě lék na chmury a pocit osamění.

Když jsem se pak ocitla v roli peera, byla to zcela nová zkušenost.

Přichystat příjemné zázemí pro klienty, dobře se naladit a být tam pro druhé, i mnohdy často přes své vlastní starosti, nebylo vždy snadné. Ale když se mi podařilo někoho povzbudit, předat aspoň malinko naději, že může být líp, a díky své vlastní zkušenosti zvládnout být s klientem i v jeho slzách, pocitovala jsem pocit radosti a smyslu. Je prostě strašně krásné, když můžu to ošklivé, co se mi v životě dělo, přeměnit na něco, co mně a stejně tak i druhým dává smysl! Konečně!

Taky pro mě bylo hodně zajímavé učit se pracovat s tím, jak emoce klientů ovlivňovaly moje emoce... A kdy byly ty vlny uvnitř mě spíše moje, a kdy byly spíše od klienta. Velmi mě bavilo vymýšlet program výletů a klubů. Neboť jsem věděla, jak mně tohle „vytažení“ na světlo, když mně samotné bylo zle, velmi pomáhalo.

Sára

Co bylo důležité pro mě jako klienta? Lidský kontakt v pandemii. Kontakt s lidmi, co to mají podobně jako já, ale zvládají s tím fungovat v životě. Noví přátelé, možnost se svěřit. Pocit, že někam patřím a že jsem tam vždycky vítaná, pocit ukotvení a příslušnosti k nějaké skupině. Potkala jsem hodně lidí, kteří mi byli inspirací. Nemohla jsem si říkat, že to zvládnout nemůžu, protože to měli stejně těžké, ale zvládli to.

Jaké bylo peerování? Líbilo se mi, když ke mně klienti vzhlíželi a projevovali mi důvěru, obraceli se na mě s žádostí o náhled či radu. Když jsme měli klientů málo, těžké bylo nebrat to jako vlastní selhání a klientům to nevyčítat. Náročné pro mě bylo také nastavení a udržení vlastních hranic. Měla jsem být kamarád a sdílet své

vnitřní pochody a zároveň být profesionál a udržovat si určitý odstup. To na mě vytvářelo velký tlak. Bylo těžké oddělit osobní a pracovní život.

Co bylo pro mě důležité v peerování? Odstup od svých problémů, možnost je vidět ze strany profesionála. Poznávala jsem svoje problémy u klientů, ale chtěla jsem zachovat profesionální přístup a vyjádřit jim pochopení. To mi pomáhalo se s problémy smířit a pochopit je i u sebe.

Někdy jsem překonávala velkou nepohodu, abych do práce přišla a klienty podpořila, to mi pomohlo vybudovat větší odolnost. Přineslo mi to řád, zodpovědnost a dodalo pracovní sebevědomí.

Důležité pro mě byly i supervize, kde jsem se učila pojmenovávat a řešit pracovní problémy a mezilidské konflikty napřímo. Zjistila jsem, že je to někdy sice

velice nepříjemné, ale vyčistí to vzduch a ve výsledku mám čisté svědomí, že jsem problémy pojmenovávala a snažila jsem se je řešit, místo toho, abych před nimi utíkala.



Klientská kazuistika

Lucie, 27 let

Osobní anamnéza

Lucie se narodila jako první dítě a vždy vyrůstala jako jedináček. Matka během druhého těhotenství potratila. Rodiče toužili po dalším dítěti, ale už se jim znovu nepodařilo počít.

Od předškolního věku si nerozuměla s vrstevníky. Nedařilo se jí hrát si s dětmi a navazovat přátelství. Měla vůdčí tendence, nikoliv však schopnosti, tudíž ji nikdo nechtěl poslouchat. Lucie byla posléze vznětlivá a výbušná.

Má diagnostikovaný Touretteův syndrom, smíšenou úzkostně depresivní poruchu, obsedantně kompulzivní poruchu a hraniční poruchu osobnosti.

V ambulantní psychiatrické péči je od první třídy základní školy.

