

DĚTSKÝ SLUCH

03/2024



TÉMA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

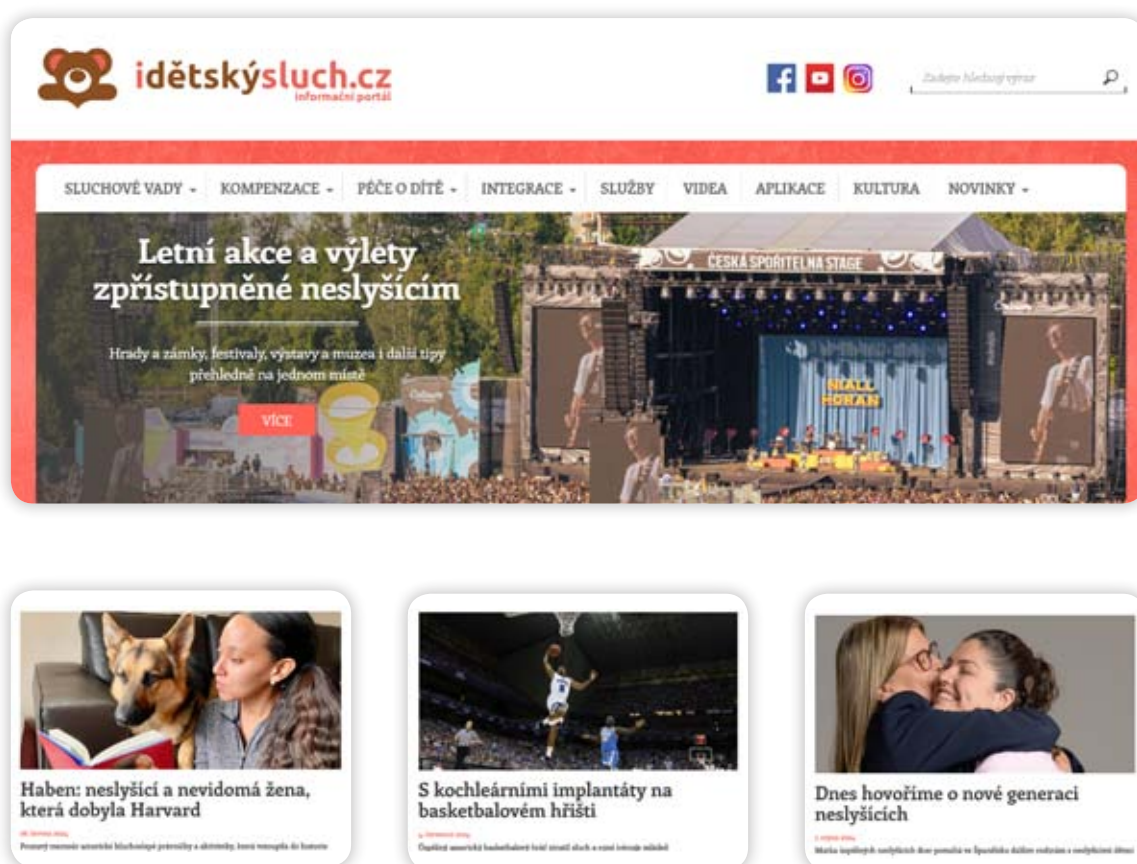
- Zkušenosti psychologů z péče o neslyšící klienty
- Představení organizace *Neticho* pro osoby s tinnitem
- Zkušenosti rodičů dětí se sluchovým postižením
- V józe nejde jen o tělo – rozhovor s Juditou Berkovou



WWW.IDETSKYSLUCH.CZ

Unikátní portál představuje přirozenou vstupní bránu do problematiky sluchu. Je komplexním, seriózním a aktuálním zdrojem informací o sluchu a sluchových postiženích se zaměřením na děti od 0 do 18 let. Na jednom místě zde naleznete články a videa o sluchových vadách a jejich diagnostice, o kompenzačních pomůckách, rehabilitaci sluchu, výchově a vzdělávání dětí se sluchovým postižením i o službách, které se pro ně a jejich rodiče nabízejí.

Portál je určen všem rodičům dětí se sluchovým postižením, lékařům, pedagogům, studentům i dalším zájemcům o problematiku sluchového postižení. Nechybějí ani rozhovory s odborníky či příběhy rodin dětí se sluchovým postižením. Svoje dotazy ohledně postižení sluchu můžete poslat do interaktivní poradny.



Provozovatelem portálu je Centrum pro dětský sluch Tamtam, o. p. s., které čerpá ze svých mnohaletých zkušeností s rodiči a dětmi se sluchovým postižením.

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Vážené čtenářky, vážení čtenáři, kdo by nechtěl trvale cítit vnitřní klid? Mít dost času i energie, které vyváženě rozdělí mezi svou profesi a své blízké, mezi péči o děti, rodinu a domácnost, a ještě mu zbyde prostor pro sebe a své zájmy? Jak skloubit všechny role, které zastáváme?

O rady a doporučení jsme požádali psychologku, terapeutku, lektorku, a samozřejmě jsme se zeptali i vás, čtenářů, na to, co vám pomáhá? Jak dobíjíte baterky, kde čerpáte energii, kde hledáte oporu v horších časech? Z rozhovorů jednoznačně zaznívá, že by nikdo neměl na své starosti zůstat sám. Měli bychom hledat, zkoušet a vybírat to, co nám bude aktuálně „svědčit“ a vyhovovat, a naopak minimalizovat aktivity, které nás vyčerpávají nebo jen nepřinášejí to, co jsme očekávali.



Je skvělé, že přibývá možností, ze kterých si můžeme vybrat. Ať už jsou to služby psychologa či psychoterapeuta, rodičovské skupiny, jóga, ale i neformální setkávání a sdílení toho, co nám život přináší. Toho, co jde někdy snadno, ale jindy může být těžké „to ustát“ a přijmout skutečnost, kterou nemůžeme změnit, a vyrovnat se s ní. Jsem velmi ráda, že Centrum pro dětský sluch Tamtam má co nabídnout rodičům, ale i dětem, které se také potřebují zorientovat ve svých emocích, ujistit se ve svých vztazích, mít prostor naučit se mluvit o svých potřebách. Je stále více dětí, které když potřebují, samy konzultují své postoje s psychologem a nemají pocit, že je to něco divného nebo stigmatizujícího. V dnešní hektické době orientované na výkon je zastavení se a popovídání si stále důležitější.

Inspirativní čtení vám přeje

Jana Fenclová



OBSAH

Slovo úvodem	1
Dítě potřebuje být dítětem, odpočívat i nudit se	2
Říkáme tomu Ouškový víkend	6
Spokojeného života docílíme, když spolu budeme trávit čas a komunikovat	8
Vnímám tinnitus jako hlas svého těla	11
V józe nejde jen o tělo, ale také o práci s myslí, dechem a vnitřním nastavením	14
Pečujete o sebe?	16
Pro rodiče dnes bývá těžké najít si čas na obyčejné povídání	18
Nuda? To neznáme!	21
Zeptali jsme se	22
Pomůže sport, hudba nebo tma a klid	24
Surdopedie a dospělý věk: sluchová ztráta v mezilidském kontaktu	27
Nikdo tehdy neměl zkušenost s tím, jak pracovat s psychikou neslyšících lidí	28
Psychická (ne)pohoda dětí se sluchovým postižením	30

CHCETE PODPOŘIT NAŠI ČINNOST?

Darujte přes www.darujme.cz/tamtam



Podporou Tamtamu pomáháte rodinám dětí se sluchovým postižením, aby lépe zvládaly náročné životní situace, naučily se komunikovat s dítětem a mohly žít běžným způsobem života.

**POSTIŽENÍ SLUCHU NENÍ VIDĚT.
DĚKUJEME, ŽE VY HO VIDÍTE!**

Fotografie na titulní straně Shutterstock.com (velká) a archiv rodiny Lukšových (malá)

Fotografie na této straně Pixabay.com

DÍTĚ POTŘEBUJE BÝT DÍTĚTEM, ODPOČÍVAT I NUDIT SE

ŘÍKÁ MARIE HOLYANSKA,
PSYCHOLOŽKA
A PSYCHOTERAPEUTKA

MOJE KOLEGYNĚ MARIE HOLYANSKA PRACUJE S NESLYŠÍCÍMI DĚTMI I DOSPĚLÝMI V PSYCHOLOGICKÉ PORADNĚ CENTRA PRO DĚTSKÝ SLUCH TAMTAM. TERAPIE S NÍ MŮŽE PROBÍHAT V ČESKÉM JAZYCE, ČESKÉM ZNAKOVÉM JAZYCE NEBO S POMOCÍ ALTERNATIVNÍCH KOMUNIKAČNÍCH PROSTŘEDKŮ. PODLE MARIE MÁ TERAPIE SMYSL I PRO DĚTI (OD TŘÍ LET), KTERÉ NEMLUVÍ ANI NEZNAKUJÍ A TEPRVE SI KOMUNIKAČNÍ PROSTŘEDKY UTVÁŘEJÍ. ROZHOVOR S NÍ JE PRO MĚ JAKO VŽDY MILÝ A POVZNÁŠEJÍCÍ NEJSPÍŠ PROTO, ŽE ČLOVĚK VNÍMÁ JEJÍ MNOHÉ DOVEDNOSTI A ZKUŠENOSTI, ALE ONA SAMA SE NEPASUJE DO ROLE EXPERTA. S POKOROU A OTEVŘENOSTÍ JE VE SVÉ PŘÍVĚTIVÉ PRACOVNĚ PŘIPRAVENA VĚNOVAT SE TOMU, CO DRUHÝ PRÁVĚ TEĎ PŘINÁŠÍ. HOVOR NÁS ZAVEDL K PŘEKÁŽKÁM, KTERÉ BRÁNÍ LIDEM VYHLEDAT PSYCHOTERAPEUTICKOU POMOC, K NEJČASTĚJŠÍM TRÁPENÍM KLIENTŮ I MOŽNÝM PŘIZPŮSOBENÍM TERAPIE PRO NESLYŠÍCÍ. DOZVÍTE SE TAKÉ, V ČEM JE PODLE MARIE SEZENÍ JINÉ, KDYŽ JE PŘÍTOMEN TLUMOČNÍK ZNAKOVÉHO JAZYKA, JAK SE V TERAPII PRACUJE S PÍSKEM, MÍSTNOSTÍ SNOEZELEN NEBO HROU.

Marie, s jakými psychickými potížemi se nejčastěji setkáváš u neslyšících dětí?

Bývají to potíže s orientací ve vlastních emocích. Často jsou způsobeny něčím vnějším: dítěti se rozchází rodiče, v třídním kolektivu zažívá osamocenost atp. V terapii se na ta témata společně díváme a posilujeme sebejistotu dítěte. Rodiče mě mohou oslovit s tím, že moc neví, co se to děje, nebo jim něco dělá starost. A kolikrát pomůže, když do toho vstoupí terapeut jako člověk úplně zvenku a dítě dostane bezpečný prostor, kde může své trápení sdílet. Současně dávám podporu i rodiči, který pomoc vyhledal.

Jak pracuješ s tím, když chtějí rodiče vědět, co ti dítě na terapii říká?

Záleží, kdo je klientem. Děti často do terapie nevstoupí, pracuji s maminkami. Ale u dětské terapie jsem tu pro dítě. Současně, když jej maminka dovede nebo mi volá, vyslechnu ji a zachytávám, co se jí daří. Máme určitá



pravidla, kdy se mlčenlivost porušit musí – například v případě ohrožení života – ale jinak jsou u terapeuta veškeré informace v bezpečí. Děti na první konzultaci ubezpečuju, že co mi tu řeknou, zůstane mezi námi. Líbí se jim to a krok ke společné důvěře je na světě. Když se mnou chce rodič mluvit sám a trvá to déle, jdu pak za dítětem a na rovinu mu říkám: „Trvalo to dlouho, vid? Seděl jsi tu teď sám... Mamka má velkou starost, tak mi říkala, co jste v tomto týdnu zažili.“ Neříkám detaily, které si rodič nepřeje, abych sdílela, ale snažím se být hodně otevřená, autentická a informovat dítě, co se v procesu děje, aby nemělo pocit, že se na něj dva „dospěláci“ domlouvají.

Řekla bys, že jsou nějaká témata nebo potíže, které zažívají neslyšící ve větší míře?

Jsem čím dál víc přesvědčená, že je to podobně individuální jako u slyšících. Málokdy mi potíže přijde propojená se sluchovým postižením. Na druhou stranu u dospívajících jsem se setkávala s tím, že jejich slyšící vrstevníci nevěděli, jak se k nim vztahovat. Chybí osvěta, že je potřeba neslyšících neochuzovat o informace, nemávnout jen rukou, když něco nepochopili jen proto, že pro slyšící je komunikace s neslyšícími náročnější. Nechtěla bych ale škatulkovat, že jsou nějaké potíže typické pro neslyšící, abych nevbuzovala v rodičích strach, že když jejich dítě neslyší, bude mít automaticky nějaké konkrétní potíže...

A z čeho mívají slyšící rodiče neslyšících dětí strach?

Hodně rodičů přichází s obavami, že se k jejich dítěti

budou vrstevníci chovat nějak jinak, protože neslyší a má třeba sluchadlo. Ale nakonec dojdou k tomu, že stejně tak by se k němu mohli chovat jinak kvůli brýlím nebo čemukoliv jinému. Pokud se podaří předat dítěti myšlenku, že ano, má nějakou odlišnost, ale stejně tak má i každý druhý nějakou odlišnost, dítěti se v tom podaří lépe „usadit“, upevnit, chápat to jako něco přirozeného. Záleží, s čím dítě do světa vykročí. Pokud se v něm podaří vybudovat vědomí, že je lidská bytost, se kterou je všechno v pořádku, a ničemu nevadí, že má sluchadlo, je také o to větší šance, že později nespadne třeba do nějakého patologičtějšího vztahu.

Některé rodiny mají tzv. hodně naloženo, ale úsilím, snahou a vším, co pro dítě udělají, z něj vyrůstá pevný človíček, který umí i vtipně odrazit nějakou případnou poznámku a cítit se dobře. Kdežto jiné dítě ani nemusí mít sluchové postižení, ale je křehké, nejisté, protože pro něj mohlo být všechno nejisté doma.

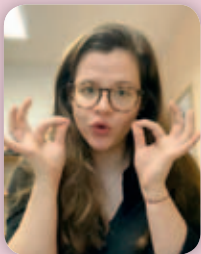
Mohlo by zároveň pojmenování témat, se kterými se neslyšící dítě může a nemusí potkat, pomoci jeho rodičům? Aby věděli, čeho si všimat a necítili se v tom sami, pokud už to jejich dítě zažívá?

To je pravda, zvlášť pokud někdo nemá vůbec zkušenosti s neslyšícími dětmi. Když se narodí neslyšící dítě slyšícím rodičům, od malička se toho řeší opravdu hodně – sluch, logopedie a často ještě něco navrch. Dítě je v permanentním záprahu a už od nejranějšího věku cvičí, trénuje, dělá úkoly. A když je to první dítě a rodiče nemají srovnání, může jim to připadat normální. Jedou v rychlém tempu úkolů a procvičování, aby se dítě posunulo. Až jim někdo třeba v Tamtamu řekne povzbuzující zpětnou vazbu:

„Vydechněte a nechte dítě být dítětem.“ Maminky mi často říkají, že je to hrozně úlevné vynechat třeba jeden den některé cvičení nebo povinnost. Přestože zvlášť u dětí s kombinovaným postižením je to ještě složitější, vždy mi přijde důležité, aby se dítě mohlo i nudit a užít si dětství.

Mgr. Marie Holyanská

je psycholožka, která se specializuje na práci s nedoslýchavými a neslyšícími dětmi a dětmi s narušenou komunikační schopností. Ovládá český jazyk, ruský jazyk a základy českého znakového jazyka. Vystudovala jednooborovou psychologii na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy a od roku 2022 je zařazena v 5,5letém psychoterapeutickém výcviku v logoterapii a existenciální analýze. Vzdělává se také v Sandtray – terapii hrou v písku. V Psychologické poradně Centra pro dětský sluch Tamtam pracuje především formou individuálních konzultací – s dětmi terapií hrou, s dospívajícími nebo dospělými formou psychoterapie. Poskytuje i poradenství rodičům z klientských rodin.



Co může podle tebe přinést psychoterapie někomu, kdo ji ještě nezkusil a váhá?

Řekla bych, že existuje zažitá představa, že na terapii se jde jen s nějakým závažným trápením až traumatem a člověk o tom má sofistikovaně mluvit a terapeut bude klást hlubokomyslné otázky (*úsměv*). Ale podle mě může být psychoterapie i formou osobního rozvoje a psychohygieny, péče o své duševní zdraví. Nemusí pouze hasit požáry. Ale abych mluvila konkrétně – kolikrát mi maminky říkají: „*Tady je jediné místo, kde tohle vůbec můžu říct – brozně mi to pomáhá, nemusím být na to sama...*“ Přestože mají dobré rodinné vztahy, někdy nebývá v režimu rodiny na něco takového prostor nebo na to druzí nejsou naladěni. A v Tamtamu nemusí nic vysvětlovat, jsou v uvozovkách „doma“, protože rozumíme specifikům toho, čím si maminky neslyšících dětí mohou procházet. Takže terapie nemusí být jen o něčem hrozně hlubokém, ale i o prozkoumávání sama sebe a o tom mít možnost díky podpoře ustát, co dennodenně zažívám. Psychoterapie současně může určitě pomoci s úzkostmi, napětím, vyhořením, podpořit v sebeocenění.

Jak vnímáš svoji roli terapeuta?

Nedávám rady, ale hledám spíš moudrost v tom, co říká klient, a pomáhám mu zorientovat se v tom, co cítí. To bývá léčivé. Potkávám se poslední dobou s vysoce citlivými lidmi, kteří si dlouho připadali jako mimozemšťani, protože ve svém okolí nemají nikoho, kdo by takhle prožíval vztahy, pocity. Žijí v domněnách, že je s nimi něco špatně. Až tady zjistí, že nejsou divní, ale jen kolem sebe nemají stejně naladěné lidi. To uvědomění často vede k tomu, že si znovu dobíjí svoji sílu. Vnímám tedy svoji roli především jako podpůrnou.

Jaké překážky obvykle brání neslyšícím klientům či jejich rodinám vyhledat terapii?

Někdy vnímám vstupní obavu klientů z toho, že jejich téma není závažné a důležité, protože už to od někoho předtím zažili. Řeknou třeba: „*Já vám to teda řeknu, ale my to doma samozřejmě nějak zvládneme.*“ A když s klientem u tohoto pocitu zůstanu a pochopí, že není kam spěchat, nemávnu rukou nad tím, co sděluje, získá klid a odvalu o tom mluvit. Zjistí, že mu to dělá dobře. Měla jsem i klienty, kteří byli připraveni absolvovat jen jednu konzultaci, „*když jim to teda doporučila poradkyně rané péče*“ (*úsměv*). Ale na konci konzultace se ptali na další termín. Dobrá zkušenost je posílí vyhledat i v budoucnu případně někoho dalšího. Ale je to spíš nabídka to vyzkoušet a záleží vždy jen na klientovi, zda chce pokračovat. Je také v pořádku vyzkoušet víc psychoterapeutů, než si s někým klient sedne.

Jaké všechny služby pro oblast duševního zdraví Tamtam nabízí?

Máme k dispozici také další odborné poradny (speciálně pedagogické, logopedické, sociální), podpůrné rodičovské skupiny, pobytové akce, ale i možnost setkávání rodin

s dětmi se sluchovým postižením, které mnohdy vytvoří základ pro budoucí neformální setkání a vzájemnou podporu.

Jak bys čtenářům přiblížila rozdíl mezi psychoterapií a psychologickým poradenstvím?

Psychologické poradenství může vypadat tak, že maminka dítěte ze školky vylíčí něco zcela konkrétního, akutního a společně vymyslíme několik nápadů, co by mohlo dítěti pomoci. Maminka je poté aplikuje a stává se, že se ozve, že některý z nich zabral a není potřeba nabízet dítěti další formu pomoci, protože „to bylo ono“ a potíže díky tomu vymizely.

Naopak dohoda na vstup do individuální psychoterapie vyžaduje klientovu touhu se na některé své životní téma podívat více zblízka a na rozdíl od poradenství jde více do hloubky a trvá delší dobu. Zde v Tamtamu pracuji jen individuálně, neposkytuji párovou ani rodinnou terapii – v případě takové potřeby dávám doporučení na kolegyni Michaelu Veselou z Poradny pro rodinu, manželské a mezilidské vztahy, která také umí „znakovku“.

Jaké jsou podmínky, které musí klienti splnit? A jak dlouho může klient docházet?

Z hlediska věku není žádná podmínka, může jim být od tří do nekonečně (*smích*). V případě novorozence až do tří let poskytuji poradenství pro rodiče a od 3 let už terapii hrou. Naštěstí nemáme nijak omezenou ani délku psychoterapie, což není běžné. Pro mě je to oáza, protože nemáme nad sebou tlak například jen pěti nebo deseti sezení jako v jiných zařízeních. Na první konzultaci mapujeme, zda to tady klientovi sedí nebo by potřeboval jiný typ péče. Klient se může na cokoliv zeptat. Můžu mu pomoci i s nasměrováním do péče v místě bydliště. Po pěti až deseti konzultacích si s klienty, dětmi i jejich rodiči, říkáme zpětnou vazbu, zda jim vše vyhovuje a přejí si pokračovat, což většinou chtějí. Dospělí klienti, kteří mají potřebu a spolupráce jim vyhovuje, chodí i několik let. Jednu dospívající klientku mám v péči přes 4 roky a stále máme na čem pracovat – terapie u dospívajících je často jednoduše oporou, aby zdárně a ve zdraví došli do dospělosti.



