



Odborná konference

**„KRIZE A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ V OBDOBÍ
REFORMY PSYCHIATRICKÉ PÉČE“**

23. 9. 2020

Poděkování

Děkujeme statutárnímu městu Ostravě za finanční podporu odborné konference v rámci projektu Konference – Krize a duševní zdraví.

Děkujeme VŠB – TUO, katedře ochrany obyvatelstva, zejména Ing. Lence Brumarové, Ph.D. za prostory, ve kterých jsme mohli on-line konferenci realizovat.

Děkujeme diskutujícím v panelech i účastníkům on-line konference za energii, kterou do úspěšné realizace vložili.

Děkujeme vám všem!

Přípravný tým konference

Úvodní slovo

Když jsme v roce 2019 přemýšleli, jak oslavit 15 let fungování krizové pomoci v Moravskoslezském kraji, volba padla na uspořádání odborné konference. Setkání odborníků, zástupců organizací poskytujících krizové služby a odborníků z oboru psychiatrie by mohlo znamenat nejen ohlédnutí se za uplynulým obdobím, ale především ujasnění, kde se náš obor nachází v současné době a jakým směrem napnout své síly v budoucnosti.

Rok 2020 měl být rokem, kdy se reforma psychiatrie v Moravskoslezském kraji, jejíž nedílnou součástí je i krizová pomoc, začne více uvádět v praktický život. Proto jsme jeden z diskusních panelů (konference měla být uspořádána formou diskusních panelů) zamýšleli věnovat tématu reformy psychiatrické péče. A na toto téma jsme rovněž zamýšleli uspořádat jeden ze dvou plánovaných workshopů.

Poslední tři roky se Krizové centrum Ostrava, z.s. věnuje i aktivitám, které jsou zaměřené na pomoc dětem v krizi. Nejčastěji se jedná o děti, které se staly oběťmi trestného činu či o děti po jiném traumatu. Toto téma se mělo stát obsahem dalšího diskusního panelu.

Rok 2020 je nakonec zcela jiný, než jsme si asi všichni vůbec dokázali představit. A tak konference byla také jiná. Ještě necelý týden před jejím konáním jsme věřili, že se uskuteční bez velkých omezení, pouze s dodržáním přísných hygienických pravidel. Závažná epidemiologická situace nás však postavila před dilema, zda konferenci zrušit, nebo ji přesunout do on-line prostoru. Nechtěli jsme se jen tak lehce vzdát a vloženou energii a úsilí do půlročních příprav zahodit. Proto jsme se rozhodli dát konferenci podobu on-line přenosu. Došlo tak k osobnímu setkání pouze aktivních účastníků jednotlivých panelových diskusí, které ostatní účastníci konference mohli sledovat z bezpečí svých kanceláří či domovů. A tak nakonec konference proběhla v plánovaný den a plánovaném čase. Jedinou změnou programu bylo zrušení odpoledních workshopů.

Pro většinu z nás takto proběhlá konference byla jistě novou zkušeností. Troufám si říci, že pozitivní. Ostatně ohlasy po skončení konference z řad jak přímých účastníků, diskutujících, tak těch, kteří byli připojeni on-line, jsou veskrze kladné. A pozitivním benefitem je i skutečnost, že vznikl jak audio, tak video záznam z konference, které jsou veřejně

dostupné v on-line prostoru. Přesto tuto formu setkávání považuji jen za možnou alternativu k formě klasické, kdy se lidé mají možnost setkat tváří v tvář, setkat se a diskutovat také v prostoru mimo oficiální přednášky či diskuse.

Za realizační tým

Bc. David Tichý, DiS.

Vedoucí Krizového centra Ostrava, z.s.

PROGRAM KONFERENCE

Termín: **23. 9. 2020, od 9.00 do 15.00 hod.**

Forma: On-line videopřenos konference

09:00 – 09:10 Zahájení konference vedoucím Krizového centra Ostrava, z. s.

Bc. Davidem Tichým

09:10 – 10:30 Panelová diskuze: Krize, krizová pomoc

10:30 – 11:00 Přestávka

11:00 – 12:30 Panelová diskuze: Krizová pomoc a reforma psychiatrie

12:30 – 13:30 Přestávka na oběd

13:30 – 15:00 Panelová diskuze: Děti v krizové situaci

15:00 – 15:10 Shrnutí a ukončení konference

Z konference byl pořízen video a audio záznam, který je umístěn na webových stránkách Krizového centra Ostrava, z. s., v sekci „O nás“.