Rodinná anamnéza

Lucie nemá žádné sourozence. Žila na vesnici se svými rodiči, na malém hospodářství.

Otec byl velmi výbušný, Lucii fyzicky trestal. Psychicky ji trápil tím, že jí říkal, že je tlustá a nepořádná. Uměl sdělovat pouze kritiku.

Matka s klientkou vycházela dobře. Pro klientku byla během dětství jedinou velmi blízkou osobou. Lucie si až kolem svého dvacátého roku života uvědomila, že matka nemá ve všem pravdu. A pro klientku bylo těžké se vyrovnat s chybami, které najednou na matce viděla. Největší naštvání k ní cítí z důvodu, že se jí nikdy v ničem nezastala a schvalovala otcovo chování.

Lucie se setkávala s prarodiči z matčiny strany, se kterými měla hezký vztah. Děda z otcovy strany zemřel, když byl klientce jeden rok, s babičkou se kontaktovaly výjimečně. Rodiče žijí společně v původním bydlišti. Otec s klientkou není v kontaktu dva roky.

Matka s klientkou udržuje kontakt, ale Lucie nesmí k rodičům na návštěvu kvůli konfliktu s otcem.

Školní anamnéza

Od předškolního věku se klientka neuměla kamarádit s dětmi. Raději kontaktovala dospělé ve svém okolí, protože byli svolní hrát s ní její hry. Byla velmi živé, vznětlivé dítě.

Mateřskou školu nechtěla navštěvovat, protože si s dětmi nerozuměla. Matka byla v domácnosti, ale přála si, aby se klientka mezi dětmi socializovala.

I během základní školy zažívala klientka od svých vrstevníků odmítnutí. Začala být vůči spolužákům fyzicky agresivní a denně se s nimi prala. Po celou docházku na ZŠ Lucii šikanoval o rok starší spolužák, který ji fyzicky ubližoval, když se potkali ve společných prostorách nebo v jejich třídě. Během druhého stupně forma šikany získala sexuální podtext, spolužák ji osahával zejména na prsou a silně jí tiskl. Když se ohradila, fyzicky ji napadl.

Lucie neměla dobré vztahy ani s vyučujícími. Třídní učitelka jí říkala, že je hloupá holčička.

U klientky se projevíly tiky, a ona se tak dostala do ambulantní psychiatrické péče. Byl jí diagnostikován Touretteův syndrom. Začala také navštěvovat pedagogicko-psychologickou poradnu.

Klientka vystudovala střední průmyslovou školu, oděvní obor. Během střední školy klientka opět zažila odmítnutí od vrstevníků. Tehdy si poprvé uvědomila, že by chyba mohla být v ní. Třídní kolektiv však částečně stmeloval společný vztek na třídní učitelku. Ta prý byla manipulativní a ponižovala své studenty.

Od třetího ročníku se třídní učitelka zaměřila na klientku, kterou dle jejího prožívání šikanovala více než ostatní. U klientky se projevíly silné úzkosti. Do školy nechtěla chodit, ve volném čase často plakala i bezdůvodně.

Sociální anamnéza

Klientka je velmi společenská, ale těžko navazuje přátelství. První větší přátelství navázala ve svých 14 letech s kamarádkou přes internet. Byly v e-mailovém kontaktu a třikrát se viděly osobně. Lucie se na kamarádku velice upnula, a když kamarádka přátelství přibližně po pěti měsících ukončila, Lucie zažila svoji první depresivní epizodu.

Po střední škole nemohla najít zaměstnání. Nejprve pracovala brigádně pro Člověka v tísni, posléze působila rok a půl ve firmě Student Agency. Tuto dobu popisuje jako své neklidnější období, přesto se psychicky zhroutila a byla rok v pracovní neschopnosti. Byla jí diagnostikována úzkostně depresivní porucha.

Během pracovní neschopnosti navštěvovala denní stacionář Karlov a poté jí byla diagnostikována obsedantně kompulzivní porucha a hraniční porucha osobnosti.

