



# Základní vzdělávací program pro recovery kouče

## METODIKA

Ing. Zuzana Fialová, DiS.

Brno, 2023

## Poděkování

Poděkování patří všem účastníkům výcviku, příznivcům a podporovatelům, kolegům, spoluorganizátorům za jejich nadšení, pomoc a úsilí při plánování a realizaci Základního výcviku v Recovery koučování, bez jejichž zápalu by nebylo možné výcvik zrealizovat a tuto metodiku napsat.

Dále bych chtěla jmenovitě poděkovat Mgr. Pavlu Nepustilovi, Ph. D. za jeho prvotní zájem a chuť princip recovery koučování do České republiky přivést, představit a následně vzdělávací program zrealizovat. Poděkování také patří společnosti Podané ruce o.p.s., konkrétně doc. MUDr. Viktorovi Mravčíkovi, Ph. D., Bc. Martinovi Boxanovi a Ing. Kateřině Mravčíkové, kteří nám vždy vyšli vstříc a bez jejichž pomoci by nebylo možné vzdělávací program zrealizovat.

Tento metodický materiál vznikl jako jeden z výstupů projektu *Podpora participace osob s žitou zkušeností do adiktologických služeb*. Projekt podpořil Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové v rámci programu Active Citizens Fund, jehož cílem je podpora občanské společnosti a hájení zájmů znevýhodněných skupin. Cílem programu je dále inspirace k aktivnímu občanství a posílení kapacit neziskových organizací. Program Active Citizens Fund vstoupil do České republiky v září roku 2019 s cílem podpořit neziskové organizace neohledně na jejich velikost a zkušenosti. V České republice jej spravuje konsorcium, které tvoří Nadace OSF, Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové a Skautský institut. Program je realizován v rámci Fondů EHP a Norska 2014–2021. Prostřednictvím Fondů EHP a Norska přispívají státy Island, Lichtenštejnsko a Norsko ke snižování ekonomických a sociálních rozdílů v Evropském hospodářském prostoru (EHP) a k posilování spolupráce s 15 evropskými státy. Důležitým posláním programu je také spolupráce mezi Českou republikou a dárcovskými státy. Jde o spolupráci mezi českými neziskovými organizacemi a organizacemi z Islandu, Lichtenštejnska a Norska.

# Obsah

Poděkování .....	2
Obsah .....	3
Úvod .....	5
<b>1. Základní výcvik v recovery koučování.....</b>	<b>7</b>
<b>2. Příprava výcviku .....</b>	<b>7</b>
<b>3. Propagace výcviku a výběr účastníků .....</b>	<b>8</b>
3.1. Informační seminář .....	9
3.2. Výběr uchazečů .....	10
3.3. Příprava skupiny .....	11
<b>4. Výcviková setkání.....</b>	<b>12</b>
4.1. Tvorba pravidel na výcviku.....	13
4.2. Přiblížení pohledu na recovery kouče .....	14
4.3. Závislost a zotavení .....	16
4.4. Dialogické dovednosti .....	21
4.5. Základy systemické práce v poradenství a koučování.....	22
4.6. Sebepéče a duševní hygiena (psychohygiena) .....	22
4.7. Síťovací setkání .....	23
4.8. Supervize .....	23
4.9. Etické principy v pomáhajících profesích.....	24
<b>5. Stáže .....</b>	<b>26</b>
<b>6. Zhodnocení výcviku.....</b>	<b>27</b>
<b>7. Shrnutí .....</b>	<b>28</b>
<b>Závěr .....</b>	<b>29</b>
<b>Zdroje.....</b>	<b>31</b>
<b>Přílohy.....</b>	<b>33</b>
Příloha č. 1. Historie recovery koučování .....	33
Příloha č. 2: Prezentace na AT konferenci 2020 .....	36

Příloha č. 3. Informace o přijetí do výcviku .....	40
Příloha č. 4. Harmonogram výcviku v recovery koučování 22/23 .....	40
Příloha č.5. Vzor uvítacího dopisu .....	42
Příloha č. 6 Porozumění závislosti a zotavení .....	44
Příloha č. 7. Základy systemické práce v poradenství a koučování .....	47
Příloha č. 8: Doporučení k žádosti o stáž .....	62

## Úvod

„Závislost“ je pojem, který v člověku vyvolává určité emoce, bohužel však převážně negativní. Většinová společnost závislost vnímá zejména jako pojem tabuizovaný a stigmatizující. Často si pod slovem závislý člověka, který pod vlivem návykové látky žebra o drobné na nádražích a okolních chodech, „lidskou trosku“ nevážíci si života, zneužívající sociální dávky, peníze, které pracující odvede pomocí daní do státního rozpočtu, člověka na ulici, podvodníka, zloděje apod. Závislým se však může stát kdokoliv z nás. Je jedno, zda jste dítětem, studentem, ředitelem, dělníkem nebo lékařem. Každý z nás se může dostat do situace, kdy mu právě světýlka na automatech, alkohol či jiná látka mohou přinést krátkodobé uspokojení, naplnění, pocit smyslu života, skupinu kamarádů či jen na chvíli vystoupit ze stresu, ve kterém se nachází. Jedním z možných důsledků je pak u dotyčné osoby rozvoj závislosti.

Pomoc může závislý člověk najít v registrovaných sociálních nebo adiktologických službách jako jsou např. terénní programy, následná péče, skupinové programy, terapeutické komunity nebo ve zdravotnických zařízeních, v psychiatrických nemocnicích a ambulancích. Někteří se rozhodnou, že svou závislost řešit chtějí, ale z různých důvodů odbornou pomoc odmítnou nebo o ní neví, a snaží se ze závislosti dostat pomocí jiných cest. Vždy však záleží na konkrétní situaci člověka, na jeho možnostech, na tom, co sám potřebuje. Kromě odborné pomoci může podporu nabídnout také nejbližší rodina a přátelé, lze využít Svépomocné skupiny, Anonymní alkoholiky a Anonymní narkomany, zvolit cestu náročnou několika týdenní pouti s určitým cílem nebo třeba možnost pobytu v klášteře. Bohužel většina lidí na začátku své cesty ze závislosti nedisponuje potřebnými informacemi, některé zná pouze okrajově či z doslechu.

Ve složitém a náročném procesu uzdravy může docházet i k určité kapitulaci, kdy závislý člověk nevidí žádnou jistotu, není ničím – nikým motivovaný, že vše dokáže zvládnout. Některým ke kapitulaci přispěje i obecně známý názor, že závislost je nemoc, kterou nelze vyléčit a této myšlence přizpůsobí svůj život a uvažování. („Proč bojovat, když budu stejně stále nemocná/ý a závislá/ý do konce života?“). K prohloubení pocitu nejistoty a kapitulace může dojít také při opakovaných pobytech v léčebnách či terapeutických komunitách, kde se závislý člověk může setkat s lidmi, kteří jsou v léčbě opakovaně. („On je v léčbě po desáté? Ty jo, má ta léčba tedy vůbec smysl?“). Může pak začít cítit velký strach a přesvědčení, že situaci nezvládne, ztratí motivaci a chuť k léčbě, odchází z ní předčasně a upadá do závislosti a problémů s ní spojených ještě hlouběji. Často se také setkávám se situacemi, že člověka vyděsí např. délka léčby. Nedovede si představit, jak zvládne následující měsíce a co bude jejich náplní, pohlíží ho panika ze ztráty zaměstnání, bydlení, rodiny, o kterou se musí starat či jak bude plnit další závazky.

Jak tedy „vybruslit“ z tak složitého a komplexního problému, aby byl výsledek co nejprínosnější pro všechny strany – jak pro aktivního uživatele, který uvažuje, že přestane brát, tak pro jeho blízké ale celkově i pro společnost?

Pro většinu z nás je důležité, abychom měli po svém boku nějakého parťáka, ať už je to kamarád, kamarádka z dětství, partner, partnerka, rodina, kolegové z práce, spolužák, spolužačka nebo sociální pracovník či lékař. I pro člověka bojujícího se závislostí je takový „parťák“ důležitým pilířem na jeho cestě zotavení. Může ho nasměrovat, podpořit, poradit,

vslechnout, být s ním, podržet ho. Zvláštní postavení pak zaujímá člověk, který osobně prošel procesem závislosti a rozhodl se, že on sám bude pomáhat lidem, kteří si teprve uvědomují, že je něco v nepořádku, cesta k abstinenci se jim nedaří atp. Můžeme ho nazvat *recovery koučem – průvodcem zotavení*. Když člověk zažije vlastní úzdravu, může dle Nepustila objevit dar druhé léčit. Jeho vlastní často bolestivé prožitky a zranění nejsou totožné, jako prožitky člověka, kterému chce pomoci, ale jsou si velmi blízké. Může se díky nim daleko rychleji na druhého člověka napojit a společně sdílet<sup>1</sup>. Nazvěme to pomoc závislého závislému.

