Financováno
Evropskou unií

Návrat z nemocnice
Jak mohu sám sebe podpořit

BEZPEČÍ A NÁVRAT Z NEMOCNICE
OSOBNÍ PRŮVODCE

3.4 Kdo mě podporuje a co mohu druhým nabídnout

JMÉNO:

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

SU-SRET

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL
RECOVERY COLLEGE

Vzdělávací program a 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.

Přehled témat

Pracovní sešit je součástí programu *Návrat z nemocnice: Jak mohu sám sebe podpořit*, který se skládá z celkem 12 setkání. Každé je věnované jednomu tématu. Doufáme, že zde najdete pro sebe inspiraci a podporu na vaší cestě zotavení.

Zde je přehled všech témat:

1. Jak podpořit své zotavení

1, Co je zotavení a co pro mě osobně znamená

2, Jak mohu podpořit své zotavení během hospitalizace

3, Jak poznat, co potřebuji a co mi pomáhá

4, Jaké jsou mé silné stránky a jak budovat vlastní sebeúctu

2. Jak spolu komunikujeme

1, Jak porozumět chování druhých a jak mohou ostatní vnímat mé chování

2, Co pomáhá vzájemnému porozumění a jak předcházet konfliktům

3, Jak mluvit o tom, jak se cítím, aby tomu druzí rozuměli

4, Jak mluvit o sobě a své zkušenosti s nemocí

3. Bezpečí a návrat z nemocnice

1, Co pro mě znamená domov, co potřebuji pro návrat a jak se na něj připravit

2, Jak si vytvořit své místo a zajistit pocit bezpečí

3, Co pro sebe mohu udělat, abych se cítil/a dobře

4, Kdo mě podporuje a co mohu druhým nabídnout

Právě otevíráte čtvrtou kapitolu tématu „Bezpečí a návrat z nemocnice“. Najdete v ní následující příběhy, informace a cvičení.

Pocit bezpečí: příběh peer lektora

Lidé, kteří mě podporují nebo kteří jsou pro mě důležití

Cvičení: Analýza sociální sítě

Jaké smysluplné role mám a co mohu nabídnout druhým

Cvičení: Moje role

Zdroje podpory v komunitě a jak je kontaktovat

Cvičení: Zdroje podpory v mé komunitě

Pokud chcete, můžete se o své myšlenky podělit s léčebným týmem nebo jinými lidmi, kteří vás podporují, nebo sami pokračovat v následujících kapitolách a tématech ve skupinovém programu nebo v pracovním sešitu.

Veškeré materiály najdete na:
https://www.cmhcd.cz/centrum/co-delame/aktualni-projekty/podpora-pri-navratu-z-hospitalizace-do-komunity/

Kdo mě podporuje a co mohu druhým nabídnout

Pocit bezpečí

Příběh peer lektora

Pocit bezpečí je pro každého velmi osobní a důležitý. Pro mě je bezpečí dobrý vztah s lidmi, láska a to, že jsem milován. Neznám jediného člověka, který by o to neusiloval.

Když si vzpomenu na své dětství, cítím, že jsem byl svými příbuznými a přáteli milován a přijímán. To mi dávalo pocit bezpečí. Snadno jsem se přizpůsobil a rychle si našel přátele. Ještě důležitější jistotou než ta, kterou mi dávají lidé, je pro mě útočiště v Bohu. Díky němu se cítím bezpečněji.

Poté, co jsem nastoupil do sdružení Susret, po zemětřesení v Záhřebu*, jsem se ve svém bytě cítil úzkostný a nejistý, a tak jsem trávil hodně času venku. Jednoho dne se mi představil mladý muž a požádal mě o pomoc. Stačilo, abych podepsal smlouvu o koupi mobilního telefonu, a on si ho později převede na sebe a já nebudu mít žádné problémy. Uvěřil jsem mu a chtěl jsem mu pomoci, a tak jsem s ním nastoupil do auta a transakci jsme dokončili.

Teprve později jsem pojal podezření a zavolal Dominikovi. I malé děti vědí, že nemají nastupovat do auta k cizím lidem, a to jsem udělal.

Asistenti mi pomohli nahlásit podvod na policii a zrušit podepsané smlouvy. Na jednom místě jsme uspěli, ale na jiném jsem musel zaplatit. Tato důvěra mě stála 2 900 HRK a můj špatný pocit. Mohlo to dopadnout mnohem hůř.

Můj příklad ukazuje, že není vždy dobré každému důvěřovat, a boří stereotyp, že lidé s duševním onemocněním jsou nebezpeční. (Tomislav, peer lektor)

*Poznámka: Zemětřesení o síle 5,5 stupně podle Richterovy stupnice zasáhlo Záhřeb 22. března 2020.

