

BEZPEČNÝ PŘÍSTAV

M E T O D I K A





Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Projekt BEZPEČNÝ PŘÍSTAV, reg. č. CZ.03.2.60/0.0/0.0/16_064/0006288,
byl spolufinancován z Evropského sociálního fondu prostřednictvím
Operačního programu Zaměstnanost.

1. BEZPEČNÝ PŘÍSTAV JAKO ŽIVÉ MĚSTO

Bezpečný přístav jako živé město u moře, které bývá různě rozbouřené. Město, ve kterém se stále něco děje, tvoří a zároveň bourá, lidé prožívají radosti, ale i starosti. Tak vnímáme program, jenž vznikl na podkladě našich dřívějších zkušeností s prací s rodinami. V naší terapeutické a poradenské praxi jsme si všímali opakujícího se fenoménu v rodinách našich klientů: narušených citových vazeb a kumulace různých faktorů, které v menší či větší míře ohrožovaly fungování a celistvost rodinného systému.

Problémů v rozbouřených mořích rodin, které jsme zachycovali, bylo mnoho, tematicky byly velmi široké. Týkaly se jak dospělých jednotlivců, tak i párů, dětí i rodiny jako celku. Na straně dospělých se jednalo zejména o:

- obtížné navazování a rozvíjení citové vazby v rodině;
- potíže s komunikací v rodině;
- psychické problémy jednotlivých členů rodiny (často jsme zachycovali mezigenerační přenos problémů v rodině);
- oslabené rodičovské kompetence, zejm. snížený zájem či nedostatek dovedností, které by umožňovaly se na dítě „napojovat“ a sytit jeho psychické potřeby;
- kumulaci sociálně-ekonomických problémů v rodině (chudoba, nezaměstnanost, neúplnost rodin, závislostní chování, násilí v rodině aj.)

a mnohé další...

V době, kdy jsme plánovali projekt města Bezpečný přístav, jsme pracovali zejména s rodinami Středočeského kraje, kde jsme navázali spolupráci s několika organizacemi. V průběhu dvou let systematické práce v tomto kraji jsme zjistili nedostatečnou kapacitu organizací či institucí, jež by mohly výše zmíněným potížím v rodinách věnovat patřičnou pozornost a péči s terapeutickým přesahem.

Bezpečný přístav tak vznikl na podkladě naší empirické zkušenosti v terénu Středočeského kraje. Nevznikl však pouze pro rodiny, které již v bouřlivých mořích pluly. Uvědomujeme si důležitost a význam preventivní práce s rodinami, které jsou ohroženy destabilizací, a proto se město Bezpečný přístav vybudovalo nejen jako útočiště pro zraněné, ale také jako preventivní místo, kde lze načerpat energii a poznání, díky kterým, doufáme, lze předcházet potížím v rodinném fungování.

V Bezpečném přístavu jsme pro prevenci a opečovávání již zraněných vybudovali terapeutické, poradenské a vzdělávací oblasti, které v následujícím textu dále popíšeme.

Bezpečný přístav stojí a funguje tři roky. Každý rok byla plavba po moři do přístavu trochu jiná. Jako živé město se Bezpečný přístav přizpůsoboval potřebám svých návštěvníků – našich klientů.



2.1 OSLOVENÍ RODIN

Na mořích, obzvláště na těch rozbouřených, posádky lodí leckdy potěší světla majáku. Světla majáku ve městě Bezpečný přístav svítí barvou jak prevence, tak krizové intervence. Náš tým se dlouho zabýval otázkou, jakou barvu pro maják zvolit, aby naši potenciální klienti věděli, že neposkytujeme služby pouze lidem v krizi. To dobře zastávají mnozí kolegové ze sociálních služeb. Naším cílem je posvítit na cestu i rodinám, které si uvědomují důležitost prevence a péče o sebe a stabilitu rodinného systému. Proto jsme se vydali cestou navazování spolupráce s rodinnými centry.

O programu Bezpečný přístav se potenciální klienti a klientky dozvídají prostřednictvím několika různých kanálů, jež níže popíšeme. Před samotným oslovením plánujeme s celým týmem, který čítá odborníky i projektové administrativní pracovníky, strategii onoho oslovení rodin.



Součástí plánování je:

- dohoda o kanálech, jejichž prostřednictvím budeme rodiny oslovovat;
- dohoda o grafické a textové podobě těchto kanálů;
- dohoda o personálním zajištění realizace grafiky a textů;
- dohoda o konkrétních místech, na kterých se bude program prezentovat;
- dohoda o personálním zajištění publikování nabídky programu;
- dohoda o termínech, ke kterým je nutné nabídku na jednotlivých místech prezentovat.

PROSTŘEDNICTVÍM JAKÝCH KANÁLŮ JSOU RODINY OSLOVOVÁNY?

Osvědčila se nám kombinace několika způsobů, jejichž prostřednictvím oslovujeme potenciální klienty a klientky. **Oslovujeme formou osobní, písemnou a elektronickou.** Osobně tak činíme u organizací, s nimiž v různých rovinách spolupracujeme (jedná se např. o Rodinné centrum Milovice či Dobřichovický domek, ve kterých ŠAFRÁN dětem zajišťoval vzdělávání či terapeutické doprovázení v rámci dřívějších projektů). Spolupracujícím organizacím jsou informace o programu poskytnuty na osobní schůzce, jejíž součástí je i předání tištěných letáků, které tyto organizace následně vylepují ve svých prostorách a předávají svým klientům a klientkám. Písemně oslovujeme rodinná centra ve Středočeském kraji, orgány sociálně-právní ochrany dětí, mateřské a základní školy. Popisujeme program a zprostředkováváme letáky, aby je tyto subjekty měly k předání potenciálním klientům a klientkám. Elektronicky pak oslovujeme prostřednictvím webových stránek organizace ŠAFRÁN dětem a facebookového profilu ŠAFRÁN dětem.



ZE ŠAFRÁNOVÉ ZKUŠENOSTI...

V průběhu projektu jsme nabyli zkušenost, kdy nás rodinné centrum v Milovicích oslovilo s prosbou, abychom uspořádali informační odpoledne pro rodiny, které přemýšlí nad tím, že by se do programu přihlášily. Program byl prezentován v rodinném centru, které zajistilo publicitu události i prostor. Zájemci a zájemkyně měli možnost klást otázky a díky tomu se lépe rozmyslet, zda podají do programu přihlášku, či nikoli.

2.2 PALUBNÍ LÍSTEK NA PLAVBU DO BEZPEČNÉHO PŘÍSTAVU ANEB VSTUPNÍ MAPOVÁNÍ RODIN A JEJICH VÝBĚR

Zájemci o palubní lístek na cestu do Bezpečného přístavu

Lidé, kteří se chtějí nalodit na plavbu k Bezpečnému přístavu, musí udělat první krok k získání palubního lístku sami. Dozvědí se o nás, přemýšlejí, zda se na desetiměsíční plavbu vydat... A pokud dojdou k tomu, že by se rádi nalodili, kontaktují naši organizaci skrze webový formulář, kam o sobě vyplní základní údaje. Na bázi této „příhlášky“ se zájemci/zájemkyni ozývá některý z členů týmu, aby se domluvili na termínu tzv. mapovacího setkání.

Mapovací setkání probíhá obvykle v místě, kde se následně realizuje celý program. Pracovník programu předá zájemci/zájemkyni důležité informace o projektu, zejména o nabídce a podmínkách spolupráce, a zmapuje zájem o účast v programu a motivaci k ní. Následně pak vytvoří záznam do připraveného formuláře, v němž klienta do programu na základě svého zvážení doporučí nebo nedoporučí. Odborný tým pracovníků programu následně společně rozhodne o konečném přijetí či nepřijetí zájemce do projektu a tuto skutečnost mu následně sdělí pracovnice organizačního týmu.