Jsou konzultace zdarma? A probíhají jen osobně nebo i online?

Pro klienty, kteří už vstoupili do služby rané péče nebo sociálně aktivizační služby, je psychologická péče zdarma. Pokud se jedná o úplně nové klienty, platí symbolicky 200 Kč na první konzultaci a následně 50 Kč za konzultaci. Je dokonce možnost terapie telefonickou nebo online formou pro klienty, kteří bydlí daleko. Klienti často preferují Tamtam i na dálku kvůli tomu, že chtějí někoho, kdo

má zkušenosti s neslyšícími. Nedávno jsem začala pracovat v Tamtamu na plný úvazek, takže přijímám i nové klienty. Zájem je velký – je znát, že je to potřeba. (*Ceny mohou být prozatím nastaveny na takto symbolickou částku díky finanční podpoře sponzorů CDS Tamtam – pozn. redakce*)

Jaká přizpůsobení terapie neslyšícím nabízíš?

Je možnost využít konzultace písemnou formou chatování na dálku. Dále umím „znakovku“ na úrovni dostačující pro práci s dětmi, ale není to na hlubší práci s dospělými. Mám ale zkušenosti s terapiemi, kdy má neslyšící znakující klient doprovod tlumočnicka. Někdy klient přizve dokonce nejen slyšícího tlumočnicka, ale i neslyšícího tlumočnicka, který umí český znakový jazyk naprosto perfektně. Je to pro případy, kdy ani já ani tlumočnicka nechytíme vše, co znakující klient sděluje. Neslyšící tlumočnicka proto znovu odznakuje formálním českým znakovým jazykem, co vyjádřil klient například méně formálněji a čemu jsme s tlumočnickem neporozuměli. Nebo tlumočí klientovi i „výrazem svého těla, zjednodušeně, vizuálně, názorně“ co sděluje já, aby tomu porozuměl. Mnozí neslyšící klienti přítomnost dalšího znakujícího neslyšícího hodně oceňují.

Jak je to s mlčenlivostí tlumočnicků na terapii? Zvláště vzhledem k tomu, jak je komunita kulturně Neslyšících malá.

To je strašně důležité téma a u některých neslyšících z komunity existuje obava vyhledat terapeutickou pomoc z důvodu, aby se nějaká informace nedostala v komunitě dál. Mám ale samé dobré zkušenosti. Tlumočnicka jsou velmi profesionální a naprosto věřím, že dodržují etický kodex. Smekám klobouk před Neslyšícími, kteří přicházejí na terapii s jedním nebo dvěma tlumočnickami. Jedna paní mi řekla, že se musí nejdřív naladit na to, že se na ni dívají čtyři oči a naprosto ji chápu. Většinou si po chvíli zvykneme a hezky to mezi námi všemi plyne. Dokonce bych řekla, že některé klienty to „nabíjí“ a naplňuje ještě na další úrovni, než kdybychom spolu v místnosti byli jen dva.

S jakými dalšími specifiky se v psychoterapii s neslyšícími setkáváš?

Další možnost, kterou s klienty využívám, je práce s kresbou. Jedna klientka dokázala velmi barvitě a emotivně něco vyjadřovat ve „znakovce“. Potom začala situaci malovat a mně vyvstala před očima ještě o tolik jasnější představa. Neslyšící jsou často velmi kreativní a společně hledáme, jak se vyjádřit a dorozumět. Pracuji také s písmem – klienti tak mohou svůj vnitřní svět vyjádřit v něčem hmatatelném. Kresba nebo práce s písmem jsou neverbální způsoby práce, při kterých si klient bere čas pro sebe



a oba se zpomalujeme. Zmíněná klientka si kresbu užívá, dává si záležet, vytvoří i detaily, výrazy v tváři. Ve verbální terapii se slyšícími, řekne klient třeba: „*Nevím, je to prostě těžký...*“ Ale v neverbální terapii klientka vezme papír a přenesse na něj, jak fakt moc těžké to pro ni je, a já to mohu pocítit s ní zase jiným způsobem. Klienti se tak dostávají do kontaktu se sebou.

Jak funguje práce s pískem nebo kresbou a současně znakování?

Děti i dospělí využívají písek také relaxačně. Tvoří z něj, co chtějí, co potřebují a jsou s ním ultra přítomní. Přehrávají si příběhy. Po ukončení se pak věnujeme tomu, co klient vytvořil, ale neruším ho během procesu, kdy se ponoří do relaxace a modelování. U znakování by to totiž také bylo obtížnější – poklepala bych na rameno, začala znakovat a už ho vytrhla z procesu. Když je terapie verbální, je možné i něco slovy prohodit během toho, co klient s pískem pracuje, aniž by ho to tolik vyrušilo, ale pokud znakováme, přizpůsobuju to takto.

Při práci s pískem i při využívání tlumočnicků je to pro mě trénink paměti (*smích*), protože je pro mě těžší do rozhovoru vstoupit, než když je slovní, takže už jsem se naučila si v hlavě dělat poznámky, k čemu se vrátit.

Jaká další uzpůsobení pro neslyšící nabízíš?

Využívám různé pomůcky, jako jsou například emoční karty. Dále místnost Snoezelen. V době, kdy všude kolem nás něco křičí a bliká, klientům hodně prospívá jít do místnosti, kde si smysly mohou odpočinout. Vedu klienty k tomu, aby tam zkrátka jen tak byli. Vychází nabítkou energií a více zpřítomnění. Jsem otevřená i čemukoliv dalšímu – klient může navrhnout, co by potřeboval.

Terapie bývá chápána jako prostor, kde se mluví, ale vlastně to tak vůbec být nemusí.

Přesně tak. Dospělí třeba znakovají, některé děti nemluví, vydávají nějaké zvuky nebo si modulují hlásek, ale nic z toho není překážkou pro terapii. Hodně se dá vykomunikovat skrze oči, tělo, zvýrazněnou mimiku, hru. Konkrétně pro dítě, které nemluví, může být terapie hodina nerušeného

bytí dítětem, a ještě dostane reflexi, že mu druhý rozumí, přestože se nevyjadřuje slovy. Podpořila bych rodiče, aby se toho nebáli a psychoterapii dítěti dopřáli.

Co ti přijde důležité, aby neslyšící a jejich blízcí věděli o duševním zdraví?

Běží mi hlavou jedna myšlenka od Kláry Svobodové, autorky knihy *Kojící Spock*, mámy neslyšící dcery. Píše o tom, jak je důležité, nebýt na těžkosti sami. Sice poradkyně, terapeutka ani jiný rodič neslyšícího dítěte nesejme břemeno situace, ale jde o to nebýt na to břemeno sami. Vědět o možnosti podpůrných skupin pro rodiče, kde mohou vzájemně sdílet.

Ráda bych také rodičům řekla, aby dali na svoji intuici. Často sami vědí, že něco není v pořádku, tak ať důvěřují tomu, co vidí, co cítí, a udělají potřebnou změnu, protože na tom stojí duševní zdraví celé rodiny. Někdy je nutné využít i další pomoc, třeba odlehčovací službu nebo hlídání od babičky, aby i rodiče sami mohli dočerpávat sílu a předávat ji dítěti. Přetížené děti můžou z ničeho nic „polevit“ nebo v uvozovkách „zlobit“. Rodiče si pak přejí, aby jejich dítě změnilo své chování, aby bylo něco jinak. Jenže my jsme v té situaci jako dospělí, tzv. hotové bytosti, což děti ještě nejsou. Můžeme dětem poskytnout podporu, možnosti pro změnu, ale musíme mít odkud. Proto je zásadní péče rodiče o sebe samého. Je klíčové dovolit odpočinek dítěti i sami sobě.

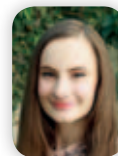
Co od tebe obvykle potřebují rodiče neslyšících dětí?

Slyšící rodiče, kteří zjistí, že jejich dítě neslyší, většinou zpozorní a zpřítomní je to. Přijde mi, že bývají vnímavější i díky této zkušenosti. Většina rodičů se zakousne všemi silami, maká a dře. Dopřejí si odbornou pomoc a jsou velmi snaživí. Potřebují spíš povzbuzení, ujištění, zda jdou správným směrem. A obvykle jdou a dělají toho ještě o dost víc, než musí.

Jak ses dostala k práci s neslyšícími?

Od gymnasia jsem věděla, že chci pracovat s dětmi. Dobrovolničila jsem v kojeneckém ústavu a dětském domově. Na vysoké škole přišla nabídka pracovat jako asistentka pedagoga v základní škole pro sluchově postižené v Ječné. Okouzilo mě to a za dva dny jsem byla přijata. Působila jsem tam čtyři roky. Později jsem nastoupila do jejich SPC už na pozici psycholožky. Obojí mě moc bavilo a zdálo se mi, že mám předpoklady rozumět i dětem, kterým okolí tolik nerozumí. Nabídka pracovat v Tamtamu mě nadchla, protože psychoterapie – a potřeby klientů – jsou zde na prvním místě.

Připravila Mgr. Lucie Brandtlová,
publicistka Informačního centra
rodičů a přátel sluchově postižených
Fotografie archiv CDS Tamtam
a Mgr. Marie Holyanské



ŘÍKÁME TOMU OUŠKOVÝ VÍKEND

Petra a Jakub mají rádi jazz a snad ještě více ho miluje jejich 4,5letý syn Kubík. Často si při něm doma také zatančí. Kubovi pomáhá s poslechem nejen hudby, ale i všech ostatních zvuků kochleární implantát. Narodil se totiž s praktickou hluchotou. Maminka o něm říká, že je to velice společenský kluk, a možná i proto se pokaždé těší na tzv. Ouškový víkend. Jezdí tam s několika dalšími dětmi se sluchovým postižením a jejich maminkami. Přátelství rodin začalo v době, kdy měly děti před operací kochleárního implantátu, a trvá dodnes. Zda se i mezi dětmi rozvine kamarádství, které jim vydrží do budoucna, to se teprve ukáže. Maminky ale dobře vědí, že by to pro jejich ratolesti v dospívání mohlo být hodně důležité. Proč tomu tedy trochu nepomocť?



zkušenosti, bylo to pro nás jedno z nezapomenutelných setkání. A všechno se začalo rozjíždět! Vzpomínám si, že jsem tehdy měla pocit, že jsme teď na pomyslném startu, a zbývá jen 'doběhnout do cíle.'

Kromě jazzu jsou Jakubovou velkou láskou také auta. Slovo auto bylo také první, které se naučil vyslovovat. Ale popořádku.

Když se Kubík narodil, ještě v porodnici prošel screenin- gem novorozeneckého sluchu, který upozornil na to, že s jeho oušky možná něco není v pořádku. Petra si toto období velmi dobře vybavuje: „Když jsem odcházela z porodnice, byla jsem přesvědčená, že Kubův sluch není v pořádku. I když mě doma všichni uklidňovali, tak nějak jsem cítila, že je něco jinak. Ve 3 měsících jsme byli na ORL u paní doktorky Haly Machotkové u nás v Berouně, a ta nám sluchovou vadu potvrdila. Po potvrzení jsem byla tři dny úplně mimo. Nespala jsem, prabla jsem po informacích, blblala jsem každý článek na internetu, pouštěla si videa rodin, kterým se narodily rovněž děti se sluchovou vadou a četla, četla, četla. Takhle jsem se dostala i k Tamtamu. Potřebovali jsme si to s Kubou nejdřív zpracovat sami, pak jsme řekli rodině, jak se věci mají a jaký je plán. Postavili jsme je před botovou věc. Byla jsem ráda, že jsme to začali řešit takhle brzo... možná i proto, že jsem z porodnice odcházela s jistou nejistotou.“

Petra tehdy měla obrovskou potřebu najít v Berouně a blízkém okolí nějakou rodinu se stejně handicapovaným dítětem. S odstupem 4 let už o tom vypráví s velkým pobavením a nadhledem: „Pamatuji si, že jsem chodila po ulici a toužila jsem najít aspoň jedno dítě, které by také mělo sluchadla nebo kochleární implantát. Zrakem jsem visela na všech dětech, byla jsem takový šmírák.“ (smích) Prvním krokem bylo, že rodina kontaktovala Centrum pro dětský sluch Tamtam. Když k nim přijela domů poradkyně rané péče Štěpánka, Petře se okamžitě ulevilo. „Vyzařoval z ní takový klid! Mobli jsme si s ní o všem popovídat, najednou jsme se setkali s někým, kdo ví, kdo se vyzná, má

ROZJEZD KOMUNIKACE

Poradkyně rané péče poskytla rodině veškeré informace o tom, jak má s Kubíkem komunikovat. Rodiče využívali aplikaci *Znakujte s Tamtmem* a začali se po večerech učit jednotlivé znaky. Aplikaci rozeslali i do širší rodiny, která se do výuky znakování také zapojila.

Nicméně zpočátku měli všichni pocit, že Kubík znaky nevnímá, že „nic nenasává“, neměli od něj žádnou zpětnou vazbu. A pak najednou, asi v 8 měsících, poprvé ukázal znak pro světlo. „Bylo to obromý, tehdy jsme pochopili, že znakování má smysl a rozjeli jsme se v komunikaci,“ vysvětluje Petra a doplňuje další podrobnosti o spolupráci s poradkyní. „Štěpánka k nám ze začátku jezdila každý týden. Vozila kartičky se znaky a my se je učili. Těšila jsem se na každou její návštěvu, na to, jaké nám přiveze knížky, bračky a co se nového naučíme. Štěpánka je něco jako průvodce, guru, psycholog, 3 v 1 (smích). Mně to strašně pomohlo. Naučila jsem se s Kubou pracovat. Dokonce si myslím, že kdyby byl Kuba zdravý, tak polovinu věcí neděláme, protože by mě to vůbec nenapadlo. Kdoví, kde by byl teď?“ (smích)

Když bylo Jakubovi necelých 1,5 roku, podstoupil kochleární implantaci a rychle se u něj rozvinula řeč. Začal také chodit bez opory a celkově „se rozjel“. Asi do 2 týdnů po prvním nastavení kochleárního implantátu už opakoval zvuky, co slyšel a brzy preferoval mluvení před znaky. Rozuměl znakům, ale sám ve znakovém jazyce komunikaci nezačínal.

Nyní je Jakubovi 4,5 roku a jeho slovní zásoba je perfektní. Dobře odezírá i v situacích, kdy nemá nasazený procesor, třeba při koupání. Znakování tedy v rodině ustoupilo, ale jak Petra prozíravě říká, mají ho „v záloze“ a do budoucna jsou mu stále otevřeni.

Ke Kubíkově rozvoji výrazně přispěla také logopedická

péče ve dvou navštěvovaných pracovištích – Fakultní nemocnici Motol a v Tamtamu.

„V Tamtamu Jakub moc bezky spolupracoval s logopedkou Petrou Kopeckou. Je milionová. Celkově nás držela nesmírně v klidu a povzbuzovala nás, že se Kuba rozmluví, celý ten čas. Ukázala nám, jak máme s Kubou pracovat, na co se zaměřit a že to nemáme takřikajíc ‚tlačit‘ (smích). Paní Kopeckou stále navštěvujeme, ale už ne tak často, bobužel pro nás.“

Petra je spokojená i s mateřskou školou, kam Jakub nastoupil a po počátečních problémech se mu tam i začalo líbit. *„Vzali nám Kubu do běžné státní školky, kde měl asi první 2 měsíce trochu problémy, protože nedával autority, nechťelo se mu spolupracovat, je dost svůj. Teď se do školky těší každé ráno, má tam kamarády a školka je pro něj neuvěřitelným přínosem ve všech ohledech. Sama cítím, že bych už nyní nebyla schopna mu dát všechno to, co mu školka přináší.“*

Ve školce je všem žákům k dispozici také asistentka, kterou i Jakub občas využije. Vyhledá ji očima, aby se ujistil, že všemu rozumí, a případně si nechá od ní něco dovysvětlit.

ČAS PRO SEBE

Zajímá mě, jak to tehdy dopadlo s pátráním po dítěti se sluchadlem či kochleárním implantátem v Berouně, zda Petra nakonec našla spřízněnou duši v podobě maminky se stejně handicapovaným potomkem. Petra se dá do smíchu a mávne rukou. Žádnou rodinu prý nenašla, jen jednu maminku, na kterou jí dala kontakt poradkyně Štěpánka. *„Moc to tehdy nedopadlo. Ani se nedivím a nyní zpětně tomu rozumím. Oni už to měli za sebou, chlapečkovi bylo asi 12 let a já mamince psala, aby mi odpověděla asi na milion otázek. Takže nakonec úplně první, s kým jsme se seznámili, byli rodiče na týdenním pobytu Tamtamu v Srbsku.“*

Jiskra sympatií tehdy přeskočila a zažehla kamarádství, které pokračovalo později i ve službě SAS a trvá dodnes (SAS, sociálně aktivizační služba Tamtamu pro rodiny s dětmi – pozn. redakce). V rámci programu se v Tamtamu scházely maminky se stejně starými dětmi, které šly i zhruba ve stejné době na operaci kochleárního implantátu. Mohly si tak předat všechny informace a zkušenosti. Učily se společně znakovat a sledovaly, jak se jejich děti vyvíjejí. Založily i skupinu na WhatsAppu a po večerech si psaly. *„Podporovaly jsme se ve všech směrech, před operací a po ní, bylo to hodně intenzivní období. Máme svoji skupinu na WA. Jen my máme, píšeme si a vidáme se. Trvá to už asi 3 roky. Děláme si jednou, dvakrát za rok takový náš víkend. Tatínky do toho netabáme, aspoň si od nás odpočinou a my od nich (smích). Pronajmeme si většinou nějaký apartmán, kde se děti můžou vyřádit s jejich mnohdy nesnesitelnou blůčností (smích). Uděláme si čas pro sebe, pro děti, popovídáme si, je to bezké.“*



Petra připouští, že za normálních okolností by se asi toto ženské společenství nenašlo. Každá z nich je prý úplně jiná. Spojují je děti, ouškový život a vědomí, že o sobě vědí. Maminky to, zdá se, mají dobře promyšlené: *„Děti budou prostě o sobě vědět a zda zůstanou v kontaktu, bude už na nich. Jsem nesmírně vděčná, že jim tohle teď můžeme dát, protože třeba Kuba tady v okolí žádné ‚ouškové‘ kamarády nemá, jen slyšící děti. Kuba ví, že jedeme na Ouškový víkend, tak tomu říkáme.“ (smích)*

Na Ouškový víkend se Jakub vždycky těší. Maminky se snaží vymyslet dětem prima program. Berou s sebou spoustu věcí, od balonků přes bublifuky až po kola. Chodí společně na procházky..., prostě spolu od pátku do neděle tráví čas. Jezdí na kole, podnikají výlety – a je to košatý víkend, který v nich ještě dlouho doznívá.

Když jsme s Petrou plánovaly schůzku pro náš rozhovor, vyšlo najevo, že nemá úplně času nazbyt – pracuje v kor-

porátní společnosti, a navíc ji čeká významná událost – budou se totiž s Jakubem brát. Svatba je překrásná věc, ale svým způsobem dá docela zabrat, zejména po organizační stránce. Byla jsem tedy připravená na to, že proti mně možná nezasedne úplně pohodově naladěná osoba. Ale opak byl pravdou. Z Petry vyzařoval klid a radost, byla uvolněná a veselá. Nemohla jsem si proto odpustit otázku, kde čerpá síly?

„Čerpám síly nejvíc sama v sobě, ve svých myšlenkách a mám vedle

sebe báječného partáka, který je klidný, vyrovnaný, je mi oporou absolutně ve všem od samého počátku. Když jsme se třeba dozvěděli, že Kubík neslyší, řekl: ‚No tak co? Budeme dělat všechno proto, abychom se s ním naučili komunikovat.‘ Nikdy nám nedal prostor pro to, abychom byli smutní, nějak pochybovali, nechali se ovlivnit strachem z budoucnosti. Jakub je pevný pilíř, o který se mohu opřít, je to osvobozující. Já jsem člověk spíše hektický, zbožňuji práci pod tlakem a jsem o dost zrychlenější než on (smích). Neumím tolik odpočívat, vypnout se. Relaxuji tak, že běhám, jezdím na kole, nutně potřebuji přírodu, poslouchám denně hudbu, miluju již zmíněný jazz, vinylové desky, návštěvy antikvariátu, všech bazarů a trhů světa, ráda hledám a ráda nacházím, takže u tobo spočinu, když můžu.“ Popřála jsem Petře krásnou svatbu a mnoho štěstí a lásky ve vztahu. Až bude po svatbě, musím se jí zeptat, jak to dopadlo s Kubíkovým tančením. Jakub s Petrou jsou totiž moc zvědaví, jestli si Kuba na jejich svatbě zatančí stejně nadšeně, jako to dělá doma, nebo zda se bude před jinými lidmi stydět. Sázím na to, že chuť do tancování zvítězí!