Je velmi důležité mít kolem sebe lidi, kteří nám mohou být oporou, protože se pak člověk nemusí zotavovat z vážné nemoci a toho, co ji doprovází, sám. Přišla jsem kvůli potížím s duševním zdraví téměř o všechny přátele i o práci. Bylo to velmi náročné. Cítila jsem se vyčleněná ze společnosti. Říkala jsem si, jestli jsem opravdu tak špatný člověk, že o mě nikdo nestojí. Naštěstí mi zůstala rodina, která mě podporovala a chápala. V denním centru pro lidi s duševním onemocněním jsem si našla kamarádku se stejnou diagnózou, se kterou se mi hezky povídalo. Ale někdy může být člověk docela sám. Pokud máte alespoň jednoho blízkého člověka, je zotavení mnohem snazší. Oporou při zotavení může být i domácí zvíře. (Ann, peer lektorka)

Lidé, kteří mě podporují nebo kteří jsou pro mě důležití

Sociální síť je souhrnné označení pro všechny důležité lidi, kteří přispívají k vaší duševní pohodě. Mohou ji tvořit přátelé, spolubydlící, kolegové v práci nebo ve škole, partner, rodinní příslušníci, podpůrný pracovník apod.

Stojí za to zamyslet se nad tím, jakou důležitost mají jednotliví lidé ve vaší sociální síti a jak často jste s nimi v kontaktu – pomůže vám to lépe si uvědomit, jaké možnosti podpory máte. Holanďané Wilken a Hollander říkají, že komunikace je obousměrná – je důležité, co pro vás znamenají ostatní lidé a zároveň co znamenáte vy pro druhé. Sociální síť tedy nabízí jak možnosti podpory, tak možnosti rozvoje. Níže uvedený pracovní list nabízí konkrétní otázky, které vám pomohou popsat vaši sociální síť a lépe se zorientovat v tom, jaká je vaše současná situace.

Sociální sítě mohou být velmi rozdílně veliké. Může se stát, že sociální síť je malá. Nemusíte tedy vyplňovat všechna okénka v následující tabulce. Nikdo ale nezůstává zcela osamocený a bez sociální sítě. Každý má vždy alespoň jednoho člověka, se kterým je v kontaktu. Postupně se můžeme snažit o to, aby byla sociální síť co nejširší a nejstabilnější. Přispívá to k osobnímu i sociálnímu zotavení – získáváme tak více možností stát se součástí okolního světa a začlenit se do života ve společnosti.

Když popisujeme svou sociální síť, mohou se nám někdy začít vybavovat špatné vzpomínky. V takovém případě myslete na to, že smutek je přirozený a je součástí zpracování toho, co přinesly životní události, nemoc nebo závislost.

Cvičení: Analýza sociální sítě

Analýza sociální sítě © J.P. Wilken (1999; 2011)				
Nejdůležitější lidé a podpora, kterou mi poskytují:		**Datum:**		
A. Lidé, kteří jsou pro mě velice důležití a poskytují mi velkou podporu	Jména lidí v pořadí podle jejich významu:	1. Jak podpora od daného člověka vypadá a co pro vás znamená? Buďte, pokud možno konkrétní.	2. Jaký význam máte pro daného člověka vy?	
	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
B. Lidé, kteří jsou pro mě velice důležití a poskytují mi podporu jen příležitostně nebo vůbec	Jména lidí v pořadí podle jejich významu:	1. Přál/a byste si mít s tímto člověkem častější kontakt nebo od něj dostávat větší podporu?	2. V čem přesně byste si přál/a, aby vás tento člověk více podporoval (nebo v čem byste ho chtěl/a více podporovat vy)?	3. Jak by se toho dalo dosáhnout?
	1.	Ano / Ne		
	2.	Ano / Ne		
	3.	Ano / Ne		
	4.	Ano / Ne		
	5.	Ano / Ne		

Co jste se o sobě při vyplňování pracovního listu dozvěděli?
Jaký typ lidí, kteří by vás mohli podpořit, ve vašem životě chybí? V jaké oblasti byste nejvíce potřebovali podporu?
Chcete se seznámit s novými lidmi? Pokud ano, jaké by měli mít zájmy nebo odkud by měli být? Jak by se to dalo udělat?

S využitím vlastních sil a s pomocí ostatních uspějete!

Jaké smysluplné role mám a co mohu nabídnout druhým

Každý člověk zastává mnoho různých rolí najednou. V každodenním životě například zastáváme různé rodinné role, jako je otec, matka, bratr, sestra, dítě apod., ale také profesní role, jako je spolupracovník, lékař, učitel, student apod. Role lze také rozlišovat na dlouhodobé a krátkodobé. Příkladem dlouhodobých rolí je většina rodinných i profesních rolí, pokud trvají delší dobu. Krátkodobé role zastáváme neustále každý den: řidič autobusu, chodec, nakupující atd.

Prostřednictvím rolí dáváme svému životu smysl. Mohou nám přinášet:

- pocit, že jsme přínosní
- možnost mít v životě nějaké cíle
- cítit se přijímaní
- někam patřit
- získat uznání

Role nám dávají příležitost být v kontaktu s druhými lidmi a využívat své schopnosti a nadání k tomu, abychom se cítili dobře my i ostatní. Smysluplné role nás pozitivně ovlivňují. Při sdílení toho, co nás baví, s druhými lidmi, vznikají přátelství. Některé role podporují naši sebeúctu. Radost z nějaké role, například z běhání, přispívá k dobrému fyzickému a duševnímu zdraví. V roli studenta ve škole se učíme novým dovednostem. Absolvování autoškoly a možnost řídit auto přispívá k samostatnosti a snižuje závislost na ostatních, například na jízdních řádech autobusů. Práce v organizaci na ochranu zájmů přispívá k uplatňování vlastních práv. Získání nové profese zlepšuje naše pracovní vyhlídky a nástup do nového zaměstnání zvyšuje finanční nezávislost. Uvedli jsme zde jen pár příkladů toho, jak mohou různé role otevírat různé možnosti a přispívat k pestrosti našeho života.

V následujícím cvičení si můžete zaznamenat role, které v životě zastáváte. Každá z nich je jinak významná a zaujímá v našem životě větší nebo menší prostor. Některé role využíváme jen málokdy, některé až příliš a některé často. Můžete si zapsat, do jaké míry jste danou roli „využívali“ v minulosti, jak je to nyní a jak to do budoucna. Ukáže se tak, jak se důležitost rolí mění v čase. Zamyslete se také nad svou vysněnou rolí (rolemi) – zaznamenejte ji do tabulky, abyste ji mohli využít do budoucna.

Cvičení: Moje role

Zaznamenejte, zda jste uvedenou roli zastávali v minulosti, zda ji zastáváte nyní nebo zda ji plánujete zastávat v budoucnu. **MOJE ROLE:**	**Minulost**	**Současnost**	**Budoucnost**

Nápady k využití pro doplnění tabulky – různé role:

- Rodinné role: otec, matka, bratr, sestra, dítě, rodič
- Student
- Zaměstnanec na částečný i plný úvazek, povolání
- Dobrovolník v komunitě, ve škole, v politické straně apod.
- Pečovatel o člena rodiny nebo přítele
- Pečovatel o domácnost, který pravidelně zastává práce v domácnosti nebo na zahradě
- Přítel, který pravidelně tráví čas se svým přítele.
- Rodinný příslušník, který pravidelně tráví čas s příbuzným
- Člověk, který se pravidelně věnuje nějakému koníčku (např. šití), činnosti (např. hře na hudební nástroj), účastní se nějakého kroužku (např. šachového)
- Aktivní člen určité skupiny nebo klubu (např. člen výboru), občanské nebo politické organizace

Co jste se o sobě při vyplňován pracovního listu dozvěděli?
Které role pro vás mají největší význam?

Sources of support in the community and how to contact them

Když máme kolem sebe lidi, na které se v případě potřeby můžeme obrátit, požádat je o radu nebo o pomoc, velmi významně to přispívá k pocitu bezpečí a štěstí v našem životě.

Říká se, že komunita (naše okolí) je nekonečným zdrojem příležitostí. Stačí jen najít vhodné příležitosti a konkrétní lidi, kteří nás podpoří. Součástí podpůrné sítě jsou lidé, kteří nám pomáhají a podporují nás, když chceme něčeho dosáhnout, při plánování aktivit a řešení problémů. Stojí tedy za to zamyslet se nad tím, jaké příležitosti nám naše komunita (okolí) nabízí.
Celou řadu užitečných informací k duševnímu zdraví a nemoci a péči o sebe najdete na webových stránkách www.opatruj.se. Najdete zde také informace, kam se po návratu z hospitalizace můžete obracet pro pomoc a podporu: https://www.opatruj.se/prvni-pomoc.

Cvičení: Zdroje podpory v mé komunitě

- Váš rodinný/praktický lékař
- Váš psychiatr
- Vaše psychiatrická sestra
- Váš psycholog
- Sociální rehabilitace
- Chráněné bydlení
- Podpora v oblasti práce a pracovní příležitosti
- Peer podpora
- Podpůrné skupiny
- Poradenství v oblasti závislostí
- Dluhové poradenství
- Podpora obětem násilí
- Online poradny, sociální sítě a aplikace
- Státní sociální podpora
- Volnočasové aktivity
- Církevní sdružení

Doplňte své vlastní podpůrné kontakty:

Došli jsme na konec skupinového programu “Návrat z nemocnice: Jak mohu sám sebe podpořit”. Zamyslete se, prosím, nad celým programem a jednotlivými tématy a poznamenejte si pro sebe důležitá slova nebo sdělení, která si odnášíte a oslovila vás.

Co si ze skupinového programu pro sebe odnášíte? Co pro vás bylo nejdůležitější?
Skvělá práce! Poděkujte si, prosím, za účast a napište, za co byste se ocenili.

Návrat z nemocnice

Jak mohu sám sebe podpořit

BEZPEČÍ A NÁVRAT Z NEMOCNICE (OSOBNÍ PRŮVODCE)

3.4 Kdo mě podporuje a co mohu druhým nabídnout