Rozhovor se zájemci o možnostech podpory na palubě

Se zájemcem na mapovacím setkání v dialogu zkoumáme, jaký typ podpory by v kontextu jeho případu mohl být užitečný. Představujeme možnosti podpory, jež jsou součástí programu:

- psychoterapii,
- poradenství (psychologické, sociální, finanční, kariérní),
- krizovou intervenci,
- vzdělávání (workshopy, dílny).

Společně se zájemcem pak hledáme formát, který by mu byl „ušíť na míru“. Podmínkou navázání spolupráce mezi klientem a pracovníkem je konzultace jednou za 14 dní a absolvování pěti vzdělávacích setkání. Klientův průvodce (ten, který odborně dohlíží na celých 10 měsíců spolupráce) průběžně monitoruje smysl a hranice spolupráce (zda klient naplňuje hodiny, či zda naopak není službami přesycen).



ZE ŠAFRÁNOVÉ ZKUŠENOSTI...

V průběhu 10 měsíců může dojít ke změně životní situace klienta a s tím související potřebě změny poskytované podpory. To se událo například u klientky, řekněme jí třeba Lucie. Klientka přišla s poptávkou po rodinné terapii, v rámci které se vynořilo několik osobních neřešených témat, jež se ve formátu rodinné terapie nedala opečovat. Proto začala využívat individuální psychologické poradenství, ze kterého následně přešla k doprovázení v náročné životní situaci změny odchodu od partnera, s nimž žila krátce před vstupem do programu, do svého rodného domu k otci.

JAKÁ JSOU „KRITÉRIA“ PRODEJE PALUBNÍHO LÍSTKU?

- Klient projeví zájem účastnit se programu;
- je rozhodnutý zavázat se ke spolupráci v rámci 10 měsíců se všemi podmínkami programu (tzn. naplní počet hodin terapeutického/poradenského programu a vzdělávacího programu);
- má dítě (děti) ve věku do 15 let;
- bydliště rodiny je v jakémkoli kraji ČR kromě Prahy;
- klientovi nebrání v pravidelné spolupráci žádná závažná příčina (např. závislost na alkoholu či omamných a psychotropních látkách, závažná duševní porucha, agresivní či násilné chování).

Principy předání informací o programu dětem, zapojení dětí do programu

Děti, které patří do rodin přihlášených do projektu (v rodině vyrůstají nebo jsou v náhradní péči a je předpoklad, že se do rodiny vrátí), mají právo vědět, že spolupráce mezi rodinou a pracovníky programu probíhá. Je zcela na zvážení rodičů (či jiných pečujících osob), kdy a jakým způsobem tuto skutečnost dítěti sdělí (závisí to např. na jejich věku, aktuální situaci v rodině atd.).

Z našich dosavadních zkušeností víme, že již předškolní děti se zajímají, kam a proč jejich rodiče chodí. Rodičům předškolních dětí doporučujeme sdělit jednoduchou informaci, že se chodí poradit, jak lépe rozumět tomu, co se u nich doma děje. Někdy k tomu rodiče přidají i téma (např. že se chodí poradit, jak usnadnit dítěti situaci, když máma a táta nebydlí spolu).

Klienti mohou ke komunikaci s dítětem využít pomoc některého z pracovníků projektu.

Děti mohou být také zapojeny do spolupráce s odbornými pracovníky programu. O zapojení dítěte do programu rozhodují rodiče (či jiné pečující osoby), pokud se tak domluví s terapeutem/poradcem.

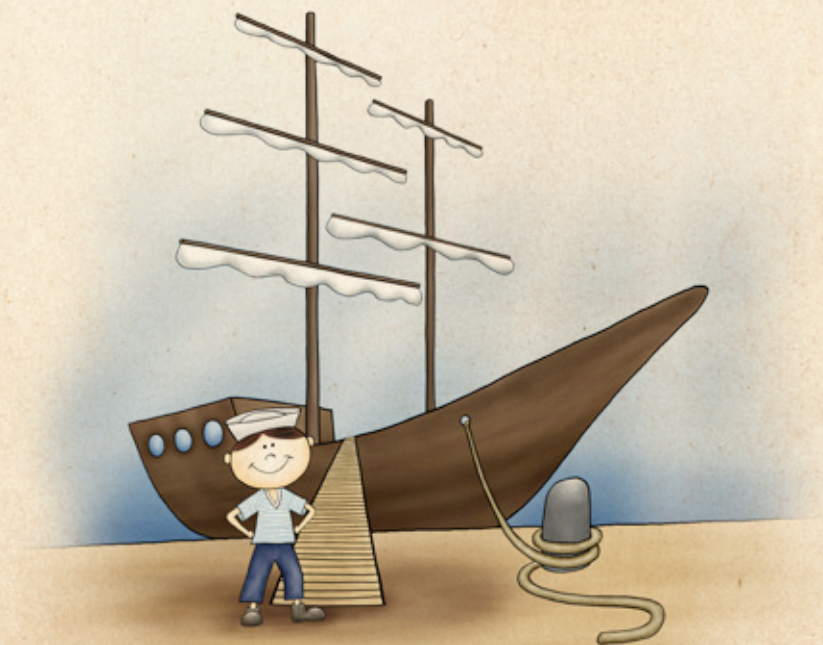
Řada dětí si zakusí prostředí a kontakt s pracovníky programu sama, protože jsou v době spolupráce rodičů hlídány spolupracovníky projektu.

2. 3 ODBORNÍCI PRO JEDNOTLIVÉ KLIENTY – JAK SE SPOLEČNĚ NALOŽUJÍ KLIENTI, JEJICH PRŮVODCI A DALŠÍ SPECIALISTÉ?

Posádka námořních lodí sestává z velitele (kapitána) lodě, důstojníků, členů strážní služby a pomocného personálu. Každá role má své jasně definované úkoly a odpovědnost.

Pro posádku programu Bezpečný přístav bylo důležité sestavit odborný a organizační tým tak, aby pomyslná loď každého běhu (2018, 2019, 2020) mohla plout v jistotě a bezpečí až ke konečnému cíli každé jednotlivé plavby.

Odborný tým programu Bezpečný přístav je sestaven z několika profesionálů různých odborností. Jedná se o kmenový tým a externí spolupracovníky, které jsme v programu nazvali „specialisté“. Důraz jsme kladli na vytvoření takového týmu lidí, který svými odbornými kompetencemi a vzděláním může přispívat k cílům programu Bezpečný přístav.



Cíle to jsou následující:

- rozvoj a podpora stability rodin s dětmi, u kterých došlo z nejrůznějších důvodů k narušení citových vazeb, nebo dokonce k destabilizaci rodinného systému;
- podpora pro rodiny, které chtějí preventivně pracovat na zlepšování svých vztahů a vzájemné komunikace uvnitř rodinného systému.

Kmenový odborný tým v souladu s těmito cíli pak tvoří:

- terapeutky se specializací na rodinnou a filiální terapii;
- terapeutka se specializací na individuální a párovou terapii, vč. psychologického poradenství;
- terapeut a poradce se specializací na individuální a párovou terapii, vč. krizové intervence;
- sociální pracovnice/poradkyně se specializací na sociálně-právní poradenství, rodinné poradenství a krizovou intervenci.

Externí odborný tým (tzv. specialisté) v souladu s těmito cíli tvoří lidé se vzděláním v oblasti:

- práva,
- koučinku,
- kariérního poradenství,
- finančního poradenství.