V zahraničí se již několik desetiletí v pomáhajících profesích formují nové pracovní role, které nevyvíjí tlak na nutnost formálního vzdělání, ale využívají právě žitou zkušenost<sup>2</sup> dotyčného pro pomoc jiným lidem (advokáti zotavení, mentoři, peeri, asistenti zotavení, koučové zotavení aj). Jako důležitý mezník při vzniku pomoci závislého závislému lze považovat rok 1935, kdy se ve městě Ohio setkali Bob Smith a Bill Wilson, dva závislí lidé, jejichž následná spolupráce a snaha jeden druhému pomoci, dala vzniknout společenství Anonymních alkoholiků. Tento princip spolupráce se osvědčil a začal se rozšiřovat do celého světa. Vznikaly programy po vzoru Anonymních alkoholiků, např. v 50. letech 20. století si vzaly jejich texty za vzor vznikající Anonymní narkomani (Mach, 2020 [online]). Na území nynější České republiky s principy Anonymních alkoholiků přišel po skončení druhé světové války pan MUDr. Jaroslav Skála, s jehož pomocí zde vznikl socioterapeutický klub KLUS u Apolináře v Praze (Klub usilující o Střízlivost) (Nešpor, 2015, s. 33-34). V 90. letech se Česká republika dostala do situace, kdy bylo třeba provést kompletní transformaci ekonomické a sociální sféry po pádu dlouholeté nadvlády komunistické diktatury. Sociální práce byla značně poškozená a bylo třeba ji opět nastartovat. Pomoc bývalých uživatelů (využíval se pojem exuserů) byla vítaná, pracovali jak s aktivně užívajícími klienty, tak byli při vzniku samotných sociálních služeb či různých pravidel či metodik (Nešpor, 2003, s. 68). Bohužel následovala léta, kdy právě bývalí uživatelé začali být v sociálních službách bráni jako neprofesionálové, byli ostrakizováni. Začal být vyvíjen tlak na profesionalizaci pracovníků. Přestože byli exuseri velikým zdrojem informací a empatie, zkušeností a podporou pro aktivní uživatele a jejich nejbližší, často jejich vzdělání nedosahovalo požadavkům daných společností. Byli stigmatizováni za svou závislost, až to došlo až k zatajování informací o vlastní zkušenosti se závislostí, služby se jim jako pracovníkům začaly uzavírat (Čtvrtečková, Geregová, 2020, s. 84).

Příklad vzniku a působení Anonymních alkoholiků byl uvedený hlavně z důvodů, abych ukázala velikou sílu a reálné dlouholeté fungování vzájemné pomoci lidí, kteří závislosti propadli. K podobné myšlence dospěl ve Velké Británii také Peter Sheath, bývalý uživatel heroinu, který se po pokusu o sebevraždu v roce 2001 propracoval až k založení organizace Emerging Futures. Jedním z poslání organizace je zaměstnat lidi se zkušeností se závislostí, vést je k podpoře jejich vzájemné pomoci a opětovného sebenalezení. V současnosti Peter stále pořádá kurzy pro lidi se zkušeností, učí je, jak vést podpůrný rozhovor, zvládnout krizi a také pečovat o sebe samotné. Lidé, kteří kurzy projdou, mají velikou šanci se stát zaměstnanci této organizace a tím i pomáhat dalším, stávají se z nich *koučové zotavení = recovery koučové*. Tento přístup navrácí do systému pomoci lidskost, empatii a vřelost,

---

<sup>1</sup> Informace z Textbooku pro kouče pro Základní výcvik v recovery koučování, 2019

<sup>2</sup> Duševní onemocnění, vlastní zkušenost se závislostí

pomáhá snižovat stigmatizaci vůči závislým nejen v široké veřejnosti, ale také přímo v kruzích závislých lidí. Pro závislého může být člověk s žitou zkušeností velkou podporou už v tom, že dotyčný vidí, že se to dá zvládnout, že je tu velká šance na návrat do střízlivého života<sup>3</sup>.

Peter Sheath byl velkou inspirací i pro Českou republiku. V roce 2017 společně s brněnským spolkem Narativ a Centrem pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče při FSH UK uspořádal workshop, kde představil základní myšlenky vzdělávacího kurzu recovery koučů. Následující půlrok brněnská skupina Zotavení Brno ve spolupráci s psychologem, konzultantem a supervizorem Mgr. Pavlem Nepustilem, Ph. D. vytvořila podklady pro půlroční vzdělávací výcvik Základní výcvik v recovery koučování (Fialová, 2022 [online]). Více k historii recovery koučování viz příloha č. 1.

## 1. Základní výcvik v recovery koučování

Kurz je realizován pod záštitou brněnské organizace Společnost Podané ruce o.p.s., spolufinancovaný z Magistrátu města Brna a v roce 2022/2023 z projektu *Podpora participace osob s žitou zkušeností do adiktologických služeb*. Doposud byl samotný výcvik pro účastníky zdarma, kdy stravování, nocleh a dopravu si zajišťoval každý sám. Část financí je vyčleněna na drobné občerstvení včetně nápojů v průběhu každého setkání. Personální zajištění výcviku lze rozdělit na dvě části. První část, tj. přípravu a vzdělávání účastníků kurzu, mají na starost domluvení lektori a absolventi výcviku recovery koučování, druhá část je správa, koordinace administrativně technické zajištění celého kurzu, kterou má na starost Společnost Podané ruce o.p.s. Kapacita výcviku je stanovena na 18 účastníků. Výcvik zahrnuje 80 hodin vzdělávacího programu a 40 hodin sebezkušnostní stáže v adiktologických nebo jiných službách (doléčovací centra, komunity, terénní programy, následná péče aj). Je rozdělený na čtyři třídní setkání (pátek, sobota, neděle). V minulosti se výcvik konal v prostorách rekreačních zařízení v blízkosti Brna. Z finančních ale i časových důvodů se poslední dva roky přesunul do vzdělávacích prostor Společnosti Podané ruce do tzv. Podané kavárny v Brně. Zde byla zejména účastníkům, kteří si z finančních důvodů nemohou dovolit jiné ubytování, nabídnuta také možnost přespání.

## 2. Příprava výcviku

Samotná příprava výcviku je nedílnou součástí kurzu. Tím, že již proběhly čtyři vzdělávací programy, má každý nový kurz jedinečnou možnost čerpat ze zkušeností a z materiálů, které již vznikly, plus k tomu využít i reflexe absolventů kurzu či lektorů a organizátorů, informací ze supervizí apod.

Protože jsou lektori a organizátoři z různých částí České republiky a pravidelná živá setkání jsou časově a organizačně náročná, tak se společně domluvili na schůzkách v online prostoru, na vytvoření chatu na Messengeru a na zřízení emailové schránky (recovery@podaneruce.cz). Online meetingy jsou plánovány s dostatečným předstihem, aby se zúčastnili pokud možno všichni lektori. Pro ty, kdo se zúčastnit nemohou, je určen zápis ze setkání dostupný ve sdílené složce „recovery koučování“ na Google disku.

---

<sup>3</sup> Informace z Textbooku pro kouče pro Základní výcvik v recovery koučování, 2019

Pro plánování dalšího výcviku je důležité si stanovit přibližné termíny realizace samotného kurzu (dny, ve kterých jednotlivá setkání proběhnou), ale i termín, kdy se uskuteční Informační seminář v Brně, do kdy musí uchazeči o výcvik zaslat požadované úkoly, kdy proběhne výběr účastníků, do kdy se musí rozeslat mail ohledně přijetí/nepřijetí do výcviku, kdy se již vybraným účastníkům rozešlou základní informace k výcviku včetně celého harmonogramu. Protože je součástí výcviku také Kurz první pomoci a Supervize, je třeba včas začít domlouvat, kdo je povede, protože lektori těchto kurzů prozatím nikdy nebyli součástí organizačního týmu.

Rozdělení rolí, co má kdo na starost:

- komunikace s realizátorem výcviku (Společnost Podané ruce o.p.s.),
- komunikace se sociálními službami, zájemci a účastníky kurzu,
- komunikace s lektory a dalšími lidmi, kteří nejsou součástí organizačního či lektorského týmu a nejsou uchazečem o výcvik,
- rozhodnutí, kdo, co bude lektorovat a kdy,
- správa mailové schránky,
- propagace výcviku.

Přestože již několik výcviků proběhlo, je potřeba se před zahájením každého nového běhu poradit o tématech, která by měla být aktuálně probraná a vytvořit harmonogram kurzu. Každým rokem i samotní lektori získávají nové podněty, co na výcviku ponechat, co vypustit a co výcvik ještě nenabídl, ale bylo by vhodné do něj zakomponovat. Harmonogram by však měl stále korespondovat se základními cíli výcviku, tedy *nabídnout účastníkům prostor pro nalezení vlastního jedinečného způsobu v pomoci druhým, založeném na respektu, bezpodmínečném přijetí a rovnocenném vztahu.*

Účastník výcviku by po jeho absolvování měl:

- rozumět, co to recovery koučování je, dokáže jej přestavit druhému, dokáže mluvit o recovery koučích, jejich postavení v systému pomoci druhým lidem, rozeznat jednotlivé pozice (recovery kouč, peer, pracovník v sociálních službách, sociální pracovník, psycholog aj.);
- rozumět tématu závislosti a zotavení v jejich komplexnosti, znát a respektovat různé přístupy k závislosti a zotavení;
- umět navázat a rozvíjet respektující a rovnocenný dialog s druhým člověkem;
- mít povědomí o přínosech i rizicích odhalování vlastní zkušenosti se závislostí;
- znát, rozumět a umět využít různé způsoby péče o sebe samotného;
- rozumět základům etiky v pomáhajících profesích, mít schopnost reflektovat etické aspekty svého jednání a působení;
- mít povědomí o zdrojích pomoci v regionu, odkud pochází;
- znát a umět použít základní principy krizové intervence včetně znalostí z kurzu první pomoci.

### 3. Propagace výcviku a výběr účastníků

Od roku 2019 byly v ČR realizovány celkem čtyři základní výcviky recovery koučů. Za tu dobu již informace o existenci a smyslu výcviku a jeho absolventech začaly stále více

prosakovat do povědomí odborné i širší veřejnosti. Na druhou stranu lze konstatovat, že oproti zahraničí je informovanost nejen o výcviku, ale samotném recovery koučování, o přínosu absolventů, stále v plenkách. Proto je velmi důležitá právě propagace výcviku. Jak a kde k ní dochází?