Posléze nastoupila do firmy Desigual jako prodejní asistentka. Měla však dojem, že se pořád hledá. Stála o práci jako striptérka. Z vlastní iniciativy kontaktovala erotické firmy. Díky tomu uspěla a od svých 23 let se jako striptérka živí. Když se o této práci zmínila ve firmě Desigual, dostala výpověď. Klientka ve svých 24 letech začala docházet do Denního programu pro klienty s poruchami osobnosti (DBT centra) Kaleidoskop.

Průběh spolupráce

Klientka se díky své docházce do DBT centra organizace Kaleidoskop dozvěděla o existenci peer programu. Nejprve jej navštěvovala spíše výjimečně, protože v rámci své práce striptérky jezdila večer do práce.

Po první vlně koronavirové krize se Lucii snížilo pracovní vytížení a začaly se u ní objevovat finanční potíže a následné dluhy. Začala tedy častěji docházet do našeho peer programu.

Během podpůrných skupin hovořila o nedostatku financí a dále řešila nenaplněný partnerský vztah. Lucie měla na jaře 2021 delší odmlku v docházce, ale její osobní krize se zvětšovala. Nakonec vyústila v pokus o sebevraždu a následnou čtyřtýdenní hospitalizaci v psychiatrické nemocnici.

Na přelomu léta a podzimu 2021 začala Lucie navštěvovat peer program pravidelně. Opakovaně se zabývala svým životem postrádajícím řád, nedostatkem financí, nenaplněnými ambicemi. V průběhu podzimu 2021 se rozhodla řešit svoji současnou situaci nástupem do terapeutické komunity Kaleidoskop. V současné době je pro Lucii peer program jediný záchytný bod, kde o sobě může hovořit, kde se může setkat s jinými klienty s poruchami osobnosti a kde může sdílet své každodenní strasti. V únoru 2022 by měla Lucie nastoupit do terapeutické komunity.

Klub NetoPEER



Peer skupiny pro klienty s poruchou osobnosti

Peer program v rámci organizace Kaleidoskop, z. ú., je zaměřen na aktivizaci klientů a posílení jejich dovedností a schopností. Součástí jsou podpůrné skupiny a svépomocné volnočasové kluby.

Cílem programu je plnohodnotné zapojení do života a smysluplné trávení volného času.

Peer skupina

- Možnost vzájemného sdílení radostí i těžkostí.
- Nesnažíme se o hlubokou terapii, klienty vyslechneme, podpoříme, ale neterapeutizujeme.

Kdy? Každé pondělí, 18:00–20:30

Peer club

- Pravidelně pořádáme společné aktivity: výlety, filmové či herní večery, výtvarné a sportovní aktivity, návštěvu výstavy, kina, čajovny apod.

Kdy? Každé sudé čtvrtky a liché pátky, 18:00–21:00

Chcete se přidat?

Pak byste měli:

- docházet na pravidelnou individuální psychoterapii
- věnovat se nějaké smysluplné činnosti (zaměstnání, denní stacionář, studium) cca 20 hodin týdně

Připojte se k nám!

Kontaktujte koordinátorku a psychoterapeutku, Mgr. Kláru Trnku Hassmanovou: hassmanova@kaleidoskop-os.cz

LÉTO S NETOPEEREM

Peer volnočasové **kluby** a **výlety** v létě 2021
pro členy programu NetoPEER



2. 7. Večer deskových her

8. 7. Paddleboard

15. 7. Pátračka ve Stromovce

17. 7. Výlet do Koněpruských jeskyní

23. 7. Táborák

29. 7. Minigolf

6. 8. Venkovní hry v Jezerce

12. 8. Večer deskových her

20. 8. Žluté lázně

21. 8. Výlet do skanzenu v Kouřimi

26. 8. Discgolf & frisbee

Nejste z Prahy? Přihlaste se na
naši online ZOOM podpůrnou
skupinu. KDY?

20. 7. / 3. 8. / 17. 8. / 31. 8.