Klienti v průběhu programu mají po celých 10 měsíců svého „průvodce“. Průvodce je odborník z kmenového týmu, jenž díky svému vzdělání a kompetencím nejlépe rozumí tématům, se kterými se daný klient přihlásil do programu. Tento člověk se následně setkává s daným klientem v pravidelných intervalech, obvykle dvakrát měsíčně. Odpovídá za vedení dokumentace klienta, jasné definování zakázky a za kontrolu směřování k jejímu naplnění. Průvodce, v souladu se zakázkou klienta, může klientovi doporučit poradenské setkání s některým ze spolupracujících specialistů. Klienti programu Bezpečný přístav mají nárok na tři setkání se specialistou.

JAKÝM ZPŮSOBEM SE KONKRÉTNÍ PRŮVODCE DOSTANE KE KONKRÉTNÍMU KLIENTOVÍ?

„Mapovací setkání“

Před přijetím klienta do programu realizují členové kmenového odborného týmu tzv. mapovací setkání se zájemcem o program. Na mapovacím setkání odborník konkrétněji představí program, jeho možnosti a podmínky. Seznamuje se také s klientem a tématy, jež ho vedla k podání přihlášky do programu. Na mapovacím setkání zájemci o vstup do programu sdělí, že jednou měsíčně se odborný tým schází proto, aby konkrétním klientům přiřadil konkrétního odborníka, jenž se svým profesním zaměřením nejlépe hodí pro práci s tématy, která klient přináší. Z mapovacího setkání odborník vyhotoví zápis, k němuž mají přístup i ostatní členové týmu.

Porada odborníků, přidělení odborníka klientovi

Na poradě odborníků se tým zabývá obsahem přihlášky zájemce o vstup do programu a obsahem mapovacího setkání. O tématech, která zájemce o vstup do programu napsal do přihlášky a zároveň zmínil na mapovacím setkání, odborný tým diskutuje a určí podle nich klientovi daného odborníka. Tento odborník se pak stává tzv. průvodcem v případě daného klienta.



ZE ŠAFRÁNOVÉ ZKUŠENOSTI...

Stalo se nám, že klienti, kteří se hlásili do programu Bezpečný přístav, znali některé z našich odborníků. Chtěli si tak svého průvodce vybrat, na mapovacím setkání vyslovovali požadavek o přidělení k tomu konkrétnímu člověku. Nedoporučujeme podlehnout takovému žádostem, zejména kvůli všem možným proměnným terapeutického či poradenského procesu, které takový začátek terapeutického či poradenského vztahu mohou ovlivňovat. Pokud byl klient přiřazen k odborníkovi, kterého si vysloveně žádal, tento odborník na prvním setkání s klientem důvod jejich „spárování“ vysvětlil pojmenováním svého zaměření a vzdělání, které nejlépe odpovídalo jeho zakázce.



Sdělení klientovi, kdo je jeho průvodcem

Kontaktní pracovnice programu Bezpečný přístav dává do měsíce od realizace mapovacího setkání klientovi telefonicky na vědomí, že mu byl přidělen průvodce. Dále se s ním domlouvá na termínu prvního setkání s průvodcem.

ZE ŠAFRÁNOVÉ ZKUŠENOSTI...

Stalo se nám, že po 2–3 setkáních přidělený průvodce, který důkladněji mapoval zakázku klienta, zjistil, že by pro danou zakázku byl vhodnější kolega s jinou specializací. Taková situace si vždy žádala náležitě kroky. Téma otevřít, pojmenovat, reflektovat výhody a nevýhody současného stavu. Nabídnout klientovi přeřazení k jinému odborníkovi. U tohoto kroku jsme se zvláštním zřetelem dbali na to, aby u klienta nedocházelo k pocitu opuštění, studu nebo viny.



2.4 TERAPEUTICKO-PORADENSKÝ PROGRAM

Hlavní náplní programu na lodi plující k Bezpečnému přístavu jsou terapeuticko-poradenské služby. Jedná se o individuálně nastavenou podporu pro rodiny takovým způsobem, aby naplňovala preventivní či terapeutický záměr pro každý rodinný systém podle toho, s jakou zakázkou do programu nastupují.

Základními formami podpory v programu jsou:

- rodinná a filiální terapie;
- individuální a párová psychoterapie;
- psychologické, sociální, právní a kariérní poradenství;
- krizová intervence v případě nečekaných a náhlých zátěžových situací.

S dospělými, s dětmi skrze dospělé, s dětmi...

V programu se pracuje převážně s dospělými. Protože je program zaměřený na celý rodinný systém, individuální plány pro klienty jsou nastaveny tak, aby měly přesah i do fungování celého rodinného systému včetně dětí.

S dětmi se v programu pracuje často „skrze rodiče“. Mnohdy formou podpory v Dílnách filiální terapie, o nichž se zmíníme v části Vzdělávací program. Zároveň se rodinný systém rozvíjí i skrze individuální práci s rodinným terapeutem.

Přímá práce s dětmi přichází na řadu tehdy, když se dítě v rodině ocitá v krizi či když je velmi obtížné dosáhnout očekávané zakázky skrze pečující osobu.

Terapeuticko-poradenský program sestává z desetiměsíční podpory ve formě setkávání klienta s terapeutem/poradcem o frekvenci jednou za 14 dní. V terapeutickém formátu se jedná o ambulantní formu služby, kdy klient dochází za terapeutem. Ve formátu poradenském existuje více scénářů. Zejména sociální poradenství a krizová intervence probíhají obvykle spíše v terénních podmínkách: v domácím prostředí klientů, ve škole, na úřadech apod.

ZE ŠAFRÁNOVÉ ZKUŠENOSTI... PRŮVODCE DÍTĚTE VE ZMĚNĚ

S dětmi se přímo pracovalo například v situaci, kdy se jeden z rodičů s dětmi odstěhoval z původní domácnosti. Děti se společně s „průvodcem dítěte ve změně“, speciálně vyškoleným terapeutickým pracovníkem, připravovaly na stěhování a byly doprovázeny v samotném procesu i při adaptaci na nové prostředí. Součástí byl i odborník podporující v procesu změny samotné rodiče. Jednalo se o společnou práci dvou odborných pracovníků s rodičem a dětmi v přirozeném prostředí dětí, tedy doma i v novém bydlíšti.



2.4.1 TERAPEUTICKO-PORADENSKÝ PROGRAM PRO RODINY – FILIÁLNÍ TERAPIE

Filiální terapie je jednou z mnoha forem rodinné terapie, přičemž jedinečnost této formy rodinné terapie spočívá v tom, že v terapeutickém procesu využívá techniky terapie hrou.

Filiální terapie **vychází z myšlenky, že rodič nebo pečující osoba je pro dítě tou nejdůležitější osobou, mající zároveň na dítě největší vliv.** Hlavním východiskem filiální terapie je skutečnost, že rodiče nebo blízká pečující osoba sdílejí se svými dětmi každodenní život po celé jejich dětství, a využívá „léčivého potenciálu“ jejich vztahu. Přístup vycházející z terapie hrou zaměřené na dítě je filozofií, jak žít život ve vztahu s dětmi. Nejde o uniformu postupů vedoucích k budování vztahu, kterou si rodič terapeut „obléká“, když začíná speciální herní půlhodinka, nýbrž o filozofii, z níž vyplývá postoj a chování člověka žijícího ve vztahu s dětmi. Stojí na oddanosti určitým přesvědčením o dětech a jejich přirozenému potenciálu růst, dospívat a konstruktivně samy sebe i řídit.

V Dílně rodičovské komunikace s dítětem se rodiče setkávají – v rámci skupinového programu s odborníkem vyškoleným v herní nedirektivní psychoterapii dětí – s „taji a zákoutími ostrova jejich vlastních dětí“, kde mohou být sami sebou a mají svobodu vyjadřovat své pocity a zkušenosti. Skrze pravidelně praktikovanou týdenní speciální herní půlhodinku s jedním dítětem v domácím prostředí, která je natáčena na videokameru pod dohledem vyškoleného odborníka, postupně posilují a získávají dovednosti terapie hrou. Individuální konzultace slouží k provázení procesem, během něž si rodiče více zvědomují způsoby komunikace a kontaktu vytvářející negativní cykly, získané v raném období ve vztazích mezi dětmi a rodinou, a využívají stále více komunikačních dovedností potřebných pro uspokojování emocionálních potřeb dítěte. Důležitou zkušeností jak pro dítě, tak pro rodiče je i zážitek předávání kompetencí a zodpovědnosti za „hru, tedy život dítěte“ svému dětskému autorovi.