- sociální sítě, např. facebookové stránky;
- webové stránky<sup>4</sup>;
- osobní doporučení (od absolventů výcviku, příznivců výcviku, sociálních a zdravotnických služeb aj.);
- účast na konferencích, různých jednáních ať už v rámci sociálních služeb, zdravotnických zařízení, také na jednáních v rámci získávání donátorů projektu;
- vlastní praxe některých absolventů výcviku;
- knižní publikace (např. kniha od Mgr. Pavla Nepustila, Ph.D., „Bez podmínek“);
- články v odborných a jiných publikacích, dokumentech;
- svépomocné skupiny
- rozhovory v odborných časopisech, člancích, sociálních sítích, v rádiu, TV aj.

Za zmínku stojí také účast dvou absolventek prvního běhu výcviku (Zuzany Nott a Ing. Zuzany Fialové DiS.) na online AT konferenci s tématem Představení konceptu recovery koučování v globálním kontextu a první výsledky výcviku u nás. Představily zde základní informace o recovery koučování ve světě a u nás, o Základním výcviku v recovery koučování. Upozornily také na velikou sílu lidí s vlastní zkušeností, kterou jsou skrze svůj průběh schopni nabídnout a předat dále, ať už lidem, kteří jsou na cestě zotavení teprve v počátcích, tak i celému systému pomoci. AT konference proběhla v roce 2020, kdy informací o výcviku a konceptu recovery pomoci bylo v České republice oproti dnešku (2023) daleko méně. Setkaly se zde s velkým zájmem, ale také s určitým strachem a nejistotou vystudovaných profesionálů, že tito lidé, kteří často nemají ani odborné vzdělání<sup>5</sup>, chtějí nahradit a převzít klientelu právě odborníkům. Prezentace k nahlédnutí viz příloha č. 2.

### 3.1. Informační seminář

Informační seminář je komunikační kanál mezi organizátory výcviku a zájemci o výcvik. Pro zvýšení povědomí o jeho konání jsou rozeslány s dostatečným časovým předstihem pozvánky všem zájemcům o výcvik (po získání jejich mailového souhlasu jsou zapsány do sdíleného formuláře na Google disku jejich jména, příjmení, emaily, popř. i telefonní kontakt), také odborným a diktologickým organizacím s prosbou, aby tyto informace předaly svým nynějším i bývalým klientům, popř. dalším zájemcům.

Seminář probíhá v domluvených prostorách v Brně a trvá celkově 2 hodiny. Protože jsou zájemci z celé České republiky a může pro ně být časově i finančně náročné se na seminář dostavit, také díky covidové pandemii v minulosti, vznikla možnost se kromě osobní účasti na seminář připojit také online.

---

<sup>4</sup><https://www.recoverykoucovani.cz/>

<sup>5</sup> Vzdělání požadované Zákonem č. 108/2005, Sb., o sociálních službách.

V pozvánce je pro přihlášení na seminář uvedený odkaz na webovou stránku s bližšími informacemi o recovery koučování, kdo výcvik pořádá, co výcvik účastníkovi přinese, termíny jednotlivých setkání a do kdy nejpozději lze podat přihlášku. Je zde uvedeno také datum a místo konání semináře, jeho obsah a informace kolik zbývá volných míst pro osobní účast, kdo ho bude lektorovat včetně donátorů výcviku.

Cílem semináře je, aby zájemci získali podrobnější informace nejen o výcviku samotném, ale aby se rovněž seznámili s organizačním a lektorským týmem, některými absolventy výcviku a získali reálnější představu, co je recovery koučování.

Co vše informační seminář nabízí:

- představení realizátorů, organizátorů, lektorů a některých absolventů výcviku;
- představení konceptu recovery koučování;
- struktura a harmonogram výcviku;
- přiblížení úkolů, které je nutné k přihlášce doložit;
- zkušenosti absolventů;
- profil účastníka výcviku;
- diskuze, prostor na otázky.

Informační seminář je velmi pozitivně hodnocen. Lidé, kteří se jej účastní ať osobně nebo formou online, se ve velké míře následně na výcvik přihlásí a dokončí jej. Zájemci se zde mohou setkat nejen s realizátory, organizátory, letory či absolventy výcviku, ale také se mezi sebou navzájem potkat a poznat, což zvyšuje jejich motivaci pro přihlášení do výcviku.

### 3.2. Výběr uchazečů

Výcvik je určený pro lidi s vlastní zkušeností se závislostí, kteří sami zotavením prošli nebo jím stále prochází. Účastníkem ale může být i osoba blízká neboli spoluzávislý v roli rodinného příslušníka či blízkého.

Po možných účastnících je vyžadována chuť se do výcviku zapojit, motivace, odpoutání se od závislostního způsobu života, čímž se nemyslí naprostá abstinence od návykových látek, ale prokazatelné kroky, které dotýkný podnikl ke svému zotavení. Není zde požadována účast na informačním semináři.

Pokud se člověk rozhodne, že se chce přihlásit, je důležité splnit a odeslat do stanoveného termínu dva úkoly:

- a) **Motivační dopis** v rozsahu 1 až 2 stránky. Měl by obsahovat (je to i vodítko, jak dopis napsat):
  - Jaká je vaše motivace pro vstup do Základního výcviku recovery koučování?
  - Jakou máte představu o tom, že výcvik využijete po jeho absolvování
  - V jakém bodě vašeho vlastního zotavení se nyní nacházíte?
- b) **Doporučující dopis** v rozsahu 1/2 až 1 strana A4 se zadáním, aby dotyčná osoba požádala někoho, komu důvěřuje a kdo ji zná (může to být někdo z rodiny, kamarád/ka, kolega/kolegyně, terapeut/ka apod.), aby krátce napsal/la, proč si myslí,

že by se zájemce/zájemkyně o výcvik měl/a stát recovery koučem. Je zde třeba uvést i kontakt na danou osobu.

Úkoly lze psát na počítači nebo i ručně, a jak již bylo zmíněno, do stanoveného data jej musí odeslat do emailové schránky [recovery@podaneruce.cz](mailto:recovery@podaneruce.cz), nebo zaslat poštou na adresu Podané ruce o.p.s., Hilleho 5, 602 00 Brno – Černá pole.

Pro výběr účastníků kurzu si každý rok tým organizátorů stanoví komisi, která nejprve kontroluje formální správnost doručených přihlášek, zda obsahují požadované dokumenty. Následně má pak každý z komise úkol si všechny doručené přihlášky včetně příloh přečíst a udělat předvýběr. Protože se počty uchazečů každým rokem zvyšují, přihlášených je více než je kapacita kurzu, tak je třeba dle určitých kritérií a vodítek z přihlášek vybrat nejvhodnější zájemce. To se děje následně po individuálním posouzení komisí na společném meetingu. Pro výběr mohou pomoci následující vodítka, kdy komise zvažuje, zda je dotyčný zájemce vhodným kandidátem:

- Uchazeč je na počátku zotavení (např. podal přihlášku, když byl ještě v léčebně, terapeutické komunitě, měl recidivu apod.);
- je patrné, že jeho směr je více než do profesionála díky vlastní zkušenosti (recovery kouče) zaměřen do profesionála po stránce odborného vzdělání;
- je patrné, že má již řadu znalostí, dovedností nejen z oblasti závislosti.

Při výběru se snažíme, aby byl ve skupině aspoň jeden spoluzávislý člověk (osoba blízká, kamarád, který nemá vlastní zkušenost).

Pokud je z motivačního dopisu či doporučení výběrové komisi něco nejasné, má právo po domluvě jeden z jejích členů dotyčného telefonicky nebo mailovou formou oslovit, aby informace doplnil či dovysvětlil.

Důležité je, aby výběr proběhl dostatečně s předstihem před začátkem výcviku. Po výběru je uchazečům zaslán mail, zda byli či nebyli do výcviku přijati (vzor viz příloha č. 3. Informace o přijetí do výcviku). Sami uchazeči potřebují ještě čas k naplánování a rozhodnutí, zda do výcviku opravdu půjdou. Pokud se nakonec rozhodnou, že se výcviku nezúčastní, je třeba, aby tuto informaci předali organizátorům a ti mohli kontaktovat jiného uchazeče<sup>6</sup>.

Může nastat i situace, kdy se výběrová komise nemůže mezi některými zájemci rozhodnout. V tom případě osloví a požádá o názor bývalého člena výběrové komise či další kolegy z organizačního týmu.

### 3.3. Příprava skupiny

Vybraným uchazečům je nejpozději měsíc před začátkem výcviku zaslán úvodní uvítací mail, kdy v „Příjemci“ je uvedena emailová adresa [recovery@podaneruce.cz](mailto:recovery@podaneruce.cz) a ve „Skryté kopii“ jsou mailové adresy přijatých uchazečů, organizátorů a lektorů výcviku. Je tak proto, že se

---

<sup>6</sup> Při výběru uchazečů vznikají uchazeči „pod čarou“, pokud někdo z vybraných uchazečů svou účast zamítne, jsou osloveni právě tito.

účastníci prozatím neznají a nebylo jimi odsouhlaseno sdílení jejich emailové adresy ostatním.

V uvítacím dopise by mělo být obsaženo:

- harmonogram celého výcviku (vzor viz příloha č. 4.);
- podrobný harmonogram prvního setkání;
- kde se bude výcvik konat včetně odkazu na online mapy;
- možnost dopravy (MDH Brno a nejbližší zastávky);
- možnost parkování;
- čas, kdy bude již prostor otevřen a do kdy nejpozději se účastníci musí nejpozději dostavit;
- v krizové situaci např. covid situace byla zadána i žádost, aby si před odjezdem na výcvik účastníci udělali covid test;
- aby člověk nepřijel pod vlivem návykové látky, tedy aby byl schopný výcvik reálně vnímat a zapojit se do něj;
- kdo povede první společné setkání;
- představení zbytku týmu lektorů;
- možnosti ubytování, pro ty, kterým to finanční situace nedovolí, je uvedena i nabídka přespání v Podané kavárně s tím, že je třeba si dovézt karimatku a spacák. V kavárně je varná konvice, mikrovlnná trouba, nádobí, lednice plus toaleta. Důležité je také uvést, že zde není možnost se osprchovat a že spaní bude možné pouze v jedné společné místnosti. Pokud se někdo rozhodne pro ubytování v Podané kavárně, tak je i prosba, aby dali týmu (recovery@podaneruce.cz) předem vědět, protože kapacita kavárny je omezená;
- stravování si zajišťuje každý sám, v rámci výcviku bude k dispozici drobné občerstvení.

