

výroční zpráva 2024

Centrum prevence stresu z.s. - 3Bohyně



založeno v Olomouci 9. 8. 2023



Ing. **Hana**
Smičková
Předsedkyně a zakládající členka



Mgr. **Radka**
Tomášková, SEP
Místopředsedkyně a zakládající členka



Mgr. **Kateřina**
Veškrnová
Pokladník a zakládající členka

úvod



Spolek se snaží podporovat všemi dostupnými prostředky mateřské a rodičovské kompetence tak, aby byla co nejdříve posílena zdravá rodičovská vazba a snížena vysoká míra stresu vznikající s příchodem miminka na svět. Podporujeme mladé matky, těhotné samoživitelky, ale také ženy i muže v nové rodičovské roli. Především pak všechny, kteří se cítí v nastávající rodičovské roli nestabilní nebo jakýmkoliv způsobem zahlcení stresem. Předcházíme vzniku tělesných nebo psychických symptomů a jejich přenosu na novorozenou generaci. Považujeme za důležité podporovat klíčové profesionály, kteří usilují o bezpečné zrození a pohybují se v blízkosti vzniku života.



povedlo se



- ▶ **90x** poskytnuta multidisciplinární podpora v rámci preventivního programu Ratolest pro naše klienty (Somatic experiencing®, psychoterapie, fyzioterapie).
- ▶ Krizová intervence po povodních - Assyst® protokol pro regulaci akutní stresové zátěže pro širokou veřejnost a pomahače nasazené v terénu.
- ▶ Porodní trauma ve fyzioterapii a nástroje seberegulace v klientské praxi - třídní odborně-sebezkušnostní seminář vedený Mgr. Radkou Tomáškovou v nemocnici Dačice.
- ▶ Porodní trauma ve fyzioterapii a nástroje seberegulace v klientské praxi - třídní odborně-sebezkušnostní seminář vedený Mgr. Radkou Tomáškovou v Olomouci.
- ▶ Vystoupení na konferenci studentů a absolventů FTK UP – Rekre talk - Představení činnosti našeho spolku, Kateřina Veškrnová.
- ▶ Spolupořádání praktického workshopu – Somatic experiencing® a práce s dětmi - Třídní odborně-sebezkušnostní pro SEP, seminář vedený Lilian Troost.
- ▶ Pravidelné peer setkávání studentů a praktikantů Somatic experiencing®.

plánujeme



- ▶ 1. PROGRAM PREVENCE **porodního traumatu**
 - ▶ Podpořit naše nejzranitelnější Ratolesti v cestě životem - preventivními balíčky psychoterapie, Somatic experiencing a fyzioterapie.
 - ▶ Vytvořit somatickou poradnu pro ženy, které prošly prenatální nebo perinatální ztrátou a potřebují podporu při integraci zármutku.
- ▶ 2. PROGRAM PREVENCE **vývojového traumatu**
 - ▶ Vytvořit bezpečný prostor pro vznikající rodinu a podpořit rodičovské kompetence.
 - ▶ Realizovat unikátní pilotní kurz "máma táta rodiče" dle nejnovějších poznatků vědy.
 - ▶ Nabídnout současně psychologický i somatický přístup konceptu bezpečí.
- ▶ 3. PROGRAM PREVENCE **sekundárního traumatu**
 - ▶ Trpělivě přinášet odborné veřejnosti trauma informovaný somatický přístup.
 - ▶ Edukovat a posilovat kompetence fyzioterapeutek a jiných pomahačů v nástrojích seberegulace.
 - ▶ Podporovat komunitu profesionálů Somatic experiencing v ČR.
 - ▶ Pracovat pod pravidelnou supervizí.
 - ▶ Rozšiřovat své vlastní kompetence a odbornost.
 - ▶ Rozvíjet spolupráci s Českou asociací Somatic experiencing®.

Veru

A photograph of a woman with dark, curly hair and glasses, wearing a white textured sweater, hugging a young child from behind. The child is wearing a red and white striped shirt. The background is slightly blurred, showing what appears to be a window with blinds.

Přinášíme Vám rozhovor s Ratolestí, která využívá služby našeho centra spolu se svými dětmi. Její slova jsou přesnější a výstižnější než naše. Děkujeme za upřímné sdílení, jsme moc rády, že jsme součástí vaší životní cesty.

Co se vaší rodině stalo?

Několik týdnů po velmi vážné autonehodě, kterou jsme spolu se svými dvěma malými syny přežili jako zázrakem bez škrábnutí, se na výletě nejspíš z důvodu silného poryvu větru dala do pohybu kláda vzrostlé jedle, na které jsme seděli, a našeho tehdy rok a půl starého **Františka ta kláda zavalila**. Co se dělo v těch nejbližších okamžicích po tom, nemám dodnes, po více než 4 letech, zpracované. František to přežil, ale je ve svém bytí zcela odkázán na druhé – sám neudělá prakticky nic. A protože máme i staršího syna, zdravého, tak je od toho dne naše rodinná konstelace úplně proměněná a opravdu hodně náročná. **Obě děti potřebují velké množství pozornosti a naší přítomnosti jako takové**. Péče o Františka je šíleně vyčerpávající po fyzické stránce, nejen po psychické. Naše finanční zdroje po více než 4 letech pomalu dosáhly svého dna... a do toho se s manželem snažíme oběma klukům dát to nejlepší, co můžeme – po emoční stránce, po stránce podpory jejich individuálních potřeb, ale i po té materiální.

Co bylo impulzem k tomu, že jste vyhledala pomoc?

Po několika dnech „pobytu“ na OPRIP oddělení fakultní nemocnice v Ostravě mi tamní lékař domluvil schůzku s paní z Centru provázení, s kterou jsem mohla mluvit, když jsem chtěla. Paní Kuzníková byla nesmírně citlivá, nevnucovala svoje názory ani sebe, nedělala žádné závěry ani diagnózy ve vztahu k Františkovi, byla prostě v domluveném čase se mnou, přítomná a naslouchající. Bylo mi záhy jasné, že **budu potřebovat pomoc, abych se nezbláznila a hlavně abych mohla fungovat, abych byla vůbec schopná být nějak prospěšná svým dětem, které mě potřebují**.

Prvních pár měsíců po nehodě jsme s Františkem doma skoro nebyli, takže na pravidelné formy terapie přišel čas až s malým zpožděním. To, že hlavní roli bude hrát Somatic experiencing® mi bylo jasné taky hodně brzy – věděla jsem, že jsme traumatizovaní na hluboké tělesné úrovni, četla jsem už dřív knihu od Petera A. Levina. Cítila jsem, že naše trauma má potenciál těžce ohrozit naše zdraví a působit taky jako zásadní faktor ovlivňující naše schopnosti zajistit každodenní fungování celé rodiny – v současnosti, ale i v budoucnosti; jako něco, co se dá ošetřit, zmírnit, léčit, něco, co může vyrůst v ještě větší katastrofu, pokud se to nepodchytí. Bála jsem se, že z toho budu nemocná a že způsobím svým nejbližším ještě více trápení, než měli. A to pro mě bylo velkým impulsem, protože náš život v ten nešťastný okamžik neskončil, a my máme povinnost, se postarat o to, aby pokračování bylo co nejzdravější.

Jaká pomoc byla užitečná?

Nejvíc mi dodnes pomáhá SE. Mám štěstí na terapeutku, díky které jsem objevila, jak vypadá kvalitní terapeutické sezení a můžu tak srovnávat i terapeuty pracující s Františkem. Svým vlastním tempem a způsobem jsem se naučila vnímat vlastní tělo, spojovat se s ním, rozpoznat jemné nuance a signály, komunikovat s ním vlastně. **Zásadní bylo naučit se nebýt jen v hlavě, zahlcená myšlenkami a emocemi**. Naučila jsem se, jak zhruba pracuje nervový systém – díky tomu víc rozumím tomu, co se mi děje a dokážu tak vidět za to zjevné. Naučila jsem se do určité míry regulovat svůj nervový systém, což mi každý den pomáhá dělat všechno, co je potřeba a taky něco navíc a nehroutit se při každé překážce. A skrze poznání sebe, dneska umím chápat i druhé, na ještě hlubší úrovni.

Kromě SE jsem **začala záhy docházet pravidelně taky k psychologce**, která rovněž praktikuje SE, kde jsem se cítila dobře, kde mi ten určitý časový prostor jenom pro mě nabídl vždycky možnost se na chvíli zastavit a nahlédnout na to, jak se právě cítím a proč, a co potřebuji, aby mi bylo lépe. Zjistila jsem, že psycholog rozhodně není od toho, aby mi řekl, co mám a jak mám dělat. Přicházím na to sama. Využívám hlavně toho, že můžu nahlas říkat věci, které až když jsou vysloveny, začnou ukazovat vzájemné souvislosti a mně to vždycky tak nějak najednou dojde, a právě až když mi to docvakne, tak s tím můžu něco udělat.

Pomáhá mi také kraniosakrální terapie. Tam jsem začala chodit teprve před rokem. Až když jsem cítila, že je pro mne možné dovolit dotek na těle za účelem podpory zdraví a můžu nad sebou odevzdat část kontroly. Je to moje „nejmladší“ forma terapie, přestože František chodí už mnohem déle. Díky SE vnímám svoje tělo hodně detailně a u krania je to pro mě velké plus.



V čem dnes vnímáte pro sebe změnu?

Upřímně ve všem. **Necítím to obrovské sevření jako před 4 lety. Tu paralýzu.** Byť nejsem ještě schopná prožít znova chvilku po chvilce celou tu nehodu, dokážu už o ní mluvit bez toho, že by se mi svíralo hrdlo a slzy se mi hrnuly do očí. Dokážu zavčas zpozorovat, že je toho na mě najednou moc a zastavit to nebo alespoň významně zpomalit tak, aby to neskončilo destruktivně. Nejsem neustále podrážděná. Nevybuchuju a neutruhuju se na staršího syna. Nejsem apatická a nejsem ve stavu neustálé pohotovosti. Největší stres mám pořád rozhodně z možné hospitalizace. Každá Františkova rýma je pro mě obrovská zátěž na nervy. Ale už to taky zvládám lépe. **Zvládám věnovat mnohem větší a lepší pozornost staršímu synovi.** Dokážu dnes už opustit naši bublinu, kterou žijeme doma, můžu se nadechnout a dělat i něco jiného než jen plná nervozity pečovat o Františka. Mnohem více si věřím – důvěřuju vlastním schopnostem a vlastnímu úsudku. Umím si najednou nastavit hranice. Přebírám za sebe zodpovědnost. Nečekám na záchranu. Zachraňuju se sama. Mimo jiné s ohledem na dopady traumatu na zdraví a na celkové klima v rodině.