Odpovědi aktivních účastníků

PhDr. Dagmar Fišerová

1. Kým se cítím být profesně?

Profesně se cítím jako jeden ze zástupců psychologické služby IZS, jako jeden z jeho hlavních členů v oblasti psychosociální pomoci, ať už v oblasti prevence nebo v době vzniku či probíhající mimořádné události, zejména většího rozměru. Také jako jeden z hlavních spojovatelů IZS a NNO, včetně KCO, neboť to považuji za zcela neoddělitelné a za nemožné zvládnout mimořádnou událost, většího charakteru, bez zapojení NNO, KCO apod.

2. Co pro mě znamená krize, krizová pomoc?

Krize pro mě znamená zlom v životě jedince, který přišel nečekaně, a jedinec se musí náhle přizpůsobit změněným podmínkám. Krizová pomoc pak pro mě znamená právě pomoc lidem v těchto situacích, a to ve formě průvodce, dočasné podpory a pomoci hledáním zdrojů situaci zvládnout vlastními silami nebo dlouhodobějšího doprovázení a podpory u těch, kteří na to nemají dostatek vlastních zdrojů.

3. Jak pracuji s vlastní krizí?

V případě vlastních krizí hledám podporu u svých blízkých, ve svých vlastních zdrojích, zkušenostech a především se snažím nestát na místě, dívám se dopředu a snažím se v tom najít cokoli, co mě posílí či posune někam dál.

Jiří Hořínek

1. Kým se cítím být profesně?

Profesně se cítím jako podporovatel lidí, kteří potřebují pomoc a podporu a něco pro to také dělají.

Ale občas také jako hasič problémů, které vyplývají z pozice vedoucího pracovníka vzhledem k požadavkům z venku i od týmů a neaktivních klientů

2. Co pro mě znamená krize, krizová pomoc?

Prostor pro růst, výzva ke změně, podpora na cestě, pokud má klient či jiná osoba aktivní zájem.

3. Jak pracuji s vlastní krizí?

Autoterapie, relax při fyzické práci na farmě se zvířaty, které do ničeho nekecají.

Hlídní si vlastních hranic.

Už se nebojím pohovořit s druhým člověkem, kterému věřím, o osobním problému.

Relax s rodinou, v přírodě, četba ...

Mgr. Kristýna Hlaváčková

1. Kým se cítím být profesně?

Pracuji na pozici sociálního pracovníka, krizového intervenanta v Krizové pomoci Charity Olomouc. Krizová pomoc je zaregistrována jako sociální služba čili tato odbornost je zde nezbytnou.

Já osobně se cítím více jako krizový intervent. Avšak krize našich klientů jsou velmi často provázány s jejich sociální situací a sociální pracovník je potřebný.

Na mé pozici mě baví, že moje práce s klientem je velmi komplexní. Od prvopočátečního navázání vztahu, důvěry, bezpečí, emoční podpory a pojmenování zakázky, jsem schopná klienty doprovázet dále a zprostředkovávám jim kontakty na návazné služby. Jsem zodpovědná za zasiťovanost a zpřehlednění těchto služeb. Někdy jsou však období, kdy se moje práce převáží více do sociálních zakázek, a to mě dlouhodobě neuspokojuje.

2. Co pro mě znamená krize, krizová pomoc?

Když se řekne krize, tak osobnostně to pro mne čím dál tím více nabývá podob významu slova „šance“.

V práci chápu jako krizi bod, kdy si člověk neví rady a potřebuje pomoc od svého okolí, jelikož není schopen svou situaci vyřešit vlastními silami a nevidí z ní východisko. V dnešní době velmi často vypadá ze sociálního okruhu našich klientů jejich rodina, přátelé, kolegové, sousedi, kdokoliv. Je to smutný dopad rozpadu komunitního života a obecně společnosti, která lidé v minulosti více vytvářeli.

Krizová pomoc je pro mne nástroj, místo, pracovníci, klienti, bezpečí a spousta dalšího. Nejvíce však je to prostor, kde si mohou klienti na chvíli odložit své břímě a s podporou pracovníka si udělat jasno v tom, co se svým břemenem chtějí a mohou dělat.

Pracuji v modelu sociální pracovník a psycholog, což nám umožňuje pokrýt širokou poptávku ze strany klientů. Krizová pomoc je pro mne rychlá, pružná a měla by být nízkoprahová – dostupná všem, což je jedna z jejích největších předností.