Pro inspiraci je vzor uvítacího dopisu z roku 2022 uvedený v příloze č. 5.

Pro komunikaci s účastníky je vybrán jeden z organizačního týmu, účastníci jsou o tom informováni. Má za úkol:

- pravidelná kontrola mailové schránky;
- zasílání mailů (účastníkům, lektorům, organizátorům, Podaným rukám aj.);
- čtení mailů;
- reakce na maily;
- údržba mailové schránky (tvorba složek klientů, mazání, kontrola spamu aj).

## 4. Výcviková setkání

Během uskutečněných běhů se ustálila vzdělávací náplň, kterou chceme účastníkům předat. Došlo ke dvěma změnám. Jednou z nich je vyloučení Kurzu sebeobran, protože účastníci považovali kurz sice za příjemné „zpestření“, ale většina byla spíše pro to, aby se čas věnoval trénování praktických dovedností či získávání hlubších znalostí. Došlo také ke změnám lektorů u tématu Základy profesionálního koučování a u Kurzu první pomoci.

Recovery koučování vychází z předpokladu sdílení vlastní zkušenosti. Tuto myšlenku se na výcviku značíme zachovat s tím, že i vzdělávání by mělo být založeno zejména na zkušenostech účastníků. Proto i hlavní lektori nevystupují pouze jako přednášející, ale spíše jako facilitátoři skupinového procesu, iniciátoři tematických bloků, zadavatelů cvičení, mohou přinést zajímavá témata či materiál k diskusi. Jsou to také aktivní posluchači a pozorovatelé. Z toho vyplývají následující principy výcviku:

- a) rovnocenné postavení,
- b) účastníci jako experti,
- c) důraz na aktuální témata ve skupině,
- d) prostor pro VŠECHNY HLASY.

Výcvik obsahuje celkově 4 společná třídní setkání ve vzdělávacích prostorách Společnosti Podané ruce o. p. s. v „Podané kavárně“. Začátek výcviku bývá v měsících srpen či v září. První dva běhy se všechna čtyři setkání uskutečnila v následujících měsících stejného roku, u posledních dvou se část setkání přesunula do roku následujícího.

Na všech čtyřech běžích setkání začínala v pátek ve 12.00 hodin a končila v neděli ve 12.00 hodin. Harmonogram témat je dán předem, pro každý konkrétní běh se pak liší v závislosti na časových možnostech lektorů.

Protože se většina účastníků často setkává poprvé, jsou hned na začátku kurzu zařazeny seznamovací aktivity:

- Účastníci dostanou předem úkol: Na první setkání přivést předmět, který je nějak charakterizuje, je pro ně důležitý. Může to být předmět, který je pro ně např. symbolem, provází je při jejich cestě zotavení anebo v celém životě, popř. to může být i nalezený předmět. Pomocí tohoto předmětu se představí ostatním.
- Účastníci a přítomní lektori využijí klubíčko vlny či provázku, které si mezi sebou různě předávají a při tom se představí (může to být i doplněné, čím se mají představit – např. oblíbenou barvou, tím, co velmi neradi dělají apod.). Z klubíčka následně vznikne obrazec, který má symbolizovat pomocnou síť recovery koučování.
- Skupina vytvoří kolečko, kdy jeden z nich jde doprostřed, tři krát po sobě vykřikne jméno jednoho ze sedících, pokud v ten moment, kdy jméno vyslovuje, dotyčný své jméno také nevykřikne, tak si mění pozici, sedící jde doprostřed a opačně.
- Pro zpestření lze aktivity doplnit o to, aby každý na předem nakreslené mapě zaznamenal, odkud přijíždí.

#### 4.1. Tvorba pravidel na výcviku

Stanovení pravidel (norem) ať již psaných nebo nepsaných, je velmi důležitým bodem, protože jimi jednotlivci i skupina vyjadřují, co je pro ně důležité, žádoucí, aby po dobu výcviku platilo a co zase ne (Matoušek, 2008, s. 159). Každý má právo vyjádřit svoje potřeby či přání, co je pro něj důležité, aby platilo a bylo dodržováno, aby se zde cítil bezpečně. Na výcviku účastníci otevírají často i bolestivá témata, sdílejí vzpomínky či zážitky ze své minulosti a zotavení, tedy je třeba, aby se zde cítili přijatí a v bezpečí.

Pocit bezpečí a přijetí je pro každého účastníka jednou ze základních podmínek, aby byl schopen z výcviku co nejvíce vytěžit a sám předat. Proto se snažíme, aby zazněl hlas každého z nás. Tím, že je však skupina relativně velká, panuje zde riziko, že se méně aktivní účastníci ke slovu nedostanou. Proto považujeme se lepší skupinu rozdělit do menších týmů, aby společně diskutovali, vytvořili a přednesli pravidla, která pomohou zajistit hladký průběh výcviku a hlavně to, aby z každého postupně spadl strach ze stigmatizace, z vlastního příběhu a z toho, že sem „nepatří“. Může jim k tomu pomoci i přidělený flipchart a fixy. Po stanoveném čase se pak celá skupina sejde k diskuzi a tvorbě platných pravidel po celý následující výcvik.

Lektoři mají k dispozici pravidla z výcviků dřívějších, ale snaží se do tvorby účastníkům nezasahovat. Pokud však ví, že je nějaké pravidlo důležité zmínit (v některém výcviku bylo vytvořeno anebo vzniklo postupně) a nyní o něm nebyla žádná zmínka, tak mají možnost do diskuze vstoupit.

Společně vytvořená pravidla jsou na flipchartu k dispozici na každém setkání, aby si je účastníci jednak připomínali, ale také v případě nutnosti se o nich mohlo znovu diskutovat nebo připsat nové. Níže jsou uvedené příklady.

- právo říci stop, pokud se jich aktuální téma dotýká, nechtějí v něm pokračovat, je pro ně neúnosné;
- právo říci svůj názor;
- neříkat nevyžádané soudy či rady;
- o členovi skupiny mluvit pouze v jeho přítomnosti či s jeho souhlasem, lze však mluvit o emocích, až bude dotyčný přítomný, tak to s ním prodiskutovat;
- možnost použití vzniklých materiálů i mimo skupinu vyjma fotek (ty pouze se souhlasem lidí, kteří na fotce jsou);
- fotit a sdílet fotky pouze se souhlasem fotografovaných;
- mlčenlivost o osobních věcech mimo skupinu;
- neurážet se a nenapadat (fyzicky, psychicky);
- mít čisté prostředí – každá skupina si toto pravidlo vytvoří trochu jinak, ale důležité je, aby na výcviku nebyli pod vlivem psychoaktivní látky a v rámci kurzu s nimi nemanipulovali (je zde varianta, že pokud je látka daná na předpis a se skupinou to dotyčný probere, skupina mu užívání odsouhlasí, pak ji může po dobu výcviku užívat). V některých skupinách pravidlo platilo pouze v čase, kdy výcvik reálně probíhal, jiná skupina si zase pravidlo nastavila jako „od dvanácti do dvanácti“, tedy od začátku víkendového setkání (pátek od 12.00) do odjezdu (neděle do 12.00) bude každý z výcviku střízlivý;
- upřímnost a otevřenost;
- neskákat si do řeči;
- nevést toxické a alkoholické řeči + nebát se ozvat (i mimo cvičení, program a nelibovat si v tom);
- úcta a vzájemný respekt včetně minulosti, přítomnosti a budoucnosti.

## 4.2. Přiblížení pohledu na recovery kouče

Kdo vlastně recovery kouč je, co by měl dělat či nedělat, jaký by měl být, jakou pozici v pomoci druhému má mít? Tyto a další otázky jsou účastníkům položeny hned na začátku

prvního setkání, ještě před tím, než se do tématu vloží i lektoři. Proč? Smyslem je, aby si na počátku každý sám za sebe uvědomil, co ho vedlo k zájmu o recovery koučování a k přihlášení do kurzu, jakou on sám má představu, co by jako člověk, který pomoc potřebuje, potřeboval. Jeho představa a pojmenování následně ovlivní to, kým se po absolvování výcviku stane, jakým recovery koučem bude a možná i to, komu je schopen pomoc nabídnout a komu ne.

Na výcvicích vznikly tyto odpovědi, jaký by recovery kouč měl být:

- měl by být pokorný, zodpovědný;
- měl by uznávat různé pohledy na závislost a zotavení;
- netlačit klienta pouze ke koučově představě, jak by zotavení mělo probíhat;
- neměl by hledět pouze na sebe, ale mělo by mu záležet na cestě zotavení druhého;
- mezi ním a koučovaným<sup>7</sup> by mělo dojít ke vzájemnému obohacení;
- vztah mezi koučovaným a koučem by měl být partnerský, přátelský, není zde hierarchie jako např. mezi lékařem a pacientem, terapeutem a klientem;
- kouč by měl koučovaného podporovat, být mu inspirací, „motivátorem“, nadějí (Fialová, 2022[online]).

Aby účastníci lépe pochopili, kdo to recovery kouč je, je třeba nejdříve vysvětlit, co jednotlivá slova *recovery* a *koučování* znamenají.

