

Není to jakoby úplně v pohodě

Jak podpořit mladé lidi
s duševními obtížemi?

Klára Slezáková, klara.sle@nevypustdusi.cz



Financováno
Evropskou unií



**NEVYPUSŤ
DUŠI**



Jsme Nevypust' duši

Klademe důraz na důkladnou **péči o duši** a ukazujeme školám, firmám i veřejnosti, jak na to.



Šíříme fakta a boříme mýty. Sdílíme příběhy, výzkumná data a usilujeme o strukturální změny.



Ukazujeme, **kde včas vyhledat odbornou pomoc** a jak dané služby fungují. Stručně a přehledně.



Usilujeme o svět, ve kterém se nikdo nebojí říct si o pomoc a **diskuse o duševním zdraví je součástí běžného života.**



Jak si stojíme?



Působíme v ČR
od roku **2015**.

Proškolili jsme
již **26 812** osob, z
toho přibližně
1400
vyučujících.

Máme **14**
různých
programů pro
veřejnost,
studující, rodiče
i školy.

Vybavili jsme do
praxe přes **30**
odborníků a
odbornic.

**Dlouho jsme se
trápili tím, že péče
není dostupná.**



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

**Mladí lidé zažívají
různé druhy obtíží
a nemají k jejich
řešení oporu.**



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

**První, co dospělého
napadne, je vyhledat
psychiatrickou či
psychologickou
pomoc.**



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

**Ta není vždy
dostupná, ale také
víme, že není vždy
třeba.**



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

**Hledali jsme možnosti,
jak posílit kapacity
dospělých
v blízkém okolí
mladých.**



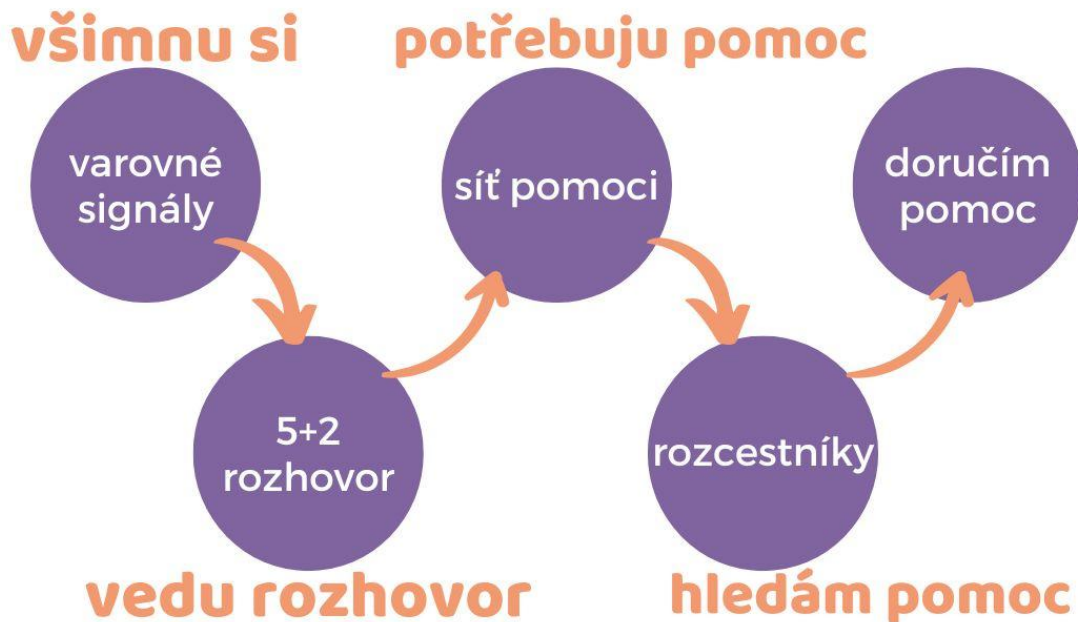
**NEVYPUSŤ
DUŠI**

**Řešení jsme hledali
na úrovni konkrétních
lidí i systémového
řešení.**



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Navrhli jsme komplexní řešení pro situace, kdy dítě není v pohodě.



