



*Evropský sociální fond
Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti*

PROGRAM INTEGRAČNÍCH AKTIVIT v rámci projektu „Chráněné a integrační pracoviště ve VFN v Praze - Kateřinská zahrada III“, reg.číslo CZ.2.17/2.1.00/37036

I. Integrační centrum

Cílová skupina:

Klienti Psychiatrické kliniky VFN se závažným duševním onemocněním v ústavní i ambulantní péči.

Lidé trpící duševními poruchami či nemocemi mají často nedostatečné sociální dovednosti. To se projevuje například potížemi v komunikaci, chování k druhým lidem a v mezilidských vztazích, což v konečném důsledku odráží problémy a potíže při vlastním sebepojetí, sebehodnocení i v sebevědomí.

Dlouhodobá hospitalizace sama o sobě vede k jistým deficitům. Objevuje se úpadek osobních návyků, chybí zájem o budoucnost a schopnost jejího plánování, ztráta obvyklých sociálních dovedností. Příčinou těchto reakcí je přerušení kontaktu s vnějším světem, ztráta přátel i perspektiv mimo nemocnici. Čím déle je nemocný v psychiatrické nemocnici, tím méně je navštěvován, tím méně ví o vnějším světě a tím méně chce ústav opustit.

V rehabilitaci duševně nemocných se využívá i umění. Sem spadají techniky, při kterých se pacient zabývá pod vedením odborníka nějakou uměleckou činností - kreslení, malování, keramické práce, hra na hudební nástroje, zpěv, herectví apod.

Arteterapie představuje významný speciální přístup, začleňovaný v různých variantách do komplexní terapie psychicky nemocných zhruba od 40. let 20. století. Původní idea



*Evropský sociální fond
Praha & EÚ: Investujeme do vaší budoucnosti*

terapeutického využití výtvarné produkce byla inspirována zájmem o spontánní tvorbu schizofreniků, kteří podle statistik tvoří nejvíce ze všech psychicky nemocných. Některým nemocným se podaří v průběhu psychózy výtvarně pozoruhodná díla, která by jako zdraví nikdy nevytvořili. Pocit ohrožení, úzkost a strach v psychóze mohou v člověku mobilizovat tvořivé síly. V psychiatrii bývá výtvarná činnost používána buď s cílem vhodně vyplnit volný čas hospitalizovaných, nebo jako speciální psychoterapeutický a resocializační postup.

Komunikační, činnostní a zejména tvořivý potenciál spontánní výtvarné produkce má zásadní význam pro obnovení a rozvíjení vazeb nemocných k vnějšímu světu. Hlavním cílem arteterapie není umělecká hodnota pacientovy tvorby, zúčastnit se mohou i nemocní bez uměleckého nadání, ale možnost sebevyjádření a nalezení společné řeči s druhými lidmi. Může to být i nejméně násilná příprava k rozvíjení sociálních kontaktů, tak nezbytných pro pozdější návrat do společnosti. Objevení vlastního uměleckého nadání je u pacienta zdrojem zvýšení sebevědomí. Výtvarná tvorba se může stát zálibou a vhodně vyplnit volný čas.

Umění jako terapeutický prostředek podporuje specificky lidskou potřebu nemocného tvořit, realizovat se a navázat spontánní, nejméně násilnou cestou kontakt s druhými lidmi. Někdy umožňuje i autistickému schizofrenikovi "sdělit svůj svět druhým". Umění napomáhá rušení bariér mezi zdravými a zdravotně postiženými. Smysluplná a úspěšná kreativní činnost pomáhá ke znovunalezení sebeúcty, posiluje lidskou důstojnost i vědomí vlastní jedinečnosti.

Tato oblast rehabilitace zahrnuje širokou škálu činností, které různí autoři dělí do určitých skupin. Škoda, Škodová (1959) v této souvislosti mluví o zušlechťujících a rozptylujících činnostech. Další rozdělení nacházíme u Dobiáše (1984), který tyto činnosti zahrnuje pod pojem zvláštní formy psychiatrické rehabilitace.

Všechny tyto aktivity především pomáhají odklonit pacientovu pozornost od vlastních problémů a chorobných prožitků, což samo o sobě působí terapeuticky. Dalším důležitým faktem je to, že mají značný resocializační efekt - zbavují pacienta izolace, umožňují emoční zážitky, podporují navazování sociálních kontaktů, mnohé z nich rozšiřují duševní obzor a vědomosti pacienta. Mohou vést ke změnám postojů, chování i ke zlepšení péče o svůj



*Evropský sociální fond
Praha & EÚ: Investujeme do vaší budoucnosti*

zevňjšek. V rehabilitaci duševně nemocných se uplatňují i různé zábavné a rekreační činnosti.

Z výše uvedených teoretických základů vychází koncepce programu Integračního centra projektu Kateřinská zahrada III.

Pravidla etického chování terapeutů ve vztahu ke klientům:

- *Při kontaktu s klienty terapeut dodržuje pravidla slušného chování a běžného společenského styku. Jedná s každým člověkem jako s celostní bytostí.*
- *Jedná tak, aby chránil důstojnost a lidská práva klientů. Jedná s klienty vždy s úctou a respektem k jejich soukromí a individualitě.*
- *Individuálním přístupem vede klienty v rámci jejich možností k vědomí odpovědnosti sám za sebe.*
- *Přístupuje ke všem klientům bez předsudků a klienta považuje za sobě rovného. Ve vztahu ke klientům uplatňuje spravedlnost. Všem věnuje stejnou pozornost a potřebnou péči, bez ohledu na odlišnou rasu, etnickou příslušnost, náboženské vyznání, pohlaví, věk, handicap, sociální a finanční situaci.*
- *Dodržuje mlčenlivost o pacientových osobních záležitostech a skutečnostech. Nesmí mluvit o záležitostech klienta s nikým jiným, než s tím, kdo je spoluodpovědný za péči o něj. Osobní informace poskytuje jen se souhlasem pacienta a v rozsahu své profesní pravomoci.*

Vlastnosti terapeuta

- *Musí být bezúhonný, ukázněný, spolehlivý a zodpovědný.*
- *Musí mít schopnost empatie, předpokladem je i emoční vyrovnanost, pracovní stabilita a organizační schopnosti.*
- *Musí za všech okolností dodržovat profesionální a etické standardy.*
- *Spolupracuje s ostatními členy týmu, bere v potaz jejich příspěvky.*



*Evropský sociální fond
Praha & EÚ: Investujeme do vaší budoucnosti*

Pedagogické a psychologické zásady:

- *vytvořit příjemné prostředí, milou atmosféru;*
- *vlídnost, trpělivost a empatie terapeutů – individuální přístup, přiměřená komunikace, vcítění se do pocitů klienta, zaměření na lidskou stránku celého procesu léčby;*
- *pozitivní motivace (pochvala, ocenění);*
- *dobrovolná účast klientů v programu – klient sám určuje, jak často a jak dlouho;*
- *modifikace programu v závislosti na schopnostech a preferencích klientů, nechce-li klient některou činnost vykonávat, aktivně hledáme jinou, abychom získali jeho zájem a spolupráci.*

Činnost:

Integračního centra je zaměřena na sociálně rehabilitační a volnočasové aktivity, podporu sociálních kontaktů, sociální poradenství, konzultace s psychiatrem, psychologem.

Provoz:

Pondělí – čtvrtek 13-17 hod., pátek 13-16 hod.;

- *souběžně zajišťují 2 terapeuti.*

Aktivity:

Probíhají plánovaně dle týdenních programů, např.

- *Výtvarné činnosti, ruční práce, poslech relaxační hudby i mluveného slova, zábavné testy na pozornost, paměť a vědomostní testy, společenské hry*
- *Vzdělávací aktivity (sociální a profesní dovednosti, základy práce na PC)*
- *Sociálně právní poradna 1x týdně*



*Evropský sociální fond
Praha & EÚ: Investujeme do vaší budoucnosti*

– *Možnost individuální konzultace s psychiatrem a psychologem, 1x týdně*

Zvolené aktivity rozvíjejí a posilují různé dovednosti a schopnosti klientů. Klienti se v rámci terapeutického programu učí potřebným sociálním dovednostem, např. lepšímu porozumění běžným věcem, získávání postupného náhledu na svoje potíže, učení se adaptabilnějšímu způsobu sociálního fungování, sdělování a dostávání pozitivních informací (pochvala, ocenění). Učí se prosazovat svoje potřeby a pocity přiměřeným způsobem (asertivita). Jednotlivé činnosti současně rozvíjejí kognitivní (složky paměti, pozornosti, učení se novým věcem) i exekutivní (výkonové) funkce, kam řadíme volní složku, vytrvalost, trpělivost, schopnost organizovat a plánovat si strategii provedení zadaného úkolu, zlepšení vizuo-motorické koordinace, psychomotorického tempa apod.