*Recovery* lze obecně přeložit jako zotavení. Původně je to však považováno za lékařský termín, označující navrácení psychické pohody a zdraví člověka do původního nastavení po prožití traumatické události či nemoci (White, 2007a, s. 4). Zajímavý pohledy na *recovery* uvádí ve své práci Plocová, která pojmem zotavením přirovnává k velmi náročné cestě na ledovec. Před tím, než si člověk uvědomí potřebu po ní jít či se rozhodne po ní vydat, tak ho droga (látka či činnost, na které je závislý) velmi příjemně hřeje jako slunce, možná si ještě neuvědomuje její škodlivost. Naopak, když se rozhodne na ledovec vystoupit a konečně se dostane na vrchol či se k němu blíží, má tedy přiznanou svou závislost, tak už ho vůbec nehřeje, netěší, ale naopak velmi nepříjemně mrazí (dle Fialová, 2022 [online]).

*Koučování* je pojem v dnešní době již velmi známý, Nepustil o něm mluví jako o metodě osobního rozvoje (Nepustil, 2018). Kouč pomáhá druhému najít jeho silné stránky, pracuje s ním v přítomnosti, kdy napravování minulosti jde zde stranou. Snaží být pomocný také při objevení a dosahování cílů klienta.

*Recovery kouč* (dále pro zjednodušení bude používán pojem kouč) je člověk s vlastní zkušeností se závislostí a zotavením<sup>8</sup>. Smyslem jeho práce není odstraňování patologie, ale své vlastní zdroje využívá k pomoci druhým a k budování jejich silných stránek (Nepustil, 2020, s. 138). Použití vlastního příběhu mu pomáhá navazovat osobní vztahy, pomáhá mu při podpoře zotavení nejen druhého ale i jeho samotného. Zajímavé a pro hodně lidí i velmi podstatné je, že na kouče není vyvíjen tlak pro získání vzdělání v tradičním vzdělávacím systému. Jejich největším benefitem je právě vlastní zkušenost. White ještě rozlišuje žité znalosti a žité dovednosti, kdy žité znalosti jsou právě ty zkušenosti, které dotýčny se

---

<sup>7</sup> „Koučovaný“ je pojmenování osoby, které recovery kouč pomáhá

<sup>8</sup> Často se používá termín „žité zkušenost“

závislostí a zotavením má, a dovednosti může získat výcvikem v recovery koučování, tedy přetavení jeho zkušeností do pomoci druhým při jejich cestě zotavení (White, 2007b).

V souvislosti s využitím vlastních zkušeností se často používá i pojem *peer* a to nejen v oblasti závislostí. Obecně *peer* může být kamarád, známý, spolužák, člověk, který chodí do stejného kroužku. Zkrátka sdílí některé stejné hodnoty, může to být i vrstevník ve smyslu stejné věkové kategorie.

V zahraničí začaly vznikat další pozice pomoci jako *peer konzultant*, *peer pracovník*, *peer mentor*, *peer lektor* a další. V tomto případě to však již nesouvisí s podobnou věkovou hranicí či podobným zájmem, ale označují pracovní pozice, které zastávají lidé s podobnými hodnotami s cílovou skupinou, nemusí to být pouze závislost (Nepustil dle Fialová, 2022[online]).

Na výcviku také padly dotazy na vymezení rozdílu mezi terapeutem/poradcem a recovery koučem. Toto rozlišení je důležité uvést jednak proto, aby sami budoucí koučové věděli, jaká je jejich pozice při pomoci druhému, ale aby také uměli společnosti rozdíl vysvětlit a snad i obhájit, že není jejich snahou brát „klienty“ profesionálům, ale zapadnout do systému pomoci a dle Nepustila připravit půdu, ve které může zotavení růst (2020, s. 140). Rozdíly lze nalézt:

- Ve vzdělání, kdy poradce/terapeut má vzdělání ve formálním školském systému, tedy Vyšší odbornou školu či Vysokou školu či započatý terapeutický výcvik. Recovery kouč má vzdělání ve své žité zkušenosti.
- Rozdíl je ve vztahu ke klientům – terapeut má často jasně vymezené hranice, jejich role není kamarádká, osobní. Naopak Recovery koučové mají vztah s tím, komu pomáhají přátelský, není zde patrná hierarchie, časté je mezi nimi i tykáni, pomoc mohou nabídnout při procházce, sportu či v např. v kavárně (Nepustil, 2020, s. 140).

### 4.3. Závislost a zotavení

Každý z nás vnímá závislost a zotavení jinak, stejné je to i u účastníků výcviku. Ze zkušeností z jednotlivých běhů je patrné, že účastníci mají pohled na závislost i na zotavení (úzdruvu) často velmi úzký a zjednodušený. Nejsou otevření jiným názorům, jak situaci řešit. Mnohdy převládá přesvědčení, že jediná cesta ven z celého kruhu závislosti je úplná abstinence, jsou rozhodnutí takto i pracovat (pomáhat). Někteří, když se řekne zotavení, mají problém popsat, co si pod tím představují či co to vlastně znamená.

Proto je hned na začátku tohoto tematického bloku účastníkům zadáno cvičení, aby každý zapřemýšlel, jak závislost skrze vlastní zkušenost vnímá. Jednou z možností je účastníky rozdělit do menších skupinek, aby společně vedli dialog o tom, co pro ně závislost znamená. Na výcviku jsou lidé, kteří si prošli různými terapeutickými komunitami, léčebnami či jinou odbornou zdravotnickou či sociální pomocí, ale jsou tu i tací, kteří nemají s podobnou pomocí zkušenosti a závislost mohou chápat zcela jinak. Bohužel se lidé, kteří právě odbornou pomoc využili, často setkávají s názorem, se kterým na konci 18. století přišel pan Benjamin Rush a stále přetrvává, že závislost je nemoc „do konce života“. Tento názor nahrává právě nutnosti využít odbornou pomoc, aby bylo možné závislost překonat a

abstinovat. Celkově to může v dotyčném vzbuzovat i určitou beznaděj, na druhou stranu toho zase jiní zneužívají, aby si svou závislost obájili.

Lze závislost považovat pouze za nemoc, nebo na ni lze pohlížet i jinak? Tomuto tématu je věnován jeden blok z výcviku, kdy jsou odkryty i jiné pohledy na závislost.

### **a) Závislost jako nemoc**

Mezinárodní klasifikace nemocí závislost (*syndrom závislosti*) popisuje jako soubor určitých behaviorálních, kognitivní a fyziologických stavů, které se po opakovaném užití substance vyvíjí. Typické je pro ně silné přání drogu užít, změna chování jedince, postupné upřednostnění užívání před svými koníčky, prací, jinými aktivitami včetně dalších závazků, zvyšování tolerance pro navození požadovaného stavu a změna chování (MKN-10 2022, F10-19 – Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním psychoaktivních látek [online]). Nepustil také zmiňuje Noru Wolkow, ředitelku National Institute on Drug Abuse, která provedla studie mozku lidí závislých na drogách, jež pomohly objasnit mechanismy drogové závislosti<sup>9</sup>. Výzkum sehrál roli ve změně pohledu veřejnosti. Původní názory, že tito lidé morálně selhali, mají charakterovou vadu, byly vyvráceny tím, že dochází k patologickým změnám v mozku závislého a pro závislého je velmi obtížné se z nutkavého pocitu bažení vymanit (Wikipedia [online]).

### **b) Závislost jako hřích**

S tímto pohledem je spojený psycholog a člen fakulty v Christian Counseling & Educational Foundation (CCEF). Jeho myšlenkou je, že se lidstvo na světě velmi rozmohlo, přestalo si vážit toho, co Bůh stvořil, zapomnělo, že nad ním Bůh je, přestalo ho uctívat nebo k němu cestu nikdy nenašlo. Člověk ztratil respekt a určitou skromnost, začal si užívat lidských statků, rozmáhat se na úkor darů od Boha a tím zapomněl na podstatu lidského bytí. Jeho chování ovládají tužby, a to, že je uspokojuje nějakou látkou či činností, které opakovaně dělá, nazval hříchem. Vynahrazuje si tím totiž vše ostatní a jde proti Bohu stvořiteli<sup>10</sup>.

### **c) Závislost jako sebe-medikace**

Závislost je zde popisována jako samo léčba, jako řešení něčeho, co se v člověku děje. To, že se člověk začne chovat destruktivně či nesmyslně není v tomto přístupu bráno jako něco nelogického, vymykajícího se z „normálna“, ale je to racionální a srozumitelné rozhodnutí. Aby člověk mohl odstranit bolest, kterou v sobě často nevědomě cítí, zapomenout, přijít na jiné myšlenky, aby byl schopen navazovat vztahy, tak začne užívat nějakou látku či dělat aktivitu. Jestliže se tato činnost stane pravidelnou, začne si dotyčný tvořit určitý rituál, návyk, závislost<sup>11</sup>.

---

<sup>9</sup> Z prezentace od P. Nepustila, viz příloha č. 6

<sup>10</sup> Informace čerpané z tematického bloku Závislost a zotavení ze dne 10. 2. 2023, Z. Fialová, P. Nepustil

<sup>11</sup> Informace čerpané z tematického bloku Závislost a zotavení ze dne 10. 2. 2023, Z. Fialová, P. Nepustil

#### **d) Závislost jako učení**

Princip říká, že to, co se děje při rozvoji závislosti, není patologický stav, ale je to běžný postup. Když nám v životě začne něco způsobovat potěšení, dává nám to smysl a zapadá do našeho života, tak je přirozené, že to začneme dělat opakovaně, protože chceme. Můžeme to nazvat návyk. Návyky se učíme již od narození, tvoří naši osobnost. Učíme se chodit, číst, počítat, řídit auto – to vše jsou návyky. Jejich účelem je, abychom se mohli rozvíjet dále. Například při jízdě autem, pokud budeme stále jen přemýšlet, na který pedál dát nohu, která páčka k čemu slouží, tak se zřejmě brzy vybouráme nebo se řídit auto nikdy nenaučíme. Jednotlivé činnosti si při trénování jízdy postupně zautomatizujeme a základní věci pak děláme bezmyšlenkovitě a můžeme se již soustředit přímo na řízení.

