



# škola zotavení

Komunitní centrum pro Zotavení

## Slyšení hlasů

Lektorský manuál ke kurzu



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Praha – pól růstu ČR



## Obsah

Obsah.....	1
Popis kurzu .....	1
Program .....	2
Popis výukových bloků .....	3
ÚVOD .....	3
ASOCIACE NA SLYŠENÍ HLASŮ .....	4
SDÍLENÍ OSOBNÍCH PŘÍBĚHŮ .....	4
SITUACE, KDY LIDÉ BĚŽNĚ SLYŠÍ HLASY .....	4
SKUPINOVÁ PRÁCE - KDO SLYŠÍ HLASY.....	5
FENOMENOLOGIE HLASŮ .....	5
PŘÍČINY SLYŠENÍ HLASŮ.....	6
HISTORIE A SOUČASNOST VNÍMÁNÍ HLASŮ .....	6
PRAŽSKÁ SKUPINA SLYŠENÍ HLASŮ.....	6
VIDEO (THE VOICES IN MY HEAD – ELEANOR LONGDEN) .....	7
ZPŮSOB PRÁCE S HLASY .....	7
ZÁVĚR, PŘEDÁNÍ CERTIFIKÁTŮ .....	8
Poznámky k prezentaci.....	8



## Popis kurzu

<b>Kdo jsou studenti</b>	Lidé s duševním onemocněním bez ohledu na diagnostický okruh a délku zotavování. Může se stát, že se přihlásí člověk, který je rodinným příslušníkem nebo jinak blízký člověku s duševním onemocněním.
<b>Anotace kurzu</b>	Obsahem kurzu Slyšení hlasů jsou tato témata - kdo slyší „hlasy“ a úvahy o jejich příčinách; jaké jsou zkušenosti se slyšením hlasů; jak s nimi pracovat, a strategie, jak se naučit hlasy zvládat a žít s nimi plnohodnotný život ve společnosti; zdroje informací a podpory. Jedná se o interaktivní kurz, který pracuje především se zkušenostmi studentů. Kurz je vyučován peer lektorem a lektorem profesionálem.
<b>Způsob zakončení</b>	Aktivní zapojení do diskuzí během výuky.

## Program

plánovaný čas		upravený čas		název výukového bloku	účel bloku
od – do	min.	od - do	min.		
10:00-10:20	20			Úvod	Představení lektorů, studentů, program a skupinová pravidla
10:20-10:40	20			První asociace Co pro Vás znamená slyšení hlasů?	Uvědomit si, že s pojmem slyšení hlasů se pojí různé představy
10:40-11:00	20			Osobní příběhy	Normalizování fenoménu slyšení hlasů
11:00-11:15	15			Situace, kdy lidé slyší hlasy	Normalizování fenoménu slyšení hlasů
11:15-11:30	15			PŘESTÁVKA	
11:30-12:00	30			Skupinová práce + diskuze Kdo slyší hlasy?	Bourání předsudků o těch, kdo slyší hlasy
12:00-12:20	20			Fenomenologie slyšení hlasů	Seznámení se s různými zkušenostmi různých lidí, co slyší hlasy
12:20-13:00	40			Oběd	
13:00-13:40	40			Příčiny slyšení hlasů – skupinová práce, diskuze a prezentace	Seznámení se s různými příčinami slyšení hlasů
13:40-14:05	25			Historie a současná doba ve vnímání hlasů, Hnutí HV	Seznámení se s historií, se současností a hnutím HV
14:05-14:20	15			Skupina Slyšení hlasů v Praze – vlastní zkušenosti	Předávání vlastních zkušeností se skupinou SH v Praze
14:20-14:35	15			PŘESTÁVKA	

14:35-15:00	25			Video E. Longden	Dodání naděje, že je možné zotavení, že hlasy lze zvládnout
15:00-15:45	45			Způsoby práce s hlasy – prezentace a diskuze	Popsat způsoby zvládnání hlasů, techniky zvládnání pro sebe, rady blízkým osobám
15:45-16:00	15			Závěr, zpětná vazba, předání certifikátů	Shrnutí celého dne, zhodnocení osobního přínosu

