NÁVRAT Z NEMOCNICE: JAK MOHU SÁM SEBE PODPOŘIT

MODUL 1: ZOTAVENÍ

Setkání 1: struktura a popis

CO JE ZOTAVENÍ A CO PRO MĚ OSOBNĚ ZNAMENÁ

Cíl: Zprostředkovat sdělení, že zotavení je individuální cesta a začíná už v nemocnici, během hospitalizace.

Program	Instrukce	Časový rozvrh	Poznámky, podmínky, vybavení
Uvítání	• Individuálně (srdečně, osobně, citlivě a s respektem) **přivítáme každého účastníka při příchodu** (lektoři pozdraví každého účastníka, podání ruky v závislosti na možnosti kontaktu). • **Oceníme, že účastníci přišli** a našli prostor, chuť, čas, odvahu apod. Poděkujeme za jejich zájem a čas. Přivítáme každého ve skupině. • **Krátce se představíme skupině. Uvedeme téma setkání a vysvětlíme kontext skupiny** (o čem chceme na setkání mluvit a proč, uvedeme, jak chápeme naše setkávání/moduly a v jakém duchu je chceme vést).	5-10 min	Pokud je to možné s ohledem na chod oddělení, nabídneme kávu, čaj, vodu, případně drobné občerstvení. Zajistí lektoři nebo osoba pověřená na oddělení po schválení týmem oddělení.

Funded by the European Union

SU-SRET

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

CENTRUM PRO ROZVOJ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
CENTRE FOR MENTAL HEALTH CARE DEVELOPMENT

	(Podrobnosti a doporučení k uvítání a zahájení setkání najdete v Manuálu pro lektory.)		Je třeba mít připravené pracovní sešity a karty zotavení.
Skupinové dohody	Popíšeme, že jsme nyní v nemocnici, což samo o sobě může být náročné, lidé mohou prožívat různé věci. Na setkání proto chceme vytvořit určitý „ostrov pro zotavení“. Chceme pomyslně oddělit prostor setkání (nejsme členy léčebného týmu apod.) od běžného chodu na oddělení – vytvořit si místo pro své zotavení. Zajištění bezpečí a otevřené atmosféry ve skupině, vytvoření skupinové dohody (podrobně viz Manuál pro lektory).	5–10 min	Máme připravený flipchart pro napsání tématu setkání a dohod pro zajištění bezpečí Odkaz na pracovní sešit, kde je uveden přehled témat a stručné shrnutí o účelu skupiny a obsahu jednotlivých setkání.
Rozehřátí a představení se navzájem	Cvičení na rozehřátí a vzájemné představení: **„Mapa, odkud kdo přicházíme.“** Sedíme ideálně v kruhu. Doprostřed kruhu na zem položíme flipchart papír a doprostřed zakreslíme místo, kde nyní jsme (psychiatrická nemocnice). Uvedeme princip cvičení. Lektoři začnou a sami jdou příkladem. Poté vyzvou členy skupiny, aby se představili, řekli své jméno a zakreslili do „mapy“ místo, odkud sem přichází (místo, kde se narodili, odkud	10-15 min (dle velikosti skupiny, každý člověk cca 3-5 min)	Flipchartový papír a fixy na zakreslení místa, kde jsme (psychiatrické nemocnice), a vytvoření společné mapy, odkud účastníci přichází/pochází.

