

ZPRÁVY ČESKÉ SPOLEČNOSTI KOGNITIVNĚ BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE

Duben 2009

Vážené kolegyně, vážení kolegové, členky a členové ČSKBT!

Dne 1. dubna 2009 se sešel v Praze výbor ČSKBT ve složení Praško, Možný, Krch, Málková, který konstatoval, že aktivita a energie stávajícího výboru povážlivě poklesla a že je nezbytně nutné pověřit řízením ČSKBT nové, mladší a energičtější členy.

Proto výbor pověřil P. Možného organizací **voleb do nového výboru ČSKBT na roky 2009–2013**. Volby proběhnou korespondenční formou. Volební lístek je přílohou těchto zpráv. Označte na něm 1 až 8 jmen a nejpozději do 30. dubna 2009 jej pošlete na adresu:

MUDr. Petr Možný, Psychiatrická léčebna, Havlíčkova 1265, 767 40 Kroměříž.

Prvních pět kandidátů s nejvyšším počtem hlasů se stane členy nového výboru ČSKBT, další tři se stanou členy kontrolní komise ČSKBT a náhradníky do výboru.

Dalším úkolem na rok 2009 je zaplatit členský příspěvek do Evropské asociace KBT (EABCT). Tento příspěvek hradíme z **členských příspěvků do ČSKBT**. Ten zůstává již tradičně nezměněn a činí **300 Kč** na rok. Pošlete prosím tento příspěvek **do 30. dubna 2009** na účet číslo **1120223369/0800**, konst. symbol **0159**. Svůj variabilní symbol najdete v příložené tabulce.

Výcvik v kognitivně behaviorální psychoterapii (KBT)

Společnost STOB pořádá ve dnech 17.–19. dubna 2009 (pátek–neděle) výcvik v kognitivně behaviorální terapii obezity pro **mimopražské odborníky**. Zájemci mohou být z řad lékařů, psychologů, nutričních terapeutů a dalších odborníků majících vztah k této problematice. Vysokoškolské vzdělání psychologického či medicínského směru je vítáno, není však nezbytnou podmínkou. Během víkendu se seznámíte s teoretickými základy KBT a hlavně s metodikou 12 lekcí, kterou můžete aplikovat jak individuálně, tak skupinově. Obdržíte manuál pro lektory kursů snižování nadváhy a mnoho dalších pomůcek nutných k aplikaci tohoto způsobu terapie obezity. Cena výcviku je 3 200 Kč + DPH a zahrnuje potřebné materiály. Cílem společnosti STOB je rozšířit kurzy do všech větších měst České republiky. V současnosti je vyškolen zhruba 300 lektorů a skupinové kurzy jsou organizovány v 100 městech České republiky (kontakty na www.stob.cz rubrika mimopražské kurzy). Informace a přihlášku získáte na www.stob.cz, rubrika pro odborníky (školení lektorů) nebo u PhDr. Ivy Málkové, malkova@stob.cz.

V spolupráci s Českou společností KBT organizuje ABC Slovenský inštitút pre výcvik v kognitívne behaviorálnej terapii **3. SLOVENSKÚ KONFERENCIU KBT**, ktorá sa uskutoční v dňoch **5.–6. 6. 2009 v Liptovskom Mikuláši**. V dopoludňajších hodinách budú prebiehať prednášky, popoludní workshopy.

Téma konferencie: **Praktické využitie KBT v klinickej praxi**.

Účastnícky poplatok je **27 EUR**. (Aktívni účastníci poplatok neplatia.)

Prosíme záujemcov **o aktívnu účasť**, aby **do 15. 3. 2009** nahlásili na vyššie uvedenú e-mailovú adresu témy workshopov a prednášok spolu s potrebnou časovou dotáciou.

Záujemcov o pasívnu účasť prosíme, aby sa prihlásili do konca apríla na nižšie uvedenej e-mailovej adrese ABC Slovenský Inštitút pre výcvik v KBT, Garbiarska 3948, 031 01 Liptovský Mikuláš; tel.: +421 445 514 844, e-mail: kbt@psychagogia.sk; www.psychagogia.sk

39. kongres EABCT se bude konat od **16. do 19. září 2009 v Chorvatsku v Dubrovniku**. Veškeré informace o kongresu najdete na www.eabct2009.org.

