

Poradenské centrum zakládaly při studiu, dnes nabízejí služby studentům celé univerzity

Nejen galerie, přednáškové sály nebo kavárnu najdete v univerzitním centru Kampus Hybernská. Od minulého roku v jeho prostorách funguje také projekt Poradenského centra Hybernská, které vedou absolventky FF UK Mgr. Michaela Veselá a Bc. Kateřina Cabalková. „V poradně pracujeme se studenty, pomáháme jim a přitom rozvíjíme samy sebe,“ popisují své zkušenosti koordinátorky centra. S nápady na nové projekty za nimi mohou přijít i zájemci z řad současných studentů.

Obecně panuje představa, že práce v poradně obnáší především řešení nejrůznějších problémů. Vaše nabídka služeb však tento horizont rozhodně přesahuje a soustředí se také na rozvoj studentů. Můžete přiblížit, s čím přesně za vámi studenti přicházejí?

Cabalková: Já ze své zkušenosti mohu mluvit za psychologickou poradnu. Většinou je to celá škála problémů, se kterými za námi studenti přijdou. Jde o vztahy v rodině, s partnerem, problémy s přijetím vlastní identity nebo se zvládáním vlastních emocí a stresu. Také se to liší podle věku, mnoho studentům je i nad 30 let, studují už například doktorské studium a spolu řešíme klidně i manželské nesnáze. Přesto se ale při terapii postupně dostáváme k tomu, že velkým tématem je pro většinu z nich vlastní přijetí, a právě to tady s námi mohou řešit. Můžeme společně rozvíjet jejich osobnost a sebepoznání, které pak ovlivní konkrétní problém a to, jak s ním naloží.

Možná je tento způsob nahlížení na problém dán mým

terapeutickým přístupem, protože se nezaměřují rovnou na řešení problému. Když za mnou někdo přijde s tím, že neví, jestli má odejít od manžela, nevezmeme si jen pro a proti. Společně zjistíme, co daná osoba potřebuje, aby se celkově cítila lépe, po čem v životě touží a jak to může získat. Díky nabytému sebepoznání se pak lidem otevřou nové obzory a získají sílu k tomu, aby mohli daný problém řešit.

Takže problémy, se kterými za vámi člověk může přijít, nemusí souviset přímo s vysokou školou.

Cabalková: Ano, vždy záleží na tom, o jaké poradenství má zájem.

Veselá: Například do sociálně-právní poradny přicházejí nejčastěji studenti s tím, že potřebují poradit, jak zkoordinovat studium s osobním životem, ať už pracovním nebo rodinným. Mnoho studentů sem přichází kvůli stresu, který plyne z vysokoškolského studia, potřebují pomoci s harmonogramem a time managementem. Ale také chodí do studijní poradny, ptají se na to, jak funguje SIS, nerozumí svému studijnímu plánu či plnění kreditů. Pro nás to mohou být maličkosti, ale pro nově nastupující studenty jsou to překážky, se kterými potřebují poradit.

Cabalková: Dotazy a problémy řešíme i přes e-mailovou komunikaci. Studenti nám píšou, jak mají vyřešit například to, že se ve studiu necítí úplně komfortně a neví, jestli nemají studium přerušit nebo ukončit. Co by to pro ně případně znamenalo, ale co by třeba také museli zařídit na úřadu práce. I zde se pak někdy ukáže, že téma, které momentálně řeší, opět souvisí se sebepoznáním a identitou. Student neví, jestli si vybral vhodný obor, jestli v něm bude pokračovat nebo jakým stylem v něm bude pokračovat.

Jak vás studenti, když mají krizi nebo problém, mohou oslovit?

Veselá: Nejčastějším a asi i nejlepším způsobem je oslovit nás e-mailem. Máme centrální e-mailovou adresu

(poradenskecentrum@ff.cuni.cz), kam může kdokoliv napsat, a my ho následně odkážeme na příslušné kolegy, případně s ním problém vyřešíme osobně. Nebo nám může kdokoliv zavolat na telefonní číslo, které je uvedené také na webu.

Cabalková: Případně když student ví, že chce něco řešit přímo v psychologické poradně nebo v sociálně-právní poradně, tak se podívá na jednotlivé poradce, řekne si „tenhle poradce by se mi líbil“ a může si domluvit schůzku přímo s ním. Když si není jistý, koho oslovit, je dobré napsat právě na e-mail Poradenského centra. Přestože jsme primárně poradna pro studenty FF UK, pokud máme kapacity, rádi přijmeme i studenty ostatních fakult Univerzity Karlovy, když se na nás obrátí.

Vy už jste trochu naznačily, jaké služby Poradenské centrum nabízí. Můžete vaši nabídku služeb a aktivit popsat konkrétněji? Snažíte se například i o prevenci, aby vás student nemusel znovu vyhledat?

Veselá: O prevenci usilujeme především v sociálně-právní poradně, aby poté studenti uměli různé situace v budoucnu vyřešit sami a lépe. Mezi další služby patří profesní a studijní poradenství, zážitkové skupiny s prvky arteterapie a muzikoterapie, adaptační skupiny nebo poradenství pro studenty se specifickými vzdělávacími potřebami.

Vydvihla bych právě adaptační skupiny, které jsou nejen pro první ročníky a které mají studentům pomoci lépe se adaptovat na vysokoškolské prostředí. Jde o různé workshopy zaměřené na kariérní nebo osobnostní rozvoj, uspořádané v malých skupinkách, ve kterých se studenti mohou lépe poznat a lektor jim může věnovat více času. V blízké době dále plánujeme otevřít workshopy a semináře, které by měly studentům usnadnit například přípravu na jazykovou zkoušku, psaní závěrečné práce anebo by jim pomohly zorientovat se v právní problematice, například v pracovních smlouvách.

Dávají vám studenti zpětnou vazbu, jestli jste jim pomohli?

Jak na centrum reagují?

Cabalíková: Naším plánem je sbírat evaluace, ale stále vymýšlíme, jaká forma, umožňující plnou anonymitu, by byla vhodná. Chceme kvalitu našich služeb samozřejmě hlídat, ale zatím je naším jediným ukazatelem spokojenosti lidí to, že si s námi domluví další schůzku a chtějí pokračovat. Případně že nám pošlou děkovný e-mail.

Kdo přišel s prvotním nápadem poradnu založit? Měly jste nějakou vizi, podle čeho jste tuto koncepci chtěly budovat?

Veselá: Poradna má od samého počátku podporu vedení FF UK, bez které by to všechno nebylo možné. Samotný nápad se zrodil u paní proděkanky pro studium PhDr. Hany Pazlarové, Ph.D., která oslovila mě a Kateřinu, se kterou jsme začaly rozvíjet vizi paní proděkanky. Ta následně hlídala především jakési mantinely, poskytovala nám konzultace a my připravovaly poradnu tak, jak jsme si samy přály. Měly jsme od ní ohromnou důvěru, podporu i prostor.

Cabalíková: A když pak pracujete v takto svobodném prostředí, kde máte možnost být kreativní, tvoří se opravdu skvěle.

Ze začátku jsme věděly, že chceme vytvořit sociálně-právní a psychologickou poradnu a budovat místo pro různé workshopy, muzikoterapie a taneční terapie. Potom nás však napadlo, že někomu nemusí být úplně zřejmé, že je v tom zahrnuto například i studijní poradenství. Získaly jsme tak kontakt na naši kolegyni, která v poradně pracuje jako profesní poradce. A takto se vše pomalu rozvíjelo a vlastně pořád rozvíjí. Je to taková sněhová koule kreativity, která se neustále nabaluje.

Mohou se do provozu poradny zapojit i studenti z FF UK?

Veselá: Určitě. Sama Kateřina zatím nemá ukončené studium – stále ji čekají magisterské státní zkoušky. A takových kolegů zde máme více. Samozřejmě každý pracovník musí splňovat kvalifikaci. Dále nabízíme prostor také pro bakalářské,

magisterské i doktorandské studenty. S nápadem za námi mohou dorazit, my to s nimi rády zkonzultujeme a můžeme jim poskytnout prostor nebo pomůžeme zajistit propagaci. Všichni studenti tak mohou vytvořit něco, co má smysl a může pomoci zefektivnit studium na FF UK. A to je vlastně záměrem samotného poradenského centra.

Cabalková: Zároveň se soustředíme na takzvaný peer program. Student si vytvoří úplně jiný vztah k učiteli/odborníkovi, ke kterému chová respekt, v hierarchii stojí nad ním, než k vrstevníkovi. Proto se tady u nás snažíme nabízet služby formou partnerského přístupu. Někdo může opravdu vnímat jako velkou bariéru jen to, že jde za odborníkem – a už si v té chvíli tolik nevěří. Zatímco když se pohybuje mezi sobě rovnými, bariéru vnímat nemusí.