	pochází nebo místo, kde nyní pobývali a odkud přišli do nemocnice). Budeme mluvit o „cestě“, odkud kdo pochází, odkud je, a o cestě zpět, z psychiatrické nemocnice domů, či na jiné místo, kam by mohli po ukončení hospitalizace jít. Chceme posílit uvědomění, že pobyt v nemocnici je jen na určitou dobu, je to součást cesty zotavení. Když člověk zakreslí místo na mapě, řekne název místa (pokud to nemůže sdílet, může být označeno i bez názvu), můžeme se dále zeptat a doplnit otázkami: • Kam by nás na daném místě člověk pozval? • Nějaká zvláštnost, zákoutí, něco, čím je místo pro člověka výjimečné/důležité? • Kam by se chtěl vrátit/kde by chtěli žít? (může být i fantazie) Můžeme uvést například: *„Chtěli bychom se s vámi více seznámit. Nyní se potkáváme zde, v Psychiatrické nemocnici XY a každý z nás odněkud přijel, odněkud pochází a vedla ho sem nějaká cesta.“* *„Zkusíme tady na papír znázornit, jak se tu vlastně všichni potkáváme, odkud kdo pochází nebo kde pobýval naposledy, než přijel sem. Např. já přijíždím z Prahy, to je asi někde tady. Zkusím to namalovat, já jsem se tam i narodila a skoro celý život bydlím tam. Ale nejsem úplně v centru města, bydlíme na okraji a vypadá*		Případně A4 papíry na napsání hlavních témat setkání (namísto flipchartu) a lepicí papírky na hlasování o tématech.

	to spíše jako malá vesnice než velkoměsto. A dnes jsem tady, protože je pro mě důležité potkávat se s lidmi a protože věřím, že když má člověk prostor o sobě přemýšlet a má od druhých pochopení a podporu, může být jeho život lepší.“ *„A kdybych vám měla u nás doporučit nějaké místo, máme tam takovou starou vodárnu, teď je opravená a je u ní rybník s rákosím a s lekníny a zvlášť v zimě je skvělé, když rybník zamrzne a dá se na něm bruslit.“* *„Bylo by pro vás možné představit se nám, říci své jméno a odkud přicházíte?“* Zopakujeme nahlas jméno člověka a ověříme si, jestli ho takto můžeme oslovovat. Doprovázíme ho v zakreslování projeveným zájmem, shrnováním toho, co říká a rozšiřujícími otázkami. Postupně vyzveme jednotlivé členy skupiny, aby se představili. Pokud by někdo nechtěl, zeptáme se, jestli by nám to mohl třeba jen říci a my bychom to s jeho/jejím svolením nakreslili na mapu místo něj/ní, necháme se navést, kam a co zakreslit. Pokud by někdo vůbec nechtěl být v kontaktu se skupinou, nereagoval by na naše oslovení, můžeme říci, že je to v pořádku, že se teprve seznamujeme a je možné se připojit později. Vždy poděkujeme za představení se a sdílení.		

Poté, co se všichni představí, **poděkujeme a oceníme, jaká mapa nám vznikla**, jak je pestrá, jak je v ní vidět pohyb (dále rozvedeme později, viz níže) – zotavení lze také chápat jako cestu, pohyb. Můžeme poukázat na něco důležitého, co na mapě vznikne, vyzdvihneme, že jsou různé cesty a to, že je člověk nyní v nemocnici, je určitým okamžikem v životě a potkáváme se tu právě proto, abychom spolu přemýšleli, co pro sebe právě nyní člověk potřebuje, aby se mohl navrátit zpět, domů nebo na nějaké nové, lepší místo.

Očekávání a potřeby účastníků: zjištění, co lidé potřebují, co je zajímá a s čím přišli na dnešní setkání.

Zeptáme se:

- co je přivádí na dnešní setkání, co je nalákalo
- jestli už někdy slyšeli o zotavení, jestli ten pojem znají
- co by o tématu zotavení chtěli vědět, co potřebují, jaké mají otázky

Můžeme uvést například:
„Děkujeme moc za vzájemné představení a vytvoření této mapy, odkud kdo přicházíme. Když se na ni dívám, vidím v ní hodně důležitých sdělení. Každý bod ukazuje na osobní historii a určitou cestu. V mapě můžeme vidět hodně pohybu, různé směry. Stejně tak zotavení můžeme chápat jako pohyb, cestu směrem dopředu a někdy i zpět, aby člověk mohl znovu najít ten správný směr.“

„Dnes bychom s vámi chtěli objevovat, co na této cestě může být důležité, jak se na zotavení můžeme dívat a co znamená pro vás osobně.“