3. Jak pracuji s vlastní krizí?

Už jsem schopná zachytit počátky, kdy u mne krize nastupuje. Bohužel však v sobě mám vybudovaný osobnostní rys „držák“, takže většinou ještě chvíli jedu dál. Když však přijdu do bodu, kdy uznám, že jsem v krizi a jsem v tunelu, tak zavolám svému „mentorovi“ Davidu Dohnalovi a poprosím jej o „krizovku“ u něj v Prostějově. 😊

V rámci své práce máme s kolegy v týmu nastaveny intervize kdykoliv během dne, dle potřeby a časových možností. Pravidelně jednou za tři měsíce absolvujeme v týmu supervize a v případě potřeby mohu požádat svého zaměstnavatele i o individuální supervizi.

Bc. David Tichý, DiS.

1. Kde se cítím profesně?

V této chvíli jako krizový intervent a sociální pracovník. A také odborník, který se věnuje formování krizové pomoci v našem kraji.

2. Co pro mě znamená krize, krizová pomoc?

Bohužel platí, že čím více jdete v něčem do hloubky krize, tím více vidíte její šíři a nejednoznačnosti. Krize je velice široký pojem a je subjektivně vnímána. Krize je pro mě výzva, naděje na změnu, přechodový stav. Ale i bolest, beznaděj. A mnohdy je to v jedné chvíli neoddělitelné.

Krizová pomoc je pro mě definování služby, kde by se mělo s krizí pracovat odborně, nad rámec základního poradenství. Nemám ji úzce definovanou pouze na ohrožení zdraví nebo života. Za více než 15 let jsem profesně zažil tisíce krizí, které nebyly vždy život ohrožující, ale vždy se nějak dotýkaly integrity jedince.

3. Kde vidím roli krizové práce v rámci reformy psychiatrické péče?

Dobrá práce s krizí u člověka je jedním ze základních kamenů úspěšného kontaktu. Je pro mě v rámci reformy důležitá součást, jedna z kostiček ve skládance multidisciplinárního týmu. Myslím si, že už před reformou se postupně dařilo navzájem propojovat psychiatrii a krizovou pomoc. Jsem rád, že reforma některé věci pojmenovává a dává jim rámeček a kontext. Je před námi ještě hodně práce, ale vnímám pozitivně to, že se nám daří najít společnou řeč a netříštit síly.

4. Jak pracuji s vlastní krizí?

Snažím se nebýt na to sám. Mám štěstí, že mám kolem sebe plno báječných lidí, kteří jsou zde pro mě, když potřebuji. Snažím se krizi brát pokorně a být zvědavý, proč se věci dějí právě teď a takto. S odstupem se většinou ukáže smysl.

Bc. Gracián Svačina

1. Kde se cítím profesně?

Profesně se cítím v pozici sociálního pracovníka pro osoby s duševním onemocněním.

2. Co pro mě znamená krize, krizová pomoc?

Krize – situace, na kterou bychom jako CDZ měli být připraveni, uměli krizi poznat a věděli, jak s klientem v krizi pracovat. Za významné považuji předcházení krizím, což považuji za důležitý úkol pro CDZ, které by klientovi s tímto mohlo pomoci (krizový plán, spolupráce s okolím klienta). Krizová pomoc – ne každá krize musí skončit na akutním oddělení. Pracovník CDZ by z mého pohledu měl být průvodcem krizí daného klienta. V případě nutné hospitalizace pracovník CDZ projde s klientem příjem a nastaví s personálem nemocnice plán propuštění, který pro nás začíná dnem přijetí k hospitalizaci. Navázaná důvěra a spolupráce mezi klientem a CDZ v krizi je často silnější, protože jasně ukazuje, že se klient má o koho opřít.

3. Kde vidím roli krizové práce v rámci reformy psychiatrické péče?

Snížení počtu hospitalizací. Předcházení krizí. Krizový plán vypracovaný s klientem. Jsou určitá specifika, která mohou napovědět, že se blíží krize a poznat je může kdokoliv – rodina, soused, pečovatelská služba. Tedy vnímám důležitou roli i okolí klienta.

Mgr. Jana Jeseňáková

1. Kde se cítím profesně?

To je těžká otázka ... aktuálně jako terapeut, speciální pedagog a máma v jedné osobě. A zároveň si myslím, že právě tato svým způsobem rozpolcenost mi pomáhá. Vidět svět očima člověka, který za mnou přichází v době, kdy mu není dobře a potřebuje pomoci. Vidět svět očima dítěte, kterému nikdo nerozumí, má strach a neví co dál. Vidět svět očima toho druhého. Nebo se aspoň o to snažím.

