NÁVRAT Z NEMOCNICE: JAK MOHU SÁM SEBE PODPOŘIT

MODUL 1: ZOTAVENÍ

Setkání 3: struktura a popis

JAK POZNAT, CO POTŘEBUJI A CO MI POMÁHÁ

Cíl: Cílem setkání je pomoci účastníkům získat informace, tom, jak na člověka může působit stres, jak ovlivňuje naše prožívání, myšlení a chování. Cílem je také pomoci porozumět tomu, jakým způsobem vnímáme svět kolem sebe i uvnitř sebe, aby účastník mohl najít osobní způsoby a strategie, jak ulevit od naléhavých emocí či myšlenek. V setkání se zaměřujeme na vytvoření prostoru, “zastavení se”, aby si účastníci mohli uvědomit své aktuální prožívání a potřeby a zároveň si vyzkoušet některé z krátkých, bezpečných technik pro zklidnění.

Program	Instrukce	Časový rozvrh	Poznámky, podmínky, vybavení
Uvítání	Uvítání, představení lektorů a kontextu skupiny (viz doporučení pro zahájení setkání v Manuálu pro lektory).	5-10 min	
Skupinové dohody	Připomeňte a v případě potřeby doplňte (viz doporučení pro vytvoření bezpečné atmosféry a skupinové dohody v Manuálu pro lektory).	5-10 min	

Financováno Evropskou unií

SU-SRET

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

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

Rozehřátí a představení se navzájem	Sedíme ideálně v kruhu. Lektoři se představí a mohou se doptávat: *„Co jste si z minulého setkání odnesl/a? Co vás sem dnes přivedlo?“* Uvedeme téma setkání: **Jak poznat, co potřebuji a co mi pomáhá** Můžeme uvést např.: *„Na předchozích setkáních jsme se věnovali tématu zotavení a tomu, co je pro zotavení důležité. Mluvili jsme o tom, že přijetí do nemocnice může být důležitým okamžikem na cestě k zotavení, i když se to na první pohled nemusí tak zdát a můžeme prožívat mnoho pochybností. Mohli jste přemýšlet o tom, co pro své zotavení již nyní děláte a co pro zotavení nejvíce potřebujete. Jsme rádi, že jste dnes s námi a máte chuť pokračovat. Váš příběh a vaše názory jsou pro nás velmi důležité a setkání chceme uzpůsobit tak, aby to pro vás bylo co nejvíce užitečné.”* *„Pro zotavení je důležité být v kontaktu sám se sebou, uvědomovat si, co prožívám a také dobře znát sám sebe, být si vědom toho, co potřebuji, abych mohl/a být spokojený/á. Dnes bychom se chtěli zaměřit na to, jakým způsobem vnímáme to, co se děje kolem nás, ale i to, co se děje uvnitř nás samotných, poznat svoje potřeby a přemýšlet společně o některých postupech, jak čelit situaci, kdy jsme např. zahlceni myšlenkami nebo pocity a je toho na nás moc.“* *„Jste nyní v nemocnici a můžete být novými událostmi a pocity zahlceni. Váš denní režim se ze dne na den zásadně změnil, ocitli jste se v neznámém prostředí a může toho na vás být hodně.*	5-10 min	Papírky pro případné sepsání očekávání.

Možná se cítíte vyčerpaní, "vypnutí", odpojení, možná se změnilo to, jak věci prožíváte, je toho na vás moc. Nebo naopak, někdo může mít pocit, že necítí nic, že nyní nechce nic řešit nebo nechce s nikým ani o ničem mluvit. Možná byste sami doplnili, co ještě Vás napadá, co nyní u sebe vnímáte? V takovém okamžiku je důležité se nejprve zastavit, opět se navrátit sami k sobě a získat od dění trochu odstup."

„Pojďme se společně zastavit a naladit se na to, jak se tu dnes setkáváme, v jaké náladě každý z nás přichází a jakou míru energie v sobě cítíme."

Lektoři se také účastní cvičení.

Představíme cvičení **„TEPLOMĚR NÁLADY A ENERGIE"**, které může reflektovat aktuální rozpoložení účastníků, míru energie ve skupině a normalizovat to, že se můžeme každý cítit jinak a je to v pořádku.

Cvičení: „TEPLOMĚR NÁLADY A ENERGIE"

- Cvičení zadáváme celkově ve skupině (všichni ukazují najednou).
- Pokud chceme, aby se lidé vzájemně představili a posílilo se individuální uvědomění a uznání potřeb každého člověka, je možné poprosit účastníky jednotlivě o představení se a ukázání energie a nálady.
- Je také možné vyzvat nejprve každého účastníka jednotlivě a na závěr vyzvat skupinu, aby ukázala míru energie a nálady najednou, aby bylo vidět celkové rozpoložení skupiny.

1. *„Levou rukou prosím ukažte (ukazujeme přitom levou rukou nahoru a dolu), od země nahoru, jakou míru energie nyní cítíte. Tady u země (ukazujeme) není vůbec žádná energie a tady nahoře, to je úplně nejvíc, to máte energie na rozdávání.“*
2. *„Druhou rukou, tou pravou (ukazujeme opět pohyb nahoru a dolů pravou rukou, a přitom držíme levou v již zaujaté poloze), prosím ukažte, jakou máte náladu, čím bude ruka výš, tím je nálada lepší.“*
3. *„Chvíli tak prosím vydržte. Podívejte se na své ruce, kde se nyní nachází, jakou náladu a jakou energii dnes u sebe vnímáte. Jaké to pro vás je?”*
4. *„A nyní se rozhlédněte okolo sebe, ať máte představu, jak jsou na tom ostatní. Je to náš dnešní výchozí bod. Už můžete své ruce opět dát dolů:-)”*

Poděkujeme za sdílení a reflektujeme celkovou míru energie a nálady ve skupině.

„Děkujeme moc za sdílení toho, jak vnímáte dnes vaši náladu a míru energie. (reflektujeme, jaká nálada a energie se ve skupině ukázala) *Vidím že..., zmínili jste, že..., víckrát zde zaznělo..., zdá se že... apod. Tyto věci se proměňují. Někdy cítíme energie více, jindy méně a naše nálada se proměňuje v souvislosti s různými věcmi, to je běžné a lidské a je důležité vědět, jak to mám já sám/a, právě dnes, v tuto chvíli. Abychom o tom mohli více přemýšlet, a hlavně ovlivnit to, jak se cítíme, potřebujeme získat nadhled, odstup, s nadhledem se o tom přemýšlí lépe.“*

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 přemýšleli o svých potřebách a o tom, co jim pomáhá být v kontaktu se sebou, aby věděli, co prožívají, co cítí, co potřebují
- co by o tématu Jak poznat své potřeby a co mi pomáhá (např. zvládat naléhavé myšlenky a pocity) chtěli vědět, co potřebují, jaké mají otázky

Můžeme uvést například:

„Děkujeme za vzájemné představení. Díky tomu víme, s jakou energií a náladou přicházíte. Dnes bychom s vámi chtěli objevovat, jaké potřeby jsou pro vás důležité, jak si je uvědomovat a jak je naplňovat.“

„Budeme si povídat chvíli o tom, co je vlastně stres a jak na nás působí, budeme sdílet zkušenosti, co může pomoci a co pro sebe a svou pohodu můžeme udělat, a společně si budeme moci vyzkoušet i krátká cvičení, které mohou pomoci utišit naléhavé myšlenky a pocity, abychom mohli získat čas a odstup na přemýšlení a mohli mít své jednání ve svých rukou.”

„Možná si někdo z vás přináší konkrétní 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.“

	„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 papírky, na které mohou napsat anonymně svá očekávání. Pokud jsou nějaké specifické otázky, zopakujeme je, poděkujeme za otázku a potvrdíme její důležitost.		
Hlavní téma 1. část	**Cíl:** Normalizovat to, že lidé v době hospitalizace mohou mít různé pocity, různou míru energie a odhodlání pro své zotavení a že je důležité vnímat to jako osobní cestu a být v kontaktu s tím, co pro sebe nejvíce potřebují právě teď. Nalézat cestu, jak být v kontaktu sám se sebou a svými potřebami, a pomoci účastníkům v uvědomění možností, jak se o své potřeby postarat.		
	Téma: Jak poznat, co potřebuji a co mi pomáhá **1. Úvod** • Uvedeme tím, že pro získání naší duševní pohody je důležité být v kontaktu se sebou, **uvědomovat si jaké potřeby máme a co nám nejvíce pomáhá** – není jen jedna možnost, v rozdílných situacích (např. v nemoci) se naše potřeby liší	5 min Skupinová diskuse 10-15 min	Pomůcky: • pracovní sešit • psací potřeby Myslet na to, aby se osobní zkušenost obou lektorů různila a nabídla

	(nejen že každý člověk v určité situaci může potřebovat něco jiného, ale potřeby se mění i osobně u každého nás, např. v souvislosti fázemi nemoci a tím, jak se uzdravujeme, jsme ovlivněni okolnostmi, které na nás dopadají apod.). • Vysvětlíme, co je míněno pojmem „potřeby člověka“ a jak může na člověka působit zátěž (stres). *„Pod pojmem **potřeby člověka** si můžeme představit stav určitého nedostatku nebo nadbytku, který prožíváme. Je to něco, co v nás často vzbuzuje nepohodu a napětí a motivuje nás ke změně, abychom opět zažívali pohodu a osobní vyrovnanost.“* *„Základními potřebami jsou např. **fyzické potřeby, spánek, jídlo či pocit bezpečí**, máme ale také vyšší potřeby jako např. **potřebu sebeurčení a úcty**, a na vrcholu pomyslné pyramidy se pak nachází **potřeba seberealizace, vyššího smyslu**.“* *„Obecně platí, že nejprve potřebujeme mít naplněny základní potřeby, abychom mohli začít naplňovat ty ´vyšší´.“* **2. Sdílení osobní zkušenosti** • Osobní zkušenost – jak to děláme, abychom byli v kontaktu s vlastními potřebami, jak se v různých situacích liší, co pro nás znamená pojmenování a naplnění vlastních potřeb. Každý z lektorů řekne za sebe, co je pro něj v danou chvíli důležité (např. co potřebuji nyní zde během setkání apod.). • **Peer lektor bude sdílet vlastní zkušenost** – vyprávění peer lektora o tom, jakou on měl zkušenost v nemocnici a co pro něj byla „výzva“, co prožíval, jaké přicházely pocity a jaká byla míra energie, jaké potřeby měl atd.		širší spektrum námětů, aby nebyl stejný příklad od obou. Pokud z diskuse vzejdou aktuální témata, co lidé zažívají a potřebují, můžeme navázat rovnou zaměřením se na smysly a krátká cvičení a prohodit pořadí témat – dle toho, co pro skupinu bude aktuální.

Oba lektoři budou sdílet svou zkušenost, co je pro ně osobně důležité, zvláště v procesu zotavování. Přiblíží, jak jsou oni sami v kontaktu s vlastními potřebami a co jim pomáhá. Jaké v tom našli hodnoty, které jsou pro ně zásadní, a jak jim to pomáhá?

Můžeme uvést například:
„Nad svými potřebami jsem začal/a uvažovat v době kdy, …“.
„… mi pomáhá uvědomovat si, co zrovna prožívám a co momentálně potřebuji.“
„Nejdůležitější potřebou je pro mě…, protože…“

Poté se **zeptáme skupiny**, co je pro ně největší výzva v současné době, když jsou v nemocnici. Může jít např. o úzkost, bezmoc, nedostatek energie nebo pocit, že už vím vše a nepotřebuji tu být a výzvou je vytrvat v léčbě, být v kontaktu s lidmi apod.

Chceme směřovat téma k nim, aby setkání co nejvíce bylo o tom, co aktuálně potřebují, zdůraznit, že setkání je o nich a o jejich potřebách, my jsme zde pro ně.

- Otázka, co je pro ně nyní výzva, s čím se potýkají. Můžeme uvést například: *„Co se s vámi začne dít, když jsou např. emoce příliš silné, máte strach, úzkost, vztek a odvádí vás to, zahlcuje?“*
- Pokud budou chtít, mohou sdílet co už jim v současnosti pomáhá, co už nyní dělají, aby tento stav zvládli. Jaké postupy mají, co pro naplnění svých potřeb již dělají, co nebo kdo jim pomáhá.

	• Pokud již budou znát techniky z pracovního sešitu, které chceme později nabídnout, oceníme a zjistíme více o tom, jak pro ně fungují, a vybídneme ke sdílení zkušeností, jak jim to pomáhá a jakou s tím mají dlouhodobě zkušenost.		
PŘESTÁVKA			
Hlavní téma 2. část	**Cíl:** Pomoci uvědomit si aktuální vlastní potřeby a propojit je s vlastními hodnotami (uvědomění si vlastních hodnot). Nabídnout krátká cvičení, která mohou zmírnit napětí nebo naopak aktivovat.		
	3. Otevření tématu „Potřeby duše“ Nejprve uvedeme vysvětlením: Když máme odstup, jsme schopni si uvědomit, co je pro nás celoživotně důležité – to může být uklidňující, je to něco, k čemu se mohu vracet. Potřeby a hodnoty spolu souvisí a je důležité si ujasnit své priority, což může pomoci v rozhodování, směrování atd. Poté se zeptáme účastníků, jak to vnímají oni sami: *„Zkuste chvíli zůstat u sebe a zamyslet se, co nyní potřebujete? Může to být cokoli, klid, „přežít“, pohlazení, pochopení. Někdy se zaměřujeme na praktické otázky v životě, co a jak zařídit nebo*	5 min	Pomůcky: 3, karty s potřebami, pracovní list „Co nyní potřebuji“ (pracovní sešit)

	bereme ohledy na druhé a přehlížíme to, jaké jsou naše vnitřní potřeby. Jaké jsou vaše vnitřní potřeby, jaké jsou vaše osobní potřeby pro vlastní pohodu?“ **Cvičení „Karty potřeb“** Rozložíme „karty potřeb“ rubem nahoru doprostřed prostoru skupiny, každý si náhodně vybere jednu kartu (i do života chodí někdy věci náhodně), lektoři si také vytáhnou každý jednu kartu. Ponecháme chvíli na zamyšlení a poté se dotazujeme: *„Co pro vás daný pojem znamená?“* *„Je pro vás aktuální?“* *„Jak je pro vás ve vašem životě důležitý?“ apod.* Poté sdílíme své odpovědi ve skupině, zajímá nás, co si kdo vytáhl za kartu a jak o tom tématu přemýšlí. V případě malé skupiny, kdy máme více času, můžeme zopakovat cvičení ještě jednou. Účastníci si mohou udělat poznámku do svého **pracovního sešitu do listu Co nyní potřebuji**. Následuje **společná reflexe** – přemýšlíme o našich potřebách, lektoři odkazují na pracovní sešit, kde si účastníci mohou dělat aktuálně poznámky do pracovního listu Co nyní potřebuji.	15 min	

	Upozorníme účastníky, že s pracovním sešitem mohou dále pracovat po setkání nebo se k zápiskům vracet a srovnávat je v různých fázích svého zotavení a vnímat případnou rozdílnost svých potřeb. **4. Co je stres a jak s ním pracovat a „Všemi smysly – jak vnímáme svět"** V pracovním sešitě jsou rozepsané informace o tématu stresu a stresorů (str. 16-17) a o smyslech a vnímání (str. 21-23). Vysvětlíme, že je nutné „umět číst“ signály našeho těla, uvědomit si, co prožíváme, zastavit se a vnímat to, co skutečně vidíme, slyšíme, cítíme, abychom mohli naplňovat své potřeby. V nemoci mohou být naše smysly otupené nebo naopak velmi zbystřené a je důležité se naučit, jak informacím těla rozumět. S účastníky projdeme postupně jednotlivé smysly (nebo vybereme 2-3 s ohledem na čas) a dáme prostor pro to, aby si poznamenali pro sebe, co jim dělá dobře. Poukážeme na to, že již tato zaměřená pozornost může být pomůckou (technikou), jak se zklidnit, např. najít si nějaký bod, na který je mi příjemné se dívat, vzít si do ruky příjemný předmět, který mohu žmoulat, uvědomit si, kde se moje tělo dotýká židle, zaměřit se na zvuky, které kolem sebe slyším apod.	10 min	4, Krátká cvičení v kapitole „Všemi smysly – jak vnímáme svět“ (pracovní sešit)

	5. Jak získat odstup a klid na přemýšlení? (praktický nácvik) • Poté navážeme a nabídneme 1 až 2 cvičení z pracovního sešitu (str. 17-21), které si účastníci zažijí a udělají si k nim poznámky. • Pokud některý z účastníků v předchozí části popsal, že cvičení používá, vyzveme ho k tomu, jestli by chtěl říci více o tom, jak přesně postupuje, nebo požádáme o doplnění z jeho strany během cvičení nebo v rámci reflexe cvičení. • Peer lektor doprovodí reflexi cvičení vlastní zkušeností, co jemu osobně pomáhá, kdy a jaká cvičení používá. • Po každém cvičení se zeptáme účastníků, jaké to pro ně bylo. Můžeme se zeptat, zda chtějí cvičení zopakovat, aby si ho více zapamatovali. **Poznámky pro lektory – na co při cvičeních myslet:** Během setkání nezařazovat žádná cvičení, kde by se zavíraly oči. Nedělat introspekci a zahloubání se do sebe, to není v akutní fázi nemoci doporučovaný postup s ohledem na zajištění bezpečí a vliv na symptomy nemoci. Vždy zdůrazníme, že cvičení jsou dobrovolná, mohou, ale nemusí se jich účastnit! Každému dělá dobře něco jiného a je důležité to respektovat.	15 min	5, čtyři cvičení Jak získat klid a odstup na přemýšlení (pracovní sešit)

	Můžeme uvést například: *„Najděte si v místnosti předmět (nebo obrázky, věci v nabídce před nimi), který ve vás vyvolává příjemné pocity a dívejte se na něj.“*		
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 při uvažování nad svými potřebami a co cítí, že by potřebovali dále. Můžeme uvést například: *„Chceme poděkovat za dnešní setkání. Věnovali jsme se tomu, jak vnímat své potřeby a jak je lépe naplňovat.“* *„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 pro vás něco složité nebo příliš náročné? Je něco, co byste potřebovali z naší strany jinak? S čím dnes odcházíte? Jaké to pro vás bylo?“ Apod.*	5-10 min	

	V závěru uvést komentář nebo reflexi k tomu, jak jsou potřeby provázané s osobními hodnotami. Že jsou obecně uznávané hodnoty, co si myslím, že bych měla mít a vyznávat jako hodnoty a jaké jsou mé skutečné hodnoty. Pokud je v tom rozpor, častokrát to může dělat problémy – je potřeba být v kontaktu s osobními potřebami, mít prostor si je uvědomovat a starat se o ně. Zeptat se, s čím účastníci odchází, jaké pro ně setkání bylo – evaluace.		
Evaluace	Viz Manuál pro lektory.	5-10 min	Dotazník zpětné vazby
Rozloučení	Informace o tématu, které bude příště (setkání 4: JAK MOHU VYUŽÍT SVÉ SILNÉ STRÁNKY?). Osobní rozloučení s každým.	5 min	

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.