Změna programu vyhrazena.

TIP! Máte
nápad na
program
klubu?
Naplánujte si
ho **ve vlastní
režii!**



NettoPEER

Kaleidoskop - centrum terapie a vzdělávání, z. ú.

Svatoslavova 260/14

140 00 Praha 4



Klient/ka peer programu

Na cestě za sdílením 4

166 30 Radostný život

Ahoj,

vítámě tě v našem peer programu NettoPEER a jsme rádi, že sis k nám našel/a cestu. Těšíme se na společná setkávání a věříme, že budou vzájemně obohacující. Do rukou ti dáváme dopis, ve kterém bychom to rádi přiblížili, co od peer programu v Kaleidoskopu můžeš očekávat a jaké jsou jeho zásady. Kdybys měl/a i po přečtení dopisu nějaké otázky, neváhej se na nás obrátit.

Co je to peer program?

Jde o **volnočasové aktivity a podpůrné skupiny**, na kterých se potkávají klienti s poruchou osobnosti s peer konzultanty. Peer konzultant je člověk, který má **zkušenost s podobnými obtížemi** jako ty a je v současné době dostatečně zotavený na to, aby mohl podporovat druhé a svou zkušenost s nimi sdílet.

Co ti může peer program přinést?

Pochopení a podporu od peerů a spoluklientů, kteří se ocitli v podobně náročné životní situaci a potýkají se s duševním onemocněním. Program ti může nabídnout nový pohled a vykročení na **cestu zotavení**. Čekají tě také pravidelné volnočasové aktivity a další příležitosti, jak navázat nové přátelské vztahy.

Jak peer program probíhá?

Fungujeme jako skupinový program s dostatkem prostoru pro zábavu i pro sdílení našich starostí a trápení. Každé **pondělí** se setkáváme na **podpůrné skupině** a ve **čtvrtek nebo v pátek** na **volnočasovém klubu**. Na skupinu přinášíme témata z našich životů, aktuální potíže a předáváme si své zkušenosti. Peer kluby jsou časem pro odreagování a zábavu. Hrajeme hry, chodíme a procházky a povídáme si. Pokud se zrovna necítíš dobře a máš nějaké akutní téma, můžeš se svěřit peerovi, který tě vyslechne. Z klubu se nicméně nestává skupina - na rozsáhlejší řešení tématu bude prostor zase v pondělí.

S čím ti může peer konzultant pomoci?

Peera můžeš **kdykoli kontaktovat**, a to telefonicky nebo například přes Messenger, Facebook či e-mail. Peerovi však nemusíš psát jen tehdy, když ti není dobře. Můžeš s námi sdílet i to hezké, co se ti v životě podaří. A to kdykoliv během týdne, rádi o tobě uslyšíme. Je ale dobré vědět, že **peer nenahrazuje individuálního terapeuta** nebo jakoukoli jinou psychoterapeutickou pomoc.

Platí, že ideální je všechno řešit na skupině, jsme ale k dispozici i v případě akutních krizí nebo když potřebuješ podpořit či pobídnout, abys témata přinesl/a na skupinu.

Zásady a pravidla peer programu?

Ze skupiny se nevynášejí žádné informace. Vše, co si na skupině řekneme, zůstane jen mezi námi. Je to velmi důležité pro to, abychom se na skupině mohli **cítit bezpečně**.

Každý **má právo říci kdykoli STOP**. Pokud se blížíme k tématu, které je pro tebe extrémně citlivé nebo choulostivé a ty o něm nechceš mluvit, můžeš říct stop. My se můžeme doptat proč, ale nebudeme v tématu pokračovat.

Vztah s peerem má jasné hranice - jsme profesionálové a toto je naše práce. V rámci zachování nezájatosti **nevytváříme příliš blízké kamarádké vztahy** s klientem/kou.

Platí přísný zákaz projevovat agresi vůči spoluklientům na programu (fyzickou či verbální). Pokud se situace nedá vyřešit domluvou, vedoucí skupiny/klubu má právo požádat člověka, který se agrese dopustil, aby z programu pro tuto chvíli odešel/a. Na program se může vrátit v následujícím termínu.