2. Co pro mě znamená krize, krizová pomoc?

Na krizi se snažím vždy nahlížet jako na příležitost, i když je to někdy hodně těžké. Obzvláště u těžkých témat; jako je smrt, nebo nemoc dítěte. To i já mívám pocit bezradnosti. To mi potom pomáhá se zastavit, být tady a teď, poslouchat a být tam pro toho druhého. A tak asi vnímám i krizovou intervenci. Poskytnout v krizi – bezpečí, podporu a vedení k tomu, aby danou situaci člověk (dítě) zvládl. Zažít pocit úlevy a dát naději.

3. Co by měli vědět dospělí o krizi dítěte?

Nejdůležitější je se na svět podívat očima dítěte. Dospělí na to často zapomínají. Je potřeba si uvědomit, že děti mají jiné životní zkušenosti. Dítě nemá takové portfolio, jak zvládnout danou situaci a taky každý věk nese svá specifika. Vývojové etapy dítěte probíhají často ve skocích, vývoj je vysoce individuální. Každé dítě je jiné a norma u dětí je hodně široká. To, co je také třeba mít na paměti, je vývojová psychologie dětí a adolescentů, životní cykly rodiny či vývojové krize manželství atd. To vše dítě ovlivňuje, to vše má vliv na jeho vidění krize, na jeho prožívání a následné zvládnání dané situace.

Mgr. Zuzana Hrušková

1. Kým se cítím být profesně?

Profesně se cítím jako psychoterapeutka, která někdy dělá práci také krizové interventky a lektorky. Připadám si středně zkušená.

2. Co pro mě znamená krize, krizová pomoc?

Krize je pro mne významný předěl v životě člověka, který v sobě nese také příležitost k růstu. Může být spuštěna zvenku nebo zevnitř, někdy z obou stran. Krizová pomoc je pro mne způsob práce, která je (nebo někdy bohužel také není – ☹) k dispozici pro to, aby krizi člověk prošel co nejlépe, jak to jen jde.

3. Co by měli vědět dospělí o krizi dítěte?

Krize dítěte je jiná než krize dospělých, už proto, že dítě není malý dospělý. Krize se často projeví méně čitelným způsobem – na těle, v chování, ve hře, v kresbě atd. Dítě se na rozdíl od dospělých nemůže opřít o mnoho zkušeností, kterými oni již v životě prošli. Dítě je závislé na svých nejbližších i během hledání pomoci v krizi.

Bc. Veronika Zajícová

1. Kým se cítím být profesně?

Profesně se cítím být podporou a pomocí pro děti, které procházejí krizovou situací. V Krizovém centru pro děti a rodinu se nám hlavně u malých dětí osvědčuje terapie hrou, během které mají možnost bezpečně si krizi zpracovat. Větší děti nám často říkají, že pomoc v jejich krizové situaci je to, že své pocity mohou s někým sdílet.

2. Co pro mě znamená krize, krizová pomoc?

Pojem krize chápu jako stav člověka či situaci, která je velmi zátěžová, hůře zvládnutelná běžnými mechanismy či nějakým způsobem mimořádná. Krizová pomoc pro mě znamená podporu při zvládnání zátěžových situací, poskytnutí vhledu nebo prozkoumání situace s cílem zastavení nežádoucích reakcí na situaci.

3. Co by měli vědět dospělí o krizi dítěte?

Dospělí by se hlavně neměli bát podporu dítěti poskytnout. Setkávám se s tím, že se dospělí bojí s dítětem mluvit. Často říkají, že mají obavy z pláče dítěte, protože neví, jak reagovat. Měli by vědět, že často stačí jenom s dítětem být a naslouchat.

Mgr. Martina Vlastníková

1. Kde se cítím profesně?

V krizové intervenci při výkonu své práce se cítím dobře. Během fungování krizové pomoci u nás ve Zlínském kraji jsem si našla svoji cestu. Při práci s dospělými klienty, v individuálním rozhovoru, tam se cítím profesně. Práce s dětmi je pro mne radost. Největší výzvou je pro mne práce s rodinou. Ve skupině se spoléhám na týmovou spolupráci.

