

Po noci den, po bouři klid. Tým Peerko obdržel Cenu Jana Palacha 2024

Laureáty letošní Ceny Jana Palacha se stali 18. dubna 2024 studenti psychologie na FF UK Jáchym Valeš, Markéta Zindulková a Karolína Faberová, zástupci studentského spolku Peerko, který poskytuje základní psychologickou podporu na FF UK.

Cena Jana Palacha se každoročně uděluje za výraznou osvětovou či populárně naučnou činnost, výraznou společenskou, kulturní či sportovní aktivitu zvyšující prestiž fakulty, nebo prokázání mimořádných lidských a charakterových vlastností ve výjimečných situacích.



Jak vznikla myšlenka založení Peerka a jaký byl váš první impuls k zapojení se do tohoto spolku?

Markéta: Myšlenka založit Peerko nevzešla jen od nás tří.

Studenti psychologie mají opakovaně tendenci se při krizových situacích snažit pomoci a nabídnout svoje schopnosti a znalosti lidem, kteří by je mohli potřebovat. Nebylo tomu jinak ani tentokrát. Ihned po tragické události 21. 12. se studenti začali seskupovat, nejprve vznikla skupina asi 70 studentů, kteří měli iniciativu se do pomoci zapojit. 28. 12. proběhlo setkání studentů různých oborů, kteří cítili, že se potřebují k situaci postavit nějak aktivně. Právě na této schůzi vznikla myšlenka pietního pochodu, symbolického obejmutí fakulty a byly položeny hrubé základy toho, co se stalo Měsícem pro fakultu. My jsme na téhle schůzce taky byli a informovali jsme studenty a zástupce vedení, že můžeme poskytovat lidem v průvodu psychologickou podporu. Peerko samotné, s názvem a jasným plánem dalších kroků, vzniklo v podstatě den před pietním průvodem. Na cenu jsme sice byli nominováni my tři jako zástupci spolku, ale patří celému Peerku a každému studentovi, který se zapojil.

Můj první impuls k zapojení do spolku bylo to, když jsem na schůzi 28. 12. viděla všechno studenstvo, které je naprosto odhodlané nepoddat se zlu, se kterým jsme se setkali, které sice je zraněné, ale ne zlomené a jeho síla spočívá v jeho lidskosti a vůli k dobru. Tehdy jsem si uvědomila, že toho chci být součástí a že se budu snažit, abych k hojení svojí komunity přispěla.

zí Vědecké rady FF UK dne 21. 3. 2024

ženy Vackové

umváření úžiti





Mohli byste přiblížit, jak v prvních dnech probíhala koordinace a spolupráce mezi vámi a dalšími členy Peerka při poskytování psychologické podpory?

Markéta: V prvních dnech byla komunikace prakticky nepřetržitá, chodili jsme na schůzky studentstva, předávali jsme informace do Peerka, snažili jsme se napojit na Český červený kříž a policii, abychom mohli pomoc poskytovat ve spolupráci s nimi. Vedení univerzity nám umožnilo během Měsíce pro fakultu fungovat na náměstí Jana Palacha tím, že nám poskytli prostor v buňce, která se stala místem, kam za námi mohl přijít kdokoli, kdo si potřeboval promluvit. Byli jsme tam každý pracovní den, od devíti ráno do sedmi večer.

Velký přínos jsem vnímala právě v nízkoprahovosti naší pomoci, přece jen je jednodušší někam moci volně přijít než si muset domlouvat schůzku. Všichni jsme fungovali v hodně krizovém režimu, opravdu jsme komunikovali téměř 24 hodin 7 dní v týdnu a za to patří velké díky každému studentovi a studentce, kteří se zapojili. Na všechny byl absolutní spoleh, směny jsme

naplňovali bez problému a každý dělal nejvíc, co mohl. Cena Jana Palacha tak patří každému v Peerku, kdo se zapojil.

Jáchym: Velký dík patří po této stránce i kolegům z Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, kteří s námi byli ve spojení od první chvíle a aktivně psychologickou pomoc nabízeli. Řada z nich se zúčastnila i průvodu.





Ve spolupráci s dobrovolníky z ČČK a krizovými interventy z Remedium jste v prvním týdnu začátku semestru působili v pravidelných směnách na chodbách hlavní budovy FF UK, kde Peerko mohou zájemci najít dodnes. Vryl se vám ze setkání s ostatními do paměti nějaký příběh, na který rádi vzpomínáte?

Markéta: Mně se vrylo do paměti každé poděkování a úsměv kohokoli, kdo se u nás zastavil. Opravdu si vážím důvěry, se kterou se na nás studenti obraceli, a s jak milými slovy za námi přicházeli. Velmi silným momentem bylo také společné zpívání na schodech při Pootevření fakulty. A ještě na jeden moment si vzpomínám: četla jsem vzkazy, které jsou připnuté na nástěnce u vstupu do čtvrtého patra. Na jednom z nich stálo: Po noci den, po bouři klid. Přečíst si tohle, v mých očích vlastně nějakou nezpochybnitelnou pravdu, mi dalo pocit jistoty, kterou jsem v tu chvíli potřebovala.

Karolína: Podle mě nelze říci, že to byl jeden určitý moment, ale každé poděkování, každý úsměv, jak ze strany studentů, tak i zaměstnanců pro mne moc znamenal. Osobně bylo pro mě velmi

silné, když při pootevření fakulty na chodbách přízemí hlavní budovy najednou začal takový ten cvrkot, ruch nebo fronta na kávu... Přesně tak, jak to bývalo předtím. Myslím si, že jsme s Peerkem opravdu jen kapkou v moři psychosociální podpory, která je a byla poskytována, avšak i pro své vlastní hojení jsem velmi vděčná, že jsem mohla využít své schopnosti a dovednosti, abych pomohla ozdravit zpět naši fakultu.

Jáchym: Za sebe bych ze všech momentů vybral ten, při kterém jsem si uvědomil, jakou důvěru do nás spolužáci vkládají a jaký má naše práce smysl. Obával jsem se, zda se nás spolužáci nebudou bát oslovit – přece jen jsme seděli uprostřed rušné chodby, která bývá první týden naprosto plná. K mému velkému překvapení jsem řadu delších a hlubokých rozhovorů vedl právě ve chvíli, kdy se po chodbách mihlo nejvíc lidí. Z těchto momentů jsem cítil nejenom důvěru v nás, ale vlastně ve všechny studenty. Bylo vidět, že jsme si společně vybudovali příjemnou atmosféru, ve které se člověk cítil komfortně a mohl začít hojit své rány.





Poskytování psychologické podpory vyžaduje po takto výjimečné události velkou odolnost. Jak rádi relaxujete? A máte nějaké tipy, jak se starat o své duševní zdraví?

Karolína: To je dozajisté pravda. Myslím si, že mnoho z nás si i sáhlo na hranici svých fyzických i psychických sil. Důležitý je kvalitní odpočinek a celková péče o sebe – ať ve formě dobrého spánku, jídla nebo relaxace. Myslím si, že zde platí takové ty běžné poučky jako u jakékoliv jiné stresující události. Ale dodala bych, že možnost sdílení emocí a myšlenek, které se k takovému zážitku váží, je velmi důležitá. Mně osobně velmi pomáhalo dát si alespoň jeden den, kdy jsem bez výčitek nedělala vůbec nic a šla například na procházku, udělala jsem si dobré jídlo a dobře se vyspala.

Co Peerko do budoucna čeká? Připravujete v rámci spolku nějaké zajímavé akce nebo spolupráce?

Jáchym: Budoucnost Peerka bude vycházet ze situace a potřeb spolužáků. Víme, že už jsme překonali bezprostřední i střednědobou fázi traumatu, kdy je psychologická pomoc potřeba nejintenzivněji. Nyní se přesouváme do dlouhodobé fáze, ve které se můžeme zaměřovat na širší spektrum aktivit. Například se plánujeme účastnit různých edukačních bloků s vlastní prezentací, spolupracujeme s vedením fakulty na tvorbě materiálů v podobě terapeutických deníků, přemýšleli jsme také nad uspořádáním workshopů na relaxační nebo další cvičení, které při práci využíváme. Některé projekty a spolupráce si necháváme zatím jako překvapení.

Markéta: Já ještě doplním, že bychom určitě rádi pokračovali v aktivitách, které se týkají wellbeingu studentů, a celkově podporovali dostupnou psychologickou pomoc na naší alma mater.

Mohou se do Peerka zapojit ostatní studenti, kteří by chtěli pomáhat?

Jáchym: Zatím se držíme toho, že Peerkem se může stát pouze student psychologie s patřičným výcvikem. Peerko aktuálně nabízí především základní psychologickou pomoc, která v naší podobě kombinuje prvky peer supportu, krizové intervence, psychologického poradenství a dalších, a právě z těchto důvodů je nutné zajistit dostatečnou kvalifikaci všech Peerek. Do budoucna, podle toho, jak se aktivity Peerka budou košatit, bude pravděpodobně možné zapojovat i další studenty. Nerad bych předbíhal, ale dokázal bych si představit třeba edukační spolupráci se studenty sociální práce nebo pedagogiky, kteří se často o psychologická témata zajímají a výcvik v krizové intervenci také mívají.





Je něco, co byste chtěli vzkázat těm, kteří stále váhají s prosbou o pomoc?

Markéta: Pomoc si zaslouží každý, bez rozdílu. Fungujeme podle zásady: Kdokoli si řekne o pomoc, dostane ji. Krize je normální reakce na nenormální situaci, jakéhokoli odsouzení od kohokoliv z Peerka se bát nemusíte.

Karolína: A to platí i pro vyhledání psychologické pomoci. Pokud cítím, že mi nepomáhají věci, které mi běžně od stresu pomohou, je v pořádku vyhledat psychologickou podporu. Pokládám-li si otázky: Jsem v krizi? Není něco špatně?, je v pořádku vyhledat psychologickou podporu. Často slýchám: Nevím, jestli je můj problém dostatečně závažný na to, abych využil služeb psychologa. Každý problém, u kterého necítím, že ho zvládnou vlastními silami, nebo s pomocí okolí, si naši odbornou pomoc zaslouží. Nikdy není třeba se stydět za to, že si řekneme o pomoc.

Na závěr prosím popište třemi slovy, co pro vás Peerko osobně znamená.

Markéta: Snaha činit dobro.

Karolína: Velký smysl života.

Jáchym: Cenná osobní zkušenost.

Peerko je spolek skupiny studentů psychologie na FF UK, který vznikl v reakci na tragickou událost 21. 12. 2023. Svou pomoc cílí nejen na studenty, vyučující a další univerzitní zaměstnance, ale také na všechny, kterých se událost dotkla. Peerko nabízí podpůrná setkání pro sdílení pocitů, základní psychologickou pomoc, odkázání na užitečné zdroje a kontakty.

Štěpánka Zelenková Semecká