Podobný princip můžeme vidět i při rozvoji závislosti. Nejdříve se rozvíjí návyk na užívání látky či činnosti (jak si látku připravit, jak a kde ji aplikovat, kde ji koupit, od koho aj.). Po nějaké době člověk začne tuto činnost dělat opakovaně a bezmyšlenkovitě.

Mezi návyky v každodenním životě a návyky závislosti jsou však rozdíly, protože návyk na látku je spojený se silnými emocemi a zážitky, které chuť činnost opakovat ještě více podpoří: „Vím, že to chci znovu a udělám proto hodně, abych si látku mohl opět dát.“ U návyku např. řízení auta tak silné emoce nejsou, stejně jako čtení, chůze atd.<sup>12</sup>

#### **e) Závislost jako volba**

Na tento přístup se dá dívat z více úhlů, tedy nelze říci, že je jejím autorem pouze jedena osoba. Obecně ve společnosti panují názory, že si člověk může vybrat, zda užívat bude či nikoliv, že celé je to pouze o vůli a o tom, zda chce či nechce přestat.

Jednou z příznivkyň tohoto přístupu je Hanna Picard, profesorka filozofie a bioetiky na Univerzitě Johna Hopkinse a na katedře psychologických věd a věd o mozku. Její názory mají velmi blízko principu závislost jako sebe-medikace. Pokud člověk v životě zažívá nějaké sociální znevýhodnění, pocit opuštění, ztráty, nejistoty aj., je pravděpodobné, že mu život přináší často protichůdné situace a emoce, ve kterých se může cítit ztracený. Picard mluví o tom, že tento moment může být klíčový k následnému rozvoji závislosti ve smyslu volby. Člověk se rozhodne situaci nějakým způsobem řešit, udělá srozumitelnou volbu, v obchodě sáhne po láhvi s alkoholem, vezme ji do ruky, rozhodne se, že láhev koupí, otevře ji, alkohol nalije do sklenice a následně ji vezme do ruky a alkohol polkne. Všechny tyto činy jsou vykonány na základě rozhodnutí jedince – jeho volby. Na druhou stranu mohou být tato tvrzení zneužitelná a použita proti závislým lidem tím, že je na ně pohlíženo jako na lidi bez vůle závislostní chování opustit<sup>13</sup>.

#### **f) Závislost jako adaptace na trauma**

---

<sup>12</sup> Informace z tematického bloku Závislost a zotavení ze dne 10. 2. 2023, P. Nepustil

<sup>13</sup> Informace z tematického bloku Závislost a zotavení ze dne 10. 2. 2023, P. Nepustil

S touto myšlenkou přišel kanadský lékař maďarského původu Gábor Maté, který závislost popisuje jako léčbu prožitého traumatu. Traumatem však není myšleno pouze prožití emocionálně nabitě události jako takové ale celkový proces. Po prožití nějakého traumatu, bolesti tato zkušenost v člověku často zůstává zakotvená, aniž by si to uvědomil a pokud s ní nebude pracovat, může ho po celý život negativně ovlivňovat a působit na jeho chování. Může se projevovat odpojením od svého těla, poruchou spánku, nedůvěrou v lidi, postupnou izolací od sebe samotného nebo sníženou schopností navazovat vztahy s druhými. Užívání návykové látky či provozování nějaké činnosti jednak v těle vyplavuje velmi příznivé látky, které se přirozeně vyplavují v člověku při velmi pozitivních činnostech či událostech (zamilovanost, výstup na nějakou horu aj). Také mohou člověku pomoci např. odstranit či zmírnit strach z lidí. Látka ho může přivést do skupiny uživatelů, která ho přijme, členstvím ve skupině získá identitu (kdo jde, co jsem), kterou po celý život hledal<sup>14</sup>. Lze uvést řadu dalších „výhod“, které mohou rozvoji závislosti napomáhat. Proč se však dotyčný k podobnému chování rozhodl? K odpovědi může napomoci Matého tvrzení, že bychom se neměli ptát, proč u člověka závislost vznikla, ale co se skrývá za jeho bolestí (Maté, 2020, s. 26-27).

Další informace viz prezentace z bloku o závislosti v příloze č. 6.

Informace jsou účastníkům předány formou prezentace doplněné o podrobnější informace od jednoho z lektorů. Aby si účastníci lépe vštípili jednotlivé principy, jsou využívány různé aktivity:

- Jednou z nich je rozdělení skupiny do menších týmů, kdy se má každý tým v předem stanovém čase zapřemýšlet a následně představit, jaké jsou cesty ze závislosti v podání jemu přiděleného principu. Tedy týmu jedna je přidělen princip Závislost jako nemoc a jeho účastníci mají vymezený čas k tomu, aby společně prodiskutovali, co daný princip přináší a jaké cesty zotavení v jeho podání lze nabídnout.
- Rozdělení skupiny do trojic, každý z trojice má svou roli (vypravěč, posluchač, pozorovatel). Role posluchače však není pouze o tom, že „poslouchá“, ale má poslouchat aktivně. Tedy verbálně i neverbálně s vypravěčem komunikuje, povzbuzuje ho při vyprávění, projevuje empatii a pomáhá mu příběh vytvořit. Role vypravěče tkví v tom, že se má zamyslet, co pro něj závislost znamená, ale nejít do teoretických rovin, měl by zůstat u sebe a u svých zkušeností, tedy jak právě nyní rozumí své závislosti. V roli pozorovatele si dotyčný vyzkouší, jaké je to být v pozici např. závislosti. Do rozhovoru nezasahuje, sedí spíše stranou a vnímá nejen to, co vypravěč říká, jeho gestikulaci, ale soustředí se i na sebe a na své emoce („Někdo mě nemá jako závislost rád, jsem nechtěná, nyní se jako závislost cítím jako odpad, vypravěč ke mně cítí úctu“ aj.). Následně po rozhovoru je pár minut věnováno roli závislosti, aby sdílela, jak ji v této roli bylo.

Smyslem cvičení je:

---

<sup>14</sup> Informace z tematického bloku Závislost a zotavení ze dne 10. 2. 2023, Z. Fialová

- Znovu si projít probrané pohledy (principy) na závislost, lépe se zorientovat, co je pro každého účastníka samotného závislost (vedeme dialog se závislostí, jak si ji tvoříme my sami, tak ona nám do toho zasahuje).
- Trénování dialogických dovedností, zakusit vyprávění svého příběhu s aktivním posluchačem, který ho naplno vnímá a pomáhá (dialogické dovednosti budeme zmiňovat později).

Po přiblížení jednotlivých přístupů k závislosti se druhý den přechází k tématu zotavení (recovery). Do češtiny se *recovery* překládá dvěma způsoby, jedním z nich je *zotavení* a druhý je *úzdava*. Jsou to synonyma, kdy každý může používat to, co je pro něj více sympatické. Nepustil uvádí, že zotavení nasedá na proces závislosti a neznamena to, že závislostní chování zcela vymizí, může a je stále v nějaké podobě přítomné (dle Fialové, 2022 [online]). Samotný pojem *recovery* prošel určitým vývojem. Dříve byl pojem *recovery* vnímán spíše jako *úzdava*, tedy kompletní vymizení symptomů nemoci, přesněji návratu do původního stavu. V oblasti závislosti a duševního zdraví je to však náročnější. Člověk, který prochází zotavením, potvrdí, že tento proces není návrat do původního stavu. Spíše to popisují jako objevování nového světa. Proto je třeba rozlišovat, zda se jedná o zotavení např. v oblasti zdravotnické (zlomenina nohy, nemoc jako taková) a v oblasti závislosti či duševního zdraví. V druhém případě nejde pouze o tělesné zdraví, ale jedná se o řadu dalších věcí, které na sebe nasedají (zlepšování psychické pohody, obnova zájmů, člověka začíná bavit život, má zdravé vztahy s ostatními i sám k sobě, má více energie, síly aj). Příkladem lze uvést psychózy a slyšení hlasů. To, že člověk ještě občas slyší hlasy, neznamena, že se neuzdravuje, nebo že když má relaps a jednou se napije, tak že je celá *úzdava* pryč. **Zotavení tedy neznamená úplnou abstinenci**, ale je to individuální záležitost, člověk si sám určuje, zda na cestě zotavení je nebo již není<sup>15</sup>.

Kdy lze tedy říci, že se závislý člověk zotavuje? Jak již bylo zmíněno, je to individuální záležitost, a proto je účastníkům dán čas, aby se sami zamysleli, co pro ně samotné zotavení je. Na výcviku se využívají tyto aktivity:

- Individuální práce s využitím čáry života se zaměřením na zotavení. Čára života začne v bodě, od kterého si člověk myslí, že začalo jeho zotavení. Může to být od jeho narození až doposud, pokud usuzuje, že vše, co se dělo v jeho životě, bylo důležité pro jeho zotavení. Na křivce se pak vyznačí body, které považuje za důležité s ohledem na cestu zotavení. Lze začít ale i od jiného bodu, nemusí to být narození, může to být nějaká podstatná životní událost aj. Následně pak v menších skupinkách tyto momenty společně sdílejí.
- Rozdělení do trojic, přidělení rolí vypravěč, posluchač a pozorovatel. Pokud je to časově možné, tak si tyto role postupně promění, aby každý všechny role vyzkoušel s úkolem zapřemýšlet se a posdílet, kdy si myslí, že u nich zotavení započalo, zda ten moment dokážou pojmenovat, jaké události tomu předcházeli a co se dělo poté.