Když dospělí nevědí, jak vést podpůrný rozhovor s dětmi

- pro rodiče
- pro učitele
- pro vedoucí kroužků
- pro začínající profesionály v pomáhajících profesích



Když dospělí nevědí, kde mají s pomocí začít.

**KDO MŮŽE PEČOVAT O DUŠE MLADÝCH
ŠIRŠÍ PODPŮRNÁ SÍŤ**

**NEVYPUSŤ
DUŠI**

JSOU KAŽDODENNĚ NA DOSAH **INSTITUCE PRO MLADÉ** **SPECIALIZOVANÁ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ**

**PODPORA
POD STŘECHOU**
přátelé
rodina
blízcí

**PODPORA
ZA ROHEM**
kroužky
spolky
DDM

**PODPORA
VE ŠKOLE:**
poradenská pracoviště
multidisciplinární týmy
krizové týmy

**PODPORA
PSYCHOSOCIÁLNÍ:**
centra duševního zdraví
psychoterapie
psychologie
krizová centra
krizové týmy
mediace

**PODPORA
SOCIÁLNÍCH SLUŽEB:**
centra duševního zdraví
nizkoprahové služby
domy na půl cesty
aktivizační služby
OSPOD

**PODPORA
NA DOSAH:**
chytré aplikace
rozcestníky
infografiky
Karta KID

**PODPORA VE
ZDRAVOTNICTVÍ:**
Klinická psychologie
krizová centra
psychiatrie

@nevypustdusi
www.nevypustdusi.cz

Když organizace hledají cestu, jak vytvořit spolupracující síť pro děti.

- nastartovat spolupráci v regionech
- think outside the box
- usnadnit organizaci setkání
- aktivity



Když si děti a služby kladou otázky ohledně najímání podpory v oblasti duševního zdraví nezletilými.

NEJSEM V POHODĚ A JEŠTĚ MI NENÍ 18

MŮŽU VYHLEDAT POMOC?



Můžu vyhledat pomoc, i když mi ještě není 18?

ANO. Pokud ti je více než 14 let, můžeš samostatně vyhledat služby psychoterapeuta/ky, školního psychologa/žky nebo sociálního pracovníka/ce. Služby mají různá pravidla, ale u většiny z nich tě vyslechnou a případně poradí, jak dál.

Musí rodiče vždy vědět, co chceš řešit?

NE VŽDY. O tom, že ses rozhodl/a vyhledat odbornou službu, se rodiče na začátku dozvědět nemusí. Stejně tak informace, které lidem na druhé straně reknáš, podléhají mlčenlivosti. To znamená, že byš se s odborníkem/rici měli mluvit o tom, zda, jak a co rodičům reknáš, pokud to bude nutné, nebo neřekneš. U zdravotních služeb (jako je psychiatrie) však platí, že rodiče na vyžádání informace dostanou.

Co když mi ještě není 14 let?

Pokud je ti více než 12 let, musí někdo na druhé straně posoudit, zda rozumíš tomu, co vás čeká. Odborně se tomu říká rozumová vyspělost. Není to bohužel tak jednoduché, ale šance tu je. Pokud je ti méně než 12 let, budeš stoprocentně zákonně zástupce potřebovat.

Nemám na službu peníze. Seženu pomoc i tak?

ANO. Je mnoho služeb, které si platit nemusíš. Zdarma je například Linka bezpečí. Také ve škole, v nízkoprahovém zařízení, ale i v dalších zařízeních včetně OSPODu ti pomohou zdarma. Vhodnou službu můžeš vyhledat třeba na Mapě psychosociální pomoci nebo u nás v rozcestníku Nevypust duň.

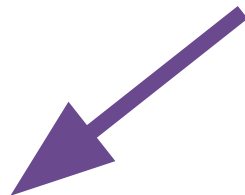


PAMATUJ, ŽE...