Zvládla jsem odstranit několik vzorců chování a reagování, které jsem měla vypěstované, ale teď už mi nepomáhají. Dokážu stát nohama na zemi a nejsem pořád uvízlá v myšlenkách na minulost a budoucnost. Umím žít přítomným okamžikem a umím se radovat, i když mi život nadělil takovou věc. Umím vyhodnotit, jestli je pro mě daný člověk a kontakt nebo vztah s ním bezpečný nebo ne – a dokážu si svůj pocit bezpečí ohlídat. **Tělo mi to prostě řekne.** Poznávám rozsah svých schopností a možností. Vnímám, jak můj nervový systém přechází z okamžiku přehlcení, zhroucení a zamrznutí do mnohem pružnější podoby, do určité pulsace, a žije se mi v tom mnohem lépe. S větší lehkostí. A díky tomu se tak žije i mojí rodině, protože naše systémy jsou vzájemně propojené a každá změna k lepšímu, která se stane u mě, se promítne i na ně.

Vzkázala byste něco lidem s podobným osobním příběhem?

Ač to možná není vaší první myšlenkou, když se vám ve vteřině tragicky změní život, zkuste se co nejdřív zamyslet nad tím, jak se můžete postarat hlavně o sebe, abyste se pak mohli lépe starat o někoho jiného. Je to jako s pokyny k použití kyslíkové masky v letadle, opravdu.

Nebojte se říct si o pomoc, vyzkoušet, která metoda terapie je pro vás ta nejlepší a u té vydržet,

abyste mohli využít její potenciál k vlastnímu prospěchu. Efekt terapie může být rychlý, ale z vlastní zkušenosti vím, že trvalým se stává až po čase, až se to vlastně natrénuje na tělesné úrovni. Až pak vám to opravdu pomůže. Proto docházejte pravidelně tam, kde vám to pomáhá.

Když bude lépe vám, bude lépe i vašim nejbližším. Vaše tělo uvítá, když mu dáte péči, kterou potřebuje – odvděčí se vám. Budete ho potřebovat, pokud to všechno chcete přežít. **Somatic experiencing můžu jedině doporučit všem, stejně jako psychoterapii i kranio.** Vše s úctou k vašemu tempu a možnostem.

Vzkázala byste něco nám, profesionálním pomahačům?

Pracujte na sobě, abyste mohli pracovat s druhými vědomě. Váš přístup by měl být co možná nejvíce neutrální. Neprosazujte ve vztahu s klientem svoje názory a svoje postupy, svoji rychlost. Nesuďte a nehodnoťte. Nejde o vás. Nepromítejte si na své klienty svoje vlastní problémy. Přemýšlejte dřív, než něco řeknete nebo uděláte. Respektujte. Budujte důvěru. Nejste v kůži svých klientů, nemůžete vědět, co byste sami dělali na jejich místě, můžete je ale provázet na cestě, na které sami zjistí, co můžou dělat.





finanční zpráva 2024

3Bohyně - centrum prevence stresu z.s. Olomouc
IČ: 19535236 13. 3. 2025

NÁKLADY

KOD	TEXT	Kč
NA	Nájem	316 596,00
SLP	Služby balíček psychoterapie	90 000,00
SLK	Služby pořádání kurzů a jejich přípravy	50 100,00
SLA	Služby administrace	34 000,00
PR	poplatek banka	29,00
REP	Reklamní předměty	32 835,00
CELKEM		523 560,00

VÝNOSY

Účet	TEXT	Kč
PCL	Členské příspěvky 2024	310 296,00
NAP	Přijaté nájemné	4 500,00
PD	Přijaté dary	350 000,00
CELKEM		664 796,00

HV PŘED ZDANĚNÍM 141 236,00
HV PO ZDANĚNÍ 141 236,00
stav účtu 141 236,00

zpracoval
Milan Dvořák

děkujeme

„Děkujeme, že podporujete
preventivní programy RATOLEST,
přejeeme vám pocit bezpečí po celý rok 2025”



@ Bazoš.cz



NAŠE ÚDAJE

Centrum prevence stresu, z.s. - 3Bohyně

Ztracená 269/36

Olomouc

e-mail: info@3bohyně.cz

IČ: 19535236

když rádi **podpoříte**, budeme rády...



BANKA

Fio banka, a.s.

Číslo účtu: 2802659797 / 2010

IBAN: CZ59 2010 0000 0028 0265 9797

BIC/SWIFT: FIOBCZPPXXX