Připravila Lucie Křesťanová,
šéfredaktorka magazínu Dětský sluch
Fotografie archiv rodiny



SPOKOJENÉHO ŽIVOTA DOCÍLÍME, KDYŽ SPOLU BUDEME TRÁVIT ČAS A KOMUNIKOVAT

SOŇA PROCHÁZKOVÁ PŮSOBÍ JAKO PSYCHOTERAPEUTKA DĚTÍ, PÁRŮ A RODIN, A TO HLAVNĚ V TÉMATECH S PSYCHOSOMATICKÝM KONTEXTEM. V HRADCI KRÁLOVÉ NABÍZÍ KONZULTACE OSOBNĚ, ALE PRACUJE I ONLINE. TVRDÍ O SOBĚ, ŽE MÁ TALENT HLEDAT V DĚTECH TO DOBRÉ A NALÉZAT OPORY V KŘEHKÉM PARTNERSKÉM VZTAHU. VEDLE PORADENSTVÍ REALIZUJE KURZY, WEBINÁŘE, PŘEDNÁŠKY A NABÍZÍ MEDITACE. KAŽDOROČNĚ POŘÁDÁ V HRADCI KRÁLOVÉ KONFERENCI PŘÍSTUPNOU TAKÉ NESLYŠÍCÍM.

Líbí se mi váš vzkaz na blogu, že nikdy není pozdě začít dělat změny. Znamená to, že i v seniorském věku lze uskutečnit změnu, na kterou jsme předtím třeba neměli dostatek odvahy?

Ano, s tím souhlasím na sto procent. Dle mé zkušenosti jsme jako lidé připraveni dělat zásadní změny v různých obdobích života. Naše zážitky, psychická odolnost, připravenost, schopnost sebereflexe a mnoho dalšího předurčují, kdy se posuneme o kousek dál v poznání sama sebe. To, že mám zájem a chci věci změnit, upravit a vylepšit,

ještě neznamená, že se mi to podaří. Musím k tomu mít ty správné podmínky, kolem sebe konkrétní lidi a projít určitými zkušenostmi. Tedy ano, i ve stáří je to možné.

Pracujete s dětmi i dospělými. Máte v péči i osoby s vadou sluchu, komunikující znakovým jazykem? Jak taková konzultace pak probíhá po komunikační stránce?

Ano, poskytuji konzultace osobám, jejichž jazykem je znakový jazyk. Při konzultacích je někdy přítomen tlumočník. Pokud jsem s neslyšícím sama a není přítomen další slyšící účastník konzultace, pak tlumočnicka nepotřebuji a konzultaci vedu přímo v českém znakovém jazyce. Profesionální tlumočení do znakového jazyka využívám v rámci přednášek, workshopů, ale také při spolupráci s mým neslyšícím manželem, který se někdy konzultací účastní jako spolu-konzultant, převážně při párových konzultacích. Pokud jsou přítomny osoby, jež ovládají znakový jazyk, preferuji komunikaci jen v českém znakovém jazyce. Pokud je potřeba komunikovat oběma jazyky, českým a českým znakovým, pak je přítomen i tlumočník. U mne není rozdíl v tom, co nabízím slyšícím nebo neslyšícím.



Chápu. Konzultace s přítomností tlumočníka si umím představit, ale jak je to v případě meditací?

Probíhají naprosto stejně, pouze mají klienti po celou dobu otevřené oči a vnímají instrukce. Po zacvičení jsou schopni zažívat pocity klidu a uvolnění sami se zavřenýma očima. Je to praktika, která je vhodná naprosto pro všechny. U neslyšících využívám také hudbu. Někteří ji vnímají nebo vnímají alespoň její rytmus. Záleží na typu sluchového postižení. Pak je důležitý projev v českém znakovém jazyce. Má nespornou výhodu, že do něj lze zakomponovat melodii a jemnost, kterou přináší hudba slyšícím lidem. No a pokud jsem s klientem individuálně, pak lze využívat doteku. Je to velmi individuální. Pokud znáte webové stránky www.weblicko.cz, umíte si představit, že každý příběh je vizualizací pro děti s vadou sluchu a dají se do něj zakomponovávat léčebné prvky. Tak se pracuje i s meditacemi.

Vrátím se ještě k vaší poznámce. Co jste myslela tím, že je váš manžel přítomen konzultaci?

Můj manžel prošel kurzem koučování, má za sebou přípravu na pomoc v krizové intervenci, jako posluchač se zúčastnil mnoha kurzů a zároveň jako aktivní účastník psychoterapie. Sám si se mnou prošel třináctiletou párovou a rodinnou psychoterapií a jako otec se setkává v konzultacích s naším psychoterapeutem. Navštěvoval mužské kruhy a má nyní své mužské průvodce jako je například MUDr. Lubomír Hadaš, Mgr. Jaroslav Novotný a Ing. Václav Chytil. V konzultacích mi je velkou oporou a jeho náhledy jako neslyšícího muže, otce a partnera, zároveň jako člověka, který zná konzultační procesy, jsou velmi cenné. Konzultuje i sám.

Vnímáte nějaké překážky pro vyhledání odborníka na duševní zdraví pro neslyšící?

Největší překážkou v této době je právě obava samotných neslyšících mít při konzultaci tlumočníka. Na straně slyšících odborníků, a to z jakéhokoliv konzultačního oboru, dosud přetrvává nedostatečná informovanost o tom, jak spolupracovat s tlumočníkem a neslyšícím. Vnímám, jak je mnohdy na svět neslyšících nahlíženo jako na svět, kde není možné vyjádřit vše tak jako ve světě slyšících. Rozumím tomu, jak tento názor vzniká a nezlobím se



na ty, kteří si to myslí, ale není to pravda. Naučila jsem se, že je fajn to lidem vysvětlovat. Jde o sblížování dvou světů, které jsou v mnoha směrech opravdu rozdílné, přitom v mnoha zase tak stejné. Moc bych si přála, aby mezi slyšícími a neslyšícími bylo stále více lidí, kteří obě komunity propojí. Je tolik věcí, co se od sebe můžeme navzájem naučit. Vnímám to jako slyšící žena neslyšícího muže. Jako slyšící máma neslyšícího syna a jako slyšící psychoterapeut pracující se slyšící i neslyšící komunitou. Za mě je pro to potřeba mnoho sebereflexe, trpělivosti, informací z obou stran a otevřené komunikace. Neustálá práce na sobě, která nikdy nekončí! To, co v tomto pomáhá vždy mně, je začít u sebe.

Co nejčastěji řešíte ve své psychoterapeutické praxi v případě neslyšících dětí?

U neslyšících dětí je to zejména nedostatečně rozvinutá schopnost komunikovat o vnitřním světě. O světě emocí. O svých pocitech a tom, co se odehrává v jejich těle. Toto je však časté téma i u slyšících dětí. Domnívám se, že velkou roli hraje to, jak se s dětmi komunikuje nejen doma, ale i ve škole. Dětem s vadou sluchu stále chybí dospělí neslyšící, kteří by jim posloužili jako vzor pro komunikaci s ostatními týkající se jejich vnitřního prožívání.

Dospělí klienti s vadou sluchu potřebují dopomoci s jinými tématy?

Ve své praxi se setkávám se třemi stěžejními tématy. Prvním je zpracování časného odloučení od rodiny z důvodu pobytu na internátě, což může mít i následky narušeného attachmentu (*selbání nebo naprostá absence citlivého a vnímavého pečovatele v raném dětství – pozn. redakce*). Druhé téma, se kterým se setkávám, je téma sociokulturního handicapu, kam spadají minulé zranění od slyšících osob. At již se jedná o ponižování, komunikační frustraci, deprivaci, omezování kontaktů s komunitou ve věře, že se dítě nerozvine apod. Bez ošetření tohoto zranění vznikají hluboká přesvědčení, která znemožňují neslyšící osobě další vývoj nebo komunikaci v práci, či způsobují přecitlivělé reakce v běžných situacích. Hodně se poslední dobou zajímám právě o téma

Mgr. Soňa Procházková, DiS.

Vystudovala magisterské studium oboru Speciálně pedagogická andragogika (etopedie, psychopedie) na Univerzitě Palackého v Olomouci. Absolvovala řadu kurzů, seminářů a výcviků. V postgraduálním vzdělávání se věnovala základům psychosomatické péče. Žije v Hradci Králové, má dvě děti. Životem ji provází motto: „Ve všem lze nalézt to dobré.“ <https://sona-prochazkova.cz/>



sociokulturního handicapu a menšinového traumatu. Tato témata s neslyšícími souvisí, byť se o tom v souvislosti s neslyšícími nemluví, ale dá se čerpat od psychologů, antropologů, sociologů a dalších odborníků zkoumajících různé jiné menšiny. Třetím tématem, se kterým se na mě klienti obracejí, je téma nepřijetí od rodičů, neuznání, neporozumění rovnocennosti a schopnosti neslyšícího dítěte. Rodiče často v dobré víře a starostlivosti zasahují dítěti do života a do rozhodnutí i v jeho dospělosti.

Jsem rodič dítěte a zvažuji, zda vás kontaktovat. S jakými obtížemi dítěte se na vás mohu obracet?

S čímkoliv, co souvisí s psychosomatikou dítěte. Co se objevuje na dítěti již jako nemoc, bolest nebo symptom, se kterým si neví rady. Ať již zácpy, časté bolení břicha a podobně. Nebo opravdu témata, jak vůbec s dětmi komunikovat jejich vnitřní svět v mnoha životních situacích. Například, když má dítě za sebou nějakou traumatickou událost nebo když se něčeho hodně bojí. Mohu pomoci i jednorázově v situacích, kdy si rodiče nejsou něčím jisti! Vždy je lepší se zeptat, když si nejsem jako rodič jist, zda mé otázky do psychoterapie patří. Tato témata se týkají vždy celé rodiny, převážně rodičovského páru. Proto pracuji s celými rodinami a s páry právě v kontextu dětských témat.

Zdá se mi to, nebo je od covidu ve společnosti větší nárůst úzkostí, potažmo i depresí? Čím si myslíte, že je to hlavně způsobené?

Je to efekt posttraumatického procesu. Covid i válka v mnoha lidech vyvolaly trauma. Vládními příkazy jsme byli dlouho udržováni v nesvobodě a hlavní ventily, které nám pomáhaly se s traumaty vyrovnávat, byly zastaveny. To nejhorší, co se v těchto dobách může stát, je, že jste odtrženi od blízkých vztahů. Mnoho lidí zároveň získalo velmi silnou závislost na technologiích. A aniž bychom si to uvědomovali, ne každý má tu vůli, informace a možnosti, vrátit se nebo objevit nyní zdravý způsob života. Tyto věci ruku v ruce vznik úzkostí a deprese velmi podporují.

Jak uvádíte na svých webových stránkách, sama jste si prošla životní krizí, která zásadně ovlivnila vaši profesní cestu. Z koho nebo z čeho jste čerpala sílu, když už se zdálo, že situace nemá východiska?

Mě jistě podpořila shoda mnoha věcí. Způsob výchovy, který by se mohl v mnoha ohledech zdát tvrdý, ale který mi byl právě v těžkých chvílích nápomocen v tom nevzdávat se, překonávat těžkosti a bojovat. To, že jsem se v dětství naučila komunikovat se svým tělem a získala jsem velké základy pro práci s tělem. Například nyní dobře poznám, kdy mám zpomalit. Vnímám díky signálům z těla, kdy a jak se mám situacím bránit. Jak nastavit své hranice a podobně. Na toto téma mám celý kurz. Komunikaci s tělem nyní učí například také odborníci na mindfulness. To, že jsme se s mužem stali pěstouny a byla nám doporučena psychoterapie, díky které jsme prošli velký kus cesty s obrovskou podporou. Z toho všeho těžím dodnes nejen ve svém životě, ale také ve své práci, rodičovství, partnerství.

Práce s hranicemi a přetěžování je rezonující téma ve společnosti. Co je podle vás potřeba k tomu, abychom si udrželi psychické zdraví?

Nejdůležitější není dělat všechno správně, plnit všechny úkoly, být dokonalým rodičem, partnerem, dítětem. Spokojeného života docílíme, když spolu budeme trávit čas a budeme spolu komunikovat. Toto vnímám jako zásadní. Děti i dospělí v současné době tráví hodně času s technologiemi, u televize, v práci či ve škole a vytrácí se přirozená komunikace a zájem. Jako druhou věc bych vytyčila mít sny a víru. Věříme vlastně jen tomu, co je nám předkládáno, ale nemáme nic, čemu bychom věřili vnitřně. Nesníme, budoucnosti se bojíme a na minulost jen nadáváme. No, a tím třetím kamenem psychického zdraví je vděčnost. Často s páry na začátku práce mluvím o tom, jak je významné, aby si vzájemně všímali, co ten druhý dělá dobře, příjemně a funkčně pro jejich vztah. Mnoho párů se tomu diví, nejde jim to, protože oni sami k tomu nebyli vedeni. Naopak byli v životě upozorňováni jen na to, kde dělají chybu, a zažívali jen kritiku.

Když vás tak poslouchám, vaše práce je bezesporu náročná, ale musí být také velmi naplňující. Dalo by se říct, z čeho máte vy sama největší radost?

Neustále si zvědomuji velké dary mého života. To, že mám úžasněho muže. To, jaké mám skvělé děti, jak se máme doma krásně, a přitom zažíváme samozřejmě i těžké chvíle. Ale právě díky mé práci si jsem vědoma toho, jak málo stačí, abych tyto kvality neviděla. Co mě baví na straně klientů, je barevnost příběhů a lidí, se kterými se setkávám. Mám ráda nevšední věci a od malička mě zajímaly „zamotané a hluboké příběhy“, které mě takto doprovází dál. Baví mě také mnohdy sledovat jak „malé kroky“ způsobí „velké změny“.



*Připravila Bc. Romana Procházková, DiS.,
vedoucí Sociálně aktivizačních služeb
pro rodiny s dětmi CDS Tamtam v Pardubicích
Fotografie archiv Mgr. Soni Procházkové*



VNÍMÁM TINNITUS JAKO HLAS SVÉHO TĚLA

ŘÍKÁ FILIP ROJÍK, ZAKLADATEL ORGANIZACE NETICHO PRO OSOBY S TINNITEM

S FILIPEM SE USAZUJEME V KANCELÁŘI NAŠÍ REDAKCE. PŘEKVAPÍ MĚ SDĚLENÍM, ŽE ZDE NĚCO HODNĚ PÍSKÁ. S NADSÁZKOU DODÁVÁ, ŽE TO NENÍ JEHO TINNITUS. ŽIJU V DOMNĚNÍ, ŽE MÁM CITLIVÝ SLUCH, ALE PŘESTO MI TRVÁ, NEŽ USLYŠÍM VELICE JEMNÝ TÓN, JEHOŽ ZDROJ FILIP BRZY IDENTIFIKUJE – JE TO TISKÁRNA. K NAŠEMU ROZHOVORU SE ONLINE FORMOU PŘIPOJUJE ŽANETA, KOORDINAČNÍ MANAŽERKA **NETICHO**. OBA DVA SE MNOU SDÍLEJÍ SOUVISLOSTI TINNITU A PSYCHICKÉHO ZDRAVÍ: SPOUŠTĚČEM TINNITU MŮŽE BÝT STRES A TINNITUS SÁM MŮŽE SLOUŽIT JAKO SIGNÁL, ŽE JE POTŘEBA ZVOLNIT A OPEČOVAT SE.

Můžete nám prosím představit organizaci **Neticho**?

Kdy a proč vznikla?

Filip (F.): *Neticho* jsem založil na základě osobní zkušenosti s tinnitem. Před více než deseti lety, kdy jsem tancoval v křesle na hudbu, mi něco křuplo v oblasti krční páteře a objevilo se pískání v pravém uchu. Tehdy jsem se setkal s přístupem ORL lékaře, který mi víceméně jen řekl, ať si zvyknu, že je to na celý život. Bylo mi 18 let a informace mě zasáhla. V podstatě jsem si za ty roky nakonec zvykl, ale nebylo to příjemné a trvalo to déle, než je nutné. Ovšem, když začala pandemie covidu, objevily se u mě silné úzkosti a tinnitus se mi zhoršil natolik, že jsem neslyšel vlastního slova. V té době jsem se dostal k ORL lékaři Danielu Grohovi, který s námi nyní spolupracuje.

Byla konzultace s ním jiná, než jakou jste zažil dříve?

F.: Ano. Ukázal mi, že „zvykněte si“ nemusí být jediná odpověď na tinnitus, ale že existuje více vyšetření, než mi bylo předtím nabídnuto, a také další možnosti léčby. Neexistuje sice kauzální léčba, nic jako prášek, který by si člověk vzal a tinnitus zmizel. Ale existují různé metody, jak tinnitus zvládat nebo jak jej ovlivnit a každému může pomoci něco jiného. Nejdůležitější však je neztrácet naději v hledání řešení, protože už to samo o sobě je cesta k pochopení, co se děje.

V té době jsem také zjistil, že mnoho dalších lidí v mém okolí má tinnitus a že nás spojuje stejný příběh – také si od lékařů vyslechli strohé: „Na to si zvykněte.“ Tak vznikla myšlenka založit spolek věnující se tinnitu a na začátku roku 2023 jsem založil *Neticho*.

Jaké přípravy tomu předcházely?

F.: Hodně jsem hovořil s lidmi z mého okolí s tinnitem a ukázalo se, že nás všechny trápil nedostatek informací a podpory. Během rešerše jsem narazil i na příběhy cestovatele a novináře Ladislava Zibury. Setkali jsme se



Filip Rojík a Žaneta Sadilová

a poskytl mi mnoho informací, zároveň ho o několik měsíců později kontaktovala Žaneta Sadilová s nápadem na podobný projekt, a tak jsme od té chvíle byli na *Neticho* dva. Myslím si, že bych *Neticho* sám nedotáhl takhle daleko jako s Žanetou.

Co všechno v **Neticho** nabízíte?

F.: Naším prvním cílem je podpora lidí s tinnitem. Aby se člověk, který zjistí, že má tinnitus, nepropadl do beznaděje, izolace a pocitu, že se s tím nedá žít. K tomu slouží náš informační web www.neticho.cz. Všechny informace na našich stránkách jsou uveřejněny po konzultaci s lékaři. Pořádáme také podpůrné skupiny a natáčíme příběhy lidí s tinnitem. Dokončili jsme podcastovou sérii rozhovorů s lékaři o tinnitu. Máme sociální síť, kde se snažíme komunikovat s lidmi s tinnitem a zveřejňovat poslední výzkumy a studie. Vytváříme také databázi lidí s tinnitem, kteří mají zájem o účast na výzkumech.

Jaký další cíl máte?

F.: Zaměřujeme se i na lidi bez tinnitu a prevenci, aby u nich nevznikl. Šíříme osvětu o sluchové hygieně a ochraně před nadměrným hlukem, ať krátkodobým (výstřel ze zbraně, automobilové závody, koncerty apod.) nebo dlouhodobým.

Jak je možné se chránit třeba na hlučném koncertě?

Pokud člověk odchází z koncertu a píská mu v uších, mohl by příště alespoň být dále od reproduktorů a zvážit i nějakou ochranu uší. Existují nejrůznější druhy špuntů do uší od nejlevnějších ochranných ucpávek, přes špuntů za několik set korun, které méně deformují zvuk hudby, až po několikatisícové špuntů speciálně vytvořené pro hudebníky. Použít lze i uzavřená sluchátka nebo sofistikovanější s aktivním potlačením hluku (ANC).

Co by měli lidé vědět z hlediska prevence tinnitu?

F.: Je důležité vědět, že zvuk se nepřenáší jen přes zvukovod v uchu, ale i kostním vedením. To znamená, že mnohdy samotné špunty nestačí. Děti mají navíc výrazně citlivější sluch než dospělí. Pokud jdou děti na nějakou hlučnější oslavu či koncert nebo za vámi třeba přijdou do dílny, kde jsou vystaveny hlučnými zařízeními, je potřeba myslet na limit bezpečného poslechu, který je podle Světové zdravotnické organizace (WHO) do 70 decibelů v ročním průměru, do určité denní expozice je to pod 85 decibelů. Různá zařízení a akce jsou mnohem hlučnější a pokud je jim dítě vystaveno, zvyšuje se riziko, že mu může být sluch nenávratně poškozen. Dělali jsme kampaň ohledně Silvestra – aby rodiče mysleli na ochranu sluchu dětí, protože dělobuchy mohou vydávat zvuk až 140 decibelů, při kterém člověk může i ohluchnout. Když jdete s dítětem na slunce, namažete se krémem. Při vystavení dítěte hluku je ochrana potřeba stejně tak.

Co když už se někdo hluku vystavil a slyší pak pískání?

F.: Tomu se říká akutní akustické trauma, například právě po výbuchu z dělobuchů nebo po koncertu. Je dobré to řešit hned a dostat se do 24 hodin na ORL, kde člověk dostane medikaci (kortikosteroidy), která napomáhá hojení a snížení otoku. Obvykle lidé návštěvu lékaře odkládají, ale s tím významně klesá pravděpodobnost zlepšení.

Jak je to v případě, že se někdo vystavuje hluku déle?