- Když je ti více než 14 let, můžeš vyhledat odbornou pomoc sám/sama.
- Máš nárok být informován/a o průběhu své péče – s kým budeš komunikovat, co můžeš očekávat a co vše bude následovat.
- Na druhé straně je někdo, kdo tě má vyslechnout a říct ti, jak dál. Tvá slova a pohled na situaci by měly být vždy vyslyšeny a respektovány.

Jak vypadá nová microsite?



Poslouchejme děti, když s námi mluví

Místo, kde vám poradíme, co dělat,
KDYŽ DÍTĚ NENÍ V POHODĚ...

Představení Varovné signály Jak vést rozhovor Místa pomoci Pro instituce



Každé dítě se někdy dostane do situace, kdy není v pohodě. My dospělí jsme ti, kdo mu jsou nejbliž a můžeme mu pomoci.

S čím vám můžeme pomoci?



Jak zjistím, že se s dítětem něco děje?

Stejně jako dospělí se i děti mohou potýkat s duševními obtížemi. Rozdíl je v tom, jak se tyto obtíže projevují navenek.

Popíšeme a vysvětlíme **2 varovných signálů, které sledovat**, abyste zachytili, že dítě není v pohodě.



Jak vést s dítětem podpůrný rozhovor?

Připravili jsme pro vás **5+2 kroků k podpůrnému rozhovoru**, které vás povídáním s dítětem provedou. Obsahují návodné otázky pro celý průběh rozhovoru.

Karty si můžete **vytisknout a brzy i koupit**. Obsah karet rozšiřuje podrobný návod, jak vést rozhovor.

Provází vás obavy? K dispozici je i sada **Místa strachu**, která se věnuje tématům jež nám brání rozhovor otevřít a vést.

Kde ve svém okolí můžete najít další podporu a pomoc

Říct si o pomoc vyžaduje odvahu. Možná tápnete, kdo může pečovat o duše mladých?

Kdo může pečovat o duše mladých?

Pomoc vám může také



E-maňová poradna



Rozcestník sítě pomoci



Financováno
Evropskou unií

všimnu si

varovné
signály



5+2
rozhovor

vedu rozhovor

potřebuju pomoc

síť pomoci



rozcestníky

hledám pomoc

doručím
pomoc



Produkty



Karty „5+2 kroků v podpůrném rozhovoru“



+ karty Místa strachu

Produkty

NEJSEM V POHODĚ A JEŠTĚ MI NENÍ 18

MŮŽU VYHLEDAT POMOC?



Můžu vyhledat pomoc, i když mi ještě není 18?

ANO. Pokud ti je více než 14 let, můžeš samostatně vyhledat služby psychoterapeutů/ky, školního psychologa/žky nebo sociálního pracovníka/ce. Služby mají různá pravidla, ale u většiny z nich tě vyslechnou a případně poradí, jak dále.

Musí rodiče vždy vědět, co chceš řešit?

NE VŽDY. O tom, že ses rozhodneš vyhledat odbornou službu, se rodiče na začátku dozvědět nemusí. Stejně tak informace, které lidem na druhé straně telefonů, poskytují mládežnická centra, znamená, že jsi se s odborníkem/cejí máš mluvit o tom, zda, jak a co rodičům řeknete, pokud to bude nutné, nebo nebudete. U zdravotních služeb (jako je psychiatrie) však platí, že rodiče na vyžádání informace dostanou.

Co když ti ještě není 14 let?

Pokud je ti více než 12 let, musí někdo na druhé straně posoudit, zda rozumíš tomu, co vás čeká. Odborně se tomu říká rozhovorová vyšetření. Není to bohužel tak jednoduché, ale šance tu je. Pokud je ti méně než 12 let, budeš stoprocentně zákonně zástupce potřebovat.

Nemám na službu peníze. Seženu pomoc i tak?

ANO. Je mnoho služeb, které si platit nemusí. Zdarma je například Linka bezpečí. Také ve škole, v rizikopravovém zřízení, ale i v dalších zařízeních včetně OSPŮDU ti pomohou zdarma. Vhodnou službu můžeš vyhledat třeba na Mapě psychosociální pomoci nebo u nás v rozcestníku Nevyvstusí.



