

Za hranice studia: Vítězky soutěže *Start Your Business* o pokračování vývoje aplikace pro onkologické pacienty, studiu i podpoře FF MU.

Text: Bára Švambergová

Když se spojí nápad, odvaha a psychologie, může vzniknout něco, co přesahuje hranice běžného studia. Studentky navazujícího magisterského studia, Jesíka Konečná a Anna Kolářová se rozhodly posunout své znalosti nad rámec teorie a proměnit nápad v reálnou pomoc pacientům. Od jejich vítězství ve studentské soutěži *Start Your Business* už uplynul nějaký čas a jejich projekt stále roste a dál se vyvíjí. Vyvíjí aplikaci, která má usnadnit pacientům návrat k běžnému životu po onkologické léčbě. Jak se jim daří skloubit vývoj náročného projektu se studiem? A jakou roli v jejich cestě sehrálo jejich studium a samotný Psychologický ústav?

1. V minulém semestru jsme vyhrály soutěž *Start*. Jaký přínos pro Váš projekt mělo vítězství v této soutěži?

J: Výhra nám dala jistotu, že náš projekt má smysl. Na začátku jsme měly jen nápad a vizi, ale vítězství nám ukázalo, že to, co tvoříme má opravdu potenciál být prospěšné společnosti. Samotná soutěž nám zároveň umožnila nápad ověřit, rozpracovat, a nakonec všechno odstartovala. Začaly vycházet články, projekt se dostal do širšího povědomí a ozývali se lidé, kteří se chtěli zapojit. Bez soutěže bychom takového ohlasu nikdy nedosáhly a možná bych v projektu ani nepokračovala. Právě proto pro mě bylo vítězství tak důležité. Dalo nám impuls i prostor růst.

A: Mně přijde, že ta výhra projekt doslova oživila. Samotná soutěž nás navíc přiměla promyslet detaily, posunout nápad z roviny myšlenky do konkrétních kroků a skutečně ho začít realizovat.

2. Jak se Váš projekt od soutěže posunul, na čem teď pracujete?

J: Pracujeme na tom, aby byla aplikace navržena přesně podle potřeb pacientů. Sbíráme od nich zpětnou vazbu a model průběžně upravujeme tak, aby odpovídal jejich reálným problémům po léčbě. Rozšířily jsme tým, posunuly se ve vývoji i ve financování a navázaly partnerství, například s Masarykovou univerzitou. To jsou vlastně tři hlavní oblasti, ve kterých v poslední době vidíme výrazný posun: lidé, vývoj a finance. Na základě výhry jsme byly také pozvané do Lán na setkání s prezidentem, které bylo věnované inovačním projektům a firmám. Byla to velká pocta a moc příjemná zkušenost představit náš projekt přímo prezidentovi. Velkým milníkem pro mě osobně bylo také to, že mě vybrali mezi čtyři projekty do Founderského stipendia na JICu (Jihomoravské inovační centrum). Pod jejich vedením teď projekt dále rozvíjíme. Máme mentory, účastníme se workshopů a získáváme cenné know-how o tom, jak projekt vybudovat udržitelně a tak, aby ho lidé skutečně používali.

3. Proč je podle Vás právě tato forma podpory pro pacienty tolik potřebná, a proč je důležité ji rozvíjet?

A: Pro mě je klíčový multidisciplinární přístup nejen k léčbě, ale i ke zdraví pacientů jako celku. Potřebují mít k dispozici něco komplexního, co pokryje nejen léčbu, ale i péči o sebe. Právě proto mi projekt dává velký smysl. Aplikace má být jejich stálým pomocníkem a průvodcem, který je bude provázet, podporovat a poskytovat jim informace i oporu na celé jejich cestě. Zároveň jim chceme poskytnout nástroj, díky kterému budou moci získané informace začlenit do každodenního života a formovat nové návyky, které jim mohou výrazně zkvalitnit jejich život.

J: Naším cílem je, aby o pacienta pečoval multidisciplinární tým pohybového specialisty, nutričního terapeuta, psychologa a onkologa. V praxi to dnes ale nefunguje, a proto jsme aplikaci zaměřily na pacienty po onkologické léčbě, pro které žádná systematická podpora neexistuje. Z rozhovorů s pacienty víme, že po ukončení léčby často zůstávají bezradní. Trpí výraznými následky léčby, neví, co dělat, aby se cítili lépe, ani jak se vrátit do běžného života. Psychologická pomoc je navíc velmi omezená. O to víc je důležité vytvořit nástroj, který jim v tomto náročném období pomůže a budou ho moci mít neustále při sobě.

4. Jako studentky pracujete na náročném projektu – jak se Vám přitom daří hledat rovnováhu mezi studiem a podnikáním?

A: Přiznám se, že to moc nezvládám (smích). Je toho hodně a projekt se rozjel mnohem rychleji, než jsme čekaly. Je nezbytné umět si dobře nastavit priority.

J: Původně jsme chtěly ukončit studium o semestr dříve, ale nejspíš to nestihneme. Studium je časově náročné, hlavně kvůli množství praxí, které musíme absolvovat. Naštěstí máme podporu vyučujících, kteří vědí, jak důležité jsou reálné zkušenosti. Je ale opravdu důležité mít dobře zorganizovaný svůj čas a jak zmiňovala Anička, mít jasné nastavené priority. Pro mě je také zásadní hlídat si rovnováhu mezi školou, projektem a odpočinkem. Zároveň je pro mě nesmírně důležité zaměřovat se na sebeképi nejen v rámci vlastní firmy, ale také ji skutečně žít ve svém osobním životě. Učím se včas zpomalit, naslouchat svému tělu a dopřát si prostor pro regeneraci.

A: Mám to podobně. Když je toho moc, tělo si řekne. Je důležité mu naslouchat, být k sobě laskaví a najít si i v náročných dnech chvíli pro sebe. Stačí třeba půlhodinová procházka, kdy je člověk sám se sebou, trochu se uvolní a „naladí se“ na sebe. Důležité je dělat věci, které máme rádi, a i když nemáme mnoho času, tak alespoň něco malého si tam pro sebe vložit. Najít si aktivity, které nám sedí a přinášejí radost.

5. Jakou roli ve Vašem projektu hraje prostředí Filozofické fakulty a Psychologického ústavu?

J: Podpora univerzity pro nás byla naprosto klíčová. Už na začátku nás vyučující postrčili dál. Především bych chtěla zmínit paní docentku Burešovou, která nám otevřela cestu a umožnila projekt dál rozvíjet, a patří jí za to obrovské díky. Velkou roli sehrálo i to, že Masarykova univerzita sama pořádá soutěže, jako byla tato a aktivně podporuje studenty s jejich nápady. Soutěž pro nás byla bezpečným prostorem pro ověření nápadu a získání zpětné vazby. Díky tomu jsme ho mohly projekt nejdříve rozvíjet na akademické půdě a teprve pak vstoupit „do světa“ s pevným základem. Navíc nám univerzita přislíbila partnerství při dotaci, což je pro nás velký krok kupředu.

A: Mně se v souvislosti s touto otázkou vybavuje především zázemí, které nám univerzita poskytla. Konzultace, odborné rady, vedení i propojení s lidmi mimo fakultu. Ale hlavně

vnímám, že nás filozofická fakulta opravdu podporovala, opečovávala a aktivně se snažila, aby projekt vyšel. Když má člověk dobrý nápad a iniciativu, opravdu tu najde pomoc. Samozřejmě ne každý ji využije, ale pokud je nápad kvalitní, dveře jsou otevřené.

6. Co Vás původně přivedlo ke studiu psychologie a proměnila se Vaše motivace v průběhu let?

A: K psychologii mě přivedla myšlenka, jak velký vliv na nás má naše mysl a jak důležité je s ní umět pracovat. Chtěla jsem lidi provázet složitým obdobím a poskytnout jim kvalitní pomoc a podporu. Postupně jsem si uvědomila, že je to práce, kterou opravdu chci dělat. Čím déle studuji, tím víc mám fakultu ráda. Jsou tu skvělí vyučující a velmi inspirativní přednášky. Zatímco bakalářské studium bylo hodně teoretické, na magistru už pracuji v praxi. Působím jako školní psycholožka pod supervizí a moc mě baví propojovat teorii se skutečnou praxí.

J: Mám to podobně. Čím déle tu studuji, tím bližší vztah si k tomuto místu vytvářím. Nejvíce oceňuji, že nás vyučují lidé z praxe a předávají zkušenosti a informace, které bychom jinde nezískali. Původně jsem chtěla jít cestou klinické psychologie a pracovat s dětmi, ale během studia jsem objevila spoustu dalších možností. Začaly mě bavit workshopy a přednášky, což bych dřív vůbec nečekala. Moje touha pracovat s dětmi zůstala, ale rozšířily se mi obzory. Zároveň vznikl i náš projekt, který mě naplňuje a vidím v něm velký smysl. Díky inspiraci od vyučujících vím, že můžu skloubit různé oblasti a nemusím se omezovat pouze na jednu oblast a specializaci.

7. Když jsem se teď bavili o Vašich začátcích.... Je něco, co byste chtěly vzkázat nově nastupujícím studentům psychologie?

A: Ať se nebojí zeptat nebo projevit zájem. Když někoho něco zajímá nebo potřebuje poradit, stačí přijít za vyučujícími, kteří jsou opravdu otevření a ochotní pomoci. Přínos může být pro studenty obrovský, stačí využít příležitostí, které fakulta nabízí.

J: Souhlasím. Je důležité být aktivní a nebát se oslovit lidi. Jedna studentka se nám ještě před nástupem na magistra sama ozvala, že ji zaujal náš projekt, a nakonec s námi začala spolupracovat. Mně by dřív vlastně ani nenapadlo někoho takhle oslovit, ale vlastně o nic nejde — buď řeknou „ano“, nebo „ne“. Studium je ideální čas zkoušet různé věci, zjistit, co člověka baví, a využít bezpečné prostředí univerzity. Mnoho spolužáků získalo zajímavé zkušenosti jen tím, že oslovili psychology ve svém městě a nabídli svojí pomoc.

8. Jak Vám studium psychologie pomohlo při rozvoji projektu a podnikání?

J: Pro mě byla zásadní hlavně komunikace s lidmi. Díky prezentacím a projektům jsem se naučila vystupovat před publikem a překonávat komfortní zónu. Velkou roli pro mě sehrála i tvorba srozumitelných a vizuálně přehledných materiálů pro veřejnost a děti, které jsme měli za úkol vypracovat v rámci některých předmětů. Tehdy mi to nedávalo smysl, ale dnes to při práci na projektu denně využívám. V neposlední řadě je pro mě klíčový teoretický základ z psychologie zdraví a bakalářské práce. Tohle všechno se pak stalo základem, na jehož podkladě nyní stojí naše aplikace.

A: Studium nám také dalo hlubší vhled do celé problematiky. Začaly jsme citlivěji vnímat, že pacienti po onkologické léčbě tvoří rizikovou skupinu a jejich situace je mnohem komplexnější, než se na první pohled zdá. Naučily jsme se dívat na věci do hloubky a širších souvislostech.

9. Jaké máte dál plány s projektem?

J: Projekt chceme dál rozvíjet, ale máme před sebou ještě dlouhou cestu. V nejbližších měsících budeme doplňovat model, na kterém aplikace stojí, a ověřovat jeho funkčnost a vše nastavit tak, aby výsledná aplikace byla opravdu funkční. Teprve potom přijde na řadu samotný vývoj. Pracujeme také na získání dotace, díky které budeme moct zapojit nové odborníky a rozšířit tým. Mezi nejbližší milníky patří prodloužení stipendia v JIC programu a pilotáž první verze aplikace. Čeká nás spousta práce, ale je to krok vpřed, na který se těšíme.