Cíle:

- *smysluplné využití volného času;*
- *podpora sociálních kontaktů, vytržení ze sociální izolace;*
- *trénink sociálních dovedností potřebných v běžném životě;*
- *trénink kognitivních i exekutivních funkcí;*
- *zprostředkování kontaktu se společenským prostředím:*
- *pomoc a podpora při obnovení nebo upevnění kontaktu s rodinou i při dalších aktivitách podporujících sociální začleňování osob*
- *nácvik a upevňování motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností*
- *pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí*

II. Základy práce na PC (počítačový kroužek pro zájemce)

Klienti, kteří dosud s PC nepracovali, měli možnost získat základní znalosti a dovednosti:

1. zapnutí a vypnutí PC, restart PC
2. použití myši – funkce levého a pravého tlačítka
3. plocha Windows, zástupci – vytvoření, použití



*Evropský sociální fond
Praha & EÚ: Investujeme do vaší budoucnosti*

4. nabídka Start, otevření dokumentů a spouštění aplikací
5. používání Windows průzkumníka – orientace v systému, kopírování souborů
6. funkce vyhledávání, úprava vzhledu oken, práce s více okny
7. psaní v Poznámkovém bloku a Wordu – formátování textu, fonty
8. klávesové zkratky ve Windows
9. Internet Explorer – vyhledávání informací
10. zřízení e-mailové schránky, psaní e-mailů, připojování přílohy

Klienti, kteří práci na PC zvládají, si mohli samostatně vyřizovat své záležitosti, např. kontakt s rodinou a přáteli, hledání zaměstnání, ubytování atd.

III. Sociální (a profesní) dovednosti

Sociální dovednosti jsou souborem společenských a kulturních dovedností, které si každý z nás během svého života osvojuje pozorováním, identifikací či různými způsoby sociálního učení. Je to neustálý a celoživotní proces.

Sociální dovednosti můžeme definovat jako dovednosti používané v mezilidských vztazích (v rodině, v přátelských vztazích, ve škole, v zaměstnání, v běžných denních činnostech), umožňující přirozeným způsobem vyjadřovat naše potřeby, mluvit o svých pocitech a záměrech a brát přitom ohled na potřeby druhých lidí. Pokud nemáme v této oblasti nedostatky, dostáváme od okolí pozitivní zpětnou vazbu, která posiluje naše chování a zvyšuje i naši sebedůvěru.

Příklady sociálních dovedností:

- Umění jednat s lidmi
- Dovednosti důležité a potřebné pro přijetí člověka do skupiny
- Navázání a udržení kontaktu
- Porozumění mezilidským vztahům
- Dosažení svého záměru a cíle



*Evropský sociální fond
Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti*

- Neverbální komunikace
- Morální kodex
- Seberegulace a sebeorganizace

Sociální dovednosti mají tři složky: 1. dovednost správně vnímat, 2. dovednost správně chápat, 3. dovednost správně sdělovat a reagovat.

Ve všech těchto třech složkách mohou mít lidé s vážnou duševní chorobou deficit.

V prvním případě mají potíže s „přečtením“ sociální situace, tzn. vybrat správné informace, emoce a signály, které během této situace proběhly.

V druhém případě se jedná o potíže s interpretací získaných informací, a proto se lidem těžko hledá vhodné řešení pro danou situaci.

Ve třetím případě selhávají při vyjádření se - verbálně i neverbálně.

U každého jedince a v každé situaci se může jednat i o individuální kombinaci potíží v těchto třech oblastech.

Sociální dovednosti získáváme přirozeně a spontánně prostřednictvím kontaktu s druhými lidmi. Pokud se dostaneme do nějaké nové, náročnější situace (např. musíme jít poprvé na pracovní pohovor), můžeme si uvědomit, že potřebujeme novou vhodnou sociální dovednost. V situaci, kdy nevíme, jak reagovat, je přirozené se někoho zeptat, pozorovat druhé lidi v obdobné situaci (v reálném životě, ve filmu apod.) nebo vyzkoušet si reakci „nanečisto“. Při nácviu sociálních dovedností využíváme:

pozorování druhých lidí v dané situaci (terapeutů nebo klientů, kteří danou situaci zvládají, mají s ní již své zkušenosti)

přehrávání sociálních situací „nanečisto“ s možností vyzkoušet si různé reakce (např. jak dopadne situace, pokud budu reagovat našťavaně a jak pokud využiji asertivního způsobu chování) a získat i zpětnou vazbu od druhých lidí.

S každou situací, kterou zvládneme, posilujeme sami sebe a rozšiřujeme si spektrum dovedností. Pokud se však dané situaci „raději vyhneme“, můžeme tento vzorec přenést i do dalších situací a tím se postupně okolí uzavírat.



*Evropský sociální fond
Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti*

Nejdůležitější dovedností, kterou je třeba se učit a zdokonalovat je „asertivní chování“. To nás učí např. říci ne, když to vyžaduje situace, umět požádat o pomoc či laskavost, zahájit, vést nebo zakončit rozhovor, umět vyjadřovat své pozitivní i negativní pocity, vnímat potřeby ostatních atd.

Neméně důležitá je „komunikace“, základ veškerého dění v mezilidských vztazích. Prvotní a automatická je neverbální komunikace. Většina lidí komunikuje neverbálně, aniž si to uvědomuje. Neverbální sdělení je velmi užitečné – beze slova nám může ukázat nebo sdělit něco o našem protějšku. Je to komunikační klíč, návod jak porozumět beze slov.

Asertivitu, neverbální komunikaci a dosavadní načerpané dovednosti využíváme nejvíce v dospělém věku, kdy se ocitáme na nových pozicích, v nových rolích a sami odpovídáme za své chování. V každé pozici využíváme jiných dovedností či návyků.

Např. jako zaměstnanec musíme akceptovat podřízenou roli, musíme umět přijímat úkoly, přijímat kritiku, důležitá je schopnost týmové spolupráce, schopnost zvládat konflikty, přiměřeně reagovat na nenadálé situace atd.

Z výše uvedeného vyplývá, že vzdělávací charakter má nepochybně poskytovaná služba jako celek, vede k posilování i získávání nových sociálních dovedností. Zároveň je klient službou inspirován k mnoha činnostem, které ho aktivizují, pečuje lépe o sebe, netráví čas v izolaci, komunikuje a spolupracuje s kolegy apod.

V rámci programu integračního centra jsem se navíc speciálně 1x týdně teoreticky i prakticky věnovali těmto vybraným tématům:

- Pozdrav, představování, společenská konverzace
- Jak správně telefonovat?
- Základy komunikačních dovedností I.: Verbální komunikace
- Základy komunikačních dovedností II.: "Nejen ústa mluví"
- Základy komunikačních dovedností III.: Písemná komunikace, korespondence
- ASERTIVITA, Asertivní práva, Zásady asertivního „NE“
- Dovednosti zdravého sebeprosazení, asertivní techniky
- Zvládání kritiky mé i Tvé



*Evropský sociální fond
Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti*

Zaměřili jsme se i na předávání informací, které souvisí s procesem získání zaměstnání nebo jsou potřebné k jeho udržení. Do této oblasti jsme zařadili témata:

- Plánování pracovní kariéry
- Jak hledat práci
- Jak napsat životopis
- Jak vytvořit CV, krok za krokem – praktická část
- Jak napsat motivační dopis
- Výběrové řízení, osobní image
- Výběrové řízení - přijímací pohovor neboli interview
- Testování v rámci výběrového řízení
- Druhé kolo a netypická interview
- Výběrové řízení - zpráva o výsledku

Cyklus témat se opakoval po celou dobu trvání projektu.

Závěrem lze konstatovat, že program projektu „Kateřinská zahrada III“ měl pozitivní vliv na adaptabilnější sociální fungování, zlepšení kvality života i na integraci pacientů do společnosti.

V Dotazníku spokojenosti a přínosu projektu „Kateřinská zahrada III“ klienti hodnotili program projektu pozitivně. Pacienti oceňují, že získané dovednosti jim usnadňují fungování v praktickém životě. Významné je i to, že postupně posilují svoji sebedůvěru, sebevědomí a sebehodnocení. Učí se přiměřeně zvládat dosažitelné cíle a překonávat životní těžkosti. Někteří klienti mají zájem pokračovat v aktivitách programu i po skončení hospitalizace.

Za projektový tým:

Mgr. Stanislava Bačkovská, vedoucí programu



*Evropský sociální fond
Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti*

Seznam použité literatury:

Bačkovská, S.: Možnosti sociální rehabilitace v léčbě schizofrenie. Diplomová práce, Praha, Katedra sociální práce FF UK, 1997

Blažková, A. a kol.: Metodika podpory sociálních dovedností, aneb, Jak připravit a vést kurzy sociálních dovedností pro lidi s mentálním postižením, SPMP ČR, 2011

Dobiáš, J. a kol.: Psychiatrie. Praha, Avicenum, 1984

Harsa, P., Bačkovská, S., Poradovská, J.: Psychosociálně terapeutický program v rámci projektu „Kateřinská zahrada“. In: Raboch, J. a kol.: Duševní poruchy a kvalita péče. Brno, Tribun EU s.r.o., 2010

Chromý, K.: Duševní nemoc. Sociologický a sociálně psychologický pohled., Praha, Avicenum, 1990

Kratochvíl, S.: Skupinová psychoterapie v praxi. Praha, Galén 1995

Praško, J. a kol.: Kognitivně behaviorální terapie psychických poruch. Praha, Triton 2007

Prokůpek, J.: Sociální readaptace. In: Skaličková, O. a kol.: Rehabilitace v psychiatrii. Praha, Avicenum, 1971

Roder, V. a kol.: Schizofrenie: Integrovaný psychoterapeutický program pro schizofrenní pacienty. Praha, Triton, 1993

Syřišťová, E.: Imaginární svět. Praha, Mladá fronta, 1974

Škoda, C., Škodová, R.: Liečba psychóz prostredím. Bratislava, SAV, 1959

Yalom, D., I.: The Theory and Practice of Group Psychotherapy. New York, Basic Books 2000