---

<sup>15</sup> Informace z tematického Závislost a zotavení ze dne 11.2.2023, P. Nepustil

Témata mohou být i jiná, např. co pro každého z účastníků znamená být na cestě zotavení, co to znamenalo před tím výcvikem, a jak jsou na tom nyní.

#### 4.4. Dialogické dovednosti

Dialogické dovednosti znamenají schopnost se naladit a připojit na druhou osobu, oboustranně i beze slov vnímat, že tam ten druhý je, respektovat ho celého včetně jeho minulosti. Být mu nápomocen, nechat ho mluvit, nevstupovat mu zbytečně do jeho myšlenek a rozhovoru, aby nebyla narušena nit, dovolit projevit emoce. S tím souvisí i učení klást otevřené otázky, vědět, co to otevřené otázky jsou (Nepustil, 2020, s. 141).

- Úvodní cvičení: jednotlivci chodí po místnosti a po určitém signálu navazují s druhým člověkem oční kontakt a vnímají, co to s ním dělá.
- Rozdělení skupiny do trojic v rolích vypravěč, posluchač a pozorovatel. Role si trojice postupně mění, aby si každý jednu z nich alespoň jednou vyzkoušel. Témata jsou různá, často záleží na tématice víkendového setkání, aby na ni aktivita nasedala. Vypravěč si osvojuje mluvení před další osobou, často vynese na povrch velmi citlivá bolestivá témata ať už z oblasti závislosti, tak také z jeho cesty zotavení, o kterých nikdy před druhým nemluvil. Posluchač se naopak učí aktivnímu naslouchání – že nemá nevstupovat druhému do dialogu, pomáhá mu rozvíjet myšlenky a učí se klást správné otázky. Součástí je i neverbální komunikace. Role pozorovatele učí vnímat rozhovor z jiné perspektivy. Pozorovatel má často tendenci do dialogu mezi vypravěčem a posluchačem vstoupit, ptát se, dát najevo emoce, ale neměl by. Učí se vnímat rozhovor jako přihlížející osoba, proto je dobré, aby byl od vypravěče a posluchače v určité vzdálenosti mimo oční kontakt. Pomůže tím jednak vytvořit bezpečný prostor pro dialog dvou lidí a také jemu samotnému napomůže si roli uvědomit a pracovat s ní a do dialogu nevstupovat. Účastníci roli pozorovatele hodnotí jako nejnáročnější, protože díky ní daleko více vnímají emoce druhých, kterých je rozhovor plný a také jim dává příležitost poznat a prozkoumat vlastní emoce, když ačkoliv by chtěli pomoci, tak zasáhnout nemohou.
- Rozdělení skupiny do čtveřic, dva jsou vypravěči určitého tématu a dva poslouchají skrze vlastní zkušenost, následně tuto zkušenost, svůj příběh na základě zadaných otázek nabídnou.

V průběhu výcviku dochází k prohlubování dialogických dovedností.

- Příkladem můžeme uvést další cvičení, kdy opět dochází k rozdělení skupiny na trojice (vypravěč, posluchač – nyní ho již nazveme recovery koučem a pozorovatel). Společně se učí, jak navázat kontakt s cizím člověkem, který si o pomoc vysloveně neříká, ale na druhou stranu je patrné, že pomoc potřebuje. Při tomto cvičení je dobré mít dostatek prostoru, možnost jít třeba ven do parku či na jiné prostranství mimo učební místnost, aby bylo možné si najít a vytvořit prostředí, které lidem dovolí se otevřít a nebýt pokud možnost ničím a nikým rušen.

Na konci této sekce je dobré udělat společnou reflexi, jak se kdo v které roli cítil, která mu byla nejvíce příjemná a která nejméně, proč. Zaměřit se na prožívané emoce a schopnost o nich mluvit. Snažit se dát prostor všem, i těm, kteří na výcviku méně mluví.

#### 4.5. Základy systemické práce v poradenství a koučování

Cílem tohoto vzdělávacího bloku je seznámení účastníků se systemickými východisky a metodami Přístupu zaměřeného na řešení (SFA, Solution Focused Approach) po teoretické i praktické stránce a s dalšími možnostmi, jak využít těchto přístupů ve své praxi (při práci s klienty, práci s týmem i seberozvoji). Tematický blok se soustředí na rozvoj vlastních dovedností a posílení odborných kompetencí účastníků na základě představených technik a strategií. Účastníci získají nejen teoretické znalosti, ale představené techniky si sami vyzkouší na modelových situacích. Více viz příloha č. 7.

#### 4.6. Seběpěče a duševní hygiena (psychohygiena)

Nejen v pracovním životě v pomáhajících profesích hodně lidí zapomíná na sebe samotné. Opomíjí to, že jim jejich vlastní tělo může napovědět, že je čas na zvolnění. Pokud se sami necítí dobře, před své zájmy stále staví zájmy okolního prostředí, zapomínají pozorovat a vnímat sami sebe (sebereflexe), tak to může vést až k syndromu vyhoření. Při recovery koučování je tato potřeba ještě navýšena, protože samotný recovery kouče je na své cestě zotavení a že je třeba, aby o sebe pečoval a vnímal své tělo a emoce. Může se cítit být pod tlakem díky okolnímu prostředí ať už z důvodu, že nemá odborné vzdělání (Vyšší odbornou či vysokou školu), téma, které s koučovaným probírá, se ho může citelně dotknout, otevřít jemu samotnému nepříjemné okamžiky z minulosti, krize v práci, v rodinném životě aj. Může mu to přinést pocit nedokonalosti, zmaru, chutě na návykovou látku či činnost. Důležité je, aby byl kouč schopen tyto pocity zaznamenat, přijmout a pracovat s nimi. Jednou z možností je právě duševní hygiena, tedy metoda, která člověka udržuje ve stavu tady a teď, u sebe v jeho jedinečné síle. Je to schopnost orientovat se ve svých pocitech a myšlenkách. Psychohygiena by nás měla přivést k sebezpoznání, sebebřijetí a k laskavosti vůči sobě samému.

Na výcviku je tomuto tématu přikládána velká míra zodpovědnosti, protože i při něm člověk může zažívat nepříjemné pocity, ve kterých se nemusí vyznat a mohou v něm nadále setrvat. Proto je s účastníky rozebráno, co psychohygiena je, její pravidla, co je to stres, jak se stresem pracovat, jeho fyziologické příznaky a zvládnutí stresu, dále syndrom vyhoření a prevence vyhoření.

Do psychohygieny můžeme zařadit i společnou **reflexi** všech tří dní výcvikového setkání. Člověk může mluvit o čemkoliv, co potřebuje sdílet, ať už pozitivní tak i negativní zážitky. Může mluvit o svých emocích, jak se fyzicky cítí, co se mu líbilo či nelíbilo. Reflexe je důležitá i v tom, aby účastníci neodjížděli s nevyřešeným tématem, které je bude tížit několik týdnů, než se skupina společně znovu sejde a nevytvářej se např. odpor k dalšímu setkání.

Součástí tématu sebezpěče jsou jednoduché aktivity:

- krátká procházka po okolí;

- jednoduchý úkol, při kterém se má každý zamyslet a zapsat si stresové situace, do kterých se v posledním měsíci dostali, popřemýšlet nad stresory, které na něj působily, jak se působení stresorů projevovalo a také jak se s tím snažil vyrovnat;
- rozdělení skupiny na menší týmy, které společně vedou dialog o tom, co z hlediska sebehygieny považují za důležité, co jim pomáhá, pomáhalo. Následně pak již všichni společně vytvořit seznam pomoci, který mohou právě v sebepěči využít.

#### 4.7. Síťovací setkání

Síťovacímu setkání (dále jen síťování) bylo v rámci výcviku vždy vyhrazeno jedno společné odpoledne. V prvních dvou bžích se síťování uskutečnilo na druhém setkání, ale po reflexi účastníků bylo rozhodnuto, že se tým bude snažit, aby se konalo až na třetím setkání. Proč? Účastníci se na prvních setkáních stále ještě neznají a při účasti dalších nových lidí (např. absolventů výcviků) se v tomto prostředí necítí komfortně. Sami účastníci uvedli, že potřebují čas, aby se poznali navzájem a získali vzájemnou důvěru a cítili se v bezpečí.

Lektoři se snaží výcvik postavit tak, aby byl co nejvíce prospěšný účastníkům. Síťovací setkání je sice, jak je uvedeno výše, součástí sdíleného harmonogramu, ale než dojde k jeho podrobnějšímu plánování, jsou účastníci dotázáni, zda o síťování mají zájem nebo by se raději věnovali jinému tématu či aktivitě.

*Síťování* je setkání účastníků výcviku s některými absolventy dřívějších výcviků a s jejich příznivci. Absolventi výcviku zde mají možnost představit budoucím koučům sociální služby, ve kterých našli jako recovery koučové či peči uplatnění, jak své dovednosti a znalosti, které na výcviku (a nejen na něm) získali, využívají při pomoci druhému. Hlavní myšlenkou je tyto lidi seznámit, propojit, zasíťovat, aby věděli, ve kterých městech jsou další recovery koučové, předat si na sebe kontakty, popř. získat informace, kde se třeba ucházet o práci. Společně jsme tento proces nazvali jako tvorba živého organismu recovery koučů v České republice (Fialová, 2022 [online]).

Aby bylo síťování pro účastníky co nejvíce přínosné, je absolventům a příznivcům výcviku zaslán mail s tématy, která účastníky nejvíce zajímají. V mailu je vytvořený odkaz na sdílený dokument, kde jsou jednotlivá témata uvedena, absolvent či příznivec si z nich může vybrat a k dotyčnému tématu se zapsat. Samozřejmě je zde i možnost, aby si téma zvolil sám. Zváni jsou i ti, co nepřichází s tématem žádným, ale o setkání mají osobní zájem. Vzhledem k omezené kapacitě prostor, pokud se přihlásí více lidí, využíváme i online připojení. Ve sdíleném dokumentu je proto důležité, aby zájemci uvedli, zda se chtějí či nechtějí zúčastnit a pokud ano, tak zda osobně nebo online.