ZE ŠAFRÁNOVÉ ZKUŠENOSTI...

Příkladem takové společné cesty může být případ klienta, budeme mu říkat Honza, který nastoupil do projektu čerstvě po rozvodu a náročné životní změně. Jeho zakázkou bylo posílit vztah s mladší dcerou, pomoci dcerce adaptovat se na novou situaci a posílit své rodičovské kompetence a možnosti, jak vztah dále budovat. Kromě individuální psychoterapie vstoupil do Rodičovské dílny a skrze skupinovou práci a poradenství postupně nalézal více klidu a sebevědomí i v roli otce. Při velmi vzácných herních setkáních s dcerkou si více užívali společný čas.



Emoce je motivující silou pro veškeré chování. Ve filiální terapii se rodiče učí uznat a přijmout pocity svých dětí. Stávají se tak více empatičtí. Díky tomuto procesu se děti učí mistrovství samoregulace. Výsledkem je více citově naladěný a bezpečný vztah rodič–dítě. Většina narušení v rodinných vztazích má souvislost s teorií citové vazby. Guerny (1969) uvedl, že nejistě připoutané děti lze logicky vysledovat podle dynamiky vztahů v rodině.



ZE ŠAFRÁNOVÉ ZKUŠENOSTI...

Do Dílny rodičovské komunikace nastoupila také klientka, pojmenujme ji Blanka, se zakázkou „změnit nežádoucí agresivní chování dítěte“, které ji unavovalo a přinášelo jí to mnoho starostí a pochybností o sobě v roli matky. Na začátku dostala Blanka společně s ostatními dotazník o chování dítěte a měla odstupňovat důležitost vnímání „problému“ u jednotlivých nežádoucích projevů. Postupem času získávala širší pohled na souvislosti v prožívání dítěte ve hře a provázením pochopila také vliv vlastních zkušeností z dětství získaných v původní rodině, která hněv a agresi odmítala a trestala. Přijetím hněvu a agrese skrze synovu hru s agresivními hračkami, reflektováním emocí a jasným zadáváním hranic se i v běžných situacích v rodině výrazně zmírnily „běžné“ konflikty. Podporou ve skupině získala navíc více klidu a jistoty, že rodiče chlapců mají podobné zkušenosti, tudíž se nejedná o to, že je „špatná matka“. Sama ve svém životě se rozhodla více přijímat vlastní hněv a agresi a uspokojovat své dlouho odkládané potřeby.



Nejdůležitějším výstupem filiální terapie je, že děti a rodiče se více otevřou jeden druhému, mají sklon více sdílet své pocity a cítit se bezpečněji.

Tento zlepšený vztah podporuje větší spolupráci, což snižuje četnost konfliktů a negativitu a také zlepšuje stabilitu rodiny.

2.4.2 TERAPEUTICKO-PORADENSKÝ PROGRAM PRO RODINY – INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOTERAPIE

Individuální psychoterapie je zvláštní psychologická péče poskytovaná lidem, kteří postrádají v určité oblasti svého života psychickou stabilitu. Poskytuje se však i lidem, kterým destabilizace psychického stavu hrozí. Psychoterapeut je odborník, který je v oboru psychoterapie příslušně vzdělán, pro některé klienty bývá však více než odborníkem průvodcem na jejich cestě životem.

V programu Bezpečný přístav je dokonce definována role, která se „průvodce“ nazývá. O této roli jsme psali v jiné kapitole.

Terapeut se vydává společně s klientem na cestu do krajin, jež zná nejlépe klient samotný. Někdy se však v těchto krajinách klient vlivem vnějších či vnitřních okolností může ztratit. Nebo mu tam přestává být dobře a hledá způsob, jak v ní žít pohodlněji. A někdy hledá cestu, kterou by se mohl vydat do krajiny jiného rázu.

ZE ŠAFRÁNOVÉ ZKUŠENOSTI...

Příkladem takové společné cesty může být případ klientky, budeme jí říkat Marie, která do programu Bezpečný přístav nastoupila pro několikaleté partnerské potíže s manželem, jež se výrazně odrážely ve způsobu fungování celé rodiny (tedy paní Marie, jejího manžela a jejich tří společných dětí). Partnerské problémy trvaly tak dlouho, až se v nich paní Marie přestala orientovat a ztrácela schopnost naslouchat svým potřebám a potřebám svých dětí. Do individuální psychoterapie nastoupila se zakázkou zorientovat se ve své situaci a učinit rozhodnutí, jak nastavit svůj život tak, aby byla spokojenější a zdravější.



Terapeut je člověk, který klientovy krajiny nezná. Umí v nich ale být. Umí se v nich orientovat, umí hledat bezpečné přístřešky na spaní a odpočinek. Ví, která místa jsou potenciálně nebezpečná, a zná způsoby, jak se v nebezpečných místech ochránit.

ZE ŠAFRÁNOVÉ ZKUŠENOSTI...

Do programu Bezpečný přístav nastoupila klientka, pojmenujme ji Alena. Jejím hlavním tématem při vstupu do programu bylo zmapovat příčiny svých úzkostí, které jí narušovaly rodinný, profesní i osobní život. V průběhu desetiměsíční individuální psychoterapie našla způsoby, jak se svou úzkostí zacházet. Přestala svou úzkost vnímat jako nepřítele a naopak ji přijala jako svou součást, která ji upozorňuje, když některá oblast života není v souladu s jejími potřebami. V průběhu psychoterapie nacházela body, o něž se ve svém životě může opírat. Zjistila, jakou roli v jejím životě hraje potřeba bezpečí a kde si tuto potřebu může sytit.



A o tom je z našeho pohledu celá psychoterapie. O společném hledání, prozkoumávání toho, v jakých místech se klient cítí dobře a v bezpečí. V jakých místech má potenciál ke změně. A v jakých místech mu dobře není. Pak prozkoumáváme, zda mu tato místa i přes nepohodlí mohou přinášet nějaký užitek (a pokud ano, hledáme způsoby, jak na těchto místech být s větší lehkostí), či zda je výhodnější tato místa opustit.

ZE ŠAFRÁNOVÉ ZKUŠENOSTI...

Paní Marie z výše uvedeného příběhu se po osmi měsících individuální psychoterapie rozhodla podat žádost o rozvod. Přestěhovala se s dětmi do nového bytu. Aby přechod do nového prostředí byl pro děti co nejméně zatěžující, využila paní Marie konzultace a následné doprovázení dvojicí poradkyň z odborného týmu Bezpečného přístavu, které sestavily plán adaptace dětí na změnu a touto změnou děti i paní Marii provedly. Marie s dětmi začala následně docházet na rodinnou terapii. Ta probíhala v jiné organizaci. Syn, který vykazoval v průběhu několika posledních let psychosomatické potíže, postupně symptomy těchto potíží ztrácel. Paní Marie si našla jiné zaměstnání. Změny, které ve svém životě učinila, hodnotí zatím velmi pozitivně.



S JAKÝMI POTÍŽEMI KLIENTKY A KLIENTI, KTERÍ BYLI V INDIVIDUÁLNÍ TERAPII, DO PROGRAMU PŘÍCHÁZEJÍ?

Klientky a klienti, kteří přicházejí do programu Bezpečný přístav a čerpají individuální psychoterapii, se na naši službu nejčastěji obraceli vlivem potíží v mezilidských vztazích. Nejvíce se jedná o potíže ve vztazích rodinných. Hledají způsoby, jak si vymezit vlastní prostor (například v rodinách vícegeneračních). Přicházejí pro podporu v otázkách výchovy dětí. Přicházejí, aby našli či znovuobnovili své jistoty v roli rodiče. Ovšem nemají pouze rodičovské role, ale také role partnerské. Partnerské vztahy jsou častým tématem v individuální psychoterapii. Klient k terapeutovi může přicházet pro podporu při prožívání partnerské krize, nevěry, strachu z rozchodu, problémech v sexuálním životě a dalších.

Čtenář by pohotově mohl namítnout, že pro partnerské potíže by mohla být vhodnější párová terapie. Pro některé klienty zcela určitě, pro jiné je důležitý individuální kontakt. Ti, kteří jsou indikováni pro párovou terapii, se dostávají do individuální podpory ve chvíli, kdy druhý z páru do terapie odmítá nastoupit.

Téměř vždy se v psychoterapii dotýkáme i „osobních“ potíží typu nízké sebedůvěry nebo nevhodných strategií při zvládání stresových situací. Klienti přinášejí do terapie své strachy, úzkosti a někdy i psychosomatické potíže.

Ať už klienti přinášejí do psychoterapie jakékoli téma, všichni zažívají jedno společné: v psychoterapeutickém procesu se dostávají do kontaktu se sebou samým. Se svými strachy, úzkostmi, vztekem a dalšími emocemi, které obvykle lidé označují jako emoce negativní. V psychoterapii si však mohou „sáhnout“ na to, že i tyto emoce mohou být někdy k velkému užitku a že v sobě nesou potenciál změny. To je někdy náročné, ovšem přináší to dříve či později úlevu. Vzpomeňme si na příklad paní Marie.

Psychoterapie pak pomáhá člověku být v dobrém vztahu se sebou samým a pěstovat též zdravé vztahy s druhými. A o tom program Bezpečný přístav je. O posilování zdravých vztahů v rodině.



2.4.3 TERAPEUTICKO-PORADENSKÝ PROGRAM PRO RODINY – PÁROVÁ TERAPIE

Do programu Bezpečný přístav se hlásí i rodiny, které se potýkají s partnerskými krizemi. V případě partnerských krizí je velmi efektivním a ekonomickým řešením párová terapie.

Párová terapie je forma podpory pro páry, které chtějí lépe rozumět a čelit svým obtížím ve vztahu. Jedná se o terapii, kdy pár chodí společně k jednomu terapeutovi. Zpravidla jde o společná setkání, někteří terapeuti pak v průběhu psychoterapeutického procesu volí střídání společných setkání a individuálních setkání s oběma z partnerů.

Základním předpokladem užitečně uchopené párové terapie je motivace obou partnerů. Je-li přání projít terapeutickým procesem pouze jednostranné, není pravděpodobnost úspěšnosti terapie vysoká. Pokud je k práci na změně motivován pouze jeden z páru, má možnost obrátit se na terapeuta sám a pracovat na změně v individuální psychoterapii. **Individuální psychoterapie může pomoci získat nový náhled na partnerský vztah.** Nejde ovšem o přímé řešení partnerské krize, protože se terapeut dozvídá o situaci ve vztahu pouze z jednoho úhlu pohledu. Ve vztazích mají partneři v krizi obvykle každý jinou verzi jejich stavu a příběhu. V případě individuální psychoterapie má terapeut možnost pracovat pouze s jednou verzí – tou, kterou mu zprostředkovává klient, jenž na terapii dochází. Chybí tak pohled druhého z páru.

V individuální psychoterapii obvykle dochází k posilování osobnosti klienta. To může někdy vést k odcizení ve vztahu a k hledání vlastní cesty bez ohledu na partnera. Toto je „riziko“ vstupu do individuální psychoterapie v případě partnerských krizí. Dvojice se najednou nachází ve stavu, kdy jeden pracuje na svém osobním rozvoji a vzápětí je na jiné cestě než ten, který na terapii nedochází.



ZE ŠAFRÁNOVÉ ZKUŠENOSTI...

Příkladem může být příběh zmiňované paní Marie, která v rámci čerpání individuální psychoterapeutické podpory vyhodnotila, že chce podat žádost o rozvod, protože pro ni není setrvání v manželství možné, chce-li pěstovat zdravé vztahy se svými dětmi i sama se sebou.



V programu Bezpečný přístav se osvědčilo vedení párových terapií dvěma terapeuty, dvojicí muž–žena. K této formě přistupujeme vždy, pokud to je organizačně a personálně možné. Stává se však i to, že párové terapie vede pouze jeden terapeut.

Ať s jedním či se dvěma terapeuty, vždy jde o zaměření se na problémy dotyčné dvojice v jejich vztahu a na vyladění potřeb obou partnerů. Párová terapie není o hloubkové analýze individuálních témat každého z páru, neklade si za cíl najít ideální řešení pro každého jednotlivce. Párový terapeut směřuje k hledání řešení pro pár jako jednotku, nikoli pro každého zvlášť.

S JAKÝMI TÉMATY PÁRY DO PROGRAMU PŘICHÁZEJÍ?

Páry, které se na nás obracejí se žádostí o podporu, přicházejí nejčastěji s tématy, která se týkají sladění pracovního a osobního života. Zejména to bývají páry, kde je žena na rodičovské dovolené s malým dítětem (či dětmi) a strádá pocity osamění a nedostatku pozornosti ze strany partnera. Muži v takových párech pak obvykle přicházejí s pocity křivdy či únavy z nároků jejich okolí na to, co by měli zastávat. Může se stát, že partneri přicházejí s očekáváním, že terapeut poskytne radu či svůj pohled na to, jak by měli svůj život uspořádat, aby jim bylo lépe, nebo že terapeut upozorní na to, kdo z páru je ten „chybující“. **Klientům vždy předáváme informaci, že terapeut není soudcem. Jeho úkolem není hodnotit, na čí straně je pravda či vina.** Centrem jeho zájmu je partnerský vztah dotyčných osob, nikoli jejich individuální zájmy a potřeby.

Párové terapie v programu Bezpečný přístav dále slouží párům, které:

- zažívají těžkosti a neshody v komunikaci;
- mají pocit, že si přestali rozumět;

- jsou nespokojeni v prožívání svého vztahu;
- mají neshody při výchově dětí;
- prožívají potíže v soužití s širší rodinou.

Ačkoli klienty před zahájením terapeutického procesu seznamujeme s tím, co obecně lze od terapie očekávat a co nikoli, někdy se přesto domnívají (či si přejí), že se setkají s následujícím:

- řešení hlubinných osobních problémů jednoho z páru;
- hodnocení či výrok ze strany terapeuta, na čí straně je pravda;
- přinucení partnera, aby se choval tak, jak chce ten druhý;
- vyřešení potíží bez vlastní aktivity a intenzivní spolupráce s terapeuta;
- záchrana vztahu za každou cenu.

Výše uvedená očekávání nemůžeme v rámci párových terapií naplnit.

Úspěšnost párové terapie zvyšují předpoklady, že jsou oba partneři ochotni na svém vztahu pracovat, mluvit o sobě a o tom, jak vztah vnímají a prožívají, co od sebe vzájemně očekávají a co jsou pro svůj vztah ochotni udělat.



