

Peer 2 Be na ZČU: Online průvodce pro podporu duševního zdraví

30.4.2025 - Michaela Vaňková | Západočeská univerzita v Plzni

„Být peerem pro mě znamená předávat svou zkušeností naději - že bude lépe a že i s duševním onemocněním se dá žít naplněný, úspěšný život. Také je to o tom vést k pochopení ty, kteří tuto zkušenost nemají. Mohu být oporou a zdrojem informací pro ty, kteří si procházejí těžkými časy. Být peerem znamená i neustálý osobní růst a učení se novým věcem - například kde jsou hranice mé vlastní psychické pohody,“ uvedla studentka-peerka.

Peerská podpora je doprovodným nástrojem psychologické, psychoterapeutické a psychiatrické pomoci a využívá výhod zkušenosti člověka s duševními potížemi a následným zotavováním. V rámci prevence duševního zdraví mladých lidí nejen na univerzitě vznikl projekt Informačního a poradenského centra Západočeské univerzity v Plzni Peer 2 Be. Jeho cílem bylo získat, proškolit a pečovat o studující peery a reflektovat tuto cestu v online průvodci - takzvaném toolkitu, který představuje, co peerování obnáší, jaké příležitosti a nástrahy se v této oblasti mohou naskytnout, pro koho je vhodné a jak s touto formou podpory duševního zdraví na univerzitě či střední škole začít.

Toolkit je přístupný všem, kdo mají zájem se o peerování dozvědět více, sami se peery stát nebo s peery pracovat. Jde o metodickou oporu tréninku peerů, inspiraci pro výběrová řízení na peery, vytvoření peerské komunity, proškolení a následující péči o zapojené studující. Záměrem je inspirovat a sdílet cestu a zkušenost projektového týmu, který plánuje v podpoře peerské komunity na univerzitě pokračovat.

Kromě odborníků se do projektu zapojili studující se zkušeností jako peeri, ale také studující, kteří měli zájem začít pomáhat druhým a sdílet svůj příběh, jenž prožívali a prožívají při nástupu na vysokou školu a během samotného studia. To, jak se k peerování studující dostali, se dozvíte v článku studentky peerky na blogu Studentské otázky.

Tým projektu se inspiroval především spoluprací s islandskou organizací Traustur Kjarni a plzeňskou organizací Ledovec, díky jejichž expertům se povedlo vybrat, proškolit a podpořit studující peery. Zkušenosti z týdenní mobility na Islandu, kde prošli studující intenzivním tréninkem Intentional Peer Support, který je zaměřen na proces sdílení, naslouchání, vyjednávání hranic a vlastních limitů, prohlubování porozumění či reflexi traumatu, a také z workshopů a školení s odborníky v Česku vložili koordinátoři projektu do obsahu toolkitu.

Na webových stránkách www.bezbarier.zcu.cz v sekci Projekty naleznete podrobný popis projektu, praktické tipy a náměty k zamyšlení, jak peerování pomáhá a jak jej využít v podpoře duševního zdraví na všech úrovních vzdělávání. Projekt Peer 2 Be navázal na předchozí projekt PODUZ (Podpora duševního zdraví v adolescenci) který se zaměřil na vzdělávání a destigmatizaci v oblasti duševního zdraví a začal spolupracovat se středními školami.

Projekt je financován z fondů EHP a Norska. Registrační číslo projektu: MF-22773/2024/5804-3.

<https://info.zcu.cz/Peer-2-Be-na-ZCU--Online-pruvodce-pro-podporu-dusevniho-zdravi/clanek.jsp?id=8001>