

ZÁKLADY KRIZOVÉ INTERVENČE
Mgr. Jiřina Stanoeva, DiS.

Mgr. Jiřina Stanoeva, DiS.
Mgr. Monika Zálešáková, DiS.

- **Mlčenlivost**

Respektujeme důvěrnost sdílených informací. Vše, co zde zazní, zůstává v rámci kurzu.

**Vykání a oslovování jménem
sebepečce a respektování vlastních
hranic**

Možnost klást otázky

otázky kdykoliv během kurzu
témata

ve trojicích
modelová situace na dané téma (min. 15 min.) -
klient, pracovník, pozorovatel
vybrat si cílovou skupinu (téma rodina v
rozvodu, závislosti, domácí násilí, šikana,
úzkosti a psychická nepohoda, pečující, senioři,
sebepoškozování, stalking, dětský nebo
dospívající klient)
představení cílové skupiny a KI s ní (je možné
vycházet z literatury nebo i internetových zdrojů,
např. Linky bezpečí)
představení modelové situace
sebereflexe rolí - jak jsem se cítil, co jsem
potřeboval, co bych chtěl ocenit, co bylo
náročné, co jsem měl chuť vyzkoušet, nad čím
jsem přemýšlel?
jaká byla zakázka? Jaké techniky práce? Co
ještě by šlo využít? Kde jsem vnímal významné
místo intervence?

Vytvořte psychosociální síť na dané téma -
přehled organizací v ČR - krátce je představte
(v pár větách).

sdílet s ostatními

rozsah min. 2 - max. 4 strany.

Zdroje

Baštecká, B. Terénní krizová práce : psychosociální intervenční týmy. vyd. 1. Praha : Grada, 2005. 299 s. ISBN 80-247-0708-X. Baštecká, B. Terénní krizová práce : psychosociální intervenční týmy. vyd. 1. Praha : Grada, 2005. 299 s. ISBN 80-247-0708-X.

Špatenková, N. aj. Krize: Psychologický a sociologický fenomén. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 132 s. ISBN 80-247-0888-4.

Vodáčková, D. aj. Krizová intervence. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. 544 s. ISBN 80-7178-696-9.

<https://www.youtube.com/watch?v=hnpQrMqDoqE>

CO JE KRIZE?

Krize je stav, kdy jednotlivec vnímá nepříjemnou událost jako příliš velký problém, který přesahuje jeho zvládací schopnosti (Teater, 2010).

Pokles regulativních mechanismů způsobuje vnímání situace jako ohrožení existence (Thom, 1992).

Krize jsou běžnou součástí života a nejsou automaticky patologické.

Krize - vnímána subjektivně

Základní složky krize zahrnují spouštěcí událost, vnímání ohrožení a selhání obvyklých zvládacích metod.

krize - definována jako stav, kdy jedinec čelí situaci, kterou vnímá jako vážné ohrožení, a nemá k dispozici dostatečné vnitřní nebo vnější zdroje, aby ji zvládl běžnými způsoby. Tento stav vede k vyčerpání obvyklých mechanismů zvládání, což může vyústit ve výraznou emocionální, psychickou nebo fyzickou zátěž



***reakce na krizi:**

**tělo, pocity, myšlenky, sociální kontext -
diskuze ve dvojicích**



DRUHY KRIZE

Dle Baldwin:

Situační krize (ztráta, změna, volba)

Náhlý stres (situace, na které není člověk připraven, např. přírodní katastrofa, náhlé úmrtí, znásilnění)

Krize zrání (osobnostní vývoj, např. problémové vztahy, hledání sexuální identity)

Psychopatologická krize (akutní stavy, psychiatrické diagnózy)

dle Kübler-Rossové, fáze krize:

Šok, popření

Agrese

Smlouvání

Deprese

Smíření x zoufalství

dle Caplana:

Expozice

Střet

Pokusy o řešení

Mobilizace zdrojů

Rezoluce

Obranné mechanismy:

- **Popření**
 - Ignorování nepříjemné skutečnosti nebo odmítání její existence (např. neuznávání vážnosti situace).
- **Racionalizace**
 - Vytváření logických vysvětlení pro situace nebo chování, aby byly snesitelnější (např. „Udělám to, protože je to stejně správné“).
- **Projekce**
 - Připisování vlastních negativních pocitů nebo myšlenek druhým osobám (např. obvinění ostatních ze své úzkosti).
- **Regrese**
 - Návrat k dřívějším formám chování nebo k jednoduchým způsobům zvládnání, často z dětství (např. pláč, izolace).
- **Sublimace**
 - Přeměna nežádoucích impulsů nebo emocí na společensky přijatelné činnosti (např. agrese převedená do sportu nebo umění).
- **Potlačení (suprese)**
 - Vědomé nebo částečně vědomé odložení nepříjemných myšlenek stranou, aby nedošlo k přetížení psychiky.