MUDr. Možný se na kongres chystá jet autem již v sobotu 12. září 2009, příjezd do Dubrovniku v neděli 13. září 2009, zpět v sobotu 19. září, příjezd do ČR v neděli 20. září 2009, a nabízí místo v autě pro 1 až 2 zájemce, e-mail moznyp@plkm.cz.

V květnu 2009 začíná další **pětiletý výcvik v KBT**, který organizuje Institut KBT pod vedením MUDr. J. Zbytovského. Tento výcvik je již naplněn a další zájemce nepřijímá.

V listopadu 2009 se bude konat výběrový workshop pro zájemce o zařazení do **pětiletého výcviku v KBT**, který organizuje institut Odyssea pod vedením MUDr. J. Praška. Zájemci o tento výcvik se mohou přihlásit u paní Stanislavy Veselkové, e-mail stanislava.veselkova@gmail.com.

Připravuje se **Mezinárodní (česko-slovenský) supervizní výcvik v KBT**. Jedná se o tříletý výcvik s frekvencí setkávání 4 víkendy v roce. Další informace o tomto výcviku jsou v příloženém letáku. Zájemci se mohou hlásit MUDr. Jánů Praškovi, e-mail prasko@fnol.cz.

V nakladatelství Triton vyšla příručka **Windy Dryden: Kognitivní terapie**, kterou je v současné době možno koupit s 50% slevou. Objednávky na www.triton-books.cz. Nakladatelství Triton nabízí se slevou i řadu dalších knih z oblasti psychoterapie – informace najdete na uvedené internetové adrese.

Do slovenštiny byla přeložena kniha **Učenie sa kognitívno behaviorálnej terapii** autorů J. F. Wright, M. R. Basco a M. E. Thase. Knihu je možné si objednat na www.vydavatelstvo-f.sk. Součástí knihy je i DVD s ukázkami jednotlivých terapeutických metod. K tomuto DVD vytvořil MUDr. Možný české titulky a členům ČSKBT, kteří zaplatili členský příspěvek na rok 2009, je nabízí za cenu 50 Kč (cena DVD + poštovné).

Přílohy:

- 1) Kandidátka do výboru ČSKBT
- 2) Seznam členů ČSKBT s variabilními symboly
- 3) Informace o supervizním výcviku KBT
- 4) Internetový kurz „Snadně žij zdravě – sebekoučink“

Příloha 1

Kandidátka do výboru ČSKBT

1. Čillíková Kristýna, mgr. Praha
 - psycholožka, redaktorka časopisu Medical Tribune
2. Hoffimanová Lenka, DiS.
 - zdravotní sestra, Psychiatrické centrum Praha, vedení skupinové psychoterapie za hospitalizace
3. Jůn Hynek, PhDr., Praha
 - vedoucí organizace APLA, komplexní péče o autistické a mentálně retardované jedince
4. Kosová Jiřina, MUDr., Praha
 - vedoucí oddělení pro úzkostné poruchy Psychiatrického centra Praha, terapie dospělých za hospitalizace i ambulantní skupinové programy
5. Krch František David, PhDr., Praha
 - Psychiatrická klinika Praha, poruchy příjmu potravy za hospitalizace i ambulantně
6. Kuric Julián, PhDr., Brno
 - soukromá psychologická ordinace, ambulantní terapie dospělých
7. Málková Iva, PhDr., Praha
 - vedoucí organizace STOB, komplexní programy léčby obezity
8. Možný Petr, MUDr., Kroměříž
 - primář Psychiatrické léčebny v Kroměříži, terapie dospělých za hospitalizace, lektor výcviku v KBT
9. Pejčochová Jana, mgr., Brno
 - psycholožka, Psychiatrická klinika Brno
10. Pešek Roman, mgr., Praha
 - programy pro komplexní terapii závislostí, poradce Ministerstva zdravotnictví
11. Považan Michal, MUDr., Praha
 - dětská psychiatrická klinika FN Motol, léčba dětí za hospitalizace
12. Praško Ján, doc. MUDr., Olomouc
 - přednosta psychiatrické kliniky Olomouc, terapie dospělých za hospitalizace, organizátor výcviku KBT
13. Stárková Libuše, doc. MUDr., Olomouc
 - soukromá psychiatrická ambulance, terapie poruch příjmu potravy, ambulantní terapie dětí
14. Tylová Václava, PhDr., Praha
 - psycholožka, psychiatrické oddělení Klatovy, terapie dospělých za hospitalizace, EEG biofeedback
15. Zbytovský Jan., MUDr., Hradec Králové
 - sexuologie, soukromá psychiatrická ambulance, organizátor výcviku v KBT