## Popis výukových bloků

### ÚVOD

<b>časová dotace</b>	20 min.
<b>účel bloku</b>	Představení lektorské dvojice, organizační zářmování průběhu kurzu, seznámení s obsahem kurzu, předání informací o podmínkách úspěšného zakončení kurzu, společné vytvoření pravidel.
<b>popis</b>	<p>Lektoři se stručně představí – jméno, profese.</p> <p>Čas výuky od – do, informace o úspěšném absolvování kurzu a předání certifikátu.</p> <p>Lektoři seznámí stručně studenty s obsahem kurzu</p> <p>Zmíní také formu kurzu – včetně skupinových cvičení a vzájemné diskuze</p> <p>Lektoři vyzvou studenty, aby se civilně představili a aby zmínili motivaci účasti na kurzu a očekávání</p> <p>Dohoda o pravidlech studijního dne – skupina vytvoří seznam pravidel, která se budou během studijního dne dodržovat, lektoři zapisují na flipchart a vyvěsí na viditelném místě.</p>
<b>pomůcky</b>	Hodiny, flipchart, popisovače

## ASOCIACE NA SLYŠENÍ HLASŮ

<b>časová dotace</b>	20 min.
<b>účel bloku</b>	Uvědomit si, že s pojmem slyšení hlasů se pojí různé představy.
<b>popis</b>	Lektoři položí otázku „Co Vás napadne jako první, když se řekne slyšení hlasů?“ Asociace zapisují lektoři na flipchart.
<b>pomůcky</b>	Hodiny, flipchart, popisovače, projektor, notebook

## SDÍLENÍ OSOBNÍCH PŘÍBĚHŮ

<b>časová dotace</b>	20 min.
<b>účel bloku</b>	Normalizovat fenomén slyšení hlasů.
<b>popis</b>	Oba lektoři sdílejí své zkušenosti se slyšením hlasů, mohou odpovídat na dotazy, o své zkušenosti se mohou podělit i studenti.
<b>pomůcky</b>	Hodiny

## SITUACE, KDY LIDÉ BĚŽNĚ SLYŠÍ HLASY

<b>časová dotace</b>	15 min.
<b>účel bloku</b>	Normalizovat slyšení hlasů.

<b>popis</b>	Situace, kdy lidé běžně slyší hlasy – prezentace.
<b>pomůcky</b>	Hodiny, projektor, notebook, tištěná prezentace

### SKUPINOVÁ PRÁCE - KDO SLYŠÍ HLASY

<b>časová dotace</b>	30 min. (2x15 min)
<b>účel bloku</b>	Bourání předsudků o těch, kdo slyší hlasy.
<b>popis</b>	Studenti se rozdělí do dvou skupin a snaží se odpovědět na otázky 1. Kdo jsou ti, co slyší hlasy?, 2. Je rozdíl mezi těmi, kdo slyší hlasy a mají dg schizofrenie, jinou dg nebo dg nikdy neměli? Závěry sdílejí ve vzájemné diskuzi (zápis na flipchart?)
<b>pomůcky</b>	Hodiny, papír, tužky

### FENOMENOLOGIE HLASŮ

<b>časová dotace</b>	20 min.
<b>účel bloku</b>	Seznámit studenty s různými druhy hlasů u různých lidí.
<b>popis</b>	Prezentace – Co hlasy říkají? Kolik jich obvykle bývá? S jakou frekvencí se objevují?
<b>pomůcky</b>	Hodiny, notebook, projektor, tištěná prezentace