○ **Reaktivní formace**
■ **Přijetí opačných postojů nebo chování k potlačova**

Copingové strategie

Problémově orientované zvládání

- **Plánování:** Systematické hledání řešení problému, rozložení úkolů do kroků.
- **Vyhledání informací:** Získávání informací, které mohou pomoci lépe porozumět situaci a najít řešení.
- **Vyhledání pomoci:** Kontaktování přátel, rodiny nebo profesionálů pro podporu či rady.

Emocionálně orientované zvládání

- **Ventilace emocí:** Sdílení emocí s blízkými osobami nebo ve skupinách podpory.
- **Meditace a relaxační techniky:** Techniky, jako je meditace, dýchací cvičení nebo jóga, pro zvládání stresu.
- **Sebepovzbuzování:** Vědomé zlepšení nálady pomocí pozitivních myšlenek nebo afirmací.

Vyhýbavé zvládání

- **Rozptýlení:** Vyhledávání činností, které odvádějí pozornost od problému, jako jsou sport, koníčky nebo sledování filmů.
- **Odklad řešení:** Odložení problému na později, pokud je to možné, aby se člověk mohl zklidnit.
- **Fantazie a snění:** Unikání do imaginárního světa jako únik od aktuální situace.

Kognitivní přehodnocení

- **Reframing:** Přehodnocení situace tak, aby se viděla z jiné, pozitivnější perspektivy.
- **Humor:** Používání humoru jako nástroje ke zmírnění stresu a zvládání situace.
- **Sebezdokonalování:** Snaha proměnit krizi v příležitost k osobnímu růstu a učení.

Patologizace

1. Posttraumatická stresová porucha (PTSD)

- **Příznaky:** Intenzivní vzpomínky na traumatickou událost, noční můry, vyhýbání se situacím, které připomínají trauma, zvýšená bdělost a podrážděnost.
- **Příklad:** Osoba, která přežila přírodní katastrofu, může trpět opakovanými vzpomínkami a pocity strachu i měsíce nebo roky po události.

2. Akutní stresová porucha

- **Příznaky:** Podobné příznaky jako PTSD, ale trvají kratší dobu (od 3 dnů do 4 týdnů). Zahrnuje silnou úzkost, disociaci a tělesné reakce na stres.
- **Příklad:** Jedinec, který byl svědkem násilného zločinu, může zažívat úzkost a neschopnost soustředit se po několik týdnů, přičemž tyto pocity se postupně zhoršují.

3. Úzkostné poruchy

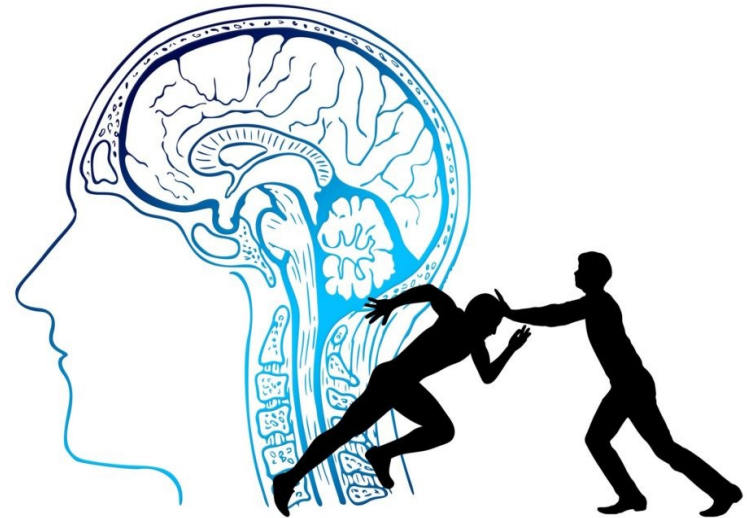
- **Příznaky:** Nadměrná a trvalá úzkost, panické záchvaty, fyzické symptomy jako bušení srdce, potíže s dýcháním, pocit ztráty kontroly.
- **Příklad:** Po úraze nebo vážné nemoci může jedinec začít trpět úzkostí v situacích, které byly dříve běžné, jako je cestování nebo setkávání se s lidmi.

4. Substance Abuse (závislost na návykových látkách)

- **Příznaky:** Užívání alkoholu, drog nebo jiných substancí jako způsobu zvládnání stresu a emocí spojených s krizí.
- **Příklad:** Osoba, která prochází rozvodem, může začít pít nadměrně, aby se vyhnula bolestivým emocím.

+

***Netlix – Tore – 4:25
(obranné
mechanismy....)**



KRIZOVÁ INTERVENCE

Krizová intervence je metoda pomoci v ohrožujících situacích.

Cílem je **obnovení psychosociální rovnováhy jednotlivce.**

Poskytuje dočasnou podporu v případě ohrožení zdraví nebo života.

Zaměřuje se na aktuální životní situaci klienta.

Aktivně podporuje klienta v řešení problémů.

Využívá vlastních schopností a zdrojů jednotlivce.

Definice dle Zákona o sociálních službách 108/2006 Sb.: Krizová pomoc je ambulantní nebo pobytová služba na přechodnou dobu poskytovaná osobám, které se nacházejí v situaci ohrožení zdraví nebo života, kdy přechodně nemohou řešit svojí nepříznivou situaci vlastními silami.

DRUHY KRIZOVÉ INTERVENCE

Face to face: Přímý kontakt s klientem, využívá neverbální komunikace.

Telefonická: Bez vizuálního kontaktu, závislost na paraverbálních signálech.

Internetová: Komunikace přes e-mail, chat, Skype atd.

Krizová intervence v terénu: Práce v reálném prostředí jako policie, Centra duševního zdraví.

? který způsob komunikace je mi bližší?

Empatie je schopnost vcítit se do emocí klienta a projevit mu porozumění a podporu.

***video – sympathy/empathy – youtube
+ titulky**

**[https://www.youtube.com/watch?
v=ZOKHGb3QCL8](https://www.youtube.com/watch?v=ZOKHGb3QCL8)**

Příprava prostředí pro krizovou intervenci

- **Fyzické prostředí:**
 - Zajistěte **klidné a diskrétní místo**, kde nebude klient rušen ani přerušován.
 - Vyhněte se hlučným prostorům a zajistěte **intimitu**
 - Sezení, bezpečnost
 - **Praktické detaily:**
 - Mějte k dispozici **kapesníčky, voda** nebo **ubrousky** pro klienta, aby se cítil komfortněji v případě silných emocí.
 - Ujistěte se, že máte po ruce potřebné **informace** a **materiály**, např. kontakty na krizová centra nebo linky pomoci.
 - **Minimalizujte rušivé elementy** – vypněte mobilní telefon, zajistěte, aby vás nic nevyrušovalo.

TKI

- prozvonění
- mlčení
- zavěšení
- omyl
- podaná informace
- poradenství
- krizová intervence
- testování
- zneužití
- za účelem sex. uspokojení

Krizová intervence v terénu

Definice: Klíčová podpora v akutních situacích přímo v terénu, zaměřená na zvládnutí psychického stavu či krize jednotlivce.

- **Význam terénní práce:** Rychlá, dostupná a efektivní pomoc, která probíhá přímo v reálném prostředí klientů.

1. Bezprostřední stabilizace

- Zklidnění situace a zabránění jejímu vyhrocení.
- Emoční podpora a základní bezpečnostní opatření.

2. Podpora v místě krizové situace

- Působení přímo v prostředí klienta (domov, škola, práce).
- Lepší pochopení okolností krize.

3. Prvotní psychologická pomoc

- Zajištění základních intervenčních služeb.
- V případě potřeby zajištění lékařské péče či převoz.

4. Propojení na další služby

- Navazující služby (terapie, sociální podpora).

Role center duševního zdraví v krizové intervenci

- **Multidisciplinární týmy:** Psychologové, psychiatři, sociální pracovníci poskytují podporu při krizích i dlouhodobé stabilizaci.
- **Nepřetržitá pohotovost:** 24/7 zásahové týmy zajišťující rychlou reakci.
- **Dlouhodobá péče a návaznost:** Ambulantní péče, terapie a případové vedení pro prevenci recidivy krize.
- **Spolupráce s institucemi:** Koordinace s nemocnicemi, školami, policií a dalšími institucemi.

PRINCIPY KI

Krátkodobost: Poskytování rychlé a účinné pomoci v akutní situaci.

Nízkoprahovost: Snadná dostupnost pro každého bez ohledu na finanční situaci či časové možnosti.

Anonymita a důvěrnost: Zajištění pohodlného a bezpečného prostředí pro klienta.

Přístup "tady a teď": Zaměření na aktuální situaci a krátkodobý plán řešení.

Stabilizace klienta: Pomoc při získávání stability a zvládnání krizové situace.

Aktivizace klienta: Podpora klienta k aktivnímu řešení a využívání vlastních zdrojů.

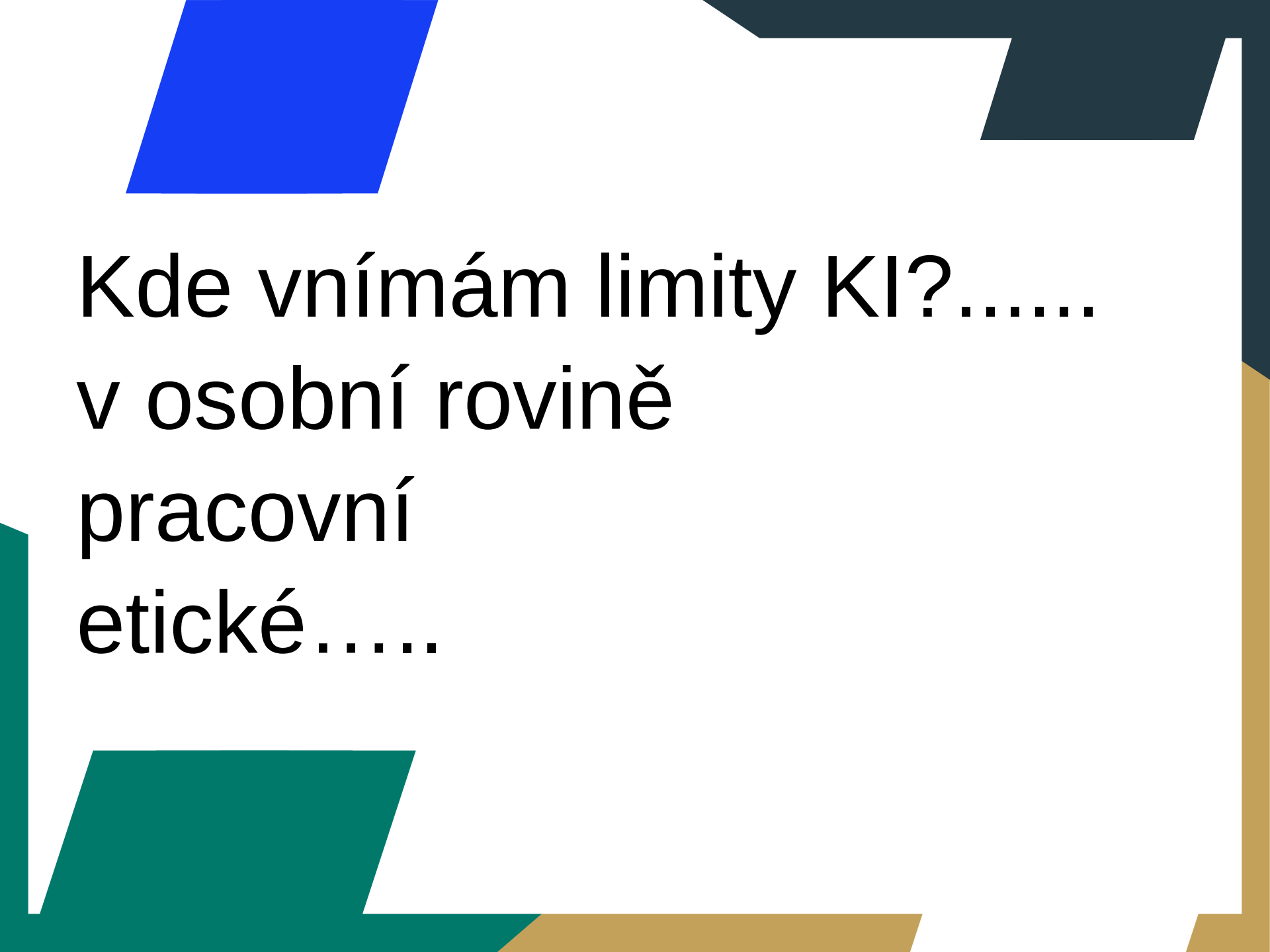
Prevence: Předcházení vzniku krizových situací nebo minimalizace jejich dopadu.

Týmovost práce: Spolupráce a komunikace v týmu pro efektivní poskytování pomoci.

HRANICE

Hranice krizové intervence

Hranice mezi krizovou intervencí a psychoterapií, koučinkem a dalšími podobnými oblastmi jsou často diskutovanými tématy, protože tyto disciplíny mají určité společné prvky, ale také se odlišují v cílech, metodách a přístupu k práci s klienty.



Kde vnímám limity KI?.....
v osobní rovině
pracovní
etické.....

LIMITY

Časový limit: Krizová intervence má omezený časový rámec.

Omezení zdrojů: Nedostatek personálu, financí nebo prostoru může omezit rozsah intervence.

Omezená dostupnost klientů: Někteří lidé nemusí přijmout pomoc v krizi.

Etické a právní omezení: Právní předpisy mohou ovlivnit způsob intervence a komunikace.

Omezená účinnost: Krizová pomoc není vždy účinná pro všechny situace.

Omezení pracovního prostoru: Některé situace mohou být fyzicky nebezpečné pro poskytovatele pomoci.

POTŘEBY

Hierarchie potřeb Maslowa:

Fyziologické potřeby (jídlo, voda, spánek)

Bezpečnostní potřeby (bezpečí, jistota, ochrana)

Sociální potřeby (láska, přátelství, příslušenství)

Uznání a sebeúcta (respekt, sebejistota, úspěch)

Seberealizace (osobní rozvoj, plnění potenciálu)

Potřeby v metodě Pesso Boyden:

Potřeba místa (fyzický a emoční prostor)

Potřeba sycení (uspokojení vztahů a zážitků)

Potřeba podpory (emoční a praktická pomoc)

Potřeba ochrany (bezpečí a ochrana)

Potřeba limitu, hranic (jasné stanovené hranice)

Aktivní naslouchání a empatie jsou základními dovednostmi v krizové intervenci. Aktivní naslouchání zahrnuje plnou pozornost a ukazování zájmu pomocí verbálních a neverbálních signálů.

Techniky aktivního naslouchání

<i>Formulace</i>	<i>Cíl</i>	<i>Příklady</i>
POVZBUZOVÁNÍ	Projevit zájem. Povzbudit mluvčího k dalšímu hovoru	Můžete mi o tom říci něco víc ? Zkuste mi to víc přiblížit.
OBJASŇOVÁNÍ	Objasnit to, co vám druhý říká. Získat více informací. Pomoci mluvčímu, aby viděl i další hlediska situace, problému.	Jak se závada projevuje ? Jak na to reagujete ?
PARAFRÁZOVÁNÍ	Ukázat, že nasloucháme a mluvčímu rozumíme, co říká. Ověřit, zda jeho slova správně chápeme	Takže vy byste rád ... Takže vy byste uvítal ... Jestli tomu dobře rozumím...
ZRCADLENÍ POCITU	Projevit, že chápete a rozumíte tomu, co mluvčí cítí. Můžeme napomoci při přehodnocení pocitů.	Mám pocit, že vám to hodně vadí.... Cítím, že jste teď rozzlobený... Cítím z vás nejistotu, nespokojenost
REKAPITULACE	Zhodnotit dosažený pokrok Shrnout důležité myšlenky, fakta a dohody Nabídnout další diskusi	Takže jsme se dohodli na tom, že Já nyní udělám ... Vy se postaráte o ..

Praktické techniky KI

- neverbální / verbální
- aktivní naslouchání
- parafrázování
- normalizace
- rekapitulace
- doprovázení
- vedení
- zrcadlení
- reflexe
- ocenění

NEVERBÁLNÍ SIGNÁLY

Mimika

Gesty

Postoj a pohyb

Oční kontakt

Vzdálenost a kontakt

Hlasová modulace

Tělesná reakce

Struktura vedení KI

1. Navázání kontaktu

- otevření prostoru
- ujištění, povzbuzení
- popis hranic služby KI
- přijetí klienta
- první psychická pomoc - ticho, teplo, tekutiny, tišení bolesti, transport

Struktura vedení KI

2. Ventilace

- prostor pro kl. emoce
- empatické vcítění
- pojmenování emocí
- povzbuzení v prožívání emocí
- normalizace, podpora

Struktura vedení KI

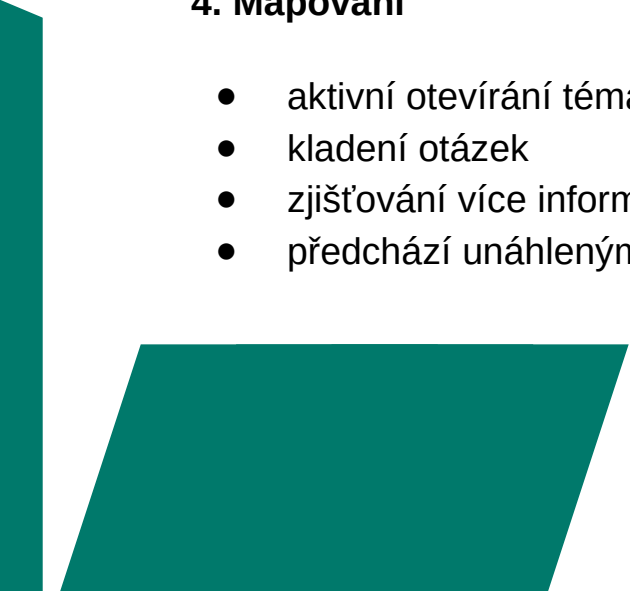


3. Ujasnění zakázky

- s čím kl. přichází
- co by kl. potřeboval od kontaktu
- kotvící prvek
- aktivní doptávání konzultanta
- zjevná/skrytá zakázka
- přijetí/odmítnutí zakázky



Struktura vedení KI

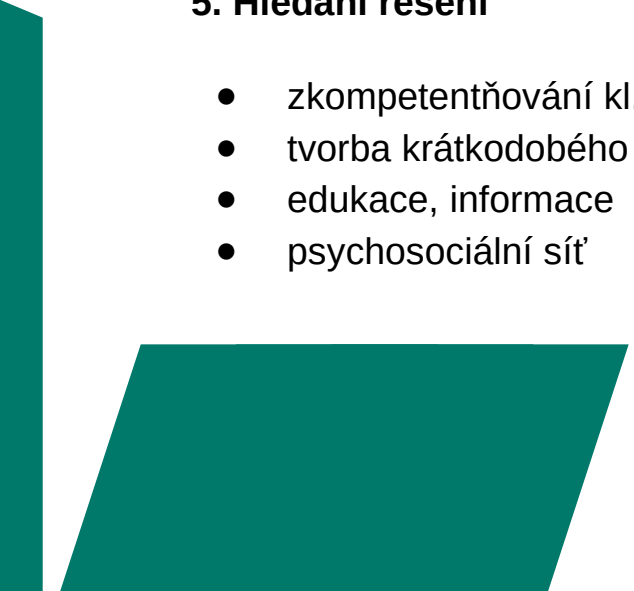


4. Mapování


- aktivní otevírání tématu
 - kladení otázek
 - zjišťování více informací
 - předchází unáhleným závěrům a vlastním interpretacím
- 
- 
- 



Struktura vedení KI




5. Hledání řešení

- zkompetentňování kl.
 - tvorba krátkodobého plánu
 - edukace, informace
 - psychosociální síť
- 
- 
- 



Struktura vedení KI

6. Uzavírání

- shrnutí průběhu kontaktu
 - oslovení výsledných emocí
 - uzavření kontraktu
 - ocenění kl., povzbuzení
 - rozloučení
- 
- 
- 



Nahrávky

***ventilační hovor - nahrávka**

***nahrávka struktura hovoru**



Práce se zdroji klienta v krizové intervenci

Definice a význam:

- **Práce se zdroji klienta** znamená identifikaci a aktivaci vnitřních a vnějších zdrojů, které klient může využít k zvládnutí krize.
- Umožňuje klientům najít sílu a schopnosti, které jim pomohou čelit obtížím a obnovit jejich duševní pohodu.

Typy zdrojů:

1. Vnitřní zdroje:

- **Osobní dovednosti:** Schopnost řešit problémy, kreativita, odolnost, schopnost adaptace.
- **Zkušenosti:** Předchozí úspěšné zvládnání krizí a traumatických situací.
- **Emoční a psychologické zdroje:** Sebevědomí, pozitivní myšlení, schopnost reflexe.

2. Vnější zdroje:

- **Podpora od rodiny a přátel:** Blízké osoby, které poskytují emocionální a praktickou podporu.
- **Profesionální pomoc:** Odborníci (psychologové, terapeuti) a podpůrné skupiny.
- **Komunitní a sociální služby:** Organizace a programy zaměřené na pomoc lidem v krizi.

Aktivita - moje zdroje v životě

nahrávka- jak oslovit zdroje klienta v hovoru

SPECIFICKÉ SITUACE



MLČÍCÍ KLIENT:

Možné důvody mlčení: Strach, nejistota, nedostatek slov, emoční blokáda.

PLAČÍCÍ KLIENT:

Stereotypy o pláči: Slabost, nedostatek sebeovládání, zranitelnost.

KLIENT VE VELKÉ ÚZKOSTI/PANICE:

Situační panika: Náhlý nástup, bušení srdce, strach z udusení, závratě.

KLIENT V AGRESI:

Normální vztek vs. patologický vztek:
Projev ztráty kontroly, agresivita, nedosažení úlevy.

Mlčení, pláč, kl. v agresi

Techniky práce

Nahrávky

Práce ve skupinkách



***panika – DVTV (rozhovor s I. Fruhlingovou)**

***nahrávka**

https://www.facebook.com/DVTV.cz/videos/myslela-jsem-%C5%BEE-um-%C5%99u-byl-ze-m%C4%9B-produkt-omlouvala-jsem-se-%C5%BEE-nejsem-perfektn%C3%AD-%C5%99%C3%ADk/197146548667523/?locale=cs_CZ

Techniky krizové intervence s klientem v panice práce ve skupinkách

Práce s dechem

- **Hluboké a pomalé dýchání:** Povzbudte klienta k hlubokému dýchání (nádech na 4 sekundy, výdrž 4 sekundy, výdech na 4 sekundy).
- **Rytmičné dýchání:** Navádějte klienta k pravidelnému rytmu dechu, což snižuje úzkost a stabilizuje tělo i mysl.
- **Vizuální technika:** Požádejte klienta, aby si představil, jak s každým výdechem opouští tělo napětí.

Zaměření pozornosti a uzemnění

- **5-4-3-2-1 technika:** Požádejte klienta, aby jmenoval:
 - 5 věcí, které vidí,
 - 4 věci, které cítí dotykem,
 - 3 věci, které slyší,
 - 2 věci, které cítí čichem,
 - 1 věc, kterou může ochutnat.
- **Fokus na přítomný okamžik:** Pomozte klientovi přenést pozornost na prostředí kolem něj. Zmiňte konkrétní předměty či barvy v místnosti.
- **Vnímání těla:** Povzbudte klienta, aby si uvědomil kontakt s podlahou, jeho tělesné držení nebo třeba tlak rukou na kolena, což ho „uzemní“ a zvýší pocit stability.

Tyto techniky pomáhají klientovi stabilizovat dýchání, soustředit se na přítomnost a obnovit pocit kontroly nad situací.

ETIKA

Etika v krizové intervenci je klíčová pro vytvoření bezpečného prostředí a udržení důvěry mezi pracovníkem a klientem.

Respekt k individuální autonomii: Uznání klientovy schopnosti rozhodování a dodržování jeho práva na vlastní životní volbu.