2.4.4 PORADENSTVÍ

Poradenství je odborná, specializovaná činnost zaměřená na různé druhy pomoci klientům programu Bezpečný přístav a zacílená na aktuální obtíže. Služba je určena též rodinným příslušníkům klientů, kteří se ocitli v nesnázích. Jedná se zejména o:

- **Psychologické poradenství**, které v programu klienti využívají nejčastěji u témat, jako je vhodný přístup k dětem v různých specifických životních situacích (emoční potíže, psychosomatické potíže, potíže ve škole), dále pak v oblasti sladování osobního, rodinného a profesního života.
- **Poradenství v oblasti partnerských a rodinných vztahů**, které je blízké poradenství psychologickému a mnohdy je s ním i propojeno. Zejména zde je možné nabídnout pomoc i těm rodinným příslušníkům, kteří stojí o pomoc krátkodobou (např. manželům či partnerům klientů, kteří s námi nepodepsali prvotní kontrakt).
- **Sociálně-právní poradenství**, ve kterém se zaměřujeme na širší oblast života klienta a jeho rodiny. Pomáháme klientům např. při orientaci v síti pomáhajících organizací, v porozumění zákonných práv a nároků klienta a jeho rodiny, ve způsobu, jak komunikovat s pracovníky ostatních organizací atd.
- **Právní poradenství**, které poskytujeme ve formě e-mailové či telefonické konzultace s externím specialistou – právníkem, a to zejména v oblasti rodinného práva. Klient má v rámci projektu možnost využít tři konzultace s právníkem.
- **Kariérní poradenství**, které vede klienty k sebepoznání, uvědomění hlubších motivací, osobnostních specifik a talentů. Také může vést k motivaci pracovat na sobě a dále se vzdělávat.
- **Mapování životní historie klienta, některého člena rodiny či celé rodiny**. Vhodnou metodou je zpracování osy života, zpracování sociogenogramu rodiny, rozpracování knihy života (klienta, rodinného příslušníka – např. dítěte nebo celé rodiny).



2.4.5 KRIZOVÁ INTERVENCE

Krizová intervence je včasná sociálně-krizová pomoc klientům projektu Bezpečný přístav, kterou poskytují členové **mobilního týmu**.

Mobilní tým je tvořen poradci – krizovými interventy, kteří mohou aktivně podpořit klienty na takovém místě a takovým způsobem, na jakém se vzájemně dohodnou. Může jít například o doprovod při jednání na úřadech, podporu při případových konferencích, poskytnutí krizové intervence u klienta doma či po telefonu atd. Cílem všech poskytnutých služeb, které směřují k různým členům rodiny i k rodině jako celku, je stabilizace rodiny, budování pozitivních rodinných vazeb a podpora členů rodiny.



ZE ŠAFRÁNOVÉ ZKUŠENOSTI...

Krizovou pomoc využívala například rodina paní Věry. Ta měla v náhradní péči několik dětí, z nichž jedno mělo výrazné psychické potíže a ty se odrážely ve fungování v rodině, ve škole i ve všech ostatních prostředích. Paní Věra neměla příležitost pro pravidelné ambulantní setkávání, přesto byla velmi motivovaná pracovat na stabilizaci rodinného systému. V rámci služeb mobilního týmu se uspořádala i případová konference ve škole dítěte, kterou členka mobilního týmu zorganizovala a dítě na ni připravovala tak, aby se cítilo co nejvíce podpořeno a v bezpečí.

Konkrétní rozsah a forma poskytované služby krizové intervence jsou dány vyhodnocením situace rodiny a kapacitou služby.

Jednou ze služeb mobilního týmu je i služba dvou poradenských linek.

Poradenská linka pro dospělé klienty „Šafrán dospělým“:

Poradenská linka „Šafrán dospělým“ je na telefonním čísle **774 988 016** v provozu od pondělí do pátku **od 9 do 19 hodin**. V ostatních dnech a časech je možné zanechat na telefonu svůj vzkaz.

Mimo tyto hodiny mohou klienti volat na běžné krizové linky, které jsou v provozu nonstop a na které dostávají kontakty.

Poradenská linka „Šafrán dospělým“ slouží pro rychlou pomoc v tíživých životních situacích, např. když se klienti potřebují poradit, získat pohled druhého člověka, zorientovat se v nepřehledné situaci, sdělit někomu své pocity atd. Poradenská linka slouží také rodinným příslušníkům klientů.

Pokud se klienti nedovolají přímo, konzultant jim volá zpět v nejbližší možné době. Linka není anonymní, pracovníci se představují jménem a příjmením, stejné informace vyžadují i od klienta. Spolu s klientem se na konci konzultace pracovníci dohodnou, které informace se předávají dále do týmu a komu se předávají. Smyslem takového propojení je intenzivní systémová práce.

Poradenská linka pro děti a mladé lidi „Šafránkovo ucho“:

Poradenská linka „Šafránkovo ucho“ je na telefonním čísle **774 988 016** v provozu od pondělí do pátku **od 9 do 19 hodin**.

Mimo tyto hodiny mohou děti a mladí lidé volat na běžné krizové linky, které fungují nonstop a na které dostávají kontakty. Poradenská linka „Šafránkovo ucho“ slouží dětem a mladým lidem v takových situacích, kdy si chtějí promluvit s někým z týmu pracovníků Šafrán dětem, mohou například chtít sdělit své pocity či nejistoty z toho, co právě prožívají.

Na konci každé konzultace se spolu s klientem pracovníci dohodnou, které informace se předávají dále do týmu a komu se předávají. Smyslem takového propojení je intenzivní systémová práce. Zvláště u dětí je otázka sdílení informací s jejich rodiči či jinými zákonnými zástupci citlivá. Pracovníci vyhodnotí, jaké informace je třeba sdělovat dále, a proberou to s dítětem či mladým člověkem během telefonické či osobní konzultace.

ZE ŠAFRÁNOVÉ ZKUŠENOSTI...

Paní Monika, která pečovala po rozchodu s partnerem o své dvě děti, vyznívala, že její šestiletá dcera se začala trápit tím, že po nástupu do první třídy se ve třídě cítí osamělá, měla pocit, že si s ní ostatní děti o přestávkách nehrají. Nabídla dceři možnost zavolat do „Šafránkova ucha“. Dcera si dodala odvalu, zavolala a spolu s krizovou interventkou našla možnosti, jak se skrze určitý druh hry přiblížit k ostatním dětem ve třídě. Měla možnost mluvit o svých pocitech.



2.5 VZDĚLÁVACÍ PROGRAM

Na lodi plující k Bezpečnému přístavu se v průběhu plavby účastníci scházejí společně na palubě, kde odborný tým připravuje pro rodiče vzdělávací programy ušité na míru potřebám daných skupin.

Individuální práci s rodinami jsme v programu doplnili tímto typem podpory, protože máme zkušenost – která se nám dále osvědčuje –, že sdílení starostí i pokroků s ostatními rodiči zvyšuje motivaci dále pracovat na stabilizaci rodinného systému.

V průběhu desetiměsíční plavby je pro všechny rodiny připraveno pět skupinových setkání v rozsahu čtyř hodin. Těch se účastní všechny rodiny. Zároveň jsou v nabídce další vzdělávací aktivity, tzv. „dílny“, kterých se rodiny mohou účastnit dle svého uvážení a na principu dobrovolnosti. Ambicí našeho týmu je posilovat rodičovské kompetence v rámci všech vzdělávacích akcí, které při naší plavbě nabízíme.

Vedení vzdělávacích skupin zajišťují odborní terapeuti a poradci.



ZE ŠAFRÁNOVÉ ZKUŠENOSTI...

Skutečnost, že se na vzdělávacích akcích setkávají klienti se svými průvodci, terapeuti či poradci, může být nevýhodou, zejména v kontextu souběžně probíhajícího terapeutického procesu. Této skutečnosti jsme si vědomi. Proto na vzdělávacích akcích či workshopech nepřipravujeme program, který by počítal s prací se skupinovou dynamikou, aby nedocházelo ke křížení rolí odborníků vůči klientům. Této skutečnosti se pravidelně věnujeme také na supervizi.