## PŘÍČINY SLYŠENÍ HLASŮ

<b>časová dotace</b>	40 min (2x15 min + 10 min)
<b>účel bloku</b>	Seznámení se s různými příčinami slyšení hlasů.
<b>popis</b>	Studenti se rozdělí do dvojic (popř. trojic) a snaží se odpovědět na otázku „Jaké jsou příčiny slyšení hlasů?“ Následuje krátká diskuze (zapisovat na flipchart?) a po ní prezentace na dané téma.
<b>pomůcky</b>	Hodiny, papír, tužky, projektor, notebook, tištěná prezentace

## HISTORIE A SOUČASNOST VNÍMÁNÍ HLASŮ

<b>časová dotace</b>	25 min.
<b>účel bloku</b>	Seznámit studenty s historií přístupů ke slyšení hlasů, se současností a s hnutím Hearing voices ve světě a u nás
<b>popis</b>	Prezentace – vnímání hlasů ve starověku, středověku, v období zrození vědy. Psychiatrie. Hnutí HV.
<b>pomůcky</b>	Hodiny, projektor, notebook, tištěná prezentace

## PRAŽSKÁ SKUPINA SLYŠENÍ HLASŮ

<b>časová dotace</b>	15 min.
<b>účel bloku</b>	Seznámit studenty s vlastními zkušenostmi z pražské skupiny Slyšení hlasů.

<b>popis</b>	Sdílení vlastních zkušeností peer lektora a lektora.
<b>pomůcky</b>	Hodiny

#### VIDEO (THE VOICES IN MY HEAD – ELEANOR LONGDEN)

<b>časová dotace</b>	25 min (15+10)
<b>účel bloku</b>	Dodání naděje, že hlasy lze zvládnout a zotavení je možné.
<b>popis</b>	Video a následná diskuze – Jak na Vás příběh působil?
<b>pomůcky</b>	Hodiny, projektor, notebook, připojení k internetu, video <a href="https://www.youtube.com/watch?v=syjEN3peCJw">https://www.youtube.com/watch?v=syjEN3peCJw</a>

#### ZPŮSOB PRÁCE S HLASY

<b>časová dotace</b>	45 min (3x10 + 15)
<b>účel bloku</b>	Popsat způsoby zvládání hlasů, techniky zvládání pro sebe a poradit rodinným příslušníkům včetně diskuze.
<b>popis</b>	Prezentace a diskuze.
<b>pomůcky</b>	Hodiny, projektor, notebook, tištěné prezentace.

## ZÁVĚR, PŘEDÁNÍ CERTIFIKÁTŮ

časová dotace	15 min.
účel bloku	Společné vyhodnocení kurzu z hlediska osobního přínosu.
popis	Lektoři poděkují studentům za práci. Zadájí téma posledního kolečka: Co si z kurzu odnášíte, v čem byl pro vás přínosný? Diskuzi uzavřou svou odpovědí na otázku. Rozdají certifikáty.
pomůcky	Certifikáty

### Poznámky k prezentaci

Účelem (**Maastrichtského**) rozhovoru je najít odpovědi na dvě klíčové otázky: "Koho hlasy představují/reprezentují?" a "Jaké problémy hlasy reprezentují?" Slyšitel hlasů a tazatel pak spolupracují na "rozluštění šifry/kódu" hlasů a odhalují tak smysl hlasu ve vztahu k osobní historii, která není snadno zřejmá.

### **Dialog s hlasy**

Přestože lidé, kteří slyší hlasy, s nimi mohou vést dialog, bývají pravidelně lapeni do destruktivních komunikačních vzorců, které narušují sociální fungování. Existuje přístup nazvaný Mluvit s hlasy, vzešlý z teorie a praxe Dialogu s hlasy (Stone & Stone, 1989: Embracing our selves: The voice dialogue training manual, New York: Nataraj Publishing), ve kterém facilitátor přímo oslovuje hlas (hlasy) tak, aby zvýšil povědomí a porozumění charakteru hlasů. Tato metoda přináší vhled do podloží příčin výskytu a původu hlasů a může nakonec inspirovat/spouštět přínosnější vztah mezi slyšitelem a hlasem (hlasy).