Důvěrnost a ochrana soukromí: Udržování důvěrnosti veškerých informací sdělených klientem a ochrana jeho soukromí.

Nestrannost a nezávislost: Dodržování neutrality, nedočkavosti a neovlivňování klientových názorů, postojů či rozhodnutí.

Bezpečnost: Zajištění bezpečného prostředí pro klienta a všechny zúčastněné během celého procesu intervence.

Kultura a rozmanitost: Respektování a zohledňování kulturní, etnické, náboženské a další rozmanitosti klienta.

Profesionální kompetence: Poskytování služeb s nejlepšími dostupnými znalostmi a dovednostmi, a udržování průběžného odborného rozvoje

* Etický kodex



Etický problém: Situace, kdy je potřeba rozhodnout v souladu s etickými principy, ale není jasné, jaké rozhodnutí je nejlepší.

Etické dilema: Konflikt mezi dvěma etickými principy nebo hodnotami, který vyžaduje volbu mezi neslučitelnými možnostmi.

Etický kodex

<https://www.caplid.cz/eticky-kodex/>

?které dva body mi přijdou nejvíc důležité?

.....

Trestné činy

vycházíme z: trestního zákoníku a musíme klasifikovat, zda se jedná o některý z TČ a pak zda spadá pod oznamovací či překažovací povinnost

Sociálně-právní ochrana dětí

vycházíme z: Listiny základních práv a svobod a Občanského zákoníku + Zákon o sociálně právní ochraně dětí a současně je TČ "neposkytnutí

Ochrana života či zdraví

vycházím

e z:

Listiny základních

právních


- § 367 trestního zákoníku
- **nepřekážení
trestného činu**
- § 368 trestního zákoníku
- **neoznámení
trestného činu**
- **ohlášení, když nemám:
porušení mlčenlivosti**
 - zákon o sociálních službách 108/2006 Sb.
 - v pořádku v zákonem vymezených případech
- **neohlášení, když mám:
riziko postihu**

- **neoznámujeme
každý TČ!**



Překažuje se

To, co se právě děje
nebo se připravuje



Oznamuje se

To, co se už stalo



- P
- vražda
- těžké ublížení na zdraví
- zabití
- obchodování s lidmi
- zbavení osobní svobody
- zneužití dítěte k výrobě pornografie
- loupež
- znásilnění
- pohlavní zneužití
- týrání svěřené osoby
- nedovolená výroba a jiné

- O
- vražda
- těžké ublížení na zdraví
- mučení a jiné nelidské a kruté zacházení
- obchodování s lidmi
- zbavení osobní svobody
- zneužití dítěte k výrobě pornografie
- týrání svěřené osoby
-

???

*dozvíím se hodnověrně

*etický rozměr

oznamuje se bez odkladu
státnímu zástupci nebo policejnímu orgánu

NEKOREKTNÍ JEDNÁNÍ aktivita - dvojice

Přiřazování klientů do škatulek na základě předsudků.

Diskreditace klientů v dokumentaci nebo při diskusi s kolegy.

Udržování klientů v kartotéce kvůli statistice kontaktů.

Odesílání klientů k terapeutům, se kterými má pracovník osobní vztah.

Porušení důvěrnosti týkající se klientů nebo kolegů.

Prosazování osobních názorů včetně náboženských, politických nebo morálních.

Shromažďování dalších informací o klientech na sociálních sítích nebo v médiích.

Přehrávání hovorů ze Skype nahlas v prostorách, kde může být rozhovor slyšen zvenčí.

Vytváření tlaku na klienty nebo zjišťování citlivých informací bez jejich souhlasu.

den druhý TÝM A SPOLUPRÁCE

Rozdělení rolí a odpovědností: Jasně rozdělení rolí mezi členy týmu a definice jejich odpovědností.

Komunikace a spolupráce: Pravidelná komunikace a spolupráce v týmu ohledně aktuálních případů a strategií intervence.

Supervize intervencí: Diskuze a hodnocení práce s klienty za účelem učení se a zlepšení intervence.

Podpora a konzultace: Poskytování podpory a možnosti konzultace pro intervenční pracovníky.

Učení se a rozvoj: Podpora osobního rozvoje a vzdělávání členů týmu v oblasti krizové intervence.

Reflexe a evaluace: Pravidelná reflexe a hodnocení práce týmu pro zlepšení kvality intervencí.

PSYCHOSOCIÁLNÍ SÍŤ

Podpora rodiny a přátel: Emocionální a praktická pomoc od blízkých lidí.

Komunitní zdroje: Například poradenská centra, neziskové organizace nebo náboženské skupiny.

Profesionální psychosociální síť: Odborníci jako psychoterapeuti, sociální pracovníci, psychiatři, psychologové a instituce jako nemocnice a poradenská centra poskytují komplexní podporu a péči v krizových situacích.

- **Co je psychosociální síť?**
 - Soubor služeb a organizací, které poskytují podporu jednotlivcům v krizových a náročných situacích.
 - Síť zahrnuje specialisty jako psychoterapeuty, psychology, psychiatry a krizové intervence.
- **Proč je důležité udržovat tuto síť aktualizovanou?**
 - Neustálé změny v legislativě a nabídce služeb.
 - Každý pracovník musí mít přístup k nejnovějším informacím a kontaktním údajům.

Psycholog

- Pomáhá lidem porozumět svým emocím a chování.
- Psychologové provádí psychoterapie, testování a poradenství.

Psychiatr

- Lékař, který se specializuje na diagnostiku a léčbu duševních poruch.
- Může předepsat medikaci, pokud je to potřeba, a provádět psychiatrické vyšetření.

Psychoterapeut

- Pracuje s klienty na zpracování psychických problémů pomocí různých terapií (např. kognitivně-behaviorální terapie, hlubinná psychologie).

KC

Krizové centrum je specializované zařízení, které poskytuje okamžitou pomoc lidem v akutní krizové situaci. Nabízí psychologickou, terapeutickou a sociální podporu a řeší problémy jako jsou násilí v rodině, duševní zdraví, traumatické zážitky nebo jiné životní krize.

Příklad:

Krizové centrum Brno poskytuje krizovou intervenci, psychologickou pomoc a dočasné ubytování pro osoby v tísní. Pomáhá lidem stabilizovat jejich situaci a najít další možnosti pomoci.

Web: www.krizovecentrum.cz

Bezplatné linky důvěry

psychické
pomoci 123

Linka bezpečí
(pro děti a
mladistvé) 116
111

Linka pomoci
obětem trestných
činů a domácího
násilí 116
006

Linka pro rodinu
a školu 116
000

Linka seniorů 800
200
007

Senior telefon

Senior telefon 800
157
157

Organizace pro závislé a jejich rodiny

- **Sananim**

- **Popis:** Sananim je organizace, která se zaměřuje na pomoc lidem se závislostí na drogách, alkoholu a jiných návykových látkách. Nabízí odbornou pomoc, poradenství, resocializační programy a krizovou intervenci.
- **Web:** www.sananim.cz

- **Adiktologická poradna**

- **Popis:** Tato poradna se specializuje na pomoc lidem s problémy spojenými se závislostmi. Nabízí odborné poradenství pro jednotlivce, ale i pro jejich rodiny.
- **Web:** www.adiktologie.cz

Organizace pro oběti domácího násilí

- **Bílý kruh bezpečí**
 - **Popis:** Nezisková organizace poskytující pomoc obětem trestných činů, včetně obětí domácího násilí. Nabízí právní poradenství, krizovou pomoc a zajištění bezpečného bydlení.

Rosa, Persefona....

Organizace pro poruchy příjmu potravy

- **Anabell**

- **Popis:** Anabell je nezisková organizace zaměřená na pomoc lidem trpícím poruchami příjmu potravy, jako jsou anorexie, bulimie nebo přejídání. Nabízí psychoterapeutickou podporu, poradenství pro rodiny a přátele a odbornou pomoc.
- **Web:** www.anabell.cz

Organizace pro prevenci a pomoc v oblasti šikany

- **Linka bezpečí**
 - **Popis:** Linka, která poskytuje pomoc dětem a mladistvým, kteří se stali oběťmi šikany, násilí, nebo jiných negativních životních situací. Poskytuje anonymní poradenství a podporu.
 - **Web:** www.linkabezpeci.cz
- **Šikana.cz**
 - **Popis:** Organizace zaměřená na prevenci šikany ve školách. Nabízí poradenství a programy pro školy, učitele a rodiče.

aktivita ve skupinách

Zjistí základní informací o:

- terapeutické lince Sluchátko
- o organizacích, které poskytují podporu pečujícím a pozůstalým
- pro kl. léčící se s duševním onemocněním
- pro rodiny v rozvodu a rozchodu, děti, o poradnách pro rodinu a mezilidské vztahy
- pro seniory
- pro LGBT a
- o službách rané péče, sociálně aktivizační službě
- OSPOD
- organizacích pro uprchlíky a migranty
- diagnostickém, výchovném ústavu
- +.....

Občanské poradny poskytují bezplatné a anonymní poradenství v různých oblastech, jako jsou právní problémy, sociální otázky, rodinné a pracovněprávní záležitosti, dluhy nebo problémy s bydlením. Cílem je pomoci lidem orientovat se v jejich právech a povinnostech a najít vhodné řešení jejich problémů.

Web: www.obcanskaporadna.cz

SEBEPÉČE

Samozřejmě, tady jsou techniky sebepéče jen výčtem:

Meditace a mindfulness

Fyzická aktivita

Správná strava

Dostatek spánku

Sociální interakce

Relaxační techniky (Jacobsonova, imaginace, kotvení – 5 smyslů...)

- **Zájmy**
- **Limitace stresu**



SEBEPÉČE

aktivita ve skupinách

imaginace

relaxace