„Možná si někdo z vás nese určitou otázku, možná je něco, co by vás více zajímalo. Pro nás je důležité na setkání vycházet z toho, co zajímá právě vás, co byste pro sebe nyní potřebovali, setkání tomu můžeme uzpůsobit.“

„Slyšeli jste už někdy dříve o zotavení? ... Je to trochu zvláštní slovo, že? Např. já zotavení chápu jako takovou osobní cestu, kdy se člověk navrací sám k sobě, více sám sobě rozumí a může mít svůj život ve svých rukou. Ale o tom, co zotavení je a co znamená pro každého z nás si budeme dnes povídat.“

„Co by vás zajímalo nejvíce? Čemu byste se chtěl/a věnovat? Co byste doplnil/a? Máte nějakou otázku? Co byste zde dnes chtěl/a slyšet/zažít/ sdílet? Co je dnes pro vás důležité?“

Shrneme, o čem chceme na setkání mluvit. Pokud je pro účastníky obtížné vyjádřit se k tématům, můžeme rozdat lepicí papírky pro hlasování, aby nalepili na flipchart (nebo na A4 papír na zemi, pokud témata píšeme tam) papírek k tématu, které je pro ně dnes nejdůležitější.

Pokud jsou nějaké specifické otázky, píšeme je na flipchart, zopakujeme je, poděkujeme za otázku a vyjádříme, potvrdíme, její důležitost.

Hlavní téma 1. část Co je zotavení a co znamená pro mě osobně Osobní příběh	**Cíl:** Pomoci uvědomit si, že zotavení není něco, co je daleko, co účastníky čeká až po ukončení hospitalizace, ale že již na svém zotavení pracují, tady a teď v nemocnici. Probudit naději na zotavení, posílit přijetí toho, že každý má jinou cestu zotavení.		
	Téma zotavení úvod: • Uvedeme tím, že **je důležité hledat, co znamená zotavení pro každého z nás** – není jen jedna odpověď, jedna cesta. • Budeme sdílet za sebe, co pro nás zotavení znamená. Každý z lektorů řekne za sebe, co pro něj zotavení je, může se vztáhnout k definici zotavení a vyzdvihnout určitou část. • **Peer lektor bude sdílet vlastní zkušenost** – vyprávění peer lektora především o začátcích zotavení, jak nacházel naději v době, kdy byl přijatý do nemocnice, co pomohlo uvěřit, že zotavení je možné, co tehdy pomáhalo, co bylo důležité. Můžeme zdůraznit, že uvědomění, že pracuji na zotavení, přišlo až později, ne vše bylo možné rozeznat už na akutním oddělení, zpětně ale člověk může vidět, že už zde na sobě pracoval. • Odkážeme na materiály v pracovním sešitě, můžeme přečíst společně definici zotavení a zeptat se, co si o tom účastníci myslí. • Zkusíme **otevřít diskuzi, co zotavení znamená pro účastníky**, dále se doptáváme.	15–20 min	Informace v pracovním listě: Co je zotavení. Definice zotavení, možné fáze, přehled „karet zotavení“ a prázdný list na nalepení karty/karet, které si účastník vybere. Mít s sebou vytištěné karty zotavení pro každého účastníka. Mít s sebou lepidla na papír na nalepení karet do sešitu.

- Před přestávkou uvedeme, že po pauze budeme pracovat s kartami a věnovat se tomu, co nyní pro své zotavení děláme, co potřebujeme a co by nám nyní mohlo pomoci.

Můžeme uvést například:
„V životě jsou okamžiky, které nás zaskočí, nemůžeme se připravit na vše, co nám do života vstoupí. Možná rozhodnutí o hospitalizaci může být takovým okamžikem. V takových chvílích někdy přehodnocujeme to, jak žijeme, hledáme, co by nám pomohlo. Někdy je těžké vidět, že by věci mohly jít opět k lepšímu, můžeme být zahlcení vším tím, co se děje a někdy propadáme beznaději.“

„Zároveň tyto okamžiky přináší příležitost se zastavit, přemýšlet o sobě, rozhodnout se věci změnit – žít podle vlastních představ, usilovat o větší osobní spokojenost a naplnění.“

„Zotavení je velmi osobní vnitřní proces. Hodně lidí, kteří mají zkušenost s duševním onemocněním, se odvážilo mluvit o prožitcích spojených s nemocí i o tom, co jim pomohlo nemoc překonávat. A co je důležité, ukázalo se, že každý pro sebe potřebuje něco jiného, není jen jedna cesta k zotavení. Nedá se ani předem říci, kdo se zotaví rychle a kdo bude potřebovat více času. Někteří lidé byli v nemocnici jednou, jiní mluví o tom, že rozhodnutí pro zotavení přišlo až po několikáté hospitalizaci. Nikdo dopředu neví, jak zotavení bude probíhat, ale co můžeme říci s jistotou, že zotavení je možné a že jsou určité důležité

	předpoklady, věci, které lidem obvykle v zotavení pomáhají. Proto jsme dnes tady, abychom o tom spolu s vámi mluvili a hledali to, co pro sebe potřebujete právě nyní.“ *„V pracovním sešitě jsme pro vás připravili několik informací o zotavení, které můžete využít nyní nebo později.“* *„Pohled odborníků se může lišit od toho, co člověk prožívá uvnitř sebe. Někdy se dokonce mluví o tzv. klinickém zotavení, což znamení, že ustoupí všechny příznaky nemoci a člověk funguje v běžných věcech v životě. Ale to samo o sobě nemusí udělat člověka šťastnějším. Velmi důležité je také je tzv. osobní zotavení, nalezení sebe sama, naplnění a smyslu v životě (můžeme doplnit o osobní zkušenost). Člověk se může zotavit, i když některé příznaky nemoci přetrvávají (můžeme doplnit osobní zkušeností lektorů).“* *„Někdy se může zdát, že náš život je jen o nemoci, jsme jí zahlceni a jen stěží si dovedeme představit, že by život mohl být opět lepší. Klademe na sebe mnoho nároků, možná slyšíme od okolí, že je potřeba, aby člověk „konečně zase fungoval“, mohl se opět postarat o sebe, o domácnost, opět chodit do práce, ale když je nemoc příliš silná, jsou to nepředstavitelně velké cíle a člověka takové nároky mohou spíše vyčerpávat.“* *„Můžeme začít malými kroky a ptát se sám/a sebe: Kdy jsem cítil/a naději, že věci mohou jít lépe? Co jsem se dnes naučil/a? Co o sobě nyní vím lépe, než dříve? O čem si zde rozhoduji sám/a? Co jsem dnes zvládl/a?“ Apod.*		

	„Ráno vstát, zvládnout snídani, komunitu, vyjít tady s lidmi na oddělení, to není málo, to někdy stojí velké úsilí. To přeci není samozřejmost. To, že člověk zvládne i tyto ´drobné věci´, svědčí o tom, že má určité zdroje a vlastní způsoby, jak situace zvládat. Když člověk zvládne toto, možná se z toho dá vycházet, je to důležitý zdroj pro další kroky, ke kterým se člověk rozhodne (můžeme se zeptat, co jim pomáhá, jak to zvládají, co jim dělá na oddělení dobře, jak se již nyní o sebe starají).“		
PŘESTÁVKA			
Hlavní téma 2. část **Oblasti zotavení** **Témata zotavení:** 1, Naděje 2, Rozhodování 3, Zodpovědnost 4, Smysl a účel 5, Identita	**Cíl:** Pomoci objevit důležité oblasti na podporu zotavení – předpoklady, které už člověk má, a co v tuto chvíli pro své zotavení potřebuje nejvíce, aby se na to mohl dále zaměřit. V návaznosti na předchozí část nabídneme 5 oblastí zotavení – Karty zotavení. Podle pozornosti a potřeb skupiny můžeme zvolit různě náročnou práci s kartami. **1. varianta:** Vybereme 1 oblast zotavení, karty z této oblasti rozložíme na zem, zeptáme se účastníků, jakou s tím mají zkušenost a sdílíme zkušenost lektorů s daným tématem (jak podstatná byla tato oblast v procesu osobního zotavení peer lektora nebo jiné zkušenosti z praxe lektorů). Poté	20–45 min (v návaznosti na zvolenou variantu cvičení)	Mít kartičky vytištěné. Lidé si je odnesou a mohou si je vlepit do pracovního sešitu.

Otázky na podporu zotavení: Co již pro sebe dělám Co mi pomáhá Co nyní potřebuji Co mohu pro sebe udělat	vyzveme účastníky, aby si vybrali kartu nebo karty, které jsou pro ně nyní důležité, a nalepili si ji do svého sešitu (každý účastník má svou sadu). Diskutujeme krátce, co člověk potřebuje a co pro sebe nyní může udělat. **2. varianta:** Rozložíme karty (bez toho, aniž bychom je řadili do kategorií). Necháme účastníky, aby si karty přečetli. Zeptáme se, co je oslovilo, jestli s něčím mají osobní zkušenost, co jim např. pomáhalo. Vybídneme, aby si vybrali 1 kartu, podle toho, co by nyní pro sebe potřebovali. Zeptáme se, co to pro člověka znamená a co by mohl udělat nyní pro sebe, aby se v této věci posunul. Pokud nemá nápad, co by mohl pro sebe nyní udělat, vyzveme skupinu, zda by něco svému kolegovi doporučili, a uděláme brainstorming nápadů, co by šlo nyní zkusit. Nápady zaznamenáváme na flipchart, člověk si pak může nějaký nápad vybrat a zapsat pro sebe do sešitu. Takto se věnujeme každému účastníkovi, aby každý dostal prostor a mohl mluvit o své vybrané kartě a dostal prostor pro podporu. **3. varianta:** Představíme všech 5 oblastí zotavení. Zeptáme se účastníků u každé oblasti, co pro ně daný pojem znamená, co si pod tím představují (naděje, rozhodování, zodpovědnost, smysl a účel, identita). Poté spolu s účastníky hlasujeme o 3 oblastech, které jsou pro ně aktuálně nejvíce důležité, kterým se chtějí věnovat. Následně rozložíme karty v těchto vybraných oblastech a necháme účastníky, aby si je		20 karet, 5 oblastí zotavení, máme formulované konkrétní výroky k jednotlivým tématům v pracovním listě + na kartách. Ideálně pro každého účastníka sada karet ve formátu, který si mohou nalepit do pracovního sešitu. Sada karet, které použijeme pro skupinu na rozložení na zem – lépe mít vytištěné ve větším formátu, aby bylo dobře čitelné.

přečetli, vybrali si, co už mají, co jim pomáhá a na druhou stranu si dávali to, co vnímají, že by pro sebe nyní potřebovali. Poté s účastníky diskutujeme, jakou s tím mají zkušenost a co by jim nyní pomohlo, doplňujeme o osobní zkušenosti lektorů. Můžeme použít buď jednu sadu pro celou skupinu nebo každý účastník má svou sadu karet a pracuje nejprve samostatně a poté sdílí ve skupině. Nakonec účastníky vyzveme, aby si do svého sešitu poznamenali – co už mají, co pro sebe dělají (na listě s přehledem všech karet) a na druhou stranu v sešitě si nalepili kartu nebo karty, co vnímají, že pro sebe nyní nejvíce potřebují. Pokud je prostor, věnujeme se jednotlivým účastníkům a tomu, co nyní potřebují, jako ve variantě 2.

4. varianta: Pracujeme se všemi kartami, rozložíme je na zem a necháme účastníky, aby si karty přečetli. Ptáme se skupiny na to, s čím mají jakou zkušenost. Můžeme začít diskusi od toho, co vnímají, že se jim již daří, co pro sebe dělají. Poté se zeptáme, co vnímají, že by nyní potřebovali nejvíce. Vyzveme, aby si každý rozložil svou sadu karet a vybral si 1 až 5 karet, co by pro sebe nyní potřeboval, a nalepil si je do svého pracovního sešitu. V závislosti na velikosti skupiny je možné udělat i 3 menší skupinky podle témat a nechat cca 10 minut na společný rozhovor v této menší skupince o daném tématu. Poté spolu přemýšlíme, co by mohlo pomoci, aby se tato potřeba naplnila, co pro to člověk může udělat už během pobytu v nemocnici a zda je

	něco/někdo, kdo by mohl člověka v tomto podpořit. Náměty a tipy můžeme psát na flipchart. Po společné diskusi vybídneme účastníky, aby si pro sebe poznamenali nápady, co by mohli nyní zkusit obdobně jako ve variantě 2 a 3. **Související otázky:** • Co už umím, co pro sebe již nyní dělám, co vnímám, že mám. • Co nyní pro sebe/pro své zotavení potřebuji? • Co nebo kdo mi to může pomoci naplnit?		
Uzavření tématu a reflexe	V závěru setkání shrneme, o čem setkání bylo, čemu jsme se věnovali, v bodech shrneme, o čem jsme společně mluvili. Vybídneme účastníky, jestli by mohli říci za sebe, co pro ně bylo na setkání důležité, co je inspirovalo, co si uvědomili, že už dělají pro své zotavení, a co cítí, že by potřebovali dále. Můžeme uvést například: *„Chceme moc poděkovat za dnešní setkání. Věnovali jsme se tomu, co je zotavení, jak může probíhat. Mluvili jsme o tom, že je to velmi osobní a jedinečný proces každého člověka. Peer lektor sdílel osobní zkušenosti se zotavením, o tom, co pomáhalo zvládnout hospitalizaci a kde se probouzela naděje, že člověk opět může mít život ve svých rukou.“*	5-10 min	

	„Poté jsme se dívali na různé oblasti zotavení, co již pro sebe děláme a co vnímáme, že pro sebe nyní potřebujeme. Možná si každý z vás přišel na něco, co pro sebe nyní může udělat, už zde na oddělení v nemocnici.“ *„Je pro nás hodně cenné slyšet, jak jste setkání vnímali? Co pro vás bylo důležité? Co bylo nejzajímavější? Bylo něco složité nebo pro vás těžké? Je něco, co byste potřebovali z naší strany jinak? S čím dnes odcházíte? Jaké to pro vás bylo?“ Apod.*		
Evaluace	Poprosíme účastníky o krátkou zpětnou vazbu ve formuláři. Nejlépe, aby vyplnili rovnou na setkání. Ujistíme účastníky, že vyplnění je anonymní a že to nijak neovlivňuje jejich léčbu, ani účast ve skupině. Zdůrazníme, že je to pro nás důležité, abychom program mohli vylepšit, aby lidem co nejvíce pomáhal. Více viz Manuál pro lektory.	2–5 min	Mít vytištěné Dotazníky zpětné vazby.
Rozloučení	S každým z účastníků se, pokud možno, osobně rozloučíme a poděkujeme za jeho účast, obdobně jako jsme každého účastníka vítali na začátku. Pokud si pamatujeme jména účastníků, což je žádoucí, můžeme při loučení jednotlivé účastníky oslovit jejich jménem. Popřejeme, ať se jim dále daří, a řekneme, že se těšíme na další setkání.	2-5 min	

	Pozveme účastníky na další setkání (2. setkání – Jak mohu podpořit své zotavení během hospitalizace), kde navážeme na dnešní téma, a budeme se věnovat tomu, co jim v nemocnici může pomoci v jejich zotavování, kde se v nemocnici cítí dobře, jaké jsou zde pro ně možnosti a co cítí, že jim pomáhá.		

Vzdělávací program a veškeré materiály byly vytvořeny v rámci projektu **Vzdělávání a zplnomocnění pro přechod do komunity** financovaného z programu **Erasmus+**, který realizovalo **Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví** ve spolupráci se **Školou zotavení a duševní pohody v Estonsku a Asociací pro psychosociální podporu Susret v Chorvatsku**.

Projekt by realizován za finanční podpory Evropské unie v rámci programu Erasmus+. Za obsah publikace odpovídá výlučně autor. Sdělení nereprezentují názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem.