



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



## Psychiatrická nemocnice v Opavě nabízí

rodině a blízkým pacientů podporu

### PEER RODINNÝCH PŘÍSLUŠNÍKŮ

**odborných pracovníků, kteří mají vlastní zkušenost s duševním onemocněním v rodině.**

**Duševní onemocnění a hospitalizace blízkého člověka je náročná životní situace** a často s sebou přináší nejrůznější pocity, obavy, ale i praktické otázky a těžkosti. Může významně zasáhnout do vztahů a rodina, blízcí i přátelé hospitalizovaného člověka se mohou cítit zaskočení, zmatení, přetížení nebo nemají dostatek informací a nemají se na koho obrátit, když sami potřebují radu či pomoc.

Pokud jste se právě ocitli v podobné situaci, **můžete se obrátit na našeho peer rodinného příslušníka, který sám něco podobného zažil na vlastní kůži, ví, co péče o blízkého člověka s duševním onemocněním obnáší a dokáže tak lépe chápat, co právě prožíváte, vnímat vaše potřeby a pohled na věc.**

Lidé si často nedokáží představit, co všechno s sebou přináší závažné psychické obtíže člena rodiny. Zkušenosti a rady člověka, který si sám touto cestou prošel, jsou nedocenitelné. Když rodina situaci dobře zvládne, významně to přispívá i k léčbě a zotavování samotného pacienta. **Nezůstávejte na svou situaci sami a neváhejte oslovit našeho peer rodinného příslušníka nebo předat kontakt lidem, kteří by ho možná potřebovali.**

#### Co vám může peer rodinný příslušník nabídnout?

- Podporuje členy rodiny v průběhu hospitalizace jejich blízkého, pomáhá jim vyrovnávat se s jejich situací, doprovází je v tom, co prožívají, a předává jim své vlastní zkušenosti.
- Poskytuje informace o tom, kde je možné dozvědět se více o léčbě a nemoci, a jak využívat pomoc a podporu v rámci psychiatrické nemocnice i v běžném prostředí po ukončení hospitalizace
- Je součástí týmu odborníků oddělení psychiatrické nemocnice a v případě potřeby poskytuje podporu v komunikaci se s léčebným týmem.
- Pomáhá rodině a blízkým zorientovat se ve vlastních možnostech a v hledání způsobů, jak být oporou pro člověka s duševním onemocněním v situaci, kdy to nejvíce potřebuje.

#### Jakým způsobem je podpora peer rodinných příslušníků poskytována?

Osobní schůzky v nemocnici i mimo její areál, telefonické konzultace nebo nabídka programů pro rodinné příslušníky a blízké (např. svépomocná skupina, edukační program).

**Obracejte se na naše peer rodinné příslušníky na níže uvedených kontaktech.**



CENTRUM PRO ROZVOJ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ  
CENTRE FOR MENTAL HEALTH CARE DEVELOPMENT



## Matouš Houdek

### peer rodinný příslušník

*„Žiji roky s člověkem, který si prošel hospitalizací v Psychiatrické léčebně Opava, a bylo mu diagnostikováno vážné duševní onemocnění. To nám však nebrání žít kvalitní, smysluplný život.“*

Rád si vyslechnu Váš příběh, podělím se o to, co nám pomohlo, poradím, v čem budu moci, a pokud sám nebudu stačit na konkrétní řešení, mohu Vás také nasměrovat na další organizace a služby. Rovněž pracuji v sociálních službách a mám tak s problematikou duševního onemocnění i pracovní zkušenosti.

**Kontaktovat mě můžete buď na telefonním čísle 771 155 542 nebo na emailu [MatousHoudek@seznam.cz](mailto:MatousHoudek@seznam.cz).**



## Vladimíra Válková

### peer rodinný příslušník

*„Když naše babi poprvé onemocněla, nikdo pořádně netušil, co s ní je. Teprve až před dvěma lety se ji dostalo odborné péče a bylo ji diagnostikováno duševní onemocnění. Během velice krátké chvíle jsme museli získat dostatek informací, pochopit a naučit se s jejím onemocněním žít, což bylo velice vyčerpávající. Dnes již víme, jak k takovému člověku přistupovat, pečovat o něj, být mu oporou a přitom žít svůj vlastní život.“*

Ráda si vyslechnu váš příběh, poradím, kde najít potřebné informace, nasměruji vás v hledání další pomoci a podpory, budu s vámi sdílet své zkušenosti a podělím se o to, co mě a mé rodině pomohlo při cestě ke zotavení.

**Kontaktovat mě můžete od pondělí do pátku (9-18 hodin) na telefonním čísle 771 155 573 nebo kdykoliv přes email [vladimira.valkova@email.cz](mailto:vladimira.valkova@email.cz), popř. WhatsApp.**



## Kateřina Okáčová

### peer rodinný příslušník

*„S psychicky nemocným manželem Martinem máme 3 děti. Od poslední ataky nemoci, u mého muže, uběhlo 7 let a společně se snažíme pomáhat ostatním zvládat život s duševním onemocněním. Povzbuzujeme lidi, že život má cenu.“*

Pracuji se svým příběhem, mohu s vámi sdílet svoji zkušenost. Co mě a mé rodině pomohlo. Jsem připravena vyslechnout si váš příběh a případně vám navrhnout pomoc.

**Kontaktovat mě můžete pondělí a čtvrtek 13-15 hodin, jiný čas po domluvě (možné i během víkendu) na telefonním čísle 771 155 451 nebo na emailu [okacovak@gmail.cz](mailto:okacovak@gmail.cz).**



**Klára Jančíková**

**peer rodinný příslušník**

*„Mám osobní zkušenost s duševním onemocněním blízké osoby, ale také mě samotné. Dokážu tedy porozumět oběma stranám a situacím, které mohou nastat. Trvalo dlouho, než jsme našli tu správnou cestu, ale nikdy jsme neztratili naději.“*

Mým hlavním pracovním nástrojem je osobní příběh a ráda si vyslechnu ten váš. Poradím, kde najít potřebné informace, nasměřuji vás v hledání další pomoci a podpory. Podělím se s vámi o osobní zkušenost, jak se mně a mým blízkým podařilo žít plnohodnotný život a co nám pomohlo na cestě za zotavením.

**Kontaktovat mě můžete na telefonním čísle 771 154 952 úterý 13:00 – 15:30, středa 8:00 – 10:00, 14:00 – 16:00 a čtvrtek 8:00 – 12:00, jindy po domluvě nebo na emailu [clara.jancikova@gmail.com](mailto:clara.jancikova@gmail.com).**