F.: Známe třeba příběh paní, která vyráběla šperky. Brousila celý víkend kameny v dílně a tím jí začal tinnitus, kterého se jí sice nakonec podařilo zbavit, ale až po dvou letech. Při práci v hluku nebo při dlouhodobém vystavení se hluku, je vhodné na své uši myslet a chránit je. Pro různé hlasitosti existují různé limity expozice, které jsou ještě podle WHO bezpečné.



Filip na 62. otologickém kongresu v roce 2023

Naznačil jste, že spolupracujete s lékaři. Jak spolupráce probíhá?

F.: Tinnitus je multidisciplinární záležitost: může se týkat ORL, fyzioterapie, neurologie, psychologie, popřípadě i zubního lékařství nebo kardiologie atd. Aktuálně pracujeme na přípravě symposia o tinnitu pro odbornou veřejnost. Spolupracujeme s Českou společností ORL a chirurgie hlavy a krku JAP a se zástupci jednotlivých oborů. Vystupujeme také na konferencích pro lékaře – letos například na XX. Česko-slovenském kongresu mladých otorinolaryngologů v Hradci Králové. Pacient ale musí zajít nejprve na ORL.

A kam má jít dál?

F.: Primární cíl ORL specialisty je vyloučit organickou příčinu, a pak člověka případně odešle k dalším specialistům. Je třeba zjistit, zda tinnitus vznikl po vystavení se hluku, v období stresu, zda je tam spojitost s problémy krční páteře, čelistním kloubem, zuby, sluchovým aparátem atp. Tinnitus se může objevit také po úrazu nebo být způsoben nejrůznějšími nemocemi i některými léky. My doporučujeme také zvážit návštěvu psychologa v případě, že člověka tinnitus během dne obtěžuje. U tinnitu je zásadní, jak jej vnímáme, na což je skvělá například kognitivně-behaviorální terapie. A není rozhodně za co se stydět, život s tinnitem nemusí být jednoduchý. Samozřejmě někdy je potřeba i medikace od psychiatra.

V Neticho nabízíte svépomocné skupiny. Jak konkrétně fungují?

Žaneta (Ž.): Obraceli se na nás lidé, kteří s tinnitem bojovali sami a neměli s kým to sdílet. Tak jsme si s Filipem řekli, že založíme svépomocné skupiny. Vedou je koordinátorky Eliška Kvasničková, krizová interventka a psycho-terapeutka ve výcviku, a Adéla Tauchmanová, studentka psychologie v posledním ročníku, které mají samy tinnitus. Momentálně se skupiny konají každé tři týdny online. Je také možné se obrátit na koordinátorku Elišku Kvasničkovou ohledně individuální konzultace.

F.: Máme na skupiny pozitivní zpětné vazby. Účastníci zažijí, že v tom nejsou sami, předávají si zkušenosti, sdílejí své příběhy a nakonec se tam obvykle společně i dost zasmějeme.

Nabízíte něco i pro blízké osob s tinnitem?

F.: Určitě je i pro ně určen náš informační web. Rádi bychom se do budoucna zaměřili také na rodiče, jejichž děti mají tinnitus.

Žaneto, měla byste chuť posdílet váš osobní příběh s tinnitem?

Ž.: Určitě. U mě to začalo tak, že jsem dlouhodobě cítila přetížení. Narodil se mi syn a první novorozenecké období bylo opravdu náročné. Do toho stěhování, svatba, problémy s páteří. Jednou jsem se ráno probudila a pískalo mi v uších. Přecházela jsem to, ale bylo to pořád stejné každé ráno i večer. Obtěžovalo mě to, tak jsem vyhledala

ORL lékařku a začala si zjišťovat informace o tinnitu. Moc se mi nelíbily. Bylo pro mě hodně těžké přijmout, že by tinnitus mohl být do konce života. Měla jsem z toho úzkosti a deprese. Lékaři mi také říkali, ať si zvyknu. Nezkoušela jsem TRT (tinnitus retraining therapy) ani jiné terapie hlavně proto, že jsem tehdy s novorozencem neměla časový prostor. Našla jsem si postupně vlastní způsoby, jak se s tinnitem vypořádat. U mě to bylo o tom najít si cestu sama k sobě, ke zklidnění, cvičení jógy, meditace, fyzioterapie atd.

Jak to máte s tinnitem v současnosti?

Ž.: Když je hodně práce, péče kolem rodiny a domácnosti, tinnitus se mi zhorší. Pak vím, že si musím říct o pomoc – třeba požádat babičku, aby přijela hlídat děti. Můj tinnitus je ovlivňován i jídelníčkem. Když omezím kávu a mléčné produkty, je to lepší. Tinnitus mám čtyři roky a obvykle už mě moc neobtěžuje. Soustředím se na to, co je v pořádku. Sama si vyhodnocuju, že to není konec světa a moje priority jsou nastavené jinde, takže už se z toho nehrouťím jako na začátku.

Jak svůj tinnitus nyní vnímáte vy, Filipe?

F.: I můj tinnitus reaguje na to, jak se zrovna chovám ke svému tělu. Když se mi tinnitus zhorší, musím se ptát sám sebe: „Jedl jsi? Pil jsi? Spal jsi? Jak jsi seděl v posledních hodinách?“ A většinou z toho vyjde, že alespoň u jedné věci si řeknu: „Ano, tohle se teď nepovedlo.“ Takže vnímám tinnitus trochu jako hlas svého těla.

Je ještě něco, co jste vyzkoušel na cestě ke zvládnutí tinnitu?

F.: Mně osobně nejvíc pomohla kognitivně-behaviorální psychoterapie. Využíval jsem i terapii zvukem před usnutím. Zkusil jsem také akupunkturu a fyzioterapii. Většina terapií se soustředí na to, jak tinnitus vnímat, jak si jej tzv. přerámovat. Na webu uvádíme podrobně i další možnosti, které může každý konzultovat s lékařem.

Jak může být tinnitus hlasitý?

F.: Každý má intenzitu tinnitu jinou. Není ale důležité, jak je hlasitý, ale jak daný člověk tinnitus vnímá. Existují lidé s opravdu hlasitým tinnitem, které to vůbec nezajímá, a jiným i slabý tinnitus hodně obtěžuje život.

Jak souvisí tinnitus s akustickým smogem?

F.: Tím, že žijeme v neustálém hluku, existuje zvýšené riziko, že zvláště s postupujícím věkem budeme ztrácet sluch, anebo že se objeví tinnitus. Každý sedmý Evropan slyší pískání v uších a výskyt se s věkem zvyšuje. Naštěstí existují limity na hluk ve městech. Ale stejně jsme neustále hluku vystavováni. Přijďme do obchodu a něco tam vyhrává. Někam



Filip na kongresu mladých otorinolaryngologů letos v Hradci Králové

jedeme, doprava je hlučná, a ještě si v ní často vrazíme do hlavy sluchátka a pustíme si další hluk (*smích*). Vnitřní ucho je tak neustále namáhané.

Co byste si přáli do budoucna pro osoby s tinnitem v České republice?

Ž.: Mým snem je vybudovat v ČR komplexní kliniku specializovanou na tinnitus, jaké jsou běžné v zahraničí. Aby byly všechny odbornosti na jednom místě.

F.: Já to můžu jedinečně podepsat. Je potřeba komplexní péče. Dále větší řešení ochrany sluchu na akcích a rozšíření podpůrných skupin i pro rodiče.

Přinesl vám tinnitus do života i něco užitečného, pozitivního?

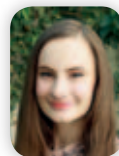
Ž.: Hlídám si svoje tempo. Zhoršení tinnitu je pro mě vodítkem, že je potřeba zvolnit a jak se rozhodnout například ohledně nějaké nové spolupráce apod. Funguju s ním na intuitivní úrovni.

F.: Mně tinnitus přinesl jednak projekt *Neticho*, kterému se věnuju ve volném čase a naplňuje mě. Také víc vnímám své tělo – s tinnitem přišlo uvědomění, že člověk není jen mozek, ale i ta důležitá část, která ho nese. Tinnitus je pro mě takový komunikační nástroj mezi tělem a hlavou. Nicméně aby to nevypadalo, že je všechno jen skvělé. Tinnitus mi přinesl řadu nejistot, strach, že se zhorší apod. Vzal mi také určitý pocit klidu, bezpečí a nadhledu, které jsem v 18 letech měl. Kdybych ho mohl vrátit, tak ho vrátím (*smích*), ale to nejde. Tak si z něj snažím vybrat to dobré.



Žaneta při audiometrii

Připravila Mgr. Lucie Brandtlová,
publicistka Informačního centra
rodičů a přátel sluchově postižených
Fotografie archiv Neticho, z. s.



V JÓZE NEJDE JEN O TĚLO, ALE TAKÉ O PRÁCI S MYSLÍ, DECHEM A VNITŘNÍM NASTAVENÍM

UPOZORŇUJE JUDITA BERKOVÁ, ZAKLADATELKA KURZU JÓGY PRO NESLYŠÍCÍ

KDYŽ SE ŘEKNE JÓGA, VĚTŠINOU SI ASI PŘEDSTAVÍME JEJÍ FORMU FYZICKÉHO CVIČENÍ, KTERÝM SE PROTAHUJE TĚLO. ZA JÓGOU ALE STOJÍ CELÉ UČENÍ A PŘÍSTUP K ŽIVOTU. ŘADA STUDIÍ UVÁDÍ POZITIVNÍ ÚČINKY CVIČENÍ JÓGY NEJEN NA FYZICKÉ ZDRAVÍ, ALE I NA PSYCHIKU. JÓGA MŮŽE PŘÍSPĚT KE ZLEPŠENÍ ÚZKOSTÍ, DEPRESÍ, ZVLÁDÁNÍ STRESU, KVALITY SPÁNKU, ZVÝŠENÍ SEBEDŮVĚRY A POZITIVNĚ OVLIVŇUJE I MNOHO DALŠÍHO. VZHLEDEM K BENEFITŮM JÓGY NÁS V REDAKCI ZAJÍMALO, JAKÉ MOŽNOSTI MAJÍ NESLYŠÍCÍ, POKUD SE PRO JÓGU ROZHODNOU. ČESKÁ UNIE NESLYŠÍCÍCH NAPŘÍKLAD POŘÁDALA V PRAZE DO KONCE MINULÉHO ROKU LEKCE JÓGY VE ZNAKOVÉM JAZYCE, VIDEO S JÓGOU PRO NESLYŠÍCÍ JSME NALEZLI NA YOUTUBE OD INSTRUKTORKY KATEŘINY ILÍKOVÉ. JE DOPLNĚNO ČESKÝMI TITULKY A INSTRUKCEMI V ČESKÉM ZNAKOVÉM JAZYCE. DALŠÍM OBJEVEM BYL KURZ JÓGY PRO NESLYŠÍCÍ ZAHHRNUJÍCÍ 35 VIDEÍ S TITULKY. OSLOVILA JSEM PROTO JEHO AUTORKU JUDITU BERKOVOU, KTERÁ SE MNOU SDÍLELA I SVOJE OSOBITÉ POJETÍ JÓGY A JEJÍHO VLIVU NA KVALITU A VNÍMÁNÍ ŽIVOTA.

Judito, jak vznikl váš program Jóga pro neslyšící?

Začalo to e-mailem, který mi dorazil v roce 2018: „*Krásný den, váš program mě zaujal. Je tu ale jedna věc: jsem neslyšící i moje kamarádky, které si váš program chceme vyzkoušet, a tak můj dotaz zní, zda jsou videa otitulkovaná? Lucie*“ V té době mi na mém webu www.yogalifehappyliife.cz běžel program *10 dní s jógou*, který jsem natočila v roce 2017. Otitulkovaný nebyl. Vložit do něj titulky nebylo snadné. Automaticky to tenkrát nešlo. Ale já jsem cítila velké ANO. Odepsala jsem, že na tom začínáme s radostí pracovat. Představila jsem návrh mé kamarádce Mgr. Petře Pospíchalové, a tak jsme se pustily do tvorby titulků.

Na projektu jste pracovaly 1,5 roku. Bylo náročné videa dobře otitulkovat?

Ano, práce to byla titěrná. Představte si, že větu za větou přepisujete, kontrolujete a časujete tak, aby přesně seděla s mluveným slovem ve videu. Videa v programu mají 40 až 55 minut a je jich více než 10. Program se sice



Bali

jemenuje *10 dní s jógou*, ale ke každému dni máte ještě speciální úkoly k jógové praxi. Petra pracovala poctivě a precizně, takže to chvíli trvalo, ale podařilo se.

Proč jste se rozhodla nabízet program pro neslyšící zdarma?

Mým záměrem bylo podpořit co nejvíce z nás k praxi. Věřím totiž, že čím více z nás praktikuje jógu, a to nejen onen tělesný aspekt, tím více je šťastných lidí. A čím více je šťastných lidí, tím méně dochází k ubližování a konfliktům. Chtěla jsem, aby se program dostal k co nejvíce bytostem a třeba i k těm, kteří nemají finanční prostředky na zakoupení programu, který tehdy stál 1 500 Kč.

V čem může být podle vás přizpůsobení pro neslyšící přínosné i pro organizátory kurzu a slyšící účastníky?

To je skvělá otázka. Titulky ve videu jsou nápomocné všem, ano. Mluvené slovo je lépe zachytitelné a vstřebatelné. Program je tak více přehledný.

Znáte sama někoho neslyšícího?

Ne, neznám, ale moc se těším, až se seznámím s komunitou neslyšících, kteří s námi praktikují jógu, nebo s kýmkoliv dalším.



Videa jste uveřejnila během pandemie, kdy byl o online formu velký zájem. Jak se vše vyvíjí dál?

O videa byl velký zájem a já jsem z toho měla nepopsatelnou radost. Psali nám neslyšící lidé a my jsme jim s láskou program zpřístupnili zdarma. Byli jsme dokonce i v televizních zprávách pro neslyšící. Poté došlo k jemnému úpadku, takže jsem moc šťastná, že jste nás nyní oslovili s tímto článkem, a doufám, že povzbudíme nové praktikující.

Zpětné vazby neslyšících jsou na vašem webu uveřejněné od žen. Mají o program zájem i muži? Čím to podle vás je?

Přesně tak (*smích*). 99,9 % praktikujících jogínů v mé komunitě jsou ženy. Zajímavé je, že ve světě je běžné vidět na jógových lekcích vyrovnaný mix mužů a žen. V Čechách pořád převládají ženy. Neumím si to přesně vysvětlit. Jen vnímám, že v Čechách stále panuje stereotyp o tom, že jóga je jen protahování. To samozřejmě není pravda a je to hluboké nepochopení jógové filozofie. V poslední době ale dochází ke změně. Praktikuje s námi více a více mužů a já z toho mám obrovskou radost.

Co pro vás jóga znamená?

Jóga je pro mě cesta k osvobození. Osvobození od iluze materiální separátnosti, která tvoří utrpení. Je to cesta domů – do nekonečných možností a blaženosti. To, co nyní říkám, je potřeba prožít, a nikoliv to jen chápat rozumem. Jako teoretický konstrukt v racionální mysli to nic neznamená. Jako prožitá moudrost je to vše, pro co stojí za to žít.

Jak jste se k praktikování a lektorování jógy dostala?

K praktikování jógy jsem se dostala zcela běžně jako mnoho z nás. Byl pátek večer v roce 2010 a já jsem si říkala, co budu dělat. Mohla bych zkusit jógu? Přihlásila jsem se a ještě ten den šla na svou první praxi. Byla to láska na první ochutnání. Zamílovala jsem se do celosti praxe – do toho, že nejde jen o tělo, ale také o práci s myslí, s dechem, se svým vnitřním nastavením... Od té doby jsem stála na podložce každý den jednou až dvakrát. Mým záměrem nebylo učit jógu. Byla to má láska. Celého 3,5 roku jen má. A potom se to stalo.



Něco se změnilo?

Začalo ke mně přicházet: „Měla bys učit jógu.“ Ten jemný vnitřní hlásek jsem vždy zaplašila z mnoha důvodů. Za prvé jsem si připadala nepřipravená. Za druhé jsem se styděla vystupovat



Jordánsko

před lidmi. A za třetí byla jóga přece má osobní láska. Ten hlásek ale neutichal. Jsem zvyklá naslouchat vnitřnímu vedení, a tak jsem ho poslechla. V roce 2014 jsem si udělala základní kurz instruktora jógy. Pár dní poté, co jsem obhájila svou závěrečnou práci a prošla poslední zkouškou, mi volala sestra a říkala, že se právě uvolnilo místo učitele jógy u její známé a že mohu nastoupit hned příští týden. Nechtělo se mi. Ale znamení jsou znamení. A tak začala má dráha učitele (převodce) jógy.

Studovala jste 3letý kurz jógové filozofie a jógové terapie na Karlově Univerzitě. Jaké to pro vás bylo? Můžete nám přiblížit studium?

Bylo to náročné a obohacující zároveň.

Jsem velmi ráda, že jsem touto školou prošla, i když mi studium způsobilo nejednu frustraci, zklamání a stres. Zároveň mi rozšířilo obzory. Cítím se teď více doma v oblasti jógové filozofie, která mě fascinuje. To, co jsem dříve „jen“ cítila, mám teď i jako teoretický základ, o který se mohu opřít při vedení svých aspirantů jógového života. Studium bylo zaměřeno právě na porozumění jógové filozofii, historii jógy a na prohloubení expertizy vedení jógových lekcí.

V čem všem může být podle vás jóga přínosná pro psychické i celkové zdraví?

Jakmile usednu na podložku, už to začíná působit. Mám teď velký úsměv na tváři, protože mluvím o něčem, co miluji a o čem z praxe vím, že ano, má to obrovský vliv na naše psychické prožívání. Jde o to, že čím více si připadáme pouze jako materiální bytosti s myslí a se jménem, tím dochází k většímu pocitu oddělenosti. Čím více se cítíme oddělení, oddělení od ostatních, přírody, znamení, vesmíru, tím více úzkosti zažíváme. Jóga je cesta návratu k propojenosti, nahlížení souvislostí, karmických vazeb, práce s myslí, práce s energetickými drahami i fyzickým tělem... A to vše používáme jako vodítka domů – do jednoty, blaženosti, ze které všichni pocházíme.



Bhútán

Připravila Mgr. Lucie Brandtlová,
publicistka Informačního centra
rodičů a přátel sluchově postižených
Fotografie archiv Judity Berkové.



PEČUJETE O SEBE?

JAK PEČUJÍ O SVOU DUŠEVNÍ POHODU A CO JIM POMÁHÁ PROTI STRESU A STAROSTEM? JAKÉ RELAXAČNÍ METODY ZKOUŠELY, KDE SE JE NAUČILY POUŽÍVAT A CO JIM PŘINESLY DO ŽIVOTA? OSLOVILA JE NĚKDY JÓGA? NA TO JSME SE ZEPTALI ČTYŘ AKTIVNÍCH ŽEN. SPOJUJE JE TO, ŽE JSOU PODOBNÉHO VĚKU, MAJÍ ZTRÁTU SLUCHU A VĚNUJÍ SE INTENZIVNĚ JAK SVÝM DĚTEM, TAK SVÉ PROFESI.

LUCIE, 46 let, pedagožka

Snažím se. Pro mě je tohle priorita, obzvlášť když mám 5 dětí a jedno z nich ještě s poruchou PAS. Každý den si vždy vyhradím hodinku pro sebe a medituji, cvičím jógu nebo pilates, nebo si zaběhám. Občas chodím i na masáže nebo kraniosakrální terapii. Sebepečce je pro mě velmi důležitá, jinak bych nemohla fungovat.

S přestávkami několik let praktikuji jógu. Nyní jedu podle programu *Yogalife Happy Life*, kde jsou i cviky otitulkované speciálně pro neslyšící, díky Juditě Berkové, kterou jsem kdysi oslovila. Odkaz je zde: yogalifehappylife.cz. Jde o program *10 dní s jógou*. Cvičím také podle videí Báry Sedlákové na YouTube. Meditaci si provádím sama, vizualizuji si.

Jednou jsem absolvovala kurz Meditační techniky. Je to už dávno, asi v roce 2012. Tam jsem se ty techniky naučila (*tisměv*). Přineslo mi to nové rozměry a především duchovní sebezrozvoj.

IVA, 45 let, pedagožka, výtvarnice

Proti stresu mi pomáhá čtení skutečných příběhů, které mi ukazují, že neprožívám starosti, které život přináší, zcela sama. Inspiruji se příběhy jiných lidí a čerpám z nich zkušenosti. Nejvíce si ale odpočinu při procházkách v přírodě, obzvlášť na chalupě, kde s dětmi objevujeme naše oblíbená místa, jako jsou lesy, stezky, zákoutí a rybníčky. Ráda se také setkávám s přáteli na víno nebo kávu, a užívám si tlumočené kulturní a společenské akce, jako



třeba výstavy a umělecké festivaly pro neslyšící. Když je možnost dovolené, ráda cestuji do nových zemí, jezdíme lyžovat na hory, na kola, vodu apod. Relaxuji aktivně, ale zároveň si užívám klidné činnosti jako čtení a malování. Tyto aktivity mi pomáhají načerpat energii, tzv. dobít baterky a připravit se na další životem dané povinnosti. Také mi pomáhá komunikace s blízkými; když se s nimi podělím o své starosti, často se cítím lépe, protože mi mohou poradit a pomoci. Jak je známo, sdílená starost je poloviční a radost je naopak dvojnásobná.