Před samotným zahájením vzdělávacích setkání jsme mapovali možné proudy, které jsou na mořích kolem ostrovů rodin. Vzdělávání jsme se snažili připravit tak, abychom v každé fázi nabízeli zvyšování kompetencí jednotlivých členů rodiny. Naší hlavní ambicí bylo vytvořit takový program, který by pomohl jednotlivým členům v rodině vyživovat jejich emoční potřeby a emoční potřeby celého rodinného systému. Naš přístup při tvorbě vzdělávacích programů nejvíce reflektoval filozofii přístupu k naplňování psychických potřeb člověka dle Pesso Boyden psychomotorické terapie. Vzdělávací programy jsme tvořili v duchu naplňování potřeb místa, bezpečí, podpory, syčení a hranic. Vše jsme zasazovali do kontextu potřeb jednotlivých členů rodinného systému i systému jako celku.

Dalo by se tedy konstatovat, že vzdělávací bloky jsou nastaveny tak, aby nesly poselství vyživování jednotlivců i rodiny jako celku. Vedlejším produktem pak jsou odborná témata, která přišla v průběhu programu na řadu ve chvílích, kdy odborný tým reflektoval, že jsou v aktuálních životních kontextech pro řadu rodin vhodná. Proto jsme vytvořili několik tematicky zaměřených dílen, jež si kladou za cíl posilovat jednotlivé dovednosti v socioekonomické oblasti.



2.5.1 VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY V JEDNOTLIVÝCH ETAPÁCH

Loď k Bezpečnému přístavu plula v desetiměsíční délce zatím třikrát. Každá etapa byla zaměřena na témata vynořující se v terapiích a poradenských konzultacích jako důležitá. Klienti programu dostali od svých průvodců na prvotních konzultacích pracovní sešit, tzv. **lodní deník**.

Jedná se o nástroj, jenž je významnou součástí edukačně-motivačního programu pro rodiny. V něm si klienti mohou v průběhu desetiměsíční plavby dělat jak poznámky týkající se svého seberozvojového procesu v terapii či poradenství, tak poznámky, které vyplynou z postřehů v průběhu vzdělávacích aktivit.



Pro představu, jak vypadaly vzdělávací programy v jednotlivých etapách programu Bezpečný přístav, nabízíme čtenáři náhled na jednotlivé etapy:

1. ETAPA (2017–2018)

1. **Rodina ve 21. století.** Úvodní setkání ve skupině. Představení odborného týmu a společné nahlédnutí na témata současné rodiny a jejích potřeb, včetně jejich naplňování.
2. **Rodinné rituály.** Naplňování potřeby jistoty a bezpečí skrze rituály.
3. **Hranice aneb jak čelit bezbřehosti.** Hranice ve výchově dětí a hranice v komunikaci mezi partnery s přesahem do tématu manipulace.
4. **Vnitřní dítě v nás.** Jak si zvědomit, povzbudit a ozdravit své vnitřní dítě. Podpora vnitřního dítěte skrze využití bazálně-terapeutických technik.
5. **Závěrečné setkání, dopnutí k Bezpečnému přístavu.** Integrace nabytých znalostí, společné setkání celých rodin a všech lektorů, terapeutů a poradců. Na závěrečném setkání předávají průvodci svým klientům **rodinný kufřík**. Jedná se o nástroj, který více popíšeme v následující kapitole, protože jsme přesvědčeni, že si zaslouží pozornost.

Ve první etapě plavby byly klientům k dispozici i následující dílny, kterých se mohli zúčastnit dle svého uvážení a zájmu:

- **Sociálně-právní dílna.** Setkání s právníkem a sociální pracovnící nad oblastmi rodinného práva.
- **Myšlenkové mapy** jako nástroj pro podporu „work-life balance“ a kariérního života.
- **Dílna filiální terapie.** Série pravidelných setkání nad možnostmi využití technik filiální terapie pro prohlubování vztahu rodič–dítě.
- **Seminář O psychice a možnostech její podpory a léčby.** Setkání s psycholožkou nad tématem různých forem psychického strádání a možnostmi podpory lidské psychiky.

2. ETAPA (2018–2019)

1. **Podpora rodiny ve 21. století.** Úvodní setkání ve skupině. Představení odborného týmu a společné nahlédnutí na témata současné rodiny a jejích potřeb, včetně jejich naplňování.
2. **Rodina jako bezpečný přístav aneb jak budovat a prohlubovat pocit bezpečí v rodině.**
3. **Hranice aneb jak čelit bezbřehosti.** Hranice ve výchově dětí a hranice v komunikaci mezi partnery s přesahem do tématu manipulace.



4. **Ztráty, konce a jak s nimi nakládat.** Podpora rodičovských kompetencí v tématu ztrát, jako je odchod dětí z rodiny, rozchod partnerů nebo smrt v rodině.
5. **Rodinné zdroje, dopnutí k Bezpečnému přístavu.** Integrace nabytých znalostí, společné setkání celých rodin a všech lektorů. Hledání možností další podpory. Zde se předává kufřík.

Ve druhé etapě plavby byly klientům k dispozici následující dílny, kterých se mohli zúčastnit dle svého uvážení a zájmu:

- **Dílna filiální terapie.** Série pravidelných setkání nad možnostmi využití technik filiální terapie pro prohlubování vztahu rodič–dítě.
- **Partnerská dílna.** Série pravidelných setkání nad tématy z oblasti partnerského života, podpory partnerství, komunikace mezi partnery a způsobů, jak zacházet s krizí ve vztazích.
- **Seminář O psychice a možnostech její podpory a léčby.** Setkání s psycholožkou nad tématem různých forem psychického strádání a možnostmi podpory lidské psychiky.

3. ETAPA (2019–2020)

Pro vzdělávací program při plavbě k Bezpečnému přístavu jsme ve třetí etapě zvolili jiný formát. S ohledem na skladbu rodin a na témata, která rodiny intenzivně řešily, jsme zvolili následující:

První a páté setkání společně všem rodinám. Úvodní setkání ve skupině zahrnovalo klasicky představení odborného týmu a společné nahlédnutí na témata současné rodiny a jejích potřeb, včetně jejich naplňování. Poslední setkání bylo opět o integraci nabytých znalostí a společném setkání celých rodin a všech lektorů. Důležitým rituálem zde bylo opět předání rodinných kufříků.

Mezi prvním a pátým setkáním klienti dle témat, která přinášeli do terapií, absolvovali jeden z cyklů seminářů:

- **Dílna filiální terapie.** Série pravidelných setkání nad možnostmi využití technik terapie hrou pro prohlubování vztahu rodič–dítě.
- **Ztráty jako součást života.** Série seminářů nad tématem ztrát z pohledu samotných účastníků, dětí i celé rodiny.
- **Manipulace ve vztazích.** Série seminářů věnující se tématu manipulace ve vztazích a možnostem efektivní komunikace s manipulujícími lidmi.



2.5.2 RODINNÁ TRUHLA/KUFŘÍK

Rodinná truhla/kufřík je symbolickou tečkou za společnou cestou do Bezpečného přístavu. Slouží nejen jako rituál zakončení projektu, ale zejména jako podpůrný nástroj pro další společné rodinné cesty, pro chvíle pohody a spolubytí.

Rodinná truhla/kufřík je nástroj pro podporu ritualizace rodinných setkání. Obsahuje rodinné hry, mapy a zástupné předměty. Obsahuje též inspiraci, doporučení – popis možných cest k využití pro rodinné hry. Účastníci se v rámci posledního společného workshopu s těmito hrami seznámí prožitkovou formou tak, aby v nich mohli doma pokračovat a využít i svou fantazii k vlastním hravým postupům.