Na skupinu/klub **nechodíme pod vlivem** omamných látek, do společných prostor nevnášíme alkohol nebo drogy.

Peer programu se nemusíš účastnit jen v dobré náladě. Je žádoucí, aby ses k nám připojil/a, přestože máš propad, složitější období nebo když zrovna pociťuješ úzkost. Nebudeme na tebe klást žádné nároky. Peer program je zázemí, bezpečné útočiště, kde tě vyslechneme, a přitom neodsoudíme.

Jak vypadá naše skupina?

Jedná se o skupiu podpůrnou, kam můžeš přijít, ať už s sebou přinášíš konkrétní témata či nikoli. Nikdy tě **nebudeme nutit mluvit**, můžeš s námi jenom být, poslouchat a přidat se, až ti to bude příjemné. Rádi s tebou budeme sdílet své zkušenosti.

Když nám upřesníš, co bys od nás při **sdílení svého tématu potřeboval/a**, pokusíme se ti vyhovět. Uděláme vše, co je v našich silách, aby když nám neřekneš nebo třeba nevíš, co od nás chceš. Může se však stát, že nebudeš

zcela spokojen/á. Proto se občas doptáváme, zdali bys chtěl/a spíš:

- svěřit se / nechat vyslechnout (*Chci to jen někomu říct, nepotřebuji zpětnou vazbu.*)
- sdílet zkušenost s očekáváním reakce (*Má to někdo stejně jako já?*)
- pomoci vymyslet řešení (*Mám problém a nevím, jak ho řešit, chci poradit.*)
- sdílet, co se děje tady a teď (*Když jsem na skupině, tak bych toho chtěl/a spoustu říct, ale nejde mi to, nedokážu najít správný moment.*)
- řešit vztahy ve skupině

Prosíme tě, aby ses pokusil/a **vyhnout hlubokým tématům**, která patří psychoterapii. Peer konzultant tě může během skupiny korigovat, abys skupinu neopouštěl/a s větším splínem, než s jakým jsi na ni přišel/a. Není v naší kompetenci dělat psychoterapii a náročná témata neumíme vždy dostatečně ošetřit.

Pokud tě na skupině něco rozruší, je vhodné se o to s námi podělit. Jedině tehdy ti s tím můžeme pomoci.

Těšíme se na tebe!

Tvoje peerky Sára, Alžběta a koordinátorka Klárka

Kontakty na peer konzultanty

Facebook skupina: NetoPEER

Messenger: Peer Kaleidoskop, e-mail: peers@kaleidoskop-os.cz

Telefon: +420 721 769 386

Peerky: Sárky Tyrnerová, Monika Molnárová, Michaela Bezoušková

Kontakt na koordinátorku peer programu

Klára Trnka Hassmanová, e-mail: hassmanova@kaleidoskop-os.cz

Kdy se setkáváme?

Skupina: pondělí 18:00-20:30

Klub: sudé čtvrtky a liché pátky 18:00-21:00

Kde se setkáváme?

Skupina a Čtvrteční klub se konají v Nuslích na adrese Svatoslavova 260/14.

Páteční kluby vždy upřesňujeme daný týden, protože chodíme ven a potkáváme se pokaždé jinde, když si nejsi jistá/ý, kam jít, můžeš zavolat peerům.

Publikace vznikla díky EU podpoře z Operační program Zaměstnanost



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Vydal: Kaleidoskop - Centrum terapie a vzdělávání, z.ú.
Jičínská 39, 130 00 Praha 3, IČ 26996839



KALEIDOSKOP

Text: Klára Hassmanová & kol.

Grafika: Alžběta Luňáčková, DTP: Jaroslava Jones

Vytisklo: 15. 12. 2021 Vydavatelství KUFR s.r.o. - Tiskárna
Naskové 3, 150 00 Praha 5 - Košíře