#### 4.8. Supervize

Supervize je jednou z podstatných a důležitých součástí nejen kurzu ale i celkové práce recovery koučů. Jejím smyslem je dát prostor a otevřít témata či situace, která účastníci vnímají jako důležitá na konci výcviku znovu probrat. Není vhodné, aby účastníci končili výcvik s osobními pochybnostmi, nevyřešenými spory nebo nejasnostmi.

Supervize se koná až na posledním čtvrtém setkání a vede ji domluvený supervizní profesionál. Již v průběhu výcviku je účastníkům připomínáno, že si mají promyslet a připravit témata, která na závěrečné supervizi chtějí probrat.

Supervizní setkání neprobíhají pouze pro budoucí recovery kouče, ale probíhají i v rámci výcvikového týmu, ať už kvůli vyjasnění nejasností, tak i pro celkové zhodnocení či rozebrání krizových momentů, aby se v příštích bžících neopakovaly, popř. byli lektori připraveni situace lépe zvládat.

Účastníci mohou mít po domluvě s některým z lektorů i tzv. *intervizi* a ve dvou se podívat na téma, se kterým dotyčný přichází. Nepustil také zmiňuje, že zkušenější recovery koučové mohou supervizní rozhovory poskytnout koučům začínajícím (Nepustil, 2020, s. 144).

#### 4.9. Etické principy v pomáhajících profesích

Etika je sama o sobě pro člověka často náročná k pochopení. Proto se lektori snaží etické principy a vůbec etiku samotnou účastníkům přiblížit co nejjednodušším způsobem. Než však dojde k bližšímu seznámení, je účastníkům položena otázka, zda ví, co to etika je. Následuje blok základních předpokladů etiky, které by každý budoucí recovery kouč vědět měl, protože i on se může dostat do situace, kdy si při rozhodování, jak se zachovat, nebude vědět rady. V neposlední řadě jsou s účastníky probrány také etické principy podle Biestka.

*Etika* je nauka o podstatě a původu mravního vědomí, které teoreticky a normativně stanovuje, co je mravné a co nikoli. Usměřuje jednání a chování jedinců ve společnosti a v životních situacích, ve kterých se mohou svobodně rozhodovat mezi různými variantami (Veselovský, 2019 [online]). Dle Nečasové etika pochází z řeckého *éthos* – mrav či zvyk a je teorií morálky. Zkoumá principy a hlediska, která vedou člověka k odpovědnému jednání, a zabývá se tedy studiem morálky. Jedná se o určitá pravidla společenského chování, můžeme to nazvat i souhrn společenských zvyklostí.

Každá společnost si postupem času vytvořila souhrn svých obyčejů, určitých standardů chování, která považuje za přijatelná a jí akceptovatelná, což i vytváří určitý tlak na členy dané společnosti, aby se chovali dle akceptovatelných pravidel a zvyků. Cílem je dosáhnout společností přijatelného chování. Příkladem lze uvést téma eutanazie – nelze rozhodnout, kdo má pravdu, zda zastánci či odpůrci. Každý si najde své argumenty pro svou verzi pravdy (Nečasová, 2001 [online]).

*Morálka* pochází z latinského slova *mos* – mrav, předpis, zákon, charakter. Je to systém příkazů či předpisů našeho jednání, který je založený na rozlišování správného a nesprávného. Každý z nás má svobodnou vůli při jednání a sám se rozhoduje, jak jednat bude. Pokud však má být jeho jednání morálně správné, tak se při rozhodování ohlíží ne pouze na sebe, ale i na ostatní.

Etika má dát člověku kritéria k rozlišení:

- co je mravné a co nikoliv,
- co je správné a co nikoliv,
- co je dobré a co špatné (Nečasová, 2001 [online]).

*Etické teorie* Nečasová považuje za důležitá vodítka, aby člověk dokázal v případě volby z více možností udělat morálně správné rozhodnutí. Jejich nejčastější rozlišení je na deskriptivní etiku, metaetiku a etiku normativní (Nečasová, 2001 [online]).

- *Deskriptivní etika* popisuje mravní rozhodnutí různých společností. Thompson uvádí příkladem to, že některé společnosti povolují polygamii a jiné zase nikoliv, jiné společnosti mají povolený trest smrti za určité zločiny. Klíčové pro ni je, že se nesnaží zjišťovat, co je a není správné, pouze danou situaci popisuje (Thompson, 2004, s. 11).
- *Normativní etika* zkoumá pravdivost či správnost obecných norem či zásad. Zabývá se otázkami, co by člověk dělat měl. Nezabývá se přímo určitým jednáním, jeho důsledkem, ale zajímá ji výrok nějakého chování: „Je správné takto jednat?“. Thompson jako příklad uvádí situaci, kdy se jedinec uvažuje, zda je či není správné jít na potrat. (Thompson, 2004, s. 12).
- *Metaetika* se nezabývá přímo jednáním či rozhodováním, jak jednat, ale dotýká se jazyka, kterým o morálce hovoříme. Příkladem lze uvést: „Co to znamená, když někdo řekne, že je něco správné? Co to říká? Jsou to jen pocity, nebo odkud to ví, že je to správné? Může vůbec vědět, zda to správné je? Jak to může vědět kdokoliv jiný – pozorováním, smysly nebo vědecky? (Thompson, 2004, s. 12).

V každé profesi může dojít k zneužití moci a privilegií. Aby došlo k minimalizaci těchto momentů, lze využít souhrn pravidel chování, na kterých se určitá skupina dohodla a které se obecně nazývají *Etický kodexy*. Kodexy udávají směr a pomocnou ruku v situacích, kdy je velmi náročné vybrat takové řešení, které bude pro co nejvíce zúčastněných příznivé. (Nečasová, 2001 [online]). Účastníkům výcviku je předložen Etický kodex sociálních pracovníků, aby se s ním alespoň okrajově seznámili a také aby viděli, jak podobný kodex může vypadat. Samotné využívání postupů, které recovery koučování přináší, sebou nese řadu situací, kdy bude třeba volit z více přijatelných či nevyhovujících řešení a tedy potřebu etický kodex recovery koučů postupně tvořit.

Pokud se člověk dostane do situace, kdy má dojít k rozhodnutí pro jednu z navržených variant, může vzniknout etický problém nebo etické dilema. Důležité je tyto dvě skutečnosti rozpoznat a následně i dle nich správně jednat:

- *Etický problém* dle Thompsona nastane ve chvíli, kdy člověk ví, jak by se měl zachovat, ale rozhodnutí to udělat je pro něj velmi náročné či dokonce nemožné ať už z důvodu nastavených pravidel organizace, tak i z důvodu vlastní morálky. Příkladem lze uvést moment, kdy by měl sociální pracovník své klientce navrhnout možnost jít na potrat, ale organizace tuto možnost nepovoluje.
- *Etické dilema* zažíváme, když stojíme před více možnostmi, jak se zachovat, ale ani jedna z nich není správná a ani jedna z nich nad jinými nijak nevyčnívá. Všechny možnosti jsou stejně nevhodné a není patrné, které z nich je morálně přijatelnější (Veselovský, 2019 [online]).

Ke konci bloku je klientům představen příklad dobré praxe v podobě etického dilematu, aby si sami mohli vyzkoušet, jak jednat, dle čeho jednat, jakou má každý morálku, morální zásady apod.

Příklad etického dilematu:

- Klientka přijde v pátek před koncem pracovní doby za sociální pracovnící s tím, že nemá kam s dcerou jít, protože ji přítel vyhodil z bytu a zároveň nemá ani peníze na ubytovnu. Otázka zní: „Může jí sociální pracovníce půjčit peníze?“. K tomu sociální pracovníce vyhrožuje, že když jí peníze nedá, tak si půjde vydělávat na ulici prostitucí. Sociální pracovníce ví, že klientka užívá drogy. Jak se má sociální pracovníce zachovat? Půjčit klientce peníze, vyřešit situaci za klientku? Je tu ještě možnost, že by mohla dát dceru k babičce, ale babička jí tam nechce.
- Klient přijde na noclehárnu v zimě, kdy je venku -10 stupňů Celsia. Sociální pracovníce však zjistí, že je pod vlivem alkoholu. Noclehárna má povolenou maximální hranici xy promile, klient jí však hodně přesáhl. Jak se má sociální pracovníce zachovat? Pustit ho do noclehárny, ačkoliv by tím porušila stanovená pravidla? Nechat ho venku v mínus 10 stupních Celsia?

## 5. Stáž

*Stáž* je jedna z podmínek, kterou musí účastník splnit, aby mu mohl být na konci výcviku předán Certifikát recovery kouče. Zahrnuje 40 sebezkušenostních hodin v drogových nebo jiných službách (doléčovací centra, komunity, terénní programy, adiktologické služby, následná péče aj). Stáž si domlouvá každý účastník sám a není podmínkou, že to musí být pouze u jedné služby. Do stáže je možné zahrnout účast na různých workshopech či přednáškách, které se závislostí či zotavením souvisí, popřípadě i s duševním onemocněním aj. Pokud má účastník problém službu najít, nechtějí ho nikde přijmout, v sociálních službách se sám nevyzná, má možnost se obrátit na tým, aby pomohl.

Po účastnících není požadováno potvrzení od jednotlivých služeb, které na stáži navštíví. Princip funguje na vzájemné důvěře. Co je však požadováno, je vytvoření prezentace (v power pointu či jiném programu, stačí i ústní formou), kterou představí na posledním setkání. Pokud se účastník nemůže zúčastnit bloku, ve kterém probíhají prezentace stáží, je vyzván, aby prezentaci či informace o stáži – kde a kdy všude byