NÁVRAT Z NEMOCNICE: JAK MOHU SÁM SEBE PODPOŘIT

MODUL 2: KOMUNIKACE

Setkání 3: struktura a popis

JAK MLUVIT O TOM, JAK SE CÍTÍM, ABY TOMU DRUZÍ ROZUMĚLI

Cíl: Jak mluvit o sobě.

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

HEAOLUJA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

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

Rozehřátí a představení se navzájem	**Představení každého účastníka s využitím míčku –** hodíme míček postupně jeden druhému a vyslovíme křestní jméno. 1. *Jak se jmenuješ?* 2. *Byl/a jste na minulém setkání?* 3. *Co sis z minulého setkání odnesl/a nebo co sis zapamatoval/a?* **Varianty:** • **Podávání předmětu (např. kamínek) v kruhu** ve skupině. Ten, kdo ho má v ruce, mluví. Účastníci odpovídají na otázky uvedené výše. • **Tichá pošta:** Sedíme v kruhu, lektor pošeptá tomu, kdo sedí vedle něj, nějaký vzkaz, který si dále stejným způsobem účastníci předávají, až se dostane zpět k lektorovi. Otevírá téma komunikace – vysíláme informaci, ale je otázka, jak se v rámci předávání a komunikace promění. Může se snadno stát, že se v porozumění druhých změní to, co vysíláme. • **Jak se dnes cítím (barvy)**: Vyzveme účastníky, aby si pro sebe vybrali barvu, která vystihuje, jak se dnes cítí. Poté je vyzveme ke sdílení ve skupině - jakou barvu jsem si vybral a co mě k tomu vedlo (jaký pocit pro mě reprezentuje).	10 min	Měkký míček Varianty: drobný předmět (např. kamínek)

Hlavní téma 1. část	**Cíl:** Výhody a nevýhody sdílení informace o vlastní zkušenosti s nemocí s druhými lidmi.		
	<u>Uvedení tématu:</u> Dnes se zaměříme na výhody a nevýhody sdílení zkušenosti s obtížemi v oblasti duševního zdraví s druhými lidmi. Budeme mluvit také o tom, jakým způsobem o své nemoci mluvit, když se k tomu rozhodnete. Budeme se věnovat 3 oblastem: Oblast 1: Budeme mluvit o vlastní identitě v souvislosti s potížemi v oblasti duševního zdraví, abyste se mohli zamyslet nad tím, jak sami o sobě uvažujete. Někteří lidé nechtějí vnímat sami sebe jako člověka s duševním onemocněním. Podíváme se na to, jak sami sebe vnímáte vy. Oblast 2: Budeme přemýšlet a diskutovat tom, jaké výhody a nevýhody to může přinášet, když s druhými mluvíme o svých zkušenostech s duševním onemocněním, abyste se mohli lépe rozhodovat, zda tuto informaci budete sdílet s lidmi ve vašem okolí. Oblast 3: Sebestigmatizace: Lidé jsou stigmatizováni prostřednictvím řeči a slov, kterými jsou označováni. Zamyslíme se nad tím, jak mluvíme o svých zkušenostech s duševním onemocněním (duševní nemoc, psychické obtíže,	25 min	Flip-chart (nebo velký arch papíru), fixy Pracovní sešit: pracovní list 1 (mluvit či nemluvit s druhými lidmi o nemoci)

potíže v oblasti duševního zdraví, jiné výrazy), které mohou být stigmatizovány.

Někteří lidé se se stigmatizací mohou ztotožňovat a snižovat tak svou hodnotu.

Představit témata a zeptat se účastníků, zda mají za sebe otázky či situace, o kterých by se chtěli bavit.

Cvičení: Na flip-chart nakreslit čtverec a rozdělit ho na 4 pole – vnitřní a vnější, ANO a NE.

1. VNITŘNÍ: Uvažuji sám o sobě jako o někom, kdo se potýká s duševní nemocí? ANO/NE.
2. VNĚJŠÍ: Jak o sobě mluvím navenek – chci, aby druzí věděli o mém onemocnění? ANO/NE.

Cvičení: Mluvit o své nemoci s druhými nebo ne?
(pracovní list 1)

Podívat se na příbězích na dva přístupy, jak mluvit o nemoci – jeden sdílí veřejně, druhý žije svůj život a o nemoci nemluví.

Využít pracovní list a diskutovat o výhodách a nevýhodách obou přístupů.

Poznámka: Není nutné pracovat s pracovním sešitem, obsah pracovního listu můžeme nakreslit na flipchart a vyplnit společně.

<u>Cvičení: Proč říkat druhým, že se potýkám s duševní nemocí? Výhody a nevýhody.</u> (pracovní list 2)

Existuje celá řada důvodů, proč se lidé rozhodnou nemluvit o svých zkušenostech s duševním onemocněním. Takové důvody můžeme vnímat jako nevýhody nebo argumenty, proč byste mohli sdílení informace o své nemoci litovat. Výhody či přínosy naopak uvádějí, proč by vám to mohlo pomoci.

Nejprve se pojďme zamyslet nad výhodami: V tabulce s příklady výhody a nevýhod (pracovní sešit) jsou uvedeny důvody, proč se lidé rozhodli o svém duševním onemocněním druhým říci (přínosy). Až si projdete uvedené příklady, zvažte své vlastní důvody, proč byste se chtěli druhým svěřit, a napište je do prázdných řádků v pracovním listě.

Vysvětlení:

- **Výhody** představují důvody, proč byste o své nemoci chtěli druhým říct. Položte si otázku: „Jak mi pomůže, když se o mé duševní nemoci dozvědí ostatní lidé?“
- **Nevýhody** představují možné negativní dopady sdílení informace o vlastní zkušenosti s duševním onemocněním s druhými lidmi. Několik příkladů nevýhod najdete v pracovním sešitě v tabulce s příklady výhod a nevýhody. Mohly by vám v dalším přemýšlení pomoci.

Poznámka: Napište výhody a nevýhody na flipchart a diskutujte o nich ve skupině.

Může vám někdo pomoci v rozhodování?

Rozhodnout se, zda s druhými lidmi mluvit či nemluvit o svém duševním onemocněním, může být náročné, když jste na to sami. Rozhodnutí ve vás může vyvolávat celou řadu emocí, je proto těžké v klidu a racionálně zvážit všechny klady a zápory. Možná budete si budete chtít vyslechnout názor či radu dalších lidí, než se rozhodnete.

Peer pracovníci, kteří mají sami zkušenost s duševním onemocněním, zejména ti, kteří o něm mluví, vám mohou poskytnout cennou radu či vás naopak upozornit na možná úskalí, na která sami narazili. Lidé, kteří hají práva lidí s duševním onemocněním a mají se sdílením pozitivní zkušenosti, vám poradí nejlépe. Naopak lidé, kteří sami narazili a mají špatnou zkušenosti, například přišli o práci nebo se jim rozpadlo manželství, vám budou radit, abyste drželi jazyk za zuby.

PŘESTÁVKA					

Hlavní téma 2. část	**Cíl:** Stereotypy a předsudky o lidech s potížemi v oblasti duševního zdraví. Stigma a sebestigma. Jak o sobě přemýšlím a mluvím?		
	<u>Stereotypy a předsudky</u> Stigma ve vztahu k duševnímu onemocnění ve společnosti: projít tvrzení v pracovním sešitě (stereotypy a předsudky, str. 9) a diskutovat o tom, co je a není pravda. **Diskuse:** • Identifikujete se sami s některými ze stereotypů či předsudků? • Jak vnímáte duševní onemocnění? Co pro vás znamená, že jste dostali diagnózu? • Co o sobě říkáte a co si o sobě myslíte? (Mluvit o tom, zda si to účastníci o sobě myslí, zda vnímají svou nemoc či závislost.) **Na otázku, zda se ztotožňujeme s nemocí, není možné odpovědět ani či ne:** Možná jste získali (mylný) dojem, že na otázku, zda se vnímáme jako lidé s duševním onemocněním či ne, existuje snadná a jednoznačná odpověď: buď se zařadíte do skupiny lidí s duševním onemocněním, nebo ne. Ve skutečnosti na ni můžeme odpovědět mnoha různými způsoby. V některých oblastech se lidé mohou s duševní nemocí zcela ztotožnit, zatímco v jiných nikoli.	20 min	Pracovní sešit Volné papíry A4

	Způsob, jakým se s duševní nemocí ztotožňujeme a přijímáme ji, se může v průběhu času měnit. Může pro nás mít různý význam v závislosti na tom, zda přetrvávají některé její příznaky nebo zda jsme se v nedávné době setkali se stigmatizací duševní nemoci. **Sdílení zkušenosti peer lektora:** Jak sám sebe vnímám – vyvíjí se v čase. / Záleží, jak člověku je – když dobře, stigmata jsou pro mě nepřijatelná, když mi není dobře, snadno se identifikuji. Důležité je také smíření s nemocí – její přijetí.. Sdílení příběhu peer lektora a konkrétních příkladů, jak mluví o své nemoci, například když se ho druzí zeptají. Nabídnout možnosti neutrálních odpovědí. Vybídnout účastníky, aby si našli vlastní formulace, které jim budou vyhovovat. **Cvičení: Kartička – co o sobě chci a nechci říct** Přeložit list papíru – zvenku napsat, co o sobě rád říkám navenek, dovnitř napsat, co o sobě druhým neříkám. **Cvičení: Stigmatizujeme sami sebe?** Stereotypy spojené s duševním onemocněním nás mohou ovlivňovat. Projděte si tvrzení v pracovním sešitě (co si myslíte sami o sobě) a zamyslete se nad tím, jak spolu souvisí stigmatizace lidí s duševním onemocněním,		

	sebestigmatizace a přijímání a zvnitřňování některých stereotypů. Pracujte s jednotlivými výroky a přidělte jim počet bodů podle tabulky. Lektoři diskutují s účastníky o výsledcích.		
Uzavření tématu setkání	V rámci dnešního setkání, které bylo opět věnováno tématu komunikace, jsme mluvili o tom, zda a do jaké míry se ztotožňujeme s duševním onemocněním, jaké jsou výhody a nevýhody, když o nemoci říkáme druhým lidem, a o tom, jak můžeme některé předsudky či stereotypy o lidech s duševním onemocněním vztahovat sami na sebe. Závěrečné komentáře členů skupiny. Poděkujeme skupině za spolupráci a řekneme, že se těšíme na další setkání (uveďte kdy a jaké bude příští téma).	5-10 min	
Evaluace	Jak se vám setkání líbilo?	5-10 min	Dotazník zpětné vazby
Rozloučení	Pokud je to možné, rozloučíme se s každým účastníkem osobně a poděkujeme mu za účast.	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.