

Hana Potměšilová (moderátorka)

Vítejte u podcastu Za zrcadlem, ve kterém se ponoříme do témat duševního onemocnění a duševního zdraví. Podcast pro vás připravuje spolek Revenium. Kdo ale usedne za mikrofon, aby vás i hosty pravidelně provázel? Bude to Jan Klouda. Mé jméno je Hana Podsměšilová a mým jediným úkolem v tomto úvodním dílu bude Honzu představit a vyzpovídat. Tak pojďme na to. Honzo, dobrý den.

Jan Klouda

Dobrý den, Hanko.

Hana Potměšilová (moderátorka)

Honzo, znám vás jako úspěšného manažera, top manažera, pedagoga, tátu a taky člověka, který se rozhodl veřejně před celosvětovým týmem vašeho bývalého zaměstnavatele promluvit o své osobní zkušenosti s autoimunitní diagnózou. Jaké bylo to pro vás první, když jste si řekl: "Chci to říct"? A proč?

Jan Klouda

No, takhle to zní, jako že jsem někam přišel a tam jsem se rozhodl a řekl to, ale ono to bylo delší a vlastně ten podnět vzešel z toho, když jsme spolupracovali právě s Reveniem na programu podpory zaměstnanců, kteří mají nějaké zdravotní omezení nebo znevýhodnění. A bavili jsme se o tom, vy jste dávala příklad jedné korporace, já už si nepamatuju, která to byla, kde jeden právě z manažerů něco takového řekl a říkala jste, jak to mělo obrovsky pozitivní dopad na zaměstnance, že to podpořilo diskuzi, nebo vůbec to téma se stalo tématem, o kterém se mluvilo. A pamatuju si, že jsme se o tom bavili několik měsíců, jak to udělat, protože samozřejmě zdraví je taková jako citlivá interní věc a není to asi téma, o kterém byste na první dobrou mluvila v práci nebo před lidmi, které tak dobře neznáte, mimo rodinu. No a potom jsem si řekl, když mám teda podpořit projekt, který má zase podpořit zaměstnance, tak by bylo dobré jít příkladem a rozhodli jsme se, že to zkusíme. A otestovali jsme to napřed v Čechách, myslím, že jsme o tom mluvili poprvé na nějakém webináři nebo něčem takovém, co jsme dělali tenkrát ve Vodafonu. No a potom už, jak to uděláte poprvé, tak už je to potom snazší, že vždycky nejtěžší bude ten první krok a jak jsem to řekl, tak mi najednou to přišlo vlastně úplně normální a tak už se to potom vezlo, no, ta koule, jak už se do ní strčilo, tak už se potom koulela.

Hana Potměšilová (moderátorka)

Jakým způsobem reagovalo vaše pracovní a soukromé okolí, když jste se rozhodl veřejně říct, že máte Crohnovu nemoc?

Jan Klouda

No, nejpřekvapivější bylo, kolik lidí najednou se v mém okolí objevilo, kteří nějaký takový problém měli taky, ať už teda přímo to byla Crohnova choroba nebo něco jiného. Najednou lidé, do kterých bych to neřekl, nebo u kterých bych to nečekal, tak se přišli, jakou mám zkušenost, nebo jak se mám, a buď to teda oni sami, nebo někdo v jejich okolí nějakou

takovou diagnózu měl. Takže ta reakce byla jenom pozitivní, já jsem teda nezaznamenal žádnou negativní, takže ta prvotní obava, jak na to okolí zareaguje, tak vlastně se nic z toho nepotvrdilo. A musím říct, že třeba pro mě osobně to byl pocit trochu úlevy, protože najednou máte pocit, že ve vás něco je, co vaše okolí neví, vás to nějak ovlivňuje a lidé okolo vás neví proč, ale když to řeknete, tak najednou jako kdyby, jako kdyby prostě se něco uvolnilo, nebo jako kdyby spadla nějaká zátěž nebo závaží. Takže já jsem se cítil líp a zároveň si myslím, že to i pomohlo některým kolegům, kolegyním ve Vodafonu, kteří prostě najednou zjistili, že ten náš program, o kterém jsme říkali, že právě k tomuhle je, aby vlastně to byla platforma, kde se může o těch věcech otevřeně mluvit, tak že to tak opravdu funguje a začali se svěřovat. Takže já si myslím, že to byl dobrý krok a pokud se nepletu, původní otázka zněla, jak na to reagovalo moje okolí, takže já jsem zaznamenal něco jenom v tomhle tom smyslu, žádnou negativní reakci, ale když se zase od toho okolí vrátím k sobě, tak pro mě to byla úleva a pro to okolí si myslím, že to byla příležitost právě třeba, jak se podělit taky o něco, o čem nechtěli mluvit, rádi by, a najednou zjistili, že to jde, tak prostě přišli za mnou, protože věděli, že se mnou o tom můžou mluvit, no.

