

# Kruh vzájemné pomoci

Mutual Help Meeting

## Instrukce pro personál

### Východiska

Neměli bychom ignorovat skutečnost, že oddělení je společenstvím. Komunita je silný motor, který pacientům pomáhá, moduluje jejich chování a posouvá je směrem k propuštění. Když si pacienti pomáhají navzájem, velice si této pomoci cení. Pomáhat jinému, byť jen v drobnostech, pomáhajícího posouvá do společensky ceněné role, představuje to pro něj možnost smysluplně přispět a posílit svou sebedůvěru. Navíc, zhruba polovina násilností pramení z chování pacienta nebo z interakcí mezi pacienty. Když se nám podaří naučit pacienty oceňovat se navzájem, ovládat své emocionální reakce na chování druhých a chovat se podle očekávání, výrazně to přispěje ke snížení napětí a sníží se četnost konfliktů.

### Popis nástroje Kruh vzájemné pomoci

Dobrovolné setkávání všech pacientů a členů personálu ve službě, které se koná ideálně ráno a ideálně každý den v týdnu (rozhodně ne méně často než 3x za týden). Čím častěji se koná, tím může být kratší. Smyslem je promluvit si o tom, jak může každý z přítomných pomoci ostatním v průběhu dne. Setkání probíhá podle daného programu, a když se projdou všechny body programu, může být ukončeno. Není ani nutné, aby jej vedl někdo z personálu. V případě potřeby je také možné začlenit příslušné čtyři body programu do jiného setkání všech pacientů a pracovníků oddělení.

**Specifická role personálu:** Připravit si a promyslet, co je třeba probrat, oznámit s dostatečným předstihem čas konání a pozvat účastníky. Ujistit se, že byly probrány všechny body programu a že každý, kdo chtěl promluvit a byl toho schopen, dostal příležitost. Když pacienty samotné nic nenapadá a chcete nabídnout různé možnosti, jak si mohou navzájem pomáhat, můžete uvádět i drobnosti jako úsměv nebo slovní povzbuzení. Lze jim také poradit, jak spolupacientovi projevit úctu nebo ocenění, a pomoci jim lépe vzájemně chápat své chování. Pokud na oddělení v nedávné době došlo k nějakému stresujícímu incidentu, můžete jim jej dodatečně vhodným způsobem vysvětlit.

**Obecná role personálu:** Připravit místnost; shromáždit pacienty i pracovníky; dbát na to, aby se diskuze držela tématu a neskouzávala jinam, aby nedocházelo k vyrušování; podporovat dobré příspěvky pozitivní zpětnou vazbou, přerátovat negativní příspěvky na pozitivní; pozorně naslouchat, být vzorem uctivého chování; umožnit všem, aby se zapojili; předávat informace, získávat informace a názory; vyjasňovat a shrnovat pro ostatní; navrhopvat kompromisy a dohody; omezovat mnohomluvné a vyzývat k zapojení tiché pacienty.

### Organizace setkání

Jako tým oddělení se domluvte, jak a kde se bude setkání konat, aby to zapadalo do stávajícího harmonogramu oddělení; můžete prizvat i jiné členy týmu. Musí být stanoveno datum zahájení a

1



všichni členové personálu musí být o setkání informováni a seznámeni se svou rolí v jeho průběhu. Setkání můžete zaznamenat i do harmonogramu dne nebo do rozpisu aktivit na oddělení.

Shromáždit pacienty na setkání může být zpočátku obtížné. Nabízíme vám pro inspiraci leták s informacemi o smyslu setkání, který jim můžete rozdat. Vysvětlete, k čemu je takové setkávání užitečné a co jim přinese, a získejte si jejich podporu. Očekávejte, že zprvu se bude účastnit jen několik málo pacientů. Když se ale setkání budou konat pravidelně a pacienti si o nich řeknou navzájem, účast bude postupně narůstat. Schůzka navíc může být velmi produktivní i tehdy, pokud se jí zúčastní jen několik lidí. Účastníci mohou uvažovat, jak si pomoci navzájem, ale také o tom, jak pomoci těm, kteří se zrovna neúčastní. Pro některé lidi může i maličkost znamenat mnoho.

### Program setkání

**Kolečko poděkování:** každý (pacienti i členové personálu, postupně do kolečka jeden po druhém) má možnost někomu poděkovat, ať už pacientovi nebo pracovníkovi, přítomnému či nikoli, za něco, co pro ně udělali od posledního setkání. Za zmínku stojí i drobnosti a ostatní mohou příspěvky volně komentovat.

**Kolečko novinek:** pracovníci vysvětlí nedávné události, které mohly být matoucí nebo stresující. Společenství pacientů tak dokáže lépe pochopit chování některých z nich (podle metodiky Safewards) nebo to, proč musel personál jednat určitým způsobem. Poté připomenou pacientům, co se bude dít dnes, popř. během nejbližších dnů. Nakonec všechny požádají, aby dohlédli jeden na druhého a dbali na bezpečí, a také aby se obrátili na personál, pokud by se obávali o jiného pacienta.

**Kolečko návrhů:** každý má příležitost přednést návrh, jak spolu můžeme vycházet do budoucna, aniž bychom se rozčilovali nebo ztráceli trpělivost.

**Kolečko nabídek a žádostí:** každý má příležitost požádat některého člena komunity o pomoc či podporu v období do dalšího setkání. Jámile žádosti zazněly, kdokoli se může nabídnout, že některou z nich vyplní. Když se všichni vyjádří, skupina se poradí, jak by se dalo pomoci i těm pacientům, kteří se setkání nemohli zúčastnit.

Když proběhnou uvedené 4 kolečka, je setkání ukončeno.

### Příklady nabídek a žádostí

- Podělit se o znalosti a zkušenosti s poskytováním péče a službami
- Podpořit se navzájem v konkrétních úkolech (např. pomoci někomu vyprat oblečení)
- Podpořit se navzájem v účasti na programových aktivitách nebo se k někomu přidat, povzbudit ho a pomoci mu
- Pomoci někomu s buzením, aby se mohl účastnit skupinových aktivit
- Dělat někomu společnost na pauze na cigaretu, při procházce nebo při cestě mimo oddělení
- Hrát společně hry jako karty nebo stolní tenis, debatovat o aktuálním dění
- Trávit s někým čas, třeba jen 5 minut denně, promluvit si
- Naučit někoho svou relaxační techniku nebo způsob zvládnání stresu
- Připravit někomu nápoj

- Sedět vedle někoho při jídle
- Popřát někomu dobré ráno, zeptat se, jak se dotyčný cítí
- Pomoci někomu s orientací: kde jsme, kolik je hodin, kdo jsou další lidé na oddělení
- Pomoci někomu učesat se nebo upravit účes
- Poslouchat s někým hudbu nebo společně sledovat televizi a pak to společně probírat
- Najít něco hezkého na tom, jak někdo vypadá nebo jak se chová

## Role specialisty

(U této intervence jsou specialisty všichni členové personálu.)

- Uspořádat první setkání a vysvětlit pacientům, k čemu je užitečné.
- Co nejčastěji se těchto setkání účastnit.