Lístek si vytiskněte, zakroužkujte maximálně 8 jmen a pošlete na adresu:

MUDr. Petr Možný, Psychiatrická léčebna, Havlíčkova 1265, 767 40 Kroměříž.

Odešlete nejpозději 30. dubna 2009!

Příloha 2

Jméno člena ČSKBT	Var. symb.
Baranová Zuzana,	001
Bažantová Mariana	002
Bečka Jan	003
Brujová Zdeňka	004
Bučková Milena	005
Címlová Jana	006
Cnotová Lenka	007
Coufal Jaroslav, CSc.,	008
Čecháková Anna	009
Černý Vojtěch	010
Čillik Michal	011
Čillíková Kristyna	012
Doležal Igor	013
Dorazilová Jana	014
Durecová Katarína	015
Dvořáková Dagmar	016
Ettl Zdeněk	017
Fialová Alena	018
Flídr Jan	019
Fořtová Vladimíra	020
Fuzék Zdeněk	021
Hartmanová Mária	022
Hesová Hana	023
Hoffmanová Lenka	024
Holinková Michaela	025
Hromadova Štěpánka	026
Ivanovičová Michaela	027
Jarolímek Martin	028
Jůn Hynek	029
Kaněrová Jaroslava	030
Karas Milan	031
Karel Marek	032
Kerhartová Lenka	033
Klimperová Anna	034
Knotková Ivana	035
Koblihová Jana	036
Kochtová Eva	037
Kosová Jiřina	038
Kratochvíl Stanislav, CSc.	039
Krch David František	040
Plachá Radmila	041
Kuric Julian	042
Leština Jaroslav	043
Libigerová Eva	044
Mališ Petr	045
Málková Iva	046
Mareček Pavel	047
Marholdová Kamila	048
Markova Radmila	049
Markova Zdenka	050
Matějková Jana	051
Matúšová Věra	052

Možný Petr	053
Henlínová Eliška	054
Nesrstová Marie	055
Nováková Václava	056
Novotný Miroslav	057
Hronová Soňa	058
Pašková Beata	059
Pavlíček Ivo	060
Pejcochova Jana	061
Petanová Jitka	062
Pišová Petra	063
Považan Michal	064
Praško Ján, Csc.	065
Hrubý Josef	066
Prokeš Pavel	067
Pupikova Daniela	068
Rak Jiří	069
Ruszeláková Jarmila	070
Řeřichova Zuzana	071
Schlupková Lubica	072
Stárková Libuše	073
Stuhl Vladimír	074
Šimáček Richard	075
Šípek Jiří	076
Šnorek Václav	077
Šonková Eva	078
Šťastný Ondřej	079
Šuleřova Kateřina	080
Říhová Marta	081
Tislerova Barbora	082
Trska Jiří	083
Tuček Jan	084
Tylová Václava	085
Uhrová Jana Anna	086
Vachková Lenka	087
Adamcová Katarina	088
Veselková Stanislava	089
Veselý Jaroslav	090
Vičková Tereza	091
Volná Jana	092
Voráčková Martina	093
Votavova Jana Dis.	094
Voženílková Marie	095
Vyskočilová Jana, DiS	096
Zbytovský Jan	097
Zehnal Otto	098
Zemanová Markéta	099
Zenáhlíková Vladimíra	100
Šivicová Gabriela	101
Kouřil Vítězslav	102
Králová Jana	103
Lepierová Milena	104
Mikulová Alena	105
Nyárhidi Oliver	106