Absolvovala jsem dvouletý kurz arteterapie, který mi umožnil proměnit mou zálibu ve výtvarnictví v něco víc než jen koníček a výuku ve škole. Naučila jsem se techniky, jak pomoci klientům vyjádřit jejich trápení, ať už vědomě či nevědomě. Pomáhám jim rozpoznat a pochopit různé emoce, což jim může přinést radost nebo uvědomění. Tyto techniky využívám při práci s neslyšícími klienty v sociálně aktivizačních službách při České unii neslyšících Praha.

I když na sobě tyto metody nevyužívám, baví mě pomáhat ostatním a skrz malování objevovat sebe sama. Dělá mi radost, když vidím, že moje práce přináší lidem úlevu nebo jim pomáhá něco důležitého v životě pochopit.

Zkoušela jsem jógu v rámci projektu MOJA při České unii neslyšících nebo s přáteli. Pro mě je důležité, aby jógu vedl někdo, kdo umí komunikovat s neslyšícími, protože běžná jóga se často praktikuje se zavřenýma očima a podle hlasových pokynů, což může být pro neslyšící stresující. Proto preferuji masáže, kde není potřeba tolik komunikovat a vše si mohou domluvit předem. Nejlepší je však masáž doma od přítele (*tisměv*).

Nejvíce si užívám volnou malbu na plátno s jemnou hudebnou, kterou jsem zažila na malířských workshopech pro ženy. Při těchto setkáních se uvolníme a malujeme venku v přírodě nebo uvnitř pro radost, učíme se nové techniky s akrylovými barvami a sdílíme své prožitky z malby. Tyto workshopy, které nevedu já, ale někdo jiný, mi přinášejí nové zážitky a zkušenosti. Také mi hodně pomáhá psaní, kdy si zaznamenám „pracovní i domácí“ úkoly a rozdělím si je podle priorit. Ráda si vše barevně označuji a mám

radost, když je to přehledné. Pomáhá mi to orientovat se v mých úkolech. I když to možná někoho překvapí, stále i v této digitální době používám papírový kalendář ve formě deníčku, protože mám ráda pocit kontroly nad tím, co si zapisuji a kreslím si do něj.

Základy jsem získala v kruhu neslyšících žen pod vedením Soni Procházkové, kam chodím již přibližně sedm let. Díky tomuto kruhu jsem si uvědomila, že je důležité dopřát si i chvíle pro sebe, plnit si přání a sny a nestresovat se neustálými povinnostmi. Mnoho věcí lze sdílet v rodině a je důležitá komunikace s dětmi, partnerem a blízkými. Neměli bychom si tedy vyčítat, že si dopřáváme jednou za čas i chvílky pro sebe a děláme si radost tím, co nás baví a umí odreagovat od starostí, které bývají nejdůležitější součástí našeho života.

MILENA, 45 let, tlumočnice znakového jazyka

Vedle pravidelné hygieny a návštěvy kosmetičky se snažím myslet na odpočinek. Ne vždy se mi to povede. Ale vím, že mi hodně pomáhá poslech hudby. Všimla jsem si, že si vybírám hudbu nebo kapelu podle nálady. A pak je pro mě velmi důležitý pravidelný pohyb. Musím běhat alespoň 2× týdně. A když je čas, tak četba nějakého románu. Součástí je umět se obklopit lidmi, kteří nejsou toxici (úsměv).

Jógu jsem zkoušela spíše jako samouk, nemám ráda skupinová cvičení mezi slyšícími. Možná u neslyšících lektorek by to bylo lepší. Potřebuji trpělivého průvodce. Mám skvělou kamarádku, ale ta je daleko a na online cvičení jsme to ještě nedotáhly (úsměv). Na zklidnění používám uvědomělé dýchání tím, že se napojím na své tělo.

A kde jsem se to naučila? U uvědomělého dýchání to byla asi kombinace všeho. Něco mě naučily kupodivu chytré hodinky, část jsem načetla, a i na fyzioterapii mi vysvětlili, zda dýchám tak, jak bych měla. Je dobré se umět napojit na své tělo, protože je to to jediné, co vás celý život (vedle duše) doprovází a zaslouží si, aby se o něj pečovalo.



LUCIE, 45 let, akademická pracovnice, lektorka českého znakového jazyka, certifikovaná průvodkyně žen, prezidentka neziskové organizace

Mně pomáhá při pracovním nasazení dobrá výživa – lehčí jídlo a dostatek tekutin. V práci často piji zelený čaj. Po ránu si dávám rychlovku – minicvičení na 5 minut, pak se probudím a kafe nesmí chybět (úsměv)! Mám radši pomalejší rána.

Když mám zrovna dost věcí, pomáhá mi vypsát si body, co je nejdůležitější, a taky to probrat s mým mužem. Někdy prostě odmítnu nebo se s někým domluví, že jindy a jak na to. A taky jsem typ, že nechávám některé věci odležet, dát jim čas, a pak se rozhodnu, co s nimi.

Jógu moc nevyužívám, ale spíš se uvolním tancem, modlitbou a cvičením klasicky na záda, co jsem se naučila v lázních.

Dále ráda maluju volným tempem a něco vyrábím s dětmi, také si moc ráda s dětmi popovídám. Svým způsobem je to terapie a dává mi radost..., též se s rodinou obejmout, tam je moje zázemí (úsměv).

Modlitbu mne naučila sestra Viera, tanec umím díky organizaci Druna. Způsoby komunikace mě naučila psychoterapeutka Soňa Procházková. Třeba jak umět být asertivní, jak komunikovat doma i v práci, nehodnotit druhé. Prošla jsem dvouletou psychoterapeutickou skupinou, abych se naučila pracovat sama se sebou a ostatními lidmi.

Vedle toho dělám ženské kruhy Rytmus. Jsou to setkávání nejen pro neslyšící a mají určitý program. Též jsem si vyrobila karty s afirmacemi. Věty vycházejí z mých vlastních zkušeností a používám je pro sebe i ostatní.



Připravila Lucie Křesťanová,
šéfredaktorka magazínu Dětský sluch
Fotografie Canva.com



PRO RODIČE DNES BÝVÁ TĚŽKÉ NAJÍT SI ČAS NA OBYČEJNÉ POVÍDÁNÍ

V posledních letech stoupá počet dětí, které mají problémy se sebepoškozováním, trápí je úzkosti, deprese. Ve společnosti panuje nejistota, blízko nás zuří válka, máme za sebou nedávné náročné období pandemie. Jak můžeme našim dětem pomoci, aby se cítily bezpečněji? Trápí slyšící a neslyšící děti stejná témata? O tom si povídáme s Kristinou Pánkovou Kratochvílovou, psychologkou z pražské školy pro žáky s postižením sluchu a terapeutkou podpůrných rodičovských skupin Centra pro dětský sluch Tamtam.

Kristino, jako psychologka konzultuješ s dětmi i dospělými jejich starosti a problémy. S jakými tématy za tebou nejčastěji přicházejí školní děti? Chodí samy?

Na 1. stupni většina dětí nepřijde sama, ale osloví mě kolegové nebo rodiče. S menšími dětmi hodně pracujeme s emocemi, pomáhám jim si je uvědomovat a ovládat je, aby lépe zvládaly různé situace. Na druhém stupni už děti častěji přicházejí samy. Tam se asi nejčastěji objevují vztahová témata, s vrstevníky, ale i s rodiči a učiteli. Nebo že se necítí dobře, hůř spí, něco je trápí. Chodí ke mně i studenti střední školy, ti jsou často už plnoletí. Témata jsou ale podobná jako u dětí ze 2. stupně. Často souvisí s dospíváním, s hledáním vlastní identity, s osamostatňováním se. V poslední době vnímám více témata, která trápí i slyšící děti, a týkají se sebepoškozování, úzkostí, depresivních stavů.

Odstartovala tyto problémy pandemie covidu?

Covid to určitě hodně urychlil, ale nárůst těchto psychologických problémů by přišel i tak. Souvisí i s jinými věcmi ve společnosti, například s rozvojem digitálních technologií a sociálních sítí. Také pozoruji, že rodiče mají na děti méně času. Musí hodně pracovat a zvyšuje se i počet nestabilních rodin.

Proč právě technologie?

Ani pro nás dospělé není lehké s technologiemi rozumně pracovat, aby byly pro nás přínosem a dávaly nám jen pozitivní věci. Pro děti je to ještě těžší. Dnešní doba je rychlejší, ve společnosti je více stresu. To vše s tím souvisí.

Jaký vliv na psychiku dětí, ale i dospělých, může mít probíhající válka na Ukrajině, nedávný atentát na univerzitě v Praze a další hrozné události? Já už jsem se třeba přestala dívat na zprávy...

Válka a ostatní události jsou samozřejmě také velice stresující. Doba přináší velkou nejistotu ve společnosti.

Mohou vůbec rodiče svoje děti před takovým nepřijemným tlakem reality ochránit?

Jako zásadní vnímám to, aby si rodiče o těchto věcech s dětmi povídali. Zároveň vidím, že je to pro řadu z nich



Kristina s rodinou (2022)

složitě – mají hodně práce, spoustu odpovědnosti. Je pro ně těžké si najít čas na „obyčejné“ povídání. A u některých neslyšících dětí se slyšícími rodiči bývá i určitá komunikační bariéra. Nebo se setkávám s rodinami, kde sice komunikace funguje, ale rodiče nejsou zvyklí si s dětmi povídat třeba u stolu u večeře a podobně. Sami to v dětství nezažili, není to pro ně přirozené. Co se týče zmíněných digitálních technologií, jsem zastáncem toho, čas u nich strávený dětem regulovat. Hlavně u těch menších, které ještě nemají tak vyvinutou vůli. Není dobré technologie úplně zakazovat, ale domluvit se společně s dětmi, kolik hodin denně u nich budou trávit. Zajímat se o to, co na nich děti dělají. Setkávám se s rodiči, kteří dětem nechávají volnost a potom se jim to vymkne z ruky. Děti si zvyknou, že mají neomezený přístup k technologiím a těžko se to pak mění. Mnozí rodiče navíc sami na mobilu tráví hodně času. Nelze ani děti pořád kontrolovat, ale spíše je třeba vybudovat si vzájemnou důvěru. U neslyšících dětí z internátních škol hraje roli i to, že bydlí daleko od sebe, a tak o víkendech a o prázdninách nejsou v kontaktu se svými spolužáky. Proto se s nimi kontaktují na sociálních sítích, propojí se přes webkameru a povídají si spolu. A kdyby jim to rodiče zakázali, přišli by o kontakt s vrstevníky. Přitom ten je pro ně hodně důležitý.

Existují podle tvých zkušeností témata, která častěji trápí neslyšící děti než slyšící?

Asi jo. Obecně vnímám u neslyšících dětí neslyšících rodičů, že tam komunikace funguje úplně přirozeně. Rodiče vůbec neřeší to, že dítě neslyší, není to pro ně nic nového. Tyto děti svou sluchovou vadu také neřeší, je to pro ně něco úplně normálního. Zde se s žádnými specifickými tématy nesetkávám. U neslyšících dětí slyšících rodičů to může být jiné. Ty častěji řeší svou sluchovou vadu a identitu, to je velké téma. Často se to odvíjí od toho, jestli rodiče přijmou dítě takové, jaké je, jestli se naučí s ním komunikovat. A pokud mezi nimi komunikace drhne, nebo tam není stoprocentní přijetí faktu, že dítě neslyší, chodí do speciální školy a podobně, dítě to vnímá a v rodině se může cítit

osamělé. To se pak promítne i do dalších oblastí. Dítě se může domnívat, že kdyby slyšelo, bylo by „něco víc“. Že není dost dobré a nenaplnilo očekávání rodiny. Děti s těžší sluchovou vadou, které chodí do běžných škol, mohou častěji trápit pocity jinakosti ve vztahu k slyšícím vrstevníkům. U studentů, kteří k nám přišli z běžné základky, se někdy setkávám s tím, že se tam cítili osamělí, nerozuměli si s vrstevníky a přechod na střední školu pro sluchově postižené žáky pro ně byl úlevný.

V jakém věku se tyto otázky objevují?

Některá témata, například nedostatečná komunikace nebo problémy s přijetím, se projevují už u předškoláků a u dětí na 1. stupni. Nevyjadřují to slovy, ale emocemi, problematickým chováním nebo psychosomatickými potížemi. Na přelomu 1. a 2. stupně si už problémy začínají více uvědomovat a jsou schopny je popsat, například že se cítí osamělé. Otázky spojené s identitou jsou typické pro období dospívání. Na 1. stupni někdy pracuji s dětmi, u kterých se objevuje náročnější chování ve třídě, ale přitom to vychází z problémů v rodině. Výhodou je, když mohu pracovat i s rodinou, ale ne vždy to jde.

A zveš si někdy rodiče?

Ano, snažím se. Rodiče na začátku mé spolupráce s dítětem podepisují informovaný souhlas, takže ví o tom, že dítě ke mně chodí. Někdy mají rodiče zájem, spolupracují, a pak se vše posouvá rychleji. Někdy na spolupráci nemají prostor, potom to jde pomalu. U dětí na druhém stupni, které za mnou přicházejí samy, je to tak, že když chci mluvit s rodiči nebo rodiče se mnou, proberu to i s dítětem a většinou se dohodneme na společném setkání. Nejdnám s rodiči bez vědomí dětí.

Jak získáš důvěru dětí? Jak žákům vysvětlíš, že vše, o čem si povídáte, nepůjde někam dál.

Jako školní psycholožka mám povinnost mlčenlivosti a říkám to i dětem. Jak to formuluji, to se hodně odvíjí od věku dětí a jejich rozumové a komunikační úrovně. Menším dětem to někdy ani neříkám, protože by to nepochopily. Starším zároveň říkám, že sice mám povinnost mlčenlivosti, ale může se stát, že některé věci budu muset říct někomu dalšímu, abych je ochránila. Třeba kdybych se dozvěděla, že jim někdo ubližuje, musím myslet i na oznamovací povinnost. Někdy je trochu oříšek, jak to formulovat, aby ke mně měly důvěru.

Jakých témat se to například týká?

Oznamovací povinnost se vztahuje k tématům, která se týkají ohrožení zdravého vývoje dítěte, a k trestným činům. Patří sem týrání nebo zanedbávání péče a další závažné věci.

A co šikana?

Ano, to je určitě téma, které se musí řešit a nemohu si ho nechat pro sebe. Pokud už je to rozjetá šikana, někdo dítěti

Mgr. Kristina Pánková Kratochvílová

Po vystudování psychologie a speciální pedagogiky na Pedagogické fakultě UK působila mimo jiné v Psychologické poradně CDS Tamtam. Nyní pracuje jako školní psycholožka ve škole pro sluchově postižené žáky v Praze-Radlicích. V Tamtamu vede podpůrné rodičovské skupiny a poskytuje individuální konzultace zaměřené na rozvoj komunikačních dovedností dětí (obojí v Sociálně aktivizačních službách pro rodiny s dětmi v Praze). Je maminkou 4 dětí ve věku od 5 do 13 let.



ubližuje, jsou dané postupy, jak to řešit. Mým úkolem by bylo ocenit dítě, že se svěřilo, ošetřit jeho emoce a poskytnout mu bezpečný prostor. Ve škole dětem spíše pomáhám řešit různé rozmršky a konflikty, které jsou obvykle oboustranné. Snažím se jim předávat strategie. A pokud přijde žák, který je ve fázi, že se s ním nikdo ve třídě nebaví, nemá kamarády, můžeme na tom také pracovat spolu, a kdyby se to neposouvalo, přizvat například třídního učitele.

Spatřuješ nějakou výhodu při práci s dětmi či jinými neslyšícími klienty v tom, že sama neslyšíš?

Vnímám jako důležité, že mohu být pro děti vzorem. Jsem dospělý neslyšící člověk pracující jako psycholog ve škole, mám plnohodnotný život. U nás ve škole mohou takto děti vidět více neslyšících dospělých – učitele, vychovatele... Znalost znakového jazyka si myslím, že je samozřejmost, tu bych očekávala i u slyšících kolegů. Kdo chce pracovat s neslyšícími, u toho je to podmínka. Snad se možná jako neslyšící člověk díky vlastní zkušenosti dokážu na děti lépe napojit. U slyšícího psychologa může být zase výhodou větší odstup od komunity neslyšících.

Kromě dětí se věnuješ také dospělým klientům.

V Tamtamu například vedeš podpůrné rodičovské skupiny. Jedná se o skupinovou terapii?

Nejde přímo o skupinovou terapii. Scházejí se zde lidé, kteří mají něco společného. Jsou to rodiče dětí se sluchovým postižením, nebo rodiče, kteří sami mají ztrátu sluchu. Podpůrné skupiny jsou součástí pravidelných skupinových programů v rámci sociálně aktivizačních služeb Tamtamu pro rodiny s dětmi (SAS) a konají se zpravidla jednou za dva měsíce, tedy 5krát do roka. Setkání trvají 1,5 hodiny. V Praze funguje celkem šest skupin pro rodiče a děti, které jsou rozdělené podle věku dětí, a sice tři skupiny pro rodiče s dětmi od 0 do 2 let, dvě skupiny od 3 do 5 let a jedna navazující skupina od 6 do 10 let. Na „podpůrkách“ se tedy schází stabilní skupinky rodičů, které se znají ze svých pravidelných skupinových programů v rámci SAS.

Co rodičům tato setkání přináší?

Rodiče spojuje podobná životní situace a zkušenost, kterou mohou ve skupině sdílet. Vidí, že se svým problémem nejsou sami. V tom sdílení je velká síla, protože se mohou navzájem podporovat.

Jaká témata se ve skupině probírají a co je lepší řešit s rodiči jednotlivě, individuálně?

Jak jsem už řekla, ve skupině jde hlavně o sdílení. Při individuálních konzultacích je prostor jít více do hloubky, věnovat se sobě, zaměřit se na proces změny. Ve skupině se řeší to, co do ní jednotliví členové přinesou. Oni určují, o čem se budeme bavit a většinou jde o témata, která se vztahují ke všem a zajímají všechny. Nejčastěji samozřejmě přinášejí věci kolem dětí, sluchu a komunikace, rodičovství, ale objevují se i témata vyčerpání, nedostatek času pro sebe, únava. U rodičů dětí se sluchovým postižením jsou tato témata častější, protože s dětmi musí pravidelně chodit k lékařům, na nastavování kompenzačních pomůcek, na logopedii, musí trénovat komunikaci s nimi. Opravdu to vyžaduje spoustu času. S tím se také spojuje i oblast partnerství, slyšících sourozenců...

Jsi spíše průvodce skupiny, nebo ji vedeš?

Vnímám se spíš jako průvodce, který zajišťuje bezpečný prostor, aby se všichni cítili dobře a mohli sdílet i své emoce. A také hlídám čas. Nechávám hlavní prostor rodičům a podle potřeby reaguji, doptávám se. Nebo řeknu svoji zkušenost, něco přidám, uhladím.

Jakým jazykem ve skupině komunikujete?

Ve skupinách je se mnou vždy tlumočnický znakový jazyk, protože já sama neslyším a potřebuji odezírát, což je ve skupině náročnější. Díky tlumočnickovi mám jistotu, že budu vždy rozumět. Hodně se to odvíjí od toho, jací rodiče se ve skupině sejdou. Zda slyšící, nebo neslyšící. Když jsou ve skupině jen neslyšící rodiče, tlumočnicka samozřejmě nepotřebujeme a komunikace probíhá ve znakovém jazyce. Někdy je to tak půl na půl. Pro smíšené skupiny už jsem si našla takovou cestu, která nám funguje. Když se obracím na celou skupinu, mluvím, a když reaguji na neslyšícího účastníka, znakuji nebo mluvím, podle toho, jestli on mluví, nebo komunikuje znakovým jazykem.

Nebývají někteří rodiče zaskočení, když na ně poprvé promluvíš?

Možná to pro některé slyšící rodiče může být trochu nezvyk, když na ně mluvím poprvé, protože sice mají neslyšící dítě, ale nikdy se nesetkali s dospělým neslyšícím člověkem. Mohou být zpočátku zaskočení, že mluvím trochu jinak a na mé výslovnosti je znát, že mám sluchovou vadu. Možná se musí více soustředit, aby rozuměli, ale vždycky si zvyknou. Zatím mi žádný z rodičů nenavrhl, abych znakovala a mluvil tlumočnick. Zase je to pro ně příležitost se trochu potrénoval (úsměv). A kdyby byl problém, tlumočnick je tam a vždy pomůže.

Jsi maminkou 4 dětí. Co je podle tebe, z pohledu matky i z pozice psycholožky, nejdůležitější pro to, aby z dítěte vyrostl duševně vyrovnaný dospělý? Co pro to mohou udělat rodiče?