PAMATUJ, ŽE...

- Když je ti více než 14 let, můžeš vyhledat odbornou pomoc sám/sama.
- Máš nárok být informován/a o průběhu své péče – s kým budeš komunikovat, co můžeš očekávat a co vše bude následovat.
- Na druhé straně je někdo, kdo tě má vyslechnout a říct ti, jak dále. Tvá slova a pohled na situaci by měly být vždy vyslyšeny a respektovány.

www.nevypustdusi.cz | @nevypustdusi

MŮŽEME POSKYTOVAT SLUŽBU MLADÝM POD 18 LET BEZ SOUHLASU RODIČŮ?



MOHOU ŘÍDIT, JSOU TRESTNĚ ODPOVĚDNÍ A SEX JE JEJICH TĚMA,
TAK PROČ NEMOHOU ŽÍT NA TERAPII, KDYŽ JI POTŘEBUJÍ?

Mnozí z nás se setkali s mladými lidmi, kteří přišli sami bez doprovodu rodičů a potřebovali pomoc. V takových chvílích je zásadní pochopit, jak nás chrání zákon a jak můžeme jeho podporu využít ve prospěch mírného člověka.

- 70 % mladých potřebuje jistotu anonymity
- 64 % mladých si myslí, že informace mohou být zneužitý
- 62 % mladých neví, co je důvěrné a co ne



Můžu s dítětem mluvit?

ANO. Je důležité, aby každý mladý člověk, který se na vás obrátí s jakýmkoliv problémem, byl vyslyšen. Tím, že si vás vybrál, ukázal odvahu a projevil potřebu pomoci. Na počátku nemusíte vědět, s čím přichází, ale poskytnutím prostoru k vyjádření dítěte první krok k zorientování se v situaci.

Dítě či mladý člověk často neví, co všechno vám mohou sdělit a co by mělo zůstat mezi vámi. Je důležité, aby byli seznámeni s pravidly důvěrnosti. Mluvit o nich. Otevřená a konkrétně s dítětem diskutujte o tom, co můžete a co už neopak nemůžete učitovat v tajnosti.

Musím dítěti říct, kde končí má práce nebo že potřebujeme někoho dalšího?

ANO. Je klíčové nejednat bez vědomí dítěte. Přístupujte k situaci transparentně a prodiskujte možné další kroky společně. V případě potřeby zapojení rodičů se s dítětem domluve na nejlepším způsobu, jak to udělat.

Přetím, než se rozhodnete zakázat nepřijímat, zjistěte, a jakým problémem se na vás dítě obrací. Poté vyvětejte, co spadá do rozsahu vašich služeb a co už ne. V případě, že se dítě v obrovské ze strany svých rodičů, není nutné okamžitě je kontaktovat. Nejdříve pečlivě zvažte potenciální rizika, která by takový kontakt mohli přinést.

SITUACE, KDY RODIČ NEMUSÍ BÝT PRÍZVÁN, JSOU RŮZNÉ:


- rodiče nevěří na terapii ani na duševní obtíže
- rodiče se obávají, že něco zanedbali, stydí se
- rodinné zázemí není podpůrné, v rodině dochází k zanedbávání péče
- rodiče si nedokážou představit, co služba obnáší





www.nevypustdusi.cz | @nevypustdusi

JAK NA SÍŤOVACÍ SETKÁNÍ? aneb pracovní speed-dating

Přehledný průvodce organizováním síťovacího setkání přímo u vás

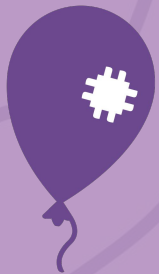


 Financováno Evropskou unií

 NEVYPUSTÍ DUŠI

Infografiky o najímání služeb nezletilými pro děti a mladé a pro pracující ve službách

E-book k síťovacím setkáním



NEVYPUSŤ DUŠI



Nevypust' duši

www.nevypustdusi.cz

