

Když vlastní zkušenost s duševním onemocněním může pomáhat druhým

Datum 12.10.2026
Subjekt Krajský úřad Pardubického kraje
Region Česká republika - Pardubický kraj
Kategorie Zdravotnictví a nemocnice, Sociální služby

O duševním zdraví se dnes mluví častěji než dříve. Přesto jsou témata psychických obtíží, vyčerpání nebo života s duševním onemocněním stále pro mnoho lidí citlivá a někdy i těžko uchopitelná. Pardubický kraj proto v rámci projektu Podpora pečujících a rozvoj služeb duševního zdraví v Pardubickém kraji rozvíjí síť ambasadorů duševního zdraví. Sedm ambasaderek nyní nabízí školám, sociálním a zdravotním službám i dalším organizacím vlastní programy, které propojují osobní zkušenost, diskuzi a téma zotavení.

Co člověku pomáhá znovu hledat vlastní cestu?

Co člověku pomáhá znovu hledat vlastní cestu a žít smysluplný život? Co může okolí udělat správně a čemu se naopak vyhnout? Právě takové otázky mohou otevřít setkání s ambasadorkami duševního zdraví.

Nejde přitom jen o vyprávění osobního příběhu. „Sedm žen během uplynulého roku prošlo společným vzděláváním, v němž se učily svou vlastní zkušenost proměňovat ve zkušenostní znalost, se kterou lze bezpečně pracovat při vzdělávání a destigmatizaci. Věnovaly se například principům zotavení, hranicím při sdílení osobních zkušeností nebo komunikaci s různými skupinami lidí. Součástí jejich práce je také mentoring, supervize, společná reflexe a další vzdělávání,“ uvedla Leona Hovorková, která má rozvoj sítě ambasadorů duševního zdraví na starosti.

První program už prošel pilotním ověřením a chystají se další setkání. Zkušenosti z nich budou ambasadorky společně vyhodnocovat a využívat při dalším rozvoji svých programů.

Téma si lze vybrat podle svých potřeb

Nabídka témat jednotlivých ambasaderek je nyní otevřená dalším zájemcům. Školy, sociální a zdravotní služby, organizace nebo pracovní týmy si mohou podle svých potřeb vybrat téma a společně s ambasadorkou sestavit program pro své pracovníky, studenty, klienty nebo další skupiny.

Setkání přitom nemají zůstat jen u poslechu osobního příběhu. Propojují zkušenostní znalost s diskuzí, aktivitami a tématem zotavení. Cílem je vytvořit prostor pro otázku, která je možná ještě důležitější: Co si z toho můžeme odnést pro vlastní život, práci nebo způsob, jakým se díváme na lidi kolem sebe?

Podle náměstka hejtmana Pardubického kraje zodpovědného za sociální péči a neziskový sektor Pavla Šotoly je možnost mluvit o duševním zdraví otevřeně jednou z důležitých cest, jak snižovat předsudky a zároveň podporovat lidi, kteří se s psychickými obtížemi potýkají.

Co nabízí ambasadoři duševního zdraví?

„Duševní zdraví se týká každého z nás. A právě proto potřebujeme, aby se o něm dalo mluvit bez studu, zbytečných obav a nálepkování. Ambasadoři přinášejí něco, co odborná přednáška sama o

sobě nabídnout nemůže. Vlastní zkušenost a pohled člověka, který si něčím podobným prošel. Je důležité ukazovat, že duševní obtíže nemusí znamenat konec běžného života a že cesta k zotavení může mít mnoho podob," konstatoval Pavel Šotola.

Síť ambasadorů duševního zdraví je součástí projektu Podpora pečujících a rozvoj služeb duševního zdraví v Pardubickém kraji, který spolufinancuje Evropská unie.

Více informací je možné získat na webu

<https://krajprorodinu.cz/dusevni-zdravi/ambasador-dusevniho-zdravi>.

<https://www.pardubickykraj.cz/aktuality/134214/kdyz-vlastni-zkusenost-s-dusevnim-onemocnenim-muze-pomahat-druhym>