To je tedy hodně obecná otázka a není vůbec jednoduché na ni krátce odpovědět. Ale jako nejdůležitější asi vnímám,

trávit společně čas s dětmi, povídat si s nimi, být tu pro ně. Na chvilku odložit mobily a jen tak si povídat, aby nás nic nerušilo. Být spolu jako rodina a budovat vztah, důvěru už od malička, aby to pro děti bylo něco přirozeného. Protože pak přijde puberta, která nemusí být jednoduchá, a je potřeba mít na čem stavět, aby se dalo projít tímto obdobím jednodušeji. A u slyšících rodičů, kteří mají neslyšící dítě, určitě budovat plnohodnotnou komunikaci, abychom si spolu mohli povídat. Někdy, když má rodič slyšící i neslyšící dítě, třeba i podvědomě komunikuje více s tím slyšícím, protože je to pro něj jednodušší. Na to je třeba myslet. Dávat neslyšícímu více prostoru, vyvažovat to. Komunikaci vnímám jako základ všeho. Když funguje, je to dobrý základ pro vzájemný vztah a řešení různých situací. Problémy se pak řeší snadněji. A ještě bych dodala, že pro budování zdravé identity, což s psychikou úzce souvisí, je velmi důležité dětem umožnit kontakt s jinými neslyšícími nebo nedoslýchavými. Týká se to hlavně dětí a dospívajících, kteří chodí do běžné školy a mohou si připadat osamocení, i když to nedávají najevo.

Co když u rodiče problém s přijetím dítěte přetrvává?

To může být hodně náročné, citlivé, a ovlivněné i širší rodinou. Je dobré nechat si v tom pomoci třeba na individuální terapii. Dnes je spousta odborníků, na které je možné se obrátit. Není dobré s tím zůstat sám a vyčítat si to.

Co když má rodič k této odborné pomoci nedůvěru?

V tomto jsou výborné právě skupiny nebo pobyty rodičů s dětmi, třeba od Tamtamu nebo od SUKI, nejrůznější setkání rodičů. Když vidí, že i ostatní se s tím potýkají, že jsou v podobné situaci. I pro děti je to dobré. Má to spoustu benefitů. Je také fajn, když se rodina s někým skamarádí a lidé pak udržují spolu přirozené přátelství dál. Mohou se scházet. A je dobré být v tom trochu aktivní, musí se vynaložit trochu úsilí. Nejde to samo (úsměv). Ale určitě se to vyplatí!

A kde nabíráš síly ty? Péče o čtyři děti, to dá zabrat.

Když byly děti malé, měla jsem pro sebe opravdu hodně málo času. Znáám to a mám pro rodiče v tomto pochopení. Dříve jsem cvičila jógu, chodila jsem na skupinu pro neslyšící k lektorce, která znakovala, to bylo super. Bohužel tento projekt už skončil a na to, abych cvičila sama nebo si našla něco jiného, jsem trochu líná. S příchodem vlastních dětí jsem se naučila více naslouchat svému tělu. Snažím se hýbat, chodit na procházky a mít dost pohybu. Také hodně spát, to je základ všeho. Když jsem večer unavená, odpočívám, nevařím – a dáme si studenou večeři. Poslouchám i svůj měsíční cyklus, je to výhodné. Také je dobré vědět, že všechno nemusí být hned.

*Připravila Lucie Křestanová,
šéfredaktorka magazínu Dětský sluch
Fotografie archiv Mgr. Kristiny
Pánkové Kratochvílové*



NUDA? TO NEZNÁME!

VOLNÝ ČAS JE PRO KAŽDÉHO Z NÁS DŮLEŽITÝ. JE TO PŘÍLEŽITOST PRO RELAXACI, ZÁBAVU, ROZVOJ OSOBNOSTI A BUDOVÁNÍ VZTAHŮ. VOLNOČASOVÉ AKTIVITY NÁM UMOŽŇUJÍ ROZVÍJET NAŠE SCHOPNOSTI A VYTVÁŘET SI VLASTNÍ IDENTITU.

Možností, jak trávit volný čas, je nespočet. Ale zatímco slyšící lidé mají spoustu možností, neslyšící se často setkávají s tím, že nabídka volnočasových aktivit pro ně není dostatečně přizpůsobená. Mnohé kroužky, sportovní kluby nebo kulturní akce nejsou vybavené technickými prostředky, které by jim umožnily se plně zapojit. Týmové sporty zase mohou být náročné kvůli problémům s komunikací. Cesta k inkluzi je možná ještě dlouhá, ale v současné době již naštěstí existuje řada aktivit, díky nimž se i lidé se sluchovým postižením mohou aktivně zapojit do sportovního, uměleckého a společenského života. Z nabídky vybíráme malou ochutnávku:

I. Pražský sportovní klub neslyšících, z. s., je jedním z nejstarších klubů pro neslyšící, jehož historie sahá až do roku 1922. Nabízí alpské lyžování, atletiku, badminton, bowling, futsal, kopanou, kuželky, lední hokej, orientační běhy, plavání, stolní tenis, volejbal, šipky a šachy. Členem klubu se může stát každý člověk se sluchovým postižením se ztrátou sluchu nejméně 55 dB a starší 14 let.
<https://ipsknpraha.estranky.cz/>

V moravské metropoli byl již v roce 1932 založen **Sportovní klub neslyšících Brno**. Členem se můžete stát od 18 let a na výběr máte mnoho druhů sportu – atletiku, badminton, běh, beachvolejbal, bowling, cyklistiku, curling, fotbal, futsal, kuželky, lední hokej, lyžování, nohejbal, plavání, stolní tenis, šachy, tenis, volejbal.
<http://sknbrno.net/>

Sportovní kluby neslyšících jsou i v řadě dalších větších měst po celé České republice:

Budějovický sportovní klub neslyšících České Budějovice – www.bskn-1955.webnode.cz

Sportovní klub neslyšících Plzeň – www.sknplzen.cz

Sportovní klub neslyšících Hradec Králové – www.sknbradeckralove.cz

Sportovní klub SKIVELO neslyšících Olomouc – www.skivelo.olnet.cz

Sportovní klub Olympia Praha

SPS – www.olympiapraha.cz

TJ Slovan neslyšících Zlín – www.tjslovanzlin.estranky.cz

Cvičíte raději individuálně? Dnes je to i trochu trendem, na který reaguje řada lektorů a fitness trenérů. Na webových stránkách či sociálních sítích publikují cvičení, za kterým nemusíte nikam chodit. O svou kondici můžete pečovat třeba v obývacím pokoji.

Příkladem je instagramový profil cvičení pro neslyšící **Fit&Fit** ([fitafit_spj_czj](https://www.instagram.com/fitafit_spj_czj)). Lektorky tu předvádějí cvičení s vlastní vahou, s cvičebními pomůckami i na posilovacích



Děti z výtvarného kroužku v ČUN

strojích, a to vždy s popisky, titulky a také v českém a slovenském znakovém jazyce.

Máte rádi jógu? Pak můžete vyzkoušet stránky **Yoga Life Happy Live** (yogalifehappyllife.cz). Judita Berková na základe připomínky jedné neslyšící klientky otitulkovala 35 videí v programu *10 dní s jógou*. V tomto programu, který je pro neslyšící zdarma, najdete celkem 321 minut (5 a půl hodiny) jógové praxe a inspirací, jak žít jógou i mimo podložku (viz str. 14 a 15).

Arteterapii pro neslyšící dospělé v ČUN se mohou věnovat jednou za 14 dní v České unii neslyšících Praze (Dlouhá 37, Praha 1). Dospělí se zde scházejí v uzavřené arteterapeutické skupině, kterou vede neslyšící lektorka Mgr. Bc. Ivana Hay Tetauerová. Arteterapie využívá výtvarnou činnost jako prostředek k rozvoji osobnosti, k vyjádření emocí a k lepšímu porozumění sobě samému. ČUN nabízí jednou za 14 dní také **výtvarnou dílnu pro děti**. Jsou rozdělené do dvou skupin podle věku a malování jim jde pěkně od ruky – nedávno například získaly cenu na výtvarné soutěži v Olomouci. Zájemci o tyto aktivity se mohou ozvat přímo lektorce Ivaně, kontakt: iva.hay@cun.cz.

*Připravila Mgr. Radana Ardelťová,
koordinátorka komunikace CDS Tamtam
Fotografie archiv Mgr. Bc. Ivany Hay Tetauerové*



ZEPTALI JSME SE

Když se člověk rozhodne pro psychoterapii, může se na samém začátku cítit ztraceně. Koho z odborníků si vybrat? Jak pozná, že je pro něj tou správnou volbou? A s jakým typem psychoterapie by přišel do kontaktu v poradně Centra pro dětský sluch Tamtam?

V první řadě bych naše čtenáře ráda podpořila – pokud je to pro vás úplně nové a zdá se vám náročné se v tom zorientovat, určitě to není vaše chyba. Nabídka může působit nepřehledně, nesrozumitelně, pracujeme s mnoha názvy i „školami“ (směry)... I pro základní zorientování můžete vždy oslovit Psychologickou poradnu Tamtamu, kde vám ráda (i na dálku) odpovím na jakékoliv otázky nebo nejasnosti, případně můžeme hledat řešení i odborníka společně. Začala bych netradičně – povzbuzením k přijetí toho, že i odborníci jsou lidé, jsou různí. Je v pořádku, když napoprvé neucítíte, že je to přesně to, co jste hledali. Stává se, že člověk může vyzkoušet terapeuty dva, a sedne mu až ten třetí. Terapie je založená na terapeutickém vztahu. Na poli tohoto vztahu se odehrává vše důležité. Proto se stává, že člověk dosedne a... ucítí to. „Zde jsem správně, už nebudu hledat dál.“ Cítí důvěru, že se může svěřit, a bude přijatý. Cítí tam i lidské napojení.

Kdybych začala tradičně, vysvětlila bych nejprve rozdíl mezi psychologem, psychoterapeutem a psychiatrem. Ale tomu je věnovaný například pěkný článek na hede.py.cz nebo terap.io a zdá se mi, že v tomto už dnes takový „hokej“ nebývá.

Další, co je opravdu zásadní, je, abyste měli jistotu, že vám pomoc poskytuje někdo kompetentní. V případě psychoterapie by mělo jít o člověka, který je frekventantem nebo absolventem komplexního psychoterapeutického výcviku, ideálně akreditovaného, trvajících průměrně 5–6 let. Psychoterapeutem může být i člověk bez vystudované psychologie (sociální pracovník, speciální pedagog). Za psychoterapeuta se nesmí prohlašovat někdo, kdo prošel jen kurzy či semináři a zmínku o takovém komplexním výcviku jste na jeho webových stránkách nenašli.

To, z jakého psychoterapeutického směru odborník čerpá, může napovědět, jak by to mohlo pomoci konkrétním klientům – avšak i s ohledem na lidskou stránku popsanou výše. V přístupech či směrech jistě rozdíly jsou a mohou být situace, kdy bude nějaký směr vhodnější, lépe sedne k určitým stavům. Mezi základní psychoterapeutické směry patří například: psychoanalytický, kognitivně-behaviorální, gestalt, systemický a v neposlední řadě logoterapie a existenciální analýza.

Ráda bych zde připojila několik řádků o logoterapii, neboť psychoterapii laděnou v tomto směru mají klienti v Tamtamu k dispozici. Vzdělávám se v ní a procházím i supervizi. Zakladatele této terapie, Viktora E. Frankla, budou mnozí z vás znát jako člověka, který přežil čtyři koncentrační tábory a přežil i návrat z nich. Jeho nejbližší se z koncentračních táborů nevrátili. Frankl v sobě našel vůli nalézt v životě jiný smysl, než měl doposud. Vypovídající je jeho

knih a její název *A přesto říci životu ano*. Logos ve slově logoterapie se v tomto významu překládá jako smysl. Vůle ke smyslu je touha člověka co možná nejsmysluplněji naplnit svou existenci. Nebojte, terapeut vám v žádném případě nebude říkat žádná moudra ani odhadovat ten „váš smysl“ podle svých představ. Jde o trochu jiné zkoumání a sebepoznávání. Nehledáme jeden jediný smysl života, nefilozofujeme. Na smysl života odpovídáme tím, že za život přebíráme odpovědnost. V logoterapii se člověk snaží přijmout odpovědnost za sebe a naplňování svých hodnot tím, že reaguje na požadavky, úkoly, situace, které před něj staví život.

Ze zkušeností vyplývá, že je tento přístup nápomocný, příhodný, laskavý právě zde v Tamtamu. A to z důvodu, že psychologickou poradnu ve velké míře využívají rodiče. Mladí dospělí, před které život často postaví velký těžký životní batoh plný otázek a změn. Mnoho z nich má logoterapeutické naladění v sobě, aniž by terapii navštěvovali, a v ní si to pouze upevní. Může to souviset s nezdolností, které byl věnován sloupek v minulém čísle časopisu. Mnohdy k nové situaci přistoupí aktivně, sami se něco naučí nebo vystudují. Inspirují jiné rodiny, pomáhají a ze své zkušenosti stále čerpají. To vše jim pomáhá tak náročnou situaci žít. Ale opět, nebojte, logoterapie také není malování na růžovo něčeho, co bolí.

V logoterapii rozlišujeme v životě člověka dvě oblasti, „osudovou“ část a oblast svobody. Co patří do oblasti svobody, můžeme změnit. „Osudová“ oblast zahrnuje i nezměnitelné utrpení, které lze překonat přijetím, snášením obtíží, nesením bolesti, k čemuž dává sílu nalezení vyšší životní hodnoty. Může k tomu pomoci vědomí dočasnosti – „jak slasti, tak strasti“. A navzdory strádání lze nalézt v životě další smysluplné obsahy. Smysl není ukrytý jen ve výkonu, činnosti, prožitku. Ale také ve snášení toho, co je nám dáno a co v životě změnit nemůžeme. V tom všem s vámi logoterapeut bude.

Na závěr ještě malá ochutnávka – směrem k rodičům od nejznámější začky V. E. Frankla E. Lukasové: „*Výchovných poradců je dnes jako písku v moři. Zdá se, že mnoho lidí natolik znejistí, že už si vůbec nevěří, že by mohli děti vychovávat. Co je podle vás nejdůležitější, co by rodiče měli dát dětem na cestu do života?*“ – „*Nejdůležitější poselství, které mohou rodiče dát dětem zní: Ty jsi vzácná osoba! To platí vždycky – jestli máš ve škole dobré nebo špatné známky, jestli jsi zdravý nebo nemocný, mladý nebo starý. Ty jsi vzácná osoba bez podmínek a neztrácíš se to – každé TY je vzácná osoba. Nejenom ty, ale i ostatní mají svou hodnotu. To je to nejdůležitější.*“

Logoterapie přijímá, povzbuzuje. Pracuje s hodnotami i společným humorem. Pracuje s něčím, co nás přesahuje. A je velmi lidská.

Tento text čerpá z výcvikových materiálů autorsky překládaných lektory a také z rozhovorů s E. Lukasovou a knih V. E. Frankla.

Dotazy do psychologické poradny můžete posílat i vy na e-mail holyanska@tamtam.cz. V případě zájmu lze domluvit termín osobní návštěvy.

Jak je to s úhradou psychoterapeutického sezení? Je nutná platba z vlastních zdrojů? Lze aktuálně využít příspěvků zdravotních pojišťoven a nadací?

Při úhradě psychoterapeutických sezení vždy záleží na tom, zdali vámi vybraný terapeut má uzavřenou smlouvu se zdravotní pojišťovnou. Za situace, kdy si zvolíte odborníka, který provozuje svou soukromou praxi bez smlouvy se zdravotní pojišťovnou, je úhrada na vás, nebo lze využít vybraných příspěvků. Seznam smluvních zařízení a odborníků s platnou smlouvou pro vaši zdravotní pojišťovnu naleznete obvykle na jejím webu.

V rámci preventivních programů zaměřených na duševní zdraví a psychosociální podporu je aktuálně možné čerpat tyto příspěvky: Pro pojištěnce VZP od sedmi let věku je určený program *Duševní zdraví* s příspěvkem až 5 000 Kč (maximálně 500 Kč za jedno sezení). Je nutné si vybrat spolupracujícího terapeuta v daném programu. Příspěvek je možné využít jak na osobní, tak online terapii, ale i na skupinové a rodinné terapie.

Obdobný program pro své pojištěnce připravila i ČPZP. Ta má maximální limit pro příspěvek určený na 2 500 Kč s maximální cenou 700 Kč za jedno sezení. Psychoterapii je nutné absolvovat u vybraných terapeutů.

ZPMV přispívá v *Programu prevence duševního zdraví* dětem i dospělým částkou ve výši 4 000 Kč. Příspěvek je možné využít až na deset sezení v rámci psychoterapeutického poradenství u vybraných terapeutů. Pojišťovna ale nabízí také možnost čerpat tento příspěvek v rámci klinické psychologie na kurzy pro děti s ADHD, dyslektické nácviky, prevenci neurotizace, skupinové formy nácviku asertivního chování, relaxačních dovedností a psychosomatické konzultace. Pro dospělé je nabídka rozšířená o párové konzultace, psychosomatické konzultace a také nácvik asertivního chování a relaxačních dovedností. Jak u dospělých, tak u dětí je v tomto případě nutné vedení klinickým psychologem.

RBP zdravotní pojišťovna nabízí dvě možnosti podpory psychosociálního zdraví pro své pojištěnce od sedmi let. Jednak jde o program *Psychohygienu* v podobě online konzultací u vybraných terapeutů v maximální výši 2 500 Kč za rok s maximální úhradou do 500 Kč za konzultaci. Výhodou tohoto programu je to, že konzultace proběhne do 24 hodin od její rezervace. Druhým programem je *Duševní pohoda*, který poskytuje příspěvek ve výši 2 500 Kč na konzultace u klinických psychologů a terapeutů zapsaných v České asociaci pro psychoterapii. Pojišťovna ZPŠ poskytuje příspěvek do maximální výše 4 000 Kč při doložení absolvování psychologického nebo psychoterapeutického poradenství certifikovaným specialistou v oblasti psychologie/psychoterapie (včetně online poradenství).



OZP svým pojištěncům v rámci Vitakarty za pravidelné preventivní prohlídky u lékařů nabízí zisk kreditů v online programu. Již při získání 100 kreditů proplácí pojišťovna až 1 000 Kč na prezenční psychoterapii. Maximální možný příspěvek je určený až na 10 000 Kč.

VOZP nemá v nabídce úhradu nákladů za psychoterapii, ale ve výši 500 Kč poskytuje příspěvek pojištěncům do dovršení 18 let na poradenské nebo konzultační služby nehrazené z veřejného zdravotního pojištění u dětského psychiatra, klinického psychologa nebo klinického logopeda ohledně dalšího postupu u léčených dětí (příspěvek není určen na terapii ani vyšetření dítěte, pouze na konzultace s rodičem/zákonným zástupcem o postupu léčby). Taktéž pojištěncům od 3 do dovršení 20 let přispívá na terénní služby klinického psychologa, dětského psychiatra nebo klinického logopeda plně hrazené pojištěncem, které jsou zprostředkovány pedagogicko-psychologickou poradnou, případně speciálně pedagogickým centrem. Jde o vyžádané návštěvy klinického psychologa, dětského psychiatra

nebo klinického logopeda plně hrazené pojištěncem, které jsou poskytovány výlučně v místě předškolního nebo školního vzdělávání pojištěnce (terénní služby).

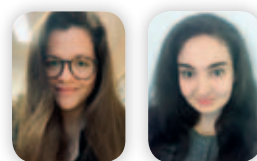
Pro dospělé lze využít úhrady programů *Mindwell* a *Muni Healthy Minds* zaměřených na prevenci duševního zdraví, ale také pro pacienty s depresemi a úzkostmi.

Mimo sektor zdravotních pojišťoven je možné se obracet i na nadace nebo fondy: Nadace J&T má otevřený speciální program pro úhradu psychoterapeutických sezení nejen pro dítě, ale i pro pečující osoby. Maximální výše příspěvku je 15 000 Kč na osobu/rok, v případě příspěvku pro více členů rodiny max. 30 000 Kč/rok. O výši příspěvku rozhoduje vedení Nadace J&T na základě dodaných dokumentů a po celkovém posouzení situace rodiny. Více informací naleznete na webu nadacejt.cz, sekce Pomoc ohroženým rodinám s dětmi.

Fond Solithera nabízí samozivitelkám, samozivitelům a pečujícím osobám poskytování terapeutických a dalších služeb podporujících zdraví, jako jsou: fyzioterapie, psychoterapie, poradenství, seberozvojové služby a mnohé další, a to zdarma nebo za sníženou cenu. Více informací naleznete na webu solithera.cz.

V případě dalších dotazů se můžete obrátit na Sociální poradnu pro osoby se sluchovým postižením a jejich blízké na telefonním čísle +420 734 674 849 nebo na e-mailu socpor@tamtam.cz.

*Připravily Mgr. Marie Holyanská, psycholog v Psychologické poradně CDS Tamtam a Mgr. Denisa Poláchová, sociální pracovnice CDS Tamtam
Fotografie Shutterstock.com*



POMŮŽE SPORT, HUDBA NEBO TMA A KLID

JAK O SVOU POHODU A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ PEČUJE ČLOVĚK PRACUJÍCÍ V ODVĚTVĚ, KTERÉ VYŽADUJE PERMANENTNÍ SEBEVZDĚLÁVÁNÍ A OVĚŘOVÁNÍ INFORMACÍ? PRÁVO JE NĚKDY VELICE STRESUJÍCÍ A ČLOVĚK POTŘEBUJE VYNALOŽENOU ENERGII NĚJAK ZÍSKAT ZPĚT. JAK SE TO DAŘÍ PŘÁVNÍČCE JANĚ HAVLOVÉ?