Hana Potměšilová (moderátorka)

Důležité je k tomu dodat, že byla doba covidová a to byla v první třetině, nikdo nevěděl, co je před námi. A vy jste, Honzo, prodělal dva poměrně významné covidy, které vás na chvíli zastavily, zastavily vás z pracovního, ze soukromého života. A když to vezmu zpětně, jak jsem vás vnímala, tak z Honzy, který si předtím dával pozor na to, aby neudělal něco špatně, tak se stal Honza, který bojoval s tím, aby vůbec něco mohl. Co vám Covid vzal, nebo dal?

Jan Klouda

No, Covid jako takový, já už ani si nepamatuju, jak dlouho to trvalo, jestli dva roky, nebo něco takového, tak to byla taková strašně zvláštní doba, kdy napřed to bylo strašně hektické, najednou všichni to hrozně řešili a byly pořád tiskové konference a pořád o tom všichni mluvili a vlastně i v práci jsme pořád okolo toho lítali, abychom zavedli všechna ta opatření, která se měla zavádět. A pak najednou, jak jsme si na to zvykli, tak se zase najednou všechno zklidnilo, lidé začali pracovat z domova. Takže pro mě to byla i doba, kdy jsem se mohl trochu zastavit a možná, že i ten Covid, který jsem prodělal, tak vlastně byl takový trochu signál, nebo nebo dozvuk, nebo jak to říct, toho, že prostě to tělo se potřebovalo zastavit. Takže já jsem vlastně měl jeden Covid, už nevím, v kterém to bylo létě, ten čas strašně rychle běží, a ten byl vlastně úplně v pohodě. Já jsem při něm pracoval, se teda přiznám, protože jsem se na to cítil, ale po tom týdnu, když ten ten Covid teda odezněl, tak najednou na něj padla taková deka a vlastně dva měsíce, celé léto jsem vlastně nebyl schopen pracovat, byl jsem na nemocenské. A to, co mi to dalo, byl pocit, o kterém se mluví a mluví o tom manažeři ve vyšším věku, nebo lidé, kteří si prošli nějakým takovým pocitem, že je potřeba se umět zastavit, protože když se nedokážete zastavit sami, tak vás zastaví něco jiného a může to být daleko horší. A myslím si, že přesně tohle to jako poznání mi to dalo, že prostě je potřeba se umět zastavit. A co mi to vzalo, vzalo mi to takový ten pocit, že dokážete kdykoliv cokoliv a že není potřeba se o sebe nebo o to tělo starat, protože ono to všechno zvládne. Nějakou dobu jo, ono je to jako auto, jo, když máte auto a budete ho pořád točit do červených otáček, tak ono to jako pojede, bude to fungovat nějakou dobu, prostě všechno bude v pohodě, ale pak prostě se jednoho dne to auto zadře a když tam nebudete dávat správný olej a nebudete ho dobře servisovat, no, tak se zadře dřív. Když ho budete

servisovat, zadře se později, jo, ale když ho nebudete točit tolik do těch červených otáček, tak se třeba nezadře vůbec. Takže pro mě to bylo jako uvědomění toho, že je prostě potřeba přemýšlet nad tím, jak se chovám sám k sobě.

Hana Potměšilová (moderátorka)

Ale to uvědomění nebylo zas tak hluboké, protože přišel druhý Covid a půl roku jste zavřel dveře v práci, zavřel jste dveře od celého světa a procházel jste si jenom svým vlastním světem.

Jan Klouda

Ano, to bylo právě tady po tom prvním Covidu, že jsem se vrátil do práce příliš brzy a asi jsem to ještě nechápal tak dobře, takže vlastně jsem začal fungovat stejně jako před tím Covidem. A pak teda to bylo podruhé a to už ten signál byl trochu silnější, že opravdu pak jsem si vzal teda volno, za což děkuju tehdejšímu generálnímu řediteli Petru Dvořákovi, že mi tohleto umožnil. Tak jsem si vzal delší volno a to mi obrovsky pomohlo, že jsem se opravdu dal dohromady a pak jsem mohl začít, mohli začít zase normálně fungovat.

Hana Potměšilová (moderátorka)

Ale do života vám přišla další diagnóza jménem deprese.

Jan Klouda

Ano, a to byl právě dozvuk toho, toho Covidu, protože tak, jak mi to vysvětlili, tak ten Covid je i mrcha, která právě jako nějak napadá nervový systém. A já si myslím, že to byla možná taková ta poslední tečka, že tak, jak jsem to předtím šponoval a šponoval a nestaral se o sebe, tak prostě ten Covid jako do toho štouchnul a prostě se to stalo, no, přesně tak.

Hana Potměšilová (moderátorka)

Crohnova nemoc a deprese jsou dvě diagnózy, které jsou na celý život. O které nemoci bylo jednodušší mluvit před svými blízkými?

Jan Klouda

No, jednoznačně o těch střevech, té Crohnově chorobě, protože to je vlastně ta Crohnova choroba, když teda mně ji diagnostikovali, tak to ještě nebyla tak známá diagnóza. Tenkrát říkali lékaři, že to má asi 4 % populace. Teď mám pocit, že je to, nechci říkat jako jedna z nejčastějších, ale jako velmi častá choroba, která je spojená právě jako se záněty ve střevech. Těch zánětů bylo i předtím spousta a i mně teda doktoři vysvětlili, že Crohnova choroba je pojem, který se používá pro poměrně široké spektrum diagnóz, které jsou nějaká zánětlivá onemocnění střeva, ale ten trávicí systém je přece jenom nám bližší, bych řekl, a různé potíže s tím spojené zná každý. Takže vlastně tohle bylo jenom nějaké medicínské pojmenování nějakých fyziologických potíží jako diagnóza. Ale ta deprese, to je onemocnění duše a to je, si myslím, téma trochu citlivější, o tom se mluví hůř. Je to horší v tom, že to není vidět, takže se to i špatně popisuje. Někomu, kdo to nezažil, tak těžko vysvětlujete, co to znamená a zároveň si myslím, že pořád tady ve společnosti je okolo diagnóz tohoto typu,

nechci říkat vyloženě tabu, ale tak úplně se o tom nemluví. Je okolo toho spousta různých pověr nebo nesprávných představ, takže tohle to je těžší.

Hana Potměšilová (moderátorka)

A právě proto je tu i náš podcast Za zrcadlem. Když přišel můj kolega Vítek Kettner s nápadem mít podcast, který bude sdílet osobní zkušenosti lidí, kteří prožívají nějakou duševní diagnózu, tak první, kdo mě napadl, že by se měl stát moderátorem, jste byl, Honzo vy, právě proto, že jste udělal první krok, začal jste mluvit nahlas o zkušenosti s Crohnovou nemocí. A druhý krok, když jsme se spolu bavili právě o vašich depresích, tak jsem zaznamenala na sociálních sítích, že už něco ve spojitosti právě se svým duševním stavem nemáte problém sdílet se s veřejností. Jaké pro vás je psát o sobě na sociální sítě?

Jan Klouda

Je to hrozně zvláštní. Já se přiznám, já jsem jenom na Linkedlnu, byl jsem chvíli tehdy ještě na Twitteru, ale zjistil jsem, že když Twitter úplně vypnu, tak mám najednou lepší náladu, protože tam bylo prostě strašně moc negativních příspěvků. Takže teď jsem jenom na Linkedlnu a já jsem to vlastně nikdy nebral jako, že bych tam psal o sobě, nebo že bych to bral jako sociální síť, kde mám psát o sobě, ale spíš o věcech, které mi přijdou zajímavé. Takže jsem měl třeba období, to bylo zrovna kolem Covidu, nebo když jsem začínal učit na vysoké škole, tak jsem psal hodně o tématech, které souvisely s tím předmětem. Když jsme měli tady ten program na podporu zaměstnanců, tak zase jsem byl aktivní hodně v tématech zdraví, protože mně přišlo, že to k tomu patří, že prostě to je součást té práce podporovat osvětu. A tohle téma mi do toho zapadlo, čili k té otázce, nebylo to tak jako, že bych chtěl psát o sobě a psal o sobě proto, abych psal o sobě, ale protože jsem byl nějak zapojený do programu, který se týkal podpory zdraví, tak mi přišlo přirozené o tom psát i proto, abych třeba zvýšil důvěryhodnost toho programu a sebe jako někoho, kdo to má na starosti ve Vodafonu.

Hana Potměšilová (moderátorka)

A mě jako první napadlo oslovit vás právě proto jako moderátora našeho nového podcastu Za zrcadlem, u kterého doufám, že budou posluchači nikoli jenom z vašich cílových skupin Linkedlnu, ale posluchači kolem našeho Revenia, ale hlavně ti, kteří si sami prochází stavem duše, která je někdy nalomená, někdy zlomená, někdy v pořádku a sami třeba neví, jak právě sdílet se svým okolím to, čím zrovna prochází. Honzo, já vám děkuju.

Jan Klouda

Já děkuju za pozvání a za tu příležitost, protože já si myslím, že projekty, které jsme s vámi dělali, mají obrovský smysl a myslím si, že i tenhle ten podcast má smysl, takže děkuju.