

## Uzdrav se sám

Když zadáte do vyhledávače spojení „uzdrav se sám“, objeví se vám řada rozmanitých možností, např. uzdravte se jídlem, uzdrav sám sebe, brzy se uzdrav, zdraví a zdravý, zdravé láhve...Náš příspěvek je o kurzu, který právě probíhá v Iskérce a je určen lidem s psychickými problémy. Kurz vznikl v Nizozemsku v roce 1996 ve spolupráci odborníků i klientů psychiatrické péče, kteří přispěli svou osobní zkušeností. Hlavním cílem je pomoci účastníkům vyrovnat se se svou nemocí, naučit se s ní žít a tak se postavit na vlastní nohy.

Kurz vede peer konzultant Olga s kolegyní Martinou. Co si představit pod pojmem peer? „*Je to vrstevník, rovnocenný partner a průvodce na cestě uzdravení*“, říká naše peerka. S psychiatrií má osobní zkušenost, již 10 let je na cestě uzdravení. Mnoho lidí se jí ptá, co jí v životě pomohlo ke stabilizaci a mít vlastní sílu a odvalu do života? „*Odpověď není jednoduchá, ale první, co mi bleskne hlavou, je čas, podpora okolí, lékařů, medikace. Ale co je absolutně nenahraditelné, je léčba časem a trpělivostí*“, dodává Olga.

Na uzdravení pohlížíme jako na proces, při kterém lidé nacházejí nový smysl života poté, co bojovali s psychickými problémy. Znamená to získat kontrolu nad vlastním životem, i když není vždy možné úplně kontrolovat všechny symptomy nemoci. Cílem kurzu není úplné uzdravení – zbavení se nemoci, ale rozvinutí nových dovedností, získání cenných vztahů, rolí a cílů v životě, probuzení vlastní síly, využití vlastních zkušeností, získání nového pohledu na vlastní uzdravení. Tyto malé kroky jsou součástí dlouhé cesty.

Alena Jbaili, Iskérka