



Hana Kusáková
Anne-Francoise Joseph
Veronika Prantnerová

20.6.2023

Plzeň





- NNO, která pomáhá lidem s duševním onemocněním na jejich cestě zotavení
- Plzeňský kraj
- multidisciplinární komunitní týmy - CDZ Plzeň, CDZ Klatovy, tým SR Plzeň - venkov
- Linka důvěry
- Chráněné bydlení a Housing First
- Clubhouse Recovery College
- prevence, destigmatizace

Blázníš? No a!

- První preventivní program v oblasti duševního zdraví a nemoci u nás – od r. 2005 - implementován na základě mezinárodní spolupráce s německými partnery
- Původně určen pro střední školy (15 – 20 let) + 9. třídy, univerzitní studenti, pedagogové
- Celodenní interaktivní workshop založený na otevřeném dialogu moderátorů a “expertů na vlastní zkušenost” s žáky a jejich učiteli
- Přináší informace, formuje postoje, rozvíjí komunikační dovednosti a dovednosti směřující ke zdraví, destigmatizuje duševní onemocnění



- ❖ Navazuje na dobrou praxi německého projektu „Verrückt? Na und!“
- ❖ Vytvořen licencovaný program BNA díky mezinárodní spolupráci s partnery z Univerzity v Lipsku
- ❖ Od r.2005 realizuje semináře BNA Fokus Praha jako národní koordinátor
- ❖ V jednotlivých krajích pak různí poskytovatelé – třeba jako my 😊



Záměr semináře



- ✓ Zážitkový a vzdělávací
- ✓ Posilování životních kompetencí
- ✓ Ochrana duševního zdraví
- ✓ Zacházení s duševním x fyzickým onemocněním – stejná otevřenost
- ✓ Prostor, kde lze o duševním zdraví i nemoci mluvit
- ✓ Otevřené setkání s experty na vlastní zkušenost s duš.nemocí + s odborníky z oblasti péče o duš.zdraví
- ✓ Cesta k vlastnímu prožívání
- ✓ Oslovování obav i předsudků
- ✓ Vyrovnávání se s krizí
- ✓ Zlepšení porozumění a respektu druhého

Školní prostředí je stále ještě příliš často zaměřené na hledání chyb.

Problémy v dospívání většinou souvisí se

**SEBEHODNOCENÍM,
IDENTITOU,
CITOVÝM ZÁZEMÍM,
POCITEM JISTOTY
a BEZPEČÍM.**

Hledání identity = zdravá puberta

A.

Jedna věc je rozpoznat záka, který se nachází v psychické krizi a potřebuje podporu či pomoc,

B.

druhá, a mnohdy o hodně těžší, je vědět, jak reagovat a přistupovat k němu.

Zakázky, zapojené školy

- Podle čeho poznáme, že se se studentem něco děje?
- Jak se studenty s DP komunikovat?
- Jak reagovat ve vypjatých situacích (panická ataka, sebepoškozování atd.)?
- Zájem mají všechny školy od ZŠ přes SOU po gymnázia ⇒
**duševní zdraví jako aktuální
téma prostupující celou školní
populací**



Projektový den

- **Příklad harmonogramu**

8.00 - 9.30: *bezpečné prostředí, sladění*

pohoda / nepohoda, zdraví / nemoc

DO - kategorizace, projevy, předpoklady,

možnosti

9.45 - 11.15: *psychická krize*

co můžu udělat pro druhého / pro sebe

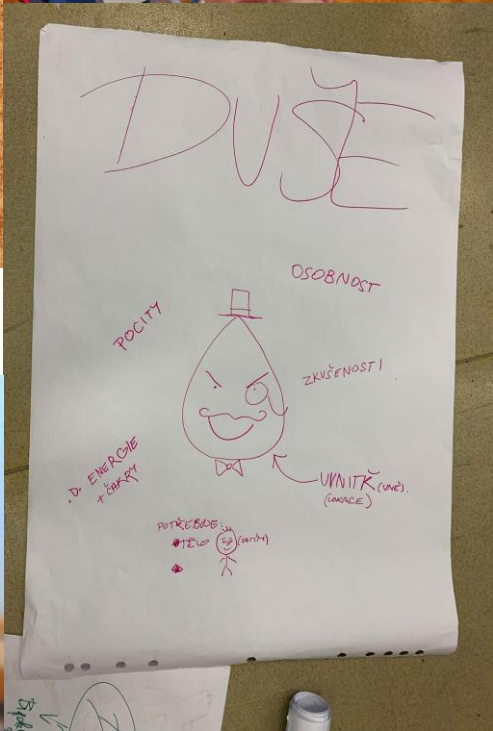
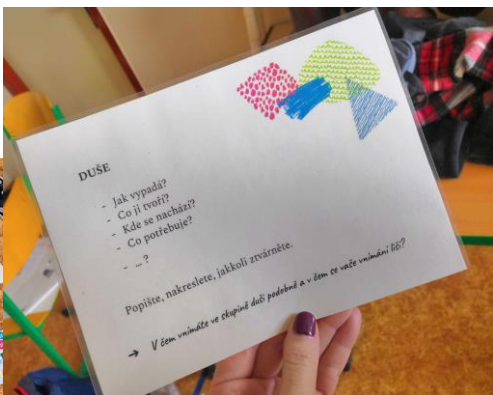
kam (ještě) se můžu obracet

11.45 - 13.30: *příběh*

zabalení

- **Formy**

- diskuse, brainstorming, vyhledávání, flipy, ev. pracovní listy
- práce s videem / komiksy / fotografiemi / příklady kazuistik
- vlastní praktická zkušenost
- společné kolečko, menší skupiny, dvojice, individuálně



ZDRAVÍ / NEMOC

POHODA / NEPOHODA

- o potkat se s přáteli
- o zůstat dnes doma
- o vyhýbat se škole
- o hádat se s rodiči
- o dobře využívat své silné stránky
- o nemoci vstát z postele
- o požádat bližního o radu
- o chodit k psychiatrovi
- o chodit na terapie
- o slyšet hlasy
- o zaspát
- o těšit se ze života
- o znát své slabosti
- o sportovat
- o psát si deník
- o nechtít žít
- o pít kávu
- o být ve stresu
- o poznávat nové lidi
- o ...



SKUPINOVÁ PRÁCE



Ještě mě ve třídě chtějí?

Jsou jeho obavy oprávněné?

Čeho by se mohl bát?

Měl by Max ve třídě říct, co se stalo, nebo ne?

Co by mohl Max udělat, aby se snížily jeho obavy?

A co by mohla udělat vaše třída a vaši učitelé, aby byl Max opět součástí a cítil se přijatý?

Jak tělo a duše společně dýchají

Motýlci v břiše, husí kůže, ležet v žaludku, klapky na očích,... Znáte nějaká další přísloví nebo výroky, které spojují duši a tělo? Jaké "diagnózy" určují doktoři, tedy jaké emocionální stavy se skrývají za příslovími? Co doporučují lékaři pro to, abyste se zbavili těchto (nejen) zvířat?

Ochrana atmosféry ve třídě

Kdy je atmosféra třídy nejlepší a jak to poznáte? Jak se vyrovnáváte s "kolísáním atmosféry"? Co můžete udělat pro zlepšení nálady ve třídě? Co můžete udělat, aby atmosféra ve třídě neklesla až na dno? Na které faktory udržení dobrých vztahů ve třídě byste měli více myslet?



HORSKÁ DRÁHA

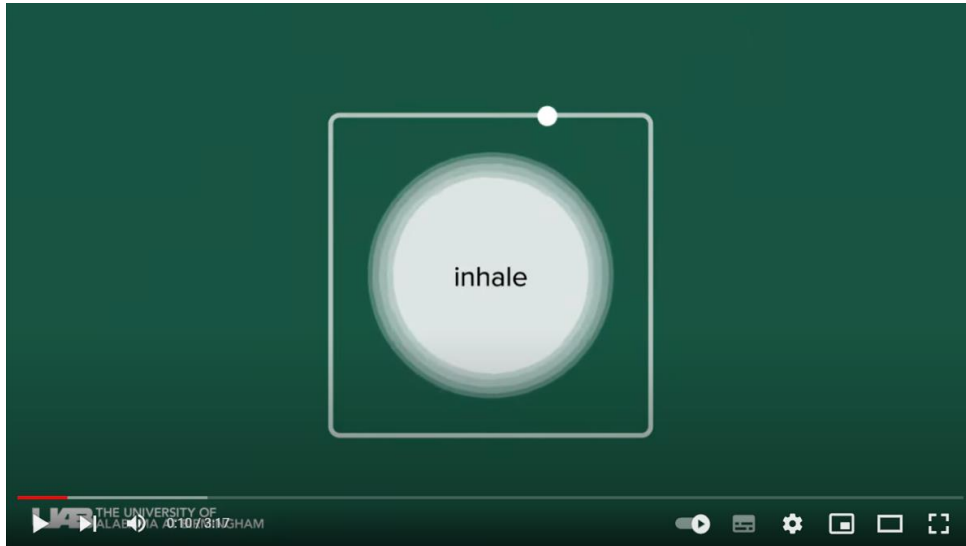
Konkrétní situace?

Jak se cítím nahoře/dole?

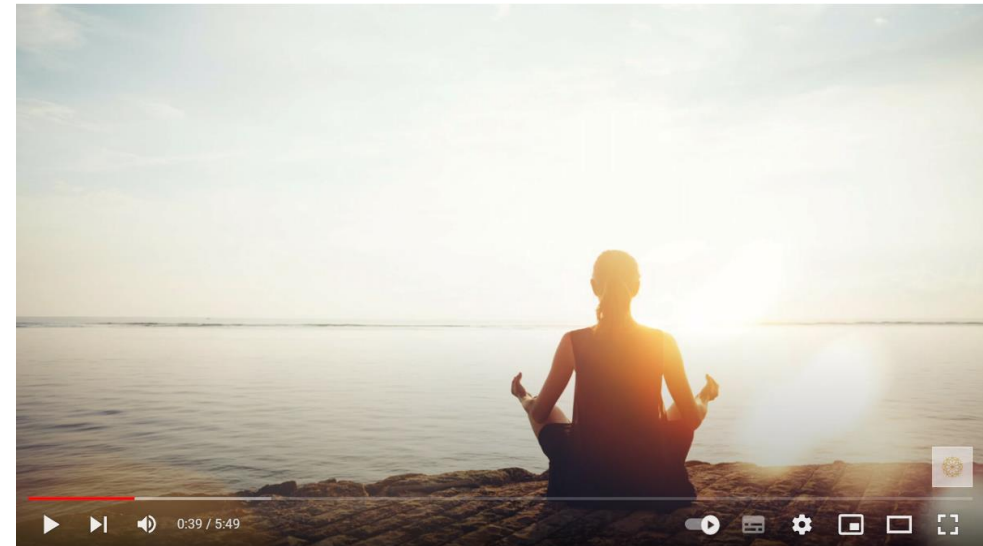
Co mi pomáhá nahoru? Co mě táhne dolů?



DECHOVÁ CVIČENÍ



Dýchání do čtverce



Chvilka pro sebe

Líbilo se mi, jak byly jednotlivé aktivity propojené a dávaly smysl jako celek.

Tyto akce pomáhají učitelům lépe poznat žáky jako jednotlivce i jako skupinu.

...uvědoměním si, jak je pro žáky škola v některých ohledech nebo termínech stresující.

Oceňuji odbornou znalost, hlavně to, že jde o lidi z praxe, kteří mají vhled do problematiky. Včetně zapojení osobní zprůvědi.

Byla jsem ráda, že si mohli studenti rozšířit obzory, protože na učňovských oborech se moc o seberozvoji nemluví.

Viděl jsem naše žáky z trochu jiného úhlu, jejich počáteční nervozitu i postupné přijímání tématu.

...nové informace o DO, kam se obracet a nebudu se bát tam zavolat nebo zajít

...že je důležité pečovat i o sebe, a jak to můžu dělat

... že druhý to možná prožívá jinak

...fakt obdivuju, cos nám tu řekla a jak na sobě makáš a taky na sobě chci pracovat

...jak se já sám mám dobře

...ne všechno, co jsem si o DO myslel, je pravda

...jak jsme tu mluvili bez cenzury, cítil jsem se tu bezpečně

Efektivita semináře a příklady další spolupráce



1. EFEKTY BNA SEMINÁŘE

- ❖ Větší ochota vyhledat pomoc + ví, kde
- ❖ Menší sociální distance vůči lidem s DO
- ❖ Změna postoje vůči lidem s DO
- ❖ Nový pohled na krizi a psychické potíže
- ❖ Učitelé znají své kompetence a jsou si více jisti v komunikaci ohledně psych.potíží

2. PŘÍKLADY DALŠÍ SPOLUPRÁCE

- ❖ Častěji nás pedagogové kontaktují – jak ohledně studentů, tak jich samotných
- ❖ Další typy seminářů BNA na dané škole – škola se více otevírá tématu duševního zdraví
- ❖ Na školách vznikají „ostrůvky naděje“ = proškolení učitelé podporující se navzájem v práci se studenty s psych.potížemi

Ledovec, z.s.

Ledce 1, 330 14, IČ: 26517051
E: info@ledovec.cz, T: 605 793 818

www.ledovec.cz
Č. ú.: 78-1584620207/0100

CDZ Plzeň

Karoliny Světlé 13, 323 00
E: CDZ@ledovec.cz
T: 377 429 616, 776 100 101



BNA Ledovec

Martina Váňová
E: bna@ledovec.cz, T: 733 109 112

<https://www.blaznis-no-a.cz/nase-tymy/bna-plzen-ledovec/>



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Městský
obvod

Plzeň 1