



Spolufinancováno
Evropskou unií



Ministerstvo
zdravotnictví

Jak se stát peer pracovníkem v oblasti duševního zdraví

Zkušenost jako síla, zkušenost jako pracovní nástroj

Ministerstvo zdravotnictví ČR
Praha, 2026

Podpora uživatelů a neformálních pečujících v jejich zapojování do systému
péče o duševní zdraví a do hodnocení jeho kvality



PodUP

Člověk se zkušeností s duševním onemocněním
je člověk, který prožil duševní onemocnění nebo jím
prochází.

Peer pracovník (v oblasti duševního zdraví)
je člověk se zkušeností (s duševním onemocněním), který
je ochoten o svém vlastním duševním onemocněním hovořit
a podporuje jiné lidi se zkušeností.

Peer pracovníci jsou lidé různého věku, vzdělání, znalostí
a dovedností. O jejich činnosti hovoříme často jako
o **peerské práci**.

Osobní zkušenost s duševním onemocněním je to, čím
se peer pracovník odlišuje od jiného zaměstnance v sociálních
a zdravotních službách, na úřadě nebo v jiné organizaci.



Peer hodnotitel

– hodnotí kvalitu sociálních a zdravotních služeb

Pojďte hodnotit zdravotní a sociální služby v oblasti duševního zdraví z hlediska jejich kvality. Budete sbírat zpětnou vazbu od lidí, kteří služby využívají. Čeká vás práce v úzkém týmu hodnotitelů. Vaše upozornění a doporučení přispějí ke kvalitnějším sociálním a zdravotním službám, které budou podporovat zotavení se z duševního onemocnění.

Chci se stát peer hodnotitelem, protože:

- ✓ chci přispívat ke zlepšování kvality služeb
- ✓ baví mě vést rozhovor a ptát se
- ✓ umím psát srozumitelné texty
- ✓ vyhovuje mi zjišťování a předávání informací
- ✓ dokážu přistupovat k názoru ostatních nestranně
- ✓ dokážu otevřeně vnímat pohled ostatních, i když se liší od mého



Peer konzultant

– přímo podporuje jiné lidi se zkušeností

Pojďte přímo podporovat lidi se zkušeností. Stanete se jejich průvodcem na cestě k zotavení a budete přinášet naději a porozumění. Budete součástí týmu s dalšími odborníky. Čeká vás individuální i skupinová práce. Vaše podpora přispěje k zotavení lidí se zkušeností a jejich návratu do běžného života.

Chci se stát peer konzultantem, protože:

- ✓ chci přímo podporovat konkrétní lidi se zkušeností
- ✓ umím zachovat mlčenlivost
- ✓ se zájmem naslouchám životním příběhům
- ✓ dokážu být s druhým člověkem i v náročných emocích
- ✓ nepotřebuji nikoho „zachraňovat“
- ✓ umím oddělit svou zkušenost se zotavením od zkušenosti druhého



Peer lektor

– přednáší o duševním zdraví a o systému péče o něj

Pojďte šířit informace o duševním zdraví. Budete vzdělávat lidi se zkušeností, odborníky i širokou veřejnost. Podpoříte osvětu a prevenci duševního onemocnění. Vaše zkušenosti přispějí k ovlivnění postoje jednotlivců a ke změně systému péče směrem k většímu respektu a porozumění.

Chci se stát peer lektorem, protože:

- ✓ chci přispívat k většímu porozumění duševního zdraví ve společnosti
- ✓ zajímám se o téma zotavení, lidská práva a systém péče
- ✓ chci přispívat k destigmatizaci lidí se zkušeností
- ✓ baví mě vystupování před lidmi
- ✓ vítám odpovídat na otázky publika



Peer obhájce

– hájí práva a zájmy lidí se zkušeností

Pojďte přinést do systému péče o duševní zdraví hlas lidí, kteří s ním mají vlastní zkušenost. Budete hájit práva a zájmy lidí se zkušeností. A přitom není vůbec nutné, abyste měli právní vzdělání. Váš pohled přispěje ke kvalitnějším a dostupnějším sociálním a zdravotním službám, které budou pomáhat k zotavení se z duševního onemocnění.

Chci se stát peer obhájcem, protože:

- ✓ chci vystupovat jménem lidí se zkušeností a hájit jejich práva a zájmy
- ✓ zajímá mě, jak systém péče funguje
- ✓ umím vyjádřit nesouhlas nebo kritiku
- ✓ baví mě komunikovat s lidmi se zkušeností o jejich potřebách
- ✓ nebojím se srozumitelně formulovat požadavky založené na potřebách lidí se zkušeností

Peerská práce pomáhá lidem se zkušeností a jejich blízkým, inspiruje pracovníky a odborníky v oblasti duševního zdraví a přispívá k větší otevřenosti celé společnosti.

Když se stanu peer pracovníkem, můžu:

- ✓ přinést **naději** lidem se zkušeností a jejich blízkým
- ✓ stát se **příkladem**, že **zotavení** je možné
- ✓ podpořit lidi se zkušeností na jejich **cestě k zotavení**
- ✓ pomoci lidem se zkušeností s **návratem do života**
- ✓ přispět ke **zmírnění sociální izolace** jiných lidí se zkušeností
- ✓ zjišťovat **skutečné potřeby** lidí se zkušeností
- ✓ umožnit lidem se zkušeností a jejich blízkým **bezpečné sdílení**
- ✓ poskytnout **podporu a úlevu blízkým** člověka se zkušeností
- ✓ nabídnout odborníkům **novou perspektivu**
- ✓ spoluutvářet **kvalitnější a důstojnější péči**
- ✓ přispět k **destigmatizaci** lidí se zkušeností
- ✓ **šířit informace** o duševním zdraví
- ✓ podpořit **větší péči** o vlastní duševní zdraví mezi veřejností

Peerská práce není jen pomocí druhým – je také cestou osobního růstu a nového profesního směřování.

Když se stanu peer pracovníkem, můžu:

- ✓ najít smysluplnou práci
- ✓ posílit pocit vlastní užitečnosti
- ✓ získat prostor pro seberealizaci a prohloubit pocit sebehodnoty
- ✓ posílit své sebevědomí
- ✓ vzdělávat se, osvojit si nové dovednosti a rozšířit své znalosti
- ✓ snížit míru své sebestigmatizace
- ✓ získat větší svobodu mluvit o zotavení a zplnomocnění
- ✓ naučit se lépe rozpoznávat své potřeby a nastavovat hranice
- ✓ získat strukturu dne
- ✓ usnadnit si vstup na otevřený trh práce
- ✓ zažít uznání za svou práci
- ✓ objevit nový smysl života
- ✓ získat možnost nahlížet na své obtíže z nové perspektivy
- ✓ zlepšit svou životní úroveň

Zaujala vás peerská práce? Chcete se stát peer pracovníkem?

Pro peerskou práci jsou vhodné další vlastnosti, dovednosti a přesvědčení:

- ✓ věřím, že zotavení je možné a vnímám svou zkušenost jako sílu
- ✓ baví mě učit se nové věci
- ✓ vyhovuje mi pravidelný pracovní režim
- ✓ umím plánovat svůj čas a organizovat si práci
- ✓ zvládám běžnou práci na počítači
- ✓ dokážu pracovat samostatně i v týmu
- ✓ dokážu přijmout, že změna může být pomalá
- ✓ zachovám klid i v náročnějších situacích
- ✓ umím rozpoznat své hranice a říct si o podporu
- ✓ sdílím své myšlenky a zkušenosti srozumitelně
- ✓ vnímám názory jiných s respektem
- ✓ dokážu být sám sebou a upřímný
- ✓ chci svou zkušenost využívat jako pracovní nástroj

První krok už je za vámi – přečetli jste si tuto brožurku.

Jste připraveni na další?

Přečtěte si příručku „Jak se stát peer pracovníkem“.

Ta vám zodpoví mnohé vaše otázky.



<https://www.reformapsychiatrie.cz/projekty/podup-podpora-zapojovani-uzivatelu-pecujících/prirucka-jak-se-stat-peer-pracovníkem>

Jak se stát peer pracovníkem v oblasti duševního zdraví

Zkušenost jako síla, zkušenost jako pracovní nástroj

Ministerstvo zdravotnictví ČR
Praha, 2026

Podpora uživatelů a neformálních pečujících v jejich zapojování do systému
péče o duševní zdraví a do hodnocení jeho kvality