Doporučení, jak hrát hru... nikoli pravidla

Hry v rodinném kufříku jsou zaměřeny na využití projektivních technik, což zjednodušeně znamená, že využívají řeč symbolů a předmětových zástupců. Tyto techniky oslovují více pravou hemisféru, která je „přístavem“ pro pocit bezpečí a klidu, z něhož se v symbolické hře vychází za poznáním ve vztazích. Vnímáme ji jako důležitou součást vzdělávání našich rodin. Vycházíme ze zkušenosti, že ve vzdělávacích institucích i společnosti jako celku je kladen velký důraz na získávání kompetencí v praktickém životě (jak si spočítat, kolik peněz mi má vrátit paní prodavačka v obchodě, jak si uvařit, jak postavit dům...) a na získávání dovednosti podávat rychlý výkon („čas jsou peníze“). Všechny tyto dovednosti jsou jistě důležité, oslovují však především levou hemisféru. Pokud v rodinách převládá tento druh komunikace, vytrácí se z nich schopnost spolubytí a rodinné krby častěji chladnou. Ve společnosti je málo programů, kde by se lidé dovídali, jakým způsobem spolu rodiny mohou jen tak být a jaké to rodinám nese nepeněžitě, trvalé hodnoty. Jak se mohou vyživovat, naplňovat své potřeby, co mohou dělat pro to, aby jim spolu bylo dobře.



Proto jsme se snažili vytvořit rodinnou truhlu her, které nepodporují soutěživost zaměřenou na cíl a výkon (model „já vítěz“ / „já poražený“ – vztahy založené na moci), nýbrž jsou orientovány na proces sdílení (vztahy založené na pocitu bezpečí a důvěry). Podporují rozhovory typu „A jaké pro tebe dnes bylo, když jsi ve škole zažil...?“, nikoli rozhovory jako „Co bylo ve škole?“. Smyslem tohoto nástroje je přispívat k tomu, aby jednotliví členové rodiny společně nacházeli cesty, jak si být blíže ve vztazích, a necítili se osamocení. Tyto hry mohou inspirovat a podporovat dovednost a umění vytvářet vztahy a vyživovat jejich potřeby. Nesdílet v rodinách pouhá fakta, ale být více orientováni právě na vztahy.



JAKÉ HRY NACHÁZEJÍ RODINY VE SVÉM KUFŘÍKU?

Strom života

Hra zaměřená na hledání vyživujících zdrojů rodiny vyprávěním příběhů o jednotlivých členech rodiny napříč časem. Povídáním o předcích se členové rodiny dostávají mnohdy do blízkosti i s některými svými vlastnostmi, touhami a potřebami a podporují identitu rodiny. Povídání si o předcích rodiny a darech – ale i výzvách – jednotlivých rodinných linií se může stát dobrodružnou a objevnou cestou.



Kruhy blízkosti

Hra, jež podporuje citlivost k různým typům kruhů blízkosti v rodinných vztazích a respekt k odlišnostem ve vztahové blízkosti jednotlivých členů rodiny. Například nový přítel matky může být v této hře v nejbližším kruhu blízkosti a otec dětí či bývalý manžel ve vzdáleném okruhu blízkosti a u dětí naopak. Smyslem je vytvořit bezpečí v rodinách, přičemž prostřednictvím her můžeme bez tlaku budovat ve vztazích takový druh blízkosti, ve kterém se cítíme dobře a bezpečně. Zároveň se můžeme naučit vidět, jak moc na sebe a na druhé tlačíme, abychom si v rodině byli všichni stejně blízcí. Symbolicky se tato hra nachází v kruhu u ohně. Skrze povídání a práci s malovanými kameny si rodina vypráví o tom, co by jednotliví členové potřebovali pro to, aby jejich rodina fungovala v dobrém i ve zlém.



Rodinný poklad

Oblíbená aktivita, která ukazuje cestu, jak budovat a oslavovat jedinečnost každé rodiny skrze společné vytváření symbolického rodinného pokladu – truhličky, do níž se vkládají napsané, namalované nebo jiným způsobem zpracované zážitky, zkušenosti, ale i oceňovací věty, které kdy rodinu posílily, potěšily, obohatily. Jak postupně obsah pokladu sílí a při společných chvílích se sdílí, stává se cenným zdrojem a doslova rodinným pokladem.



Je to aktivita podporující společné chvíle strávené nad pozastavením se nad zážitky v rodině, které její členové vnímají jako formující, důležité a vyživující.

Putování k bezpečnému přístavu

Hra, která nejvíce připomíná, že putování k bezpečnému přístavu je proces. CÍLEM JE CESTA. Hra, která je plná různých cest pro různé tvůrce. Učí spoluzodpovědnosti za proces vytváření a respektu k výběru jiných cest.

Je zaměřena na zkoumání potřeb jednotlivých členů rodiny v různých životních etapách a na různých životních cestách. Na ní se při využití doporučení přispívajících k tréninku aktivního naslouchání, nehodnocení cest druhých a otevřeného zájmu nad cestami ostatních členů nejvíce dozvíme něco o sobě a druhých v rodině. Zároveň můžeme požádat druhé o náhled či předání zkušeností, které pomohly jinému členu rodiny, když se dostal na podobnou stezku.

Fyzickým předáním rodinné truhly / rodinného kufříku průvodcem rodině v programu zakončujeme rituál celoročního provázení. Dáváme tím zprávu, že odcházíme z klientské práce. Zprávu o konci programu, konci plavby. Kruh uzavíráme obvykle větou: „Na další cestu dostáváte lodní poklad, který má takovou hodnotu, jakou mu sami dáte, a otevřenou možnost si ho dále sami vytvářet.“



3. NÁMOŘNICKÉ „AHOJ!“ VŠEM RODINÁM ANEB JAK VNÍMÁME PRÁCI S RODINNÝM SYSTÉMEM NA PALUBĚ NAŠÍ LODĚ

Na palubě lodě plující k Bezpečnému přístavu jsme jako odborný tým připraveni být rodinám k dispozici v roli průvodců v průběhu náročných životních situací či v roli podpory prostřednictvím preventivní práce na rodinném systému tak, aby se jeho členům žilo spolu dobře. Co je to „dobré spolužití“, však univerzálně nevíme. S každou rodinou hledáme cestu, která bude vyhovovat jí. V naší práci nevystupujeme jako experti na problematiku vztahů v současné rodině.

Naší snahou je provázet rodiny na jejich cestách s respektem k jejich specifikám, jejich jedinečnosti i jinakosti. Plout s rodinami po stejné cestě. A hledat místa, která mohou jejich členy vyživovat. Hledat místa, kde mohou lépe pěstovat vzájemné vztahy. Každá rodina má svou vlastní cestu a svá vlastní místa.

Abychom mohli být rodinám v roli průvodců k dispozici v dobré kondici, sami potřebujeme mít „dostatečné zásobování“, místo, kde čerpáme energii na cesty. Jako tým proto pravidelně docházíme na supervize, kde dostáváme podporu, ale také získáváme nové pohledy na možnosti, jak s rodinným systémem pracovat.

Hlavním principem námi poskytované podpory je nestavění se do expertních pozic, nýbrž schopnost být s každým klientem, s každou rodinou v živém dialogu. Změny, ke kterým v rodinách našich klientů dochází či „má docházet“ (v duchu přání či zakázek klientů), neuchopujeme jako invenci expertního týmu, ale jako podporu nabývání vlastních kompetencí u klientů a zdrojů rodiny pro to, aby uchopili svůj život a jeho prožívání do vlastních rukou.

„Domov – vždycky to budu opakovat – není prostor, ale proces. Tady se schovávám před deštěm a zimou, tady žiji, tady trávím svůj volný čas, tady se rodí moje rodina, tady ji tvořím léty, trpělivostí a tolerancí a vůbec řadou kladných principů. Domov je bytost.“

Miroslav Horníček





ŠAFRÁN dětem, o.p.s.
Klimentská 1, 110 00 Praha 1
Číslo účtu: 4200196421/6800
www.safrandedetem.cz