Pešek Roman	107
Petrů Anita	108
Šedá Eva	109
Švecová Lenka	110
Boučková Marta	111
Skřontová Dana	112
Kriegelová Marie	113
Bělohávková Lucie	114
Malá Monika	115
Chytka Robert	116
Dušánková Jana	117
Falcníková Blanka	118
Slámová Lenka	119
Michálek Aleš	120
Motlová Lucie	121
Herlesová Jitka	122
Drlíková Jitka	123
Hucková Zita	124

Příloha 3

Supervizní výcvik v KBT

Odyssea – Mezinárodní institut KBT

Evropská situace:

V Evropě je nyní registrováno kolem 40 tisíc KBT terapeutů v celkem 44 národních KBT společnostech, zastřešovaných Evropskou asociací behaviorální a kognitivní terapie. Supervize probíhá v rámci národních KBT institutů, které jsou v rámci jednotlivých národních společností akreditovány v EABCT. Vzhledem ke specifčnosti a svébytnosti KBT je podle stanoviska EABCT nevhodná supervize jinými psychoterapeutickými směry a EABCT spoléhá na jednotlivé národní organizace, že vyberou pro výcviky ve své zemi nejvhodnější supervizory. Doporučováno je nejméně 5 let po ukončení vlastního výcviku a 10 let praxe, a doporučení dvěma výcvikovými trenéry. Vzhledem k počtu potřebných supervizi, která na rozdíl od jiných směrů je kroková a vyžaduje audio nebo videonahrávky vlastních sezení či přehrávání vlastního vedení terapie při hraní rolí, je aktuálně v celé Evropě nedostatek supervizorů. Proto jsou podány návrhy na zřízení tříletých výcviků v supervizi v KBT pro vybrané frekventanty, kteří se osvědčili při vedení vlastních pacientů, se kterými budou nacvičovány formy supervize. V rámci východní Evropy je nyní ve stádiu iniciace návrh Mezinárodního supervizního KBT výcviku, který by fungoval v České republice, na Slovensku, v Polsku a Litvě.

V Evropské psychoterapeutické asociaci, která organizuje kolem 50 tisíc psychoterapeutů různých směrů se předpokládá, že supervizi výcviky si organizují jednotlivé směry v národních institutech a unitární výcvik, který by v supervizi cvičil různé směry není pokládán za optimální řešení, protože EAP pokládá různorodost pohledů na psychoterapii a svébytnost jednotlivých směrů za základní princip, podle kterého je organizována. Cílem EAP je prosadit psychoterapii jako profesi a je velmi opatrná k jakékoliv snaze o hegemonii některého z přístupů.

Principy navrhovaného Mezinárodního supervizního výcviku v KBT:

Supervizní výcvik je organizován podle základních principů KBT

Požadavky na vstup do supervizního KBT výcviku:

- Ukončený výcvik v KBT v akreditovaném KBT institutu
- Supervize vlastní práce s pacienty nejméně 200 hodin
- Nejméně 3 roky vlastní KBT praxe, doloženo 12 kasuistikami
- Nejméně 5 let práce s pacienty po dokončení studia
- Doporučení k superviznímu výcviku zástupci KBT institutu
- Doporučení k superviznímu výcviku nejméně 2 vlastními supervizory
- Účast na peer supervizi – nejméně 100 hodin
- Aktivní účast na semináři nebo konferenci, nejméně 1 přednáška
- Lektorské vedení účastníků výcviku pod supervizi, nejméně 50 hodin
- Úspěch v přijímacím pohovoru

Vlastní supervizní výcvik:

Teoretické znalosti – požadavky:

- 50 hodin přednášek o supervizi
- 150 hodin vlastního studia literatury o supervizi (jak v KBT tak u vybraných psychoterapeutických směrů), ověření ve vlastních přednáškách v supervizi skupině

Praktické dovednosti – požadavky:

- 150 hodin přímého speciálního výcviku v supervizi – hraní rolí
- kontinuální supervize 6 výcvikových frekventantů, s každým nejméně 10 setkání se supervizi supervize, 4 nahraná na video nebo audionosiči
- prezentace nejméně 2 kontinuálních supervizí svých frekventantů v supervizi skupině
- závěrečná písemná práce o supervizi o rozsahu minimálně 50 normostran

Závěrečná zkouška výcviku v KBT supervizi:

- prezentace vlastní závěrečné práce
- probrání vybraného případu supervize před zkušební komisí
- praktická zkouška – hraní rolí

doc. MUDr. Ján Praško, CSc.

PhDr. Miloš Šlepecký, CSc.

Doc. PhDr. Michal Olah

MUDr. Miroslav Novotný

Příloha 4

Internetový kurz „Snadně žij zdravě – sebekoučink“

Společnost STOB (STop OBezitě) přichází s druhým ročníkem internetového kurzu zdravého životního stylu a hubnutí s názvem: Snadně žij zdravě – Sebekoučink, který vychází z principů kognitivně behaviorální terapie. Tento kurz je určen nejen pro ty, kteří chtějí hubnout, ale je efektivní pomůckou i pro ty, kteří již zhubli za svůj život mnoho desítek kilogramů a potřebují dlouhodobou systematickou kontrolu pro udržení váhových úbytků. Kontrolovat a zpětnou vazbu budou dávat jednak semaforiky, ale zároveň si můžete být oporou navzájem v diskusním fóru. Program mohou využít i nutriční terapeuti či jiní odborníci, kteří mohou na dálku, pokud jim sdělíte své heslo, sledovat vaše pokroky. V průběhu dubna a května se můžete zaregistrovat na www.stob.cz.

Škola hrou

Každý týden po dobu měsíce se vám otevře nová lekce, kde se budete zábavným způsobem dozvídat, jak převést teoretické znalosti typu „jinak jíst a více se hýbat“ do praktického života. Kromě základních lekcí můžete využít i lekcí nadstavbových – jako je lekce Návěst vůle, která je právě při trvalé redukci váhy rozhodující a nebo Vám nabídneme „Kouzelné zrcadlo“, které vám nabídne zábavný pohled na sebe samu. Monitor zafunguje jako magické zrcadlo a vy se uvidíte tak, jak byste se vidět přáli.

Sebekoučink aneb sám sobě terapeutem

Dalším velkým pomocníkem na cestě za splněním vašeho snu Snadně žít zdravě, je program Jídelníček. Jedná se o přehledně uspořádanou a unikátní databázi potravin, která obsahuje nejen energetickou hodnotu jednotlivých potravin, ale i obsah bílkovin, sacharidů, tuků, doporučenou velikost porce, případně – u potravin k hubnutí ne zrovna nejvhodnějších – doporučí potraviny stejného druhu, ale méně kaloricky vydatnou. Pomocí barevných semaforek budete informováni, jak si vedete. Semaforiky vám budou pomáhat i ve zvládnutí vnějších a vnitřních podnětů, které vás provokují k jídlu, i když nemáte hlad, kdy jíte k umocnění pohody nebo ze stresu, nebo v období po příchodu z práce do doby spánku. Budou se snažit vás zvednout i od počítače a ukázat vám, že pohyb vytváří endorfiny úplně nebo skoro stejně jako čokoláda. Díky kurzu Snadně žij zdravě – Sebekoučink se naučíte nové techniky k dosažení vámi stanovených cílů, odbouráte či překonáte své vlastní vnitřní bariéry, uvědomíte si, co vlastně chcete, proč to chcete a jak toho dosáhnete.

Co pro snad již definitivní změnu životního stylu můžete udělat? Stačí se v průběhu dubna a května zaregistrovat na www.istob.cz.