Jano, byla jste snad prvním implantovaným neslyšícím dítětem s neslyšícími rodiči. Nemuseli vaši rodiče (nebo vy jako dítě či dospívající) řešit nějaký odpor okolí nebo problém s komunitou n/Neslyšících?

Je to tak, byla jsem prvním implantovaným dítětem neslyšících rodičů. Rodiče byli vystavováni tlaku ze strany některých neslyšících, kteří nechápali, že má rodiče uvažují o kochleárním implantátu a chtějí pro mě lepší podmínky ve vzdělávání, než měli oni sami. Z vyprávění vím, že to byl poměrně velký tlak, kdy jim říkali mimo jiné i věty typu „vaše dcera bude robotem“. Je to smutné, ale bohužel se to tak stalo a stále se to děje.

Jak vzpomínáte na své dětství? Jak jste doma komunikovali?

Na své dětství vzpomínám ráda, s mými rodiči a prarodiči jsme hodně cestovali. Taktéž mě doma vedli ke sportu, ke vzdělávání, čtení knížek apod. Vzhledem k tomu, že oba má rodiče jsou neslyšící, bylo zcela přirozené s nimi komunikovat českým znakovým jazykem. A s ostatními členy mé rodiny – slyšícími – jsem pak komunikovala českým jazykem v písemné i mluvené podobě. To vlastně vytvořilo zázemí pro bilingvní výchovu. Díky tomu mám možnost se pohybovat mezi oběma světy, tedy jak mezi slyšící, většinovou, společností, tak i mezi neslyšícími.

Mimo jiné jste také skautskou vedoucí. Kdo vás přivedl ke skautu?

Skautkou jsem takřka odmala, sama jsem se k nim chtěla přidat – tenkrát mi hodně imponovalo, že nosí kroje a učí se respektovat přírodu. Prvně jsem chodila do jednoho slyšícího oddílu v Hradci Králové, poté jsem přešla k neslyšícím skautům (53. oddíl Potkani). Své členství u Potkanů jsem posléze z osobních důvodů ukončila, ale před 2 lety jsem se k nim vrátila. I když moje „skautská pauza“ trvala skoro 10 let, pořád u mě platila věta „jednou skaut, navždy skaut“.

Co vám skaut přinesl a přináší?

Skauting mi přinesl hodně nových věcí, zejména pak dovednosti, znalosti (například přežití v přírodě, práce s mapou,



ruční tvoření), práci v týmu a také mi to otevřelo srdce a mysl. Role vedoucího je hodně velkou zodpovědností, protože máte být vzorem pro děti, ale baví mě to a věřím, že takhle dobrovolná práce má smysl.

Studovala jste právo, což je nepochybně obtížný obor. Jaké to bylo?

Chtěla jsem pracovat u Policie ČR nebo v armádě, ale vzhledem ke svému sluchovému postižení jsem se také chtěla uplatnit v oboru, kde mohu pomoci dosáhnout spravedlnosti. A právě právo pro mě bylo nejlepší možností – absence matematiky pak byla příjemným bonusem (*smích*). Studium na Právnické fakultě bylo poměrně náročné, ale díky své pili, motivaci a podpoře jsem dotáhla své magisterské studium do zdárného konce. Bohužel kvůli několika překážkám se mi nepovedlo dosáhnout vysněného Ph.D. titulu, ale věřím tomu, že tato možnost přijde jindy.

Byly překážky, které jste musela překonávat? Co bylo nejvíce stresující a co jste naopak milovala?

Pro hladký průběh studia jsem potřebovala přítomnost přepisovatele, popřípadě tlumočníka do českého znakového jazyka. Bylo to hlavně kvůli tomu, že přednášky se konaly ve velkých aulách, kde porozumění mluvenému jazyku bylo obtížnější kvůli velikosti místnosti – tam jsem využívala hlavně služeb přepisovatele – a na seminářích se hodně diskutovalo, proto pro mě bylo jistější mít přítomného tlumočníka.

Za nejvíce stresující období považuji první ročník, protože jsem měla za to, že musím všechno zvládnout s nejlepšími známkami. Ale potom jsem si uvědomila, že bych si měla taky užít ta vysokoškolská



studentská léta (*úsměv*). Hodně mi v té době pomohl můj výjezd do Makedonie, kde jsem byla měsíc dobrovolnicí na místní škole pro neslyšící děti. A co jsem naopak milovala? Možnost čerpat nové znalosti a informace v oblastech, které mě bavily – pracovní právo, exekuční a insolvenční právo a další!

Váš obor vyžaduje permanentní sebevzdělávání a ověřování informací. I po studiu může být a je vyčerpávající a stresující. Jak získáváte energii nazpět?

Pravda, jedná se o obor, kde neustále dochází k novelizacím, a proto je nutné se průběžně vzdělávat. Snažím se číst aktuální zprávy a sledovat politickou situaci. K nabíjení mi hodně pomáhá sport, konkrétně badminton, který hraji i závodně – tam se vždy pořádně zapotím (*smích*). Četla jsem také o několika relaxačních technikách, ale zatím jsem žádnou nevyužila. Pokud se cítím hodně přetíženo, většinou mi pomůže sport, hudba nebo tma a klid. Pak mi taky pomáhá, když mohu vidět výsledky své práce, protože ty mi ukazují, že moje snaha má smysl.

Mimo jiné jste pracovala v Kanceláři veřejného ochránce práv. Co pro vás představuje práce ombudsmana?

Myslím si, že role veřejného ochránce práv má smysl a může opravdu pomáhat lidem, kteří narazili na různé překážky či nespravedlnost v různých oblastech života. Na druhou stranu by bylo fajn, kdyby se jednalo o více uznávanou instituci, která je sama vzorem.



A co obnáší vaše současná práce v Teiresiás a ASNEPu?

Ve Středisku Teiresiás dělám odborného pracovníka. Mám na starosti překlady do českého znakového jazyka, popřípadě i mezinárodního znakového systému, dále dělám jazykovou/obsahovou kontrolu a jsem i projektovou manažerkou mezinárodních (Erasmus+) projektů. V ASNEPu pak pracuji jako právnička a koordinátorka advokační strategie pro přístupnost. ASNEP má jeden velký projekt, v rámci kterého se mají vytvořit 3 advokační strategie. Ty mají za cíl určit cíle a jednotlivé úkoly pro ASNEP. Jedná se o strategie na přístupnost, vzdělávání a tlumočení. Já mám na starost právě otázku přístupnosti. V rámci této strategie se zaměřujeme primárně na otázku digitální přístupnosti pro osoby se sluchovým postižením. Ale vedle toho řeším i jiné otázky a problémy, které se týkají přístupnosti u osob se sluchovým postižením.

Chodí k vám neslyšící lidé pro právní rady? Setkávají se často s diskriminací?

Ano, chodí za mnou neslyšící lidé, když potřebují poradit. Občas i slyšící. U neslyšících se většinou jedná o otázky diskriminace v oblasti zaměstnávání. Pak se na mě obrací se žádostí o překlad různých právních dokumentů do českého znakového jazyka. Jsem ráda, že jim mohu touto cestou pomáhat.

Dáří se udržovat rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem?

Ve svém volném čase se snažím věnovat své rodině, tedy své manželce, synovi a našemu jezevčíkovi. A pokud je to možné, podnikáme společně výlety. Vím, že mám hodně aktivit – skaut, závodní badminton, pracovní povinnosti, práce člena ve výboru Českého deaflympijského výboru, ale snažím se to celé naplánovat tak, aby nedošlo k nějaké kolizi nebo nucenému omezování. Samozřejmě, ne vždy se mi to podaří, ale myslím na to. Je to taky o tom, umět dělat ústupky. A taky se smířit s tím, že vždy dojde k nějaké neplánované změně, a proto je nutné na to umět adekvátně a včas reagovat (*úsměv*).

Na jaký výlet rádi vzpomínáte?

Máme hodně rádi výlety, které můžeme zažít společně. Vloni jsme byli na road tripu po Slovinsku a Rakousku. Byla to de facto první dovolená našeho syna, tak jsme byly s manželkou zvědavé, jak to zvládne. A zvládl to úplně skvěle, dokonce se mu líbilo spát pod stanem. To jsou ty momenty, které vám vykouzlí úsměv na tváři. Před narozením syna jsem byla s manželkou na putování po Peru, Kubě, ale i na Tchaj-wanu a hrozně ráda na to vzpomínám!

První dovolená se synem určitě stojí za zapamatování. Kolik let synovi je? Chodí s vámi také do skautu a/nebo hraje badminton?

Našemu synovi Hynkovi Antonínovi je momentálně 2,5 roku. Ještě je hodně malý na aktivity jako skaut a badminton, ale rády bychom ho vedly k takovým aktivitám, které ho baví a které mají pozitivní dopad na jeho fyzický i psychický vývoj, jeho vzdělávání apod.

Jaký je váš názor na platnou legislativu, týkající se soužití párů stejného pohlaví. Mají stejná práva ve vztahu jako smíšené páry? Setkala jste se vy sama s ohledem na svou orientaci s diskriminací?

Nevím, jestli je to náhoda nebo ne, ale zatím jsem se s diskriminací kvůli své orientaci nesetkala. V současné době máme v České republice registrované partnerství. Jedná se o svazek, který je na hony vzdálen od manželských a rodičovských práv. V rámci registrovaného partnerství neexistuje společné jmění manželů, místo toho můžeme využít pouze spoluvlastnictví. Ke svému synovi, kterého porodila moje manželka – používám pojem „manželka“, ale správně by to mělo být „registrovaná partnerka“ – nemám žádná rodičovská práva. Nemohu ho zastoupit jako zákonný zástupce, takže otázka zápisu do mateřské školy náleží pouze mé manželce.

Od 1. ledna 2025 dojde ke změně, kdy místo registrovaného partnerství budeme mít možnost být v partnerství. Práva jsou vyrovnána s manželstvím, kromě možnosti společné adopce dětí – prvně musí adoptovat dítě jeden z partnerů a poté se opakuje stejné kolečko, ale s druhým partnerem. V případě, že jeden z partnerů má vlastní dítě, musí druhý



partner projít cca půlročním kolečkem u OSPOD, aby proběhla adopce dítěte prvního partnera. A to mě čeká. Kvůli tomu se budeme muset znovu vzít, protože proces uzavření registrovaného partnerství je jiný, například probíhá bez přítomnosti svědků. Jsou to sice další překážky, ale zdolám je už kvůli synovi, ať jsme rodinou i z právního hlediska. Co se týče partnerství, nabízí větší výhody než registrované partnerství, protože získáváme možnost vdovského i sirotčího důchodu, což je důležité pro zabezpečení rodiny.

Kromě těchto plánů, jaké další do budoucna máte?

Nemám žádné konkrétní plány a raději všemu nechávám volný průběh. Pak mě o to víc těší to, co přijde (*úsměv*). Jsem stále otevřená novým výzvám, stále se ráda učím novým věcem. Průběžně se snažím dávat sama sobě zpětnou vazbu, nebo ji přijímat od ostatních. Věřím totiž tomu, že i negativní zpětná vazba má smysl, protože se díky ní můžete zlepšovat. Ale samozřejmě musíte umět tu negativní zpětnou vazbu přijímat.

Děkujeme za sdílení vašich zkušeností!

*Připravila Mgr. Veronika Kovalová,
pracovnice Sociálně aktivizačních služeb
pro rodiny s dětmi CDS Tamtam v Ostravě
Fotografie archiv Mgr. Jany Havlové*



Mgr. Jana Havlová je nadšenou sportovkyní, úspěšnou badmintonistkou, vystudovanou právničkou (Právnická fakulta Masarykovy univerzity), podporující manželkou a hrdou matkou syna. Kromě češtiny, angličtiny, slovenštiny a základů němčiny ovládá i několik znakových jazyků a mezinárodní znakový systém. Aktivně se zapojuje do různých dobrovolnických aktivit, v letech 1917–1918 byla prezidentkou Evropské unie neslyšící mládeže (EUDY), je členkou výkonného výboru Českého deaflympijského výboru, vedoucí u oddílu neslyšících skautů Potkani, pomáhá zejména neslyšícím s jejich právními problémy. I přes svoji časovou vytíženost cestuje a poznává nové kultury.

SURDOPEDIE A DOSPĚLÝ VĚK

SLUCHOVÁ ZTRÁTA V MEZILIDSKÉM KONTAKTU

Tereza Hradilová, Marie Chudožilov Bendová, Marie Komorná, Miroslava Kotvová
Praha: Grada, 2023, str. 159 stran

Publikace pomáhá nahlédnout do života lidí s postižením sluchu a nastiňuje témata týkající se jejich existence ve slyšícím světě. Ve 3. části nazvané *Dětská psychika a ztráta sluchu* se autorka Marie Chudožilov Bendová zaměřuje na otázku, jak sluchová ztráta ovlivňuje psychiku člověka. Z této kapitoly vybíráme zkrácenou ukázkou.



Sebesystém a vztah k sobě

Zjednodušeně řečeno, na vývoj psychiky malého člověka nemá vliv pouze jeho sluchová ztráta. To, jak se psychika konkrétního dítěte rozvine (a jak na tom bude mj. třeba jeho duševní zdraví), vychází z řady faktorů, jak vrozených (genetických), tak vlivů prostředí, mezi kterými je sluchová ztráta jen jeden, byť poměrně významný faktor. Výslednou konstrukci psychiky člověka lze posléze chápat jako určitou výslednici této vzájemné interakce. Důvodem, proč se situací neslyšících a nedoslýchavých dětí zabýváme v publikaci zaměřené na dospělé jedince, je skutečnost, že vzorce chování a myšlení, které zažíváme v dětství a adolescenci, významně utvářejí to, jak se sami k sobě stavíme v dospělosti... Rané a obecně dětské až pubertální zkušenosti v životě člověka na něj v pozdějším životě mají velký vliv (a to platí, ať daný člověk slyší, nebo nikoliv).

Rodiče a jejich zdroje podpory

Jako důležitá se každopádně ukazuje podpora rodičů odborníky i jejich okolím... Komplikovaný proces přijetí náročného faktu (ve smyslu „mé dítě má sluchovou ztrátu“) může mít podobu psychologických příznaků, jako jsou například zhoršená nálada, zvýšené množství obav nebo změny v chování ve smyslu vyhýbání se či zabezpečování se (*Vyhýbání se může označovat například situaci, kdy rodič o tématu sluchové ztráty s dalšími osobami vůbec nemluví, případně se k dítěti chová, jako by ji vůbec nemělo, zabezpečování může zase označovat například stále hledání nějakého ujištění*). V kratším časovém horizontu je taková krizová reakce naprosto přirozená a postupem času se může (i za pomoci blízkého okolí či odborníků) zmírnit nebo úplně odezní, pokud ale zmíněná negativní reakce v nějaké formě přetrvává, může se podepsat jak na rodičích samotných, tak na jejich dětech.

Co se týče vlivu přístupu rodičů k dětem, platí, že obraz o sobě si tvoříme zpočátku především na základě toho, jak nás naše okolí vnímá a co nám o nás říká – myslí si,

že jsme šikovní, umíme se zabavit sami, nebo naopak nám všechno podle nich trvá nějak dlouho. Je proto nesmírně důležité, aby rodiče byli schopni dávat svému dítěti najevo, že takové, jaké je, je milováno a je přijímáno samo o sobě jako zcela v pořádku. Jen díky tomu si pak může dítě takový obraz o sobě vytvořit – vědět, že „jsem v pořádku, jsem milováno a jsem přijímáno takové, jaké jsem“. Není samozřejmě možné – i když by si to pochopitelně alespoň někteří z rodičů přáli – zaručit, že se dítě nesetká v životě s něčím nepříjemným, případně s ne zcela adekvátním přijetím ze strany společnosti. Proto pravděpodobně to nejlepší, co v tom mohou rodiče pro své dítě udělat, je podpořit

jej v tom, aby bylo dost silné tyto situace zvládat, a být nebudou jednoduché, aby se jej nedotýkaly více, než je nutné. Dobrý, zdravý základ sebevědomí, na kterém mají rodiče podíl, v tom může být nesmírně nápomocen...

Komunikace je otázkou čísla jedna

Obtížnou, ale přesto neopominutelnou součástí procesu po zjištění, jak na tom stav sluchu dítěte je, pak bývá nutnost učinit rozhodnutí, jakým způsobem bude dítě z hlediska rozvoje komunikace vedeno dál. Rozhodnou se rodiče pro komunikaci orální formou, pro „znakování“, bilingvní či totální (globální) komunikaci? Rozhodnou se pro případnou kochleární implantaci či nikoliv? Bude dítě nosit sluchadla? A pokud ano, jaký typ?...

Rodičovský stres bývá (zejména tam, kde je situace nečekaná) u rodičů, jejichž dítě se něčím odlišuje, vyšší. Vzhledem k tomu, že stres rodičů spojený s reálnou (i vnímanou) odlišností dítěte má negativní dopad i na dítě samé, je vhodné se zabývat i faktory, které mohou ke zmírnění tohoto stresu přispět. Základem je vždy pevná a bezpečná vazba mezi rodičem a dítětem, tzv. attachment, která je těsně svázaná s funkční komunikací mezi nimi. Vzájemná komunikace rodičů a dětí nejlépe funguje tehdy, když pečující osoba rozumí svému dítěti a dítě ví, co po něm tato osoba chce a co mu sděluje (což na druhou stranu nemusí vždy souviset přímo s formou zvolené komunikace, ale také s jinými faktory).

Titul si můžete vypůjčit v odborné knihovně Informačního centra rodičů a přátel sluchově postižených v Praze 5 – Stodůlkách, a to i prostřednictvím online katalogu.

Připravila Mgr. Radana Ardelťová,
 koordinátorka komunikace CDS Tamtam
 Fotografie repro titulu knihy



NIKDO TEHDY NEMĚL ZKUŠENOST S TÍM, JAK PRACOVAT S PSYCHIKOU NESLYŠÍCÍCH LIDÍ

O POČÁTCÍCH PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ NESLYŠÍCÍCH A NEDOSLYCHAVÝCH LIDÍ V ČESKÉ REPUBLICE SI POVÍDÁME S PSYCHOLOŽKOU VĚROU DOUŠOVOU

Paní Doušová, pokud vím, byla jste jedním z prvních psychologů v poradně tehdejší Federace rodičů a přátel sluchově postižených, dnes CDS Tamtam. Jak na ty pionýrské časy vzpomínáte?

Začátky poradny sahají, myslím, asi do roku 1998. Já tam působila od roku 2002. Tehdy poradna přijímala jakéhokoli neslyšícího či nedoslýchavého klienta, který měl psychický či jiný problém. Protože jsem současně pracovala také v pedagogicko psychologické poradně pro Prahu 9, vedla jsem poradnu ve Stodůlkách dle tohoto vzoru. Vycházela jsem z vlastní, a v té době dost laické, zkušenosti s neslyšícími a nedoslýchavými. Snažila jsem se být hodně v kontaktu s jejich komunitou a sledovala jejich život.

Mohla jste se poradit s některým z kolegů ohledně specifik práce s neslyšícími klienty?

V té době moc nebylo, s kým konzultovat. Nikdo neměl zkušenosti s tím, jak pracovat s psychikou neslyšících a nedoslýchavých, jak posilovat jejich duševní zdraví. Spíše panovaly mezi odborníky obavy a také předsudky. Například se tvrdilo, že člověk s vadou sluchu nemůže mít rozvinuté abstraktní myšlení.

A jaká byla vaše zkušenost?

Podle mých tehdejších zkušeností byla realita jiná. Řada neslyšících a nedoslýchavých lidí měla rozvinuté abstraktní myšlení i sebevědomí natolik, že žila plnohodnotný život. Jen se jich v té době tolik neprosadilo, protože se to o nich nevědělo. Ale situace se právě začínala měnit. Někteří se začali prosazovat úplně sami nebo s pomocí řady angažovaných slyšících lidí. Společně dělali mnoho proto, aby se pohled společnosti na neslyšící a jejich jazyk změnil. To se skutečně podařilo a podpořilo to další členy komunity. Nastupující generace mladých neslyšících a nedoslýchavých už podle mě neřeší tak často problémy, s nimiž se potýkala starší generace.

Jaké problémy to například byly? Jaká témata patřila k těm nejčastějším, vzpomínáte si?

Téma odcizení od rodiny, zpretrhání vztahů, citová deprivace, a to zejména v důsledku nefungující komunikace v rodině. Rodiče se neuměli (nebo nechtěli) přizpůsobit potřebám a možnostem svých neslyšících a nedoslýchavých dětí.

Proč se podle vás tato témata v komunitě tak často objevovala?



Svou roli sehrála internátní výchova dětí od nízkého věku. A samozřejmě již zmíněná nedostatečná komunikace v rodině. Dítě si svou identitu a názor na sebe (sebevědomí) tvoří na základě toho, jaký přístup k němu od raného věku mají jeho rodiče, jak se k němu chovají. Pokud rodič vyjadřuje netrpělivost či dokonce neochotu komunikovat na úrovni dítěte, dítě si to vysvětluje jako odmítnutí a má pocit, že je nechtěné, a fixuje si silně negativní informaci o sobě. Mezi klienty poradny byli častěji lidé, kteří opravdu neměli plně rozvinuté různé schopnosti – včetně toho, jak navazovat a udržovat partnerské vztahy, jak být rodičem atd. V té době jsem také pracovala s dětmi z dětských domovů a sociálně slabých rodin. Všimla jsem si podobností v chování mezi slyšícími dětmi a dospívajícími z ústavní výchovy a některými neslyšícími a nedoslýchavými, které jsem potkávala, a věděla jsem, že vyrůstali od 4 a více let pryč od své rodiny na internátě. Projevy byly podobné.

V minulosti to bylo těžké, řada rodičů možná takové rozhodnutí dělala s nejlepším úmyslem...

Ano, ale v některých rodinách tím došlo k narušení a ochladnutí vztahů. Zároveň byla už v minulosti řada osvědčených rodičů, kteří své děti „nepustili“ a přizpůsobili se jim, a děti na internát odcházet nemusely. Současně si děti při příchodu na internát vzájemně nahrazovaly komunikační a informační nedostatek jak v rodině, tak i v samotné škole s internátem – řada pracovníků totiž neuměla komunikovat ve znakovém jazyce. Takže určitý přínos to pro děti mělo. Dnes jsou školy a internáty na jiné úrovni.

Mgr. Věra Doušová, absolvent oboru psychologie – speciální pedagogika na Pedagogické fakultě UK. Pracuje jako psycholog a psychoterapeut individuálně s dětmi, dospívajícími a dospělými a s rodinným systémem. Zabývá se tématem citové vazby (attachmentu) a vztahy v rodině a ve školním prostředí. Od roku 2002 s přestávkami do roku 2018 pracovala v Psychologické poradně pro neslyšící a nedoslýchavé v CDS Tamtam (tehdejší Federace rodičů a přátel sluchově postižených). Posledních 10 let působí v oblasti náhradní rodinné péče jako terapeut pro neziskové organizace doprovázející pěstouny a osvojitele. Pracuje také jako školní psycholog na Základní škole a mateřské škole Zdeňka Petříka v Kladně. U dětských i dospělých klientů pracuje nejčastěji s tématy zpracování traumatické minulosti z raného i pozdějšího věku, s podporou vztahu dítě – rodič pomocí dyadické vývojové psychoterapie, terapie hrou a sandplay, s identitou u dospívajících (práce s vnitřním prožíváním, sebepoznáváním i úzkostné stavy, sebepoškozování atd.). Provozuje soukromou praxi v Kladně. Kontakt: tel: 731 462 652, e-mail: dousovavera@seznam.cz



Spousta služeb ještě tehdy nefungovala na profesionální úrovni, včetně těch tlumočnických. Jak jste na počátku komunikovala se svými neslyšícími klienty? Neexistoval přepis mluvené řeči do textu, ani tlumočníci znakového jazyka tehdy nebyli vždy ve všem profesionálové...

V té době jsem pracovala bez tlumočnicka a využívala svých, byť nedokonalých, znalostí znakového jazyka. Řada neslyšících a nedoslýchavých lidí to tak preferovala, protože tlumočnickům nedůvěřovala. Měli špatnou zkušenost. Tlumočnick o tlumočení například v choulostivé věci (jako lékař apod.) nedodržel mlčenlivost a pustil informace volně mezi různé lidi. Situace s tlumočnickou se však velmi rychle zlepšila. V současné chvíli, kdy ke mně přichází neslyšící do terapie, musí jedinec s tlumočnickem, a je to jen ku prospěchu celého procesu terapie.

Máte zkušenost i s neslyšícími tlumočnickými?

Z přítomnosti neslyšícího tlumočnicka mám výbornou zkušenost. Velmi to pomohlo u klientů, kteří měli komunikaci na úrovni, které jsem nebyla schopná rozumět. Několika klientům, kteří trpěli duševní nemocí, to velmi pomohlo. Psychiatr mohl o to lépe nastavit medikaci a vhodné podmínky a jejich léčba tak mohla probíhat lépe. V současnosti sleduji, jak je celý proces tlumočení pěkně podchycený a zprofesionalizovaný.

Doprovázela jste klienty i k psychiatrovi?

Spolupracovala jsem s různými psychiatry i psychoterapeuty, kteří mi byli nápomocni radami nebo byli ochotni se starat o neslyšící a nedoslýchavé. Vysvětlovala jsem situaci toho konkrétního neslyšícího, aby nedocházelo k podcenění nebo zanedbání jeho potřeb v důsledku neporozumění. Dodnes mě občas osloví neslyšící dospělí, kteří chtějí projít terapií, a mají zkušenost, že s terapeutem bez zkušenosti s komunitou neslyšících a nedoslýchavých se jim hůř komunikuje. Unavuje je vysvětlovat souvislosti. Zároveň to ale někteří neslyšící od terapeuta nevyžadují a vzájemná spolupráce funguje dobře.

Čím se zabýváte v současnosti? Jaké služby a komu nyní nabízíte?

Nejvíce pracuji s dětmi s tzv. komplexním vývojovým

traumatem. To jsou děti, které prošly zanedbávající nebo týrající výchovou od raného věku. Jsou to děti zraněné, s velkou nedůvěrou k dospělým a s velmi nízkým sebevědomím. Učím ty, kteří se o ně starají (přechodní a dlouhodobí pěstouni a osvojitelé), aby chápali problematiku chování těchto dětí a dokázali jim efektivně pomoci. Říká se tomu terapeutické rodičovství a děje se tak metodou dyadické vývojové psychoterapie (*DDP, posilování vztahů mezi rodiči a dětmi – pozn. redakce*).

Jaká témata s klienty často probíráte?

Velkým tématem je smíření se s faktem, že nežijí ve své biologické rodině (Proč mě nechtějí? Proč si mě nenechali? atd.) a kontakt s původní biologickou rodinou. Jsem často v kontaktu s OSPOD, protože rodiny pěstounů jsou trvale sledované tímto úřadem, musí si plnit povinné vzdělávání a doprovázející organizace o nich úřadu dává zprávy. Díky DDP jsem se naučila řadu dobrých principů, které pomáhají i biologickým rodinám a dětem bez těžkých traumat. Takže dalšími častými klienty jsou rodiče a jejich biologické děti s různými problémy, jako jsou úzkosti, sebepoškozování apod. jako důsledek rozpadu rodiny, neúspěchů mezi vrstevníky apod. Dalšími tématy jsou terapie pro osoby s poruchou osobnosti a posttraumatickou stresovou poruchou. Dospělí pak také přicházejí s požadavkem individuální psychoterapie, pomocí které chtějí zpracovat traumata ze svého dětství. Mezi mými klienty jsou i neslyšící lidé. Vedu také podpůrnou skupinu pro pěstouny. V té jsem zpočátku hodně čerpala ze své několikaleté zkušenosti vedení podpůrných rodičovských skupin v Centru pro dětský sluch Tamtam v Praze, Pardubicích a Ostravě. Krásně se to vše propojuje.

Děkuji za rozhovor a přeji mnoho spokojených klientů.

Připravila Lucie Křesťanová,
šéfredaktorka magazínu Dětský sluch
Fotografie archiv Mgr. Věry Doušové,
Shutterstock.com



PSYCHICKÁ (NE)POHODA DĚTÍ SE SLUCHOVÝM POSTIŽENÍM

DĚTI SE SLUCHOVÝM POSTIŽENÍM KAŽDÝ DEN PROPLOUVAJÍ LABYRINTEM ZVUKŮ, KTERÉ PRO NĚ NEMUSEJÍ BÝT VŽDY SROZUMITELNÉ. NAŠE ANKETA ODHALILA, JAK NÁROČNÉ PRO NĚ ČASTO BÝVÁ POROZUMĚT TOMU, CO SE KOLEM NICH DĚJE. ÚNAVA Z NEUSTÁLÉHO SOUSTŘEDĚNÍ NA POSLECH, STRES SPOJENÝ S KOMUNIKACÍ A POCIT ODLOUČENÍ OD VRSTEVNÍKŮ – TO JSOU JEN NĚKTERÉ Z PROBLÉMŮ, SE KTERÝMI SE POTÝKAJÍ. NEPOCHOPENÍ OKOLÍ A NESCHOPNOST PLNĚ SE ZAPOJIT DO BĚŽNÝCH DĚTSKÝCH AKTIVIT PAK MOHOU MÍT VÝRAZNÝ DOPAD NA JEJICH EMOCIONÁLNÍ POHODU A SEBEVĚDOMÍ. PROSTŘEDNICTVÍM PŘÍBĚHŮ NĚKOLIKA DĚTÍ MOŽNÁ LÉPE POROZUMÍME JEJICH POTŘEBÁM A NAJDEME CESTY, JAK JIM POMOCI PŘEKONAT TYTO VÝZVY.

Pro účely článku jsme požádali rodiče dětí se sluchovým postižením o vyplnění krátké ankety. Otázky se zaměřovaly na popis nejčastějších problémů, reakcí dětí, vlivu okolí a zkušeností s hledáním odborné pomoci.

CO NÁM ŘEKLA ANKETA

Z odpovědí rodičů vyplynulo, že nejčastějšími problémy, s nimiž se děti se sluchovým postižením potýkají, jsou:

- **Únava z poslechu (82 %)**
- **Sociální izolace (55 %)**
- **Stres z komunikační bariéry (46 %)**
- **Nízké sebevědomí (36 %)**

Jako další, ale v menší míře, uváděli rodiče stres z mluvené komunikace, nepřijetí svého postižení, šikanu a úzkosti. Dalšími faktory, které podle rodičů mohou přispívat k duševním potížím dítěte se sluchovým postižením, jsou například neznalost problematiky a nedostatečná edukace okolí, nebo přepracovanost dětí, které už od útlého věku musejí často provádět poslechová, logopedická a další cvičení. Velmi často také v různých obměnách zaznělo, že okolí sluchové postižení velmi bagatelizuje.

Jak se děti vyrovnávají s výše uvedenými situacemi? Jak na ně reagují?

- **Odmítnutí, vyhýbání se zapojení (73 %)**
- **Frustrace (64 %)**
- **Hněv, vztek, agrese (55 %)**
- **Pláč (36 %)**
- **Apatie, rezignace (27 %)**



Mezi specifickými příznaky, kterými se dítě v psychicky náročných situacích projevuje, rodiče nejčastěji uváděli křik, lehání si na zem a kopání kolem sebe, strkání do dětí i dospělých. („*Frustrace a někdy následně i vztek vůči druhé osobě, když znakuje a druhá osoba požadované znaky neumí, tudíž mu neporozumí.*“) Jiné děti jsou naopak smutné, uzavírají se do sebe, mají pocit zrad. Snad nejlépe to vystihla odpověď jednoho z rodičů: „*Dítě přestalo být šťastné.*“

Většina (82 %) dotazovaných rodičů uvedla, že u jejich dítěte nedošlo prožitím výše uvedených situací k vážnějším psychickým problémům. Z rodičů, kteří na tuto otázku odpověděli ano, jen 38 % požádalo o odbornou pomoc. Při hledání vhodného psychologa se setkali s různými překážkami, jako je nedostatek informací nebo dlouhé čekací doby. Všichni by pak dali přednost psychologovi či psychoterapeutovi, který umí terapii přizpůsobit sluchovému postižení (např. komunikuje ve znakovém jazyce). Děti se sluchovým postižením jsou plné energie a kreativity, ale jejich potenciál může být někdy omezen bariérami, které jim klade jejich postižení. Naše anketa odhalila, že tyto děti potřebují nejen odbornou péči, ale také pochopení, podporu a přijetí ze strany okolí. Právě podporu širší rodiny rodiče uváděli jako nejčastější (72 %) strategii k podpoře duševního zdraví svého dítěte. Vyzdvihli také (82 %) vliv volnočasových a zájmových aktivit na duševní pohodu dítěte.

JAK SKLOUBIT PÉČI O SEBE A DÍTĚ? KLÍČ JE V ROVNOVÁZE

Péče o dítě s postižením je náročná cesta, plná výzev i krásných okamžiků. Je přirozené, že rodiče v této situaci prožívají celou škálu emocí – od radosti až po smutek, únavu nebo dokonce pocity viny. Je důležité si uvědomit, že péče o sebe je stejně důležitá jako péče o dítě. Zdraví a vyrovnání rodiče mohou lépe čelit náročným situacím a poskytnout svému dítěti potřebnou podporu.

Jak si tedy udržet pozitivní přístup a vyrovnanost v náročných chvílích? I na to jsme se v naší anketě zeptali. Rodiče doporučují najít si čas na sebe, i když se to může někdy zdát nemožné. („*Snažím se blídat si své hranice a opečovávat se – sem tam masáž, čas pro sebe, čtení...*“). Je důležité vyhradit si chvíli na relaxaci, koníčky nebo setkání s přáteli. A nebát se požádat o pomoc. Ať už se jedná o rodinu, přátele nebo odborníky. Řada z nich (72 %) využívá možnost komunikace s dalšími rodiči, kteří se nacházejí v podobné situaci. Vzájemná podpora a sdílení zkušeností prostřednictvím podpůrných rodičovských nebo facebookových skupin či společné pobyty a aktivity rodin jsou pro rodiče často velmi přínosné a zároveň osvěžující.

Anketa provedená mezi rodiči dětí se sluchovým postižením odhalila, že duševní nepohoda i psychické problémy jsou u jejich ratolestí častým jevem. Nejčastěji uváděné potíže souvisejí s únavou z poslechu, komunikačními bariérami, sociální izolací a nízkým sebevědomím. Tyto

problémy jsou často umocněné nepodporujícím prostředím a nedostatkem informací v okolí dítěte. Výsledky ukázaly, že ke komplexní podpoře rodin s dětmi se sluchovým postižením tak musí patřit i péče o duševní pohodu dětí i rodičů. Velkým pomocníkem v této oblasti jsou podpůrné rodičovské skupiny, kde se rodiny se svými starostmi necítí osamocené. Mohou tam získat informace, sdílet zkušenosti, hledat odpovědi na své otázky a čerpat povzbuzení a optimismus.

Z údajů v dotazníku dále plyne, že je důležité edukovat širokou veřejnost o specifických potřebách těchto dětí. Zároveň je nutné zlepšit dostupnost a kvalitu odborných služeb specializovaných na psychické problémy dětí se sluchovým postižením.

Všem, kteří se s námi podělili o své zkušenosti, moc děkujeme. Naše poděkování patří také redakci Tichých zpráv za pomoc se šířením anketních otázek.

MOŽNOST BÝT SPOLU

Centrum pro dětský sluch Tamtam nabízí rodinám dětí se sluchovým postižením řadu aktivit a služeb, které pomáhají rozvíjet komunikaci v rodině a posilují přirozené rodinné vazby. Podporuje i navazování vztahů mezi rodinami a jejich dětmi. Pořádá programy v rámci sociálně aktivizačních služeb pro rodiny s dětmi, nabízí podpůrné rodičovské skupiny vedené odborníky, organizuje pobyty rodin. Co jim tato setkání přináší? Co nejvíce oceňují? Vybíráme z jejich ohlasů (z let 2019 až 2024):

„Program pobytu byl pestrý. Moc se nám líbilo společně pracovat jako rodina. Děti si to maximálně užily. Navázaly nová přátelství, rodiče získali spoustu dobrých rad. Bylo i dostatek volna na odpočinek a relaxaci.“

„Na sezení v podpůrné skupině s paní psychologkou se vždy velice těším... Po každém sezení pocítím obrovskou úlevu, protože jak se říká sdílená starost, poloviční starost.“



„Na pobytu pro mě bylo nejvíce užitečné to, že jsem se mohl setkat s lidmi, kteří řeší stejné problémy. Přednášky pro mě měly odborný přínos.“
„Skvělý nápad pozvat psychology na program pro maminky a tatínky zvlášť. To bylo super.“

„Nejvíce mě oslovilo sdílení zkušeností mezi rodiči, komunikace, znakový jazyk. Ocenila bych ještě více zkušeností rodičů, například starších školních dětí.“

„Opravdu moc děkujeme! Člověk nejenom pozná další lidi, kteří si procházejí tím samým, ale vidí i, že děti, které mají horší vadu než naše malá holčička, jsou úplně normálně zařazeny do společnosti. A víte, co? Díky pobytu víme, že vše zvládneme!“

„Seznámila jsem se s novými rodinami a syn poznal další děti s ‚oušky‘. Užili jsme si to všichni. Program byl rozmanitý, jak pro děti, tak pro rodiče. Společné přednášky a lekce znakového jazyka byly přínosné. Největším přínosem byly lekce znakového jazyka s neslyšícím.“



Připravila Mgr. Radana Ardelťová,
koordinátorka komunikace CDS Tamtam
Fotografie archiv CDS Tamtam



34 let pro děti se sluchovým postižením a jejich rodiny z celé České republiky



Centrum pro dětský sluch Tamtam, o. p. s., je nestátní nezisková organizace s celorepublikovou působností, která poskytuje komplex vzájemně navazujících služeb pokrývajících potřeby dětí se sluchovým postižením a jejich rodin z celé České republiky.



RANÁ PÉČE
ČECHY



RANÁ PÉČE
PRO MORAVU
A SLEZSKO



SOCIÁLNĚ
AKTIVIZAČNÍ
SLUŽBY



ODBORNÉ
SOCIÁLNÍ
PORADENSTVÍ



INFORMAČNÍ
A VZDĚLÁVACÍ
SLUŽBY



Dětský sluch, odborný magazín Centra pro dětský sluch Tamtam, o. p. s.
Vydává Centrum pro dětský sluch Tamtam, o. p. s., Hábova 1571, 155 00 Praha 5 – Stodůlky
IČO 00499811, tel.: 235 517 313, e-mail: redakce@tamtam.cz, www.tamtam.cz
Číslo 03/2024 vychází 9. září 2024.

Redakční rada: Mgr. Jana Fenclová, Mgr. Martina Péčová, Mgr. Anna Kučerová, Ph.D., Mgr. Lucie Hanzíková
Šéfredaktor: Ing. Lucie Křestanová
Redakce: Mgr. Lucie Brandtlová, Mgr. Veronika Kovalová, Mgr. Radana Ardeltová, Bc. Romana Procházková, DiS.
Grafické práce, sazba: Ing. Markéta Hovorková
Jazyková korekce: Michaela Šimková
Cena výtisku: 100 Kč
Roční předplatné (4 čísla včetně poštovného): 400 Kč
Tisk: Tiskárna Grafotechna Plus, Lýskova 1594/33, 155 00 Praha 5 – Stodůlky
ISSN 2570-8473

Magazín Dětský sluch vychází za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky.



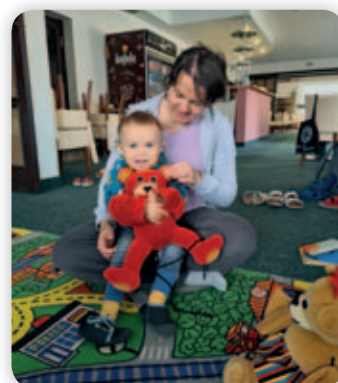
CHCEME TI ROZUMĚT

V roce 2023 a 2024 jsme realizovali projekt s názvem Chceme ti rozumět, který byl podpořen ze sbírkového projektu Pomozte dětem.

Projekt byl primárně určen pro rodiny, jež nedávno vstoupily do našich sociálních služeb. Z daru jsme realizovali aktivity jako terénní konzultace v rodinách, psychologické konzultace a kurzy rozvoje komunikačních dovedností. Na konci projektu jsme v Srbsku u Karlštejna uspořádali dva čtyřdenní pobyty pro rodiny s dětmi se sluchovým postižením, jejichž tématy byly rozvoj komunikačních dovedností a psychologická podpora.



Děkujeme Nadaci rozvoje občanské společnosti a sbírkovému projektu Pomozte dětem za dlouholetou podporu.



Projekt byl podpořen Nadací rozvoje občanské společnosti z prostředků Pomozte dětem – Roční projekty.

ReSound GN

Nová éra poslechu

Menší.
Chytřejší.
Skvěle propojitelné.

Přirozený poslech bez kompromisů, s dosud nejmenšími sluchadly.

- Jedinečná srozumitelnost v hluku
- Výjimečný komfort nošení: jsou sotva vidět, sotva cítit
- Energie na celý den: až 30 hodin na jedno nabití*
- Konektivita připravena pro budoucnost díky Bluetooth® LE Audio a Auracast™

* v závislosti na způsobu použití

© 2023 GN Hearing A/S. Všechna práva vyhrazena. ReSound je registrovaná obchodní značka GN Hearing A/S. Názvy a loga Bluetooth® jsou registrované obchodní značky Bluetooth SIG, Inc. Názvy a loga Auracast™ jsou značky společnosti Bluetooth SIG, Inc.

Veškeré příslušenství ke sluchadlům značek ReSound, Beltone a Interton můžete zakoupit i v našem E-shopu.

Naleznete zde filtry, baterie, nabíječky, kolínka, hadičky, kloboučky, bezdrátové příslušenství, sortiment k údržbě sluchadel a další.

Pro vstup do E-shopu zadejte do svého internetového prohlížeče adresu

eshop-gnhearing.cz

nebo naskenujte níže uvedený QR kód.



ReSound Nexia

GN Hearing Czech Republic spol. s r. o. | Prokopových 3
158 00 Praha 5 | IČ: 48593273 | Tel: +420 224 941 641
Email: CZ.info@gnhearing.cz | Web: www.gnhearing.cz

AURACAST™
A BLUETOOTH® TECHNOLOGY