

---

# Peer program

---

[Peer program](#)

[Peer chat](#)

## Co je to peer program?

Peer program je projekt, který propojuje studenty/ky na Univerzitě Karlově a pomáhá jim tak úspěšně dokončit studium i přes psychické obtíže, které jim mohou ve studiu přinášet překážky. Cílem peer programu je usnadnění studia těm, kteří tápou ve studijním prostředí či hledají podporu vrstevníka, jakož i posílení kolegiality mezi studujícími Univerzity. Spolupráce je založena na sdílení studijních zkušeností, naslouchání, motivujících rozhovorech a emocionální podpoře.

## Pro koho je program určen?

Peer adresátem je evidovaný studující, který/á se potýká s psychickými obtížemi během studia a potřebuje pomoc s orientací ve studijním prostředí Univerzity nebo hledá motivaci a podporu v lidsky obtížné situaci.

## Co například mohou konzultanti se studenty řešit?

- Studující se nachází v náročnějším životním období a potřebuje více podpory
- Obtíže a nejistota při studiu, např. problémy s plánováním a zvládáním povinností
- Studující hledá někoho, s kým by mohl sdílet své obtíže, kdo by ho vyslechl
- Problémy v komunikaci s druhými nebo v orientaci v sociálních situacích
- Psychické problémy studenta mu ztěžují průběh studia
- Objevují se těžkosti v učení, soustředění nebo boj s prokrastinací

Pokud studující řeší jakékoliv jiné téma, které zde není uvedeno, neznamená to, že se nemůže do programu zapojit. Posouzení je na vedoucí programu, která případně studenta odkáže na jinou vhodnější službu.

## Kdo je peer konzultant?

Peer konzultant je studujícím Univerzity Karlovy, který/á se orientuje ve studijním prostředí, a je připraven/a nabídnout své zkušenosti a empatii. Není odborníkem v oborech psychologie, psychoterapie ani v žádných dalších příbuzných oborech; proto neposkytuje psychoterapeutické ani jinak odborně poradenské služby. Peer konzultanti procházejí pravidelným školením na různá témata, intervizemi a konzultují s vedoucí programu.

## Jak to probíhá?

Po vyplnění dotazníku (viz odkaz níže) vedoucí programu propojí s vhodným protějškem a vytvoříte tak spolu „peer pár“. V každém peer páru je jeden/na peer konzultující a jeden/na peer adresát/ka. Ti se pak společně domlouvají na místě, čase i frekvenci setkání a také si stanoví téma společné spolupráce a to, kam by měla směřovat.

### Informace:

peer program zatím z organizačních důvodů probíhá pouze v Praze, je možná online varianta a do budoucna je v plánu jeho rozšíření i do Hradce Králové a Plzně.

Pravidla programu naleznete [zde](#)

## Jak se přihlásit?



### Chcete se stát peer adresátem/kou ?

Stačí vyplnit registrační formulář [Registrační formulář](#) a poté vás budeme kontaktovat s dalším postupem.

### Chcete se stát peer konzultantem/kou?

Vyplňte tento [Přihlašovací formulář](#) a my se Vám ozveme.

## Peer program zajišťují

	<p><i>Mgr. Veronika Sláviková</i> koordinátorka pro studující s psychickými a dalšími obtížemi Garantka peer programu e-mail: <a href="mailto:veronika.slavikova@ruk.cuni.cz">veronika.slavikova@ruk.cuni.cz</a></p>
	<p><i>Mgr. Jolana Hošková</i> Garantka peer programu e-mail: <a href="mailto:jolana.hoskova@ruk.cuni.cz">jolana.hoskova@ruk.cuni.cz</a></p>

## FAQ

Kdo přesně je peer konzultant/ka?

Peer konzultanti/ky jsou studenti/ky psychologie a jiných humanitních oborů (např. sociální práce, teologie nebo andragogiky). Do programu se přihlásili/y dobrovolně, aby podpořili/y studenty/ky s psychickými a jinými obtížemi ve studiu, ale i v osobních, vztahových a rodinných tématech, která ovlivňují jejich studijní výkony.

Vztah mezi peer konzultantem/kou a peer adresátem/kou je specifický, protože peer konzultant/kanení odborník/nice, proto peer vztah není:

- ani profesionální
- ani kamarádský.
- peer konzultant/ka není ani krizový/á intervent/ka, ale provází studenta/ku na cestě k vyhledání profesionální pomoci v potenciální krizové situaci.
- peer konzultant/kaneposkytuje ani terapeutické a jiné odborně poradenské služby

Co tedy peer konzultant/ka dělá?

Základem peer vztahu je podpora a dodávání naděje. Peer konzultant/ka je oporou pro svého spárovaného studenta během náročných studijních a osobních období. Jako peer konzultant/ka můžete se svým peer adresátem chodit na procházky, do kaváren, do učeben, případně společně sportovat nebo dělat sdílené hobby. Taky se stává, že peer adresát/ka potřebuje doprovod k lékaři při zhoršeném zdravotním stavu, nebo na univerzitu při těžké zkoušce. Všechny aktivity jsou závislé od vzájemné dohody peer páru.

Peer konzultanti/ky procházejí pravidelným školením na různá témata (základy krizové intervence, hranice ve vztahu...), intervizemi a konzultují s vedoucí programu krizové situace.

Pro vstup do programu je nutné:

1. vyplnit přihlašovací formulář (níže)
2. absolvovat úvodní schůzku, kde si řekneme očekávání, obavy, a vysvětlíme průběh programu
3. následně absolvovat povinné první školení
4. a pak přichází párování s konkrétním peer adresátem/kou

Procesem Vás budeme provázet na každém kroku a v případě otázek a nejasností se nám neváhejte ozvat.

Kdo se může stát peer adresátem/kou?

Peer adresátem/kou je student/ka, který/á se potýká s psychickými obtížemi během studia a potřebuje pomoc s orientací ve studijním prostředí Univerzity nebo hledá motivaci a podporu v obtížné situaci. Není omezením, pokud již student/ka využívá psychologickou či psychoterapeutickou péči. Peer program je specifický pro prostředí Univerzity a témata spojená se studijním životem. Peer program je zdarma a není omezen počtem setkání.

Kde se mám registrovat?

- Peer adresáti/ky – Vyplňte tento [PŘIHLAŠOVACÍ FORMULÁŘ](#).
- Peer konzultanti/ky - Vyplňte tento [PŘIHLAŠOVACÍ FORMULÁŘ](#)

Do kdy se musím registrovat?

Peer adresáti/ky – kdykoli během semestru.

Peer konzultanti/ky - nábor pro peer konzultanty/ky (včetně úvodního povinného školení) je na začátku zimního semestru. Pokud byste se ale rád/ráda do programu zapojil/a během školního roku, napište nám e-mail a my vás zapíšeme na seznam zájemců pro příští akademický rok.

Nejsem registrován/á jako student/ka se specifickými potřebami, můžu se přihlásit (jako peer adresát/ka)?

Ano. Pokud máte psychické či jiné duševní problémy a nejste na Univerzitě Karlově oficiálně veden jako student/ka se specifickými potřebami, můžete se do programu přihlásit. V [PŘIHLAŠOVACÍM FORMULÁŘI](#) napište, co Vás přivádí k tomu přihlásit se do našeho programu.

Dodatečně však doporučujeme se oficiálně registrovat jako student/ka se specifickými potřebami, abyste mohli/y čerpat i jiné výhody, které Univerzita Karlova nabízí. Více o procesu [ZDE](#).

Nejsem student/ka psychologie, můžu se přihlásit (jako peer konzultant/ka)?

Ano. Pokud studujete humanitně zaměřený obor, nebo máte započatý psychoterapeutický výcvik, můžete se do programu přihlásit. Jestli si nejste jistí, jestli jste vhodný svým zaměřením pro peer konzultantství, napište nám a společně se na to podíváme.

Kde a kdy probíhají schůzky?

Schůzky peer páru probíhají po dohodě obou z dvojice. Obvykle jsou to veřejné univerzitní prostory nebo kavárny (společné prostory fakult, Kampus Hybernská, Studijní klub Celetná atp.). Ideální variantou je setkávání jednou týdně na 1 hodinu – dle časových možností.

Probíhá Peer program i online?

Ano. Pokud se peer konzultující a peer adresát/ka dohodnou na online formě setkávání je to možné. Většinou z důvodu velké vzdálenosti mezi peer párem, nebo delšímu odcestování do zahraničí jednoho z dvojice.

Jak program funguje přes léto?

To je na individuálním uvážení peer páru. Některé peer páry se rozhodnou setkávat v jiné frekvenci i přes léto. Většina párů však ukončí nebo pozastaví své peerství a pokračují v zimním semestru.

Je možné si peer konzultantství nechat vykázat jako odbornou praxi při studiu?

Ano, pokud to dovoluje Vaše studium, za nás to není problém. Napište nám a vystavíme Vám potvrzení.

Můžu si vybrat svého peer konzultanta/ku/adresáta/ku?

Peer páry párujeme interně, na základě vyplněných registračních formulářů. Snažíme se pečlivě najít průniky ve studijním oboru, zálibách nebo jiných specifikách. V případě, že vám peer konzultant/ka nebo peer adresát/ka z nějakého důvodu nevyhovuje, je možné jej bez dalších otázek změnit.