2. Co pro mě znamená krize, krizová pomoc?

Pro mě osobně se stává krizí okamžik, kdy nejsem v pohodě, kdy se děje něco, co mi vhání mravenčení do žaludku, situaci, kdy si nevím rady jak dál. Jsem jenom člověk, a člověk mívá krize. Malé, každodenní krize, ty zvládne. I já je zvládnu. Pak ty větší, situace, kdy se s tím peru sama v sobě, a nakonec si obuju boty a jdu běhat, nebo vylezu na kopec a obejmu strom, nebo sedím s kamarádkou u sklenky vína a je mi líp.

Ale ani mně se nevyhne občas v životě projít si akutní krizí. To jsou těžké momenty v životě. Mám toho plnou hlavu, vztekám se, brečím, utíkám od všeho. Věřím, že to zvládnu, ale nakonec si o pomoc řeknu. Já přece vím, že můžu. I já si můžu říct o podporu, o regulérní odbornou pomoc. A nemusím se za to stydět. A nestydím. Ale já vím, kde takovou pomoc hledat.

Krizová pomoc je pro mě takový malý velký zázrak. Pokud se na to dívám z pohledu krizového intervenanta, mám potřebu to vykřičet mezi lidi. Stejně jako reklamu na nábytek, nebo prací prášek. Proč? Protože velmi často se v terénu potkávám s lidmi, kteří vůbec nevědí, že nějaká krizová pomoc existuje. Druhá stránka je, že v našem Zlínském kraji na to lidi nejsou připraveni. Neustále mne to překvapuje. Proto bych byla za větší osvětu. Protože když bude krizová pomoc poskytnuta tady a teď, tak se v mnohých případech může ulevit přetíženým odborníkům z řad psychologů a jiných.

3. Co by měli vědět dospělí o krizi dítěte?

K této otázce mne napadá jedno slovo. Rovnocennost. Možná bych to rozdělila do dvou extrémů. Vnímám, že mnozí dospělí berou svoje děti možná více ochranně. Před čím? Před znalostí toho dospěláckého života. Tomu přece nemůže rozumět. O tom se nebudeme spolu bavit. Na to je ještě hodně malá. No a pak je druhá

skupina, a to je přílišná benevolence, nedostatek času a vzájemné komunikace mezi rodiči a dětmi. To nám ty děti příliš rychle dostávají křídla. Neznám správný model. Otázka se týká vědomostí o krizi dětí.

I děti jsou velmi vnímavé. Na to by neměli dospělí zapomínat. Pokud s dětmi budu mluvit o věcech na rovinu s respektem k věku, pak je to za mne krok k úspěchu. Pokud si s tím neporadím, můžu využít odborníky. Co nám dospělým připadá jako hloupost, může vyvolat u dítěte nezvladatelnou situaci. Možná ji časem zvládnou, možná ne. Když otevřeme oči a budeme se dívat – uvidíme, když nastražíme uši a budeme poslouchat – uslyšíme. Ale není to pouze o dětech, platí to i u dospělých.

Dnešní doba je hektická, ale dospělí jsou pořád dospělí a děti jsou pořád děti. Nespěchejme na sebe.

Služby a aktivity Krizového centra Ostrava, z. s.

Krizové centrum Ostrava – krizová pomoc

Nepřetržitá krizová pomoc 24 hod – forma ambulantní, pobytová, terénní. Ambulantní forma je bez objednání a i anonymně. Krizové centrum má 5 lůžek, které slouží k několikadennímu pobytu (max. 7 nocí). Terénní forma je poskytována při individuálních i hromadných neštěstích.

adresa: Ruská 94/29, 703 00 Ostrava – Vítkovice

telefon: 596 110 882-3, 732 957 193

email: krizovecentrum@kriceos.cz

www stránky: www.kriceos.cz

Projekt terapeutická práce se zvláště zranitelnými oběťmi trestných činů

Dlouhodobá terapeutická podpora pro dětské oběti trestného činu nebo pro děti zasažené traumatizující událostí. Terapeutická podpora v bezpečném prostředí v řádu týdnů až měsíců, dle individuálních potřeb dítěte. Projekt je určen pro děti ve věku od 5 do 18 let. Do terapie je potřeba se telefonicky nebo mailem objednat.

adresa: Ruská 94/29, 703 00 Ostrava - Vítkovice, 1. patro

telefon: 720 951 708

e-mail: terapiedeti@kriceos.cz

www stránky: www.kriceos.cz/children.html