Veselá: Právě proto jsme přišly s nápadem zajistit na každé katedře a ústavu FF UK tzv. peer studenta. V ideálním případě by šlo o studenta magisterského oboru, případně absolventa, na kterého se budou moci další studenti obracet s nejrůznějšími komplikacemi ohledně studia na jeho konkrétní katedře/ústavu. Peer student jim poradí, jak si správně navolit kredity, co který učitel vyžaduje, který předmět je náročný, který je naopak „v pohodě“ nebo třeba jak si poradit s rozvrhem a studijním plánem.

Zatím jsme rozjely pilotní projekt na naší domovské Katedře sociální práce FF UK. Protože jsme čerstvé absolventky, dokážeme studentům v tomto směru poradit. Víme, že to nebudeme moci dělat věčně a za nějakou dobu nás určitě vystřídají mladší kolegové, kteří touto katedrou prošli a budou na nás moci navázat. Pokud bude celý projekt úspěšný, což tak zatím vypadá, rády bychom ho rozšířily na ostatní katedry a ústavy. Zároveň se na nás mohou obracet i budoucí studenti, kteří teprve zvažují, jestli je pro ně FF UK správná volba.

Co dala zkušenost s prací v poradně vám dvěma?

Veselá: Zaprvé velkou organizační průpravu. Začátky v poradně byly dost krušné, v prostoru poradny nebylo opravdu nic, vše jsme musely seskládat skutečně od základů. Přes vybavení místnosti, přípravu webových stránek a Facebooku po tvorbu etických kodexů a koordinace všech aktivit a kolegů v poradenském centru. Nikdy jsem si také nemyslela, že samotná propagace může být tak náročná, a to nemíříme na celou Prahu, ale na úzký okruh lidí, kteří jsou „jenom“ studenti FF UK. Je těžké je oslovit, ale myslím, že v tomto směru jsme nabraly obrovské zkušenosti.

Za druhé nám práce v poradně pomáhá sbírat zkušenosti, zdokonalovat se v naší práci, ve znalostech. Můžeme se realizovat a profesně růst.

Cabalková: Doplnila bych i fakt, že nám osobně to dalo naše přátelství a rovnou ho to i posílilo. Tam, kde jedna nemůže, tak ji druhá vykryje, když jedna něco neumí, pomůže ta druhá. Takže všechno do sebe dobře zapadá a možná také to je ten důvod, proč poradna začala tak dobře fungovat.

Veselá: Máme štěstí i na ostatní kolegy, protože každý umí trochu něco jiného. I psychologové se liší v tom, jaké přístupy a terapie nabízejí.

Cabalková: Když se někdo rozhodne vyhledat v poradně pomoc, může si projít náš web a podle medailonku psychologa vybrat přístup, který ho osloví. Do budoucna plánujeme k terapeutům doplnit i fotografie, aby studenti dopředu věděli, za kým vlastně jdou.

Mně osobně práce v poradně rozvíjí zejména profesně. Nejen v koordinaci a řízení centra, ale i v tom smyslu, že máme možnost pracovat se studenty, aplikujeme naše poznání ze studia, můžeme se tak rozvíjet a vidíme v našem úsilí smysl. Čerpáme zkušenosti, a přitom nám to přináší spoustu radosti. Je to pro nás určitá míra seberealizace, a to může být i pro další studenty, kteří se zapojí.



Bc. Kateřina Cabalková dokončuje navazující magisterské studium na Katedře sociální práce FF UK. Pracuje v Poradenském centru Hybernská jako fakultní koordinátorka, psychoterapeutka a poradkyně. Zároveň působí jako peer poradkyně pro studenty Katedry sociální práce. Je frekventantkou psychoterapeutického výcviku Transformační systemické terapie dle Virginie Satirové, který se zaměřuje na rodinnou terapii. Absolvovala několik kurzů krizové intervence a stáží (terapeutická komunita Kaleidoskop, Psychologická poradna a Dětské krizové centrum NOMIA a SOS centrum Diakonie – ČCE). V současnosti také pracuje v Azylovém domě pro matky s dětmi Diakonie – ČCE a provozuje vlastní psychoterapeutickou praxi.



Mgr. Michaela Veselá vystudovala Katedru sociální práce FF UK. V Poradenském centru Hybernská pracuje jako koordinátorka a garantka aktivit Katedry sociální práce, na níž působí jako peer poradkyně. Zároveň pracuje v neziskové organizaci s lidmi s mentálním postižením POHODA, z.ú. Je absolventkou kurzů zaměřených na ochranu spotřebitele, personální management a time management. Absolvovala také několik stáží (poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy CSS Praha, Centrum zrakových vad FN Motol, Tyflo-centrum o.p.s., zdravotně-sociální oddělení FN Motol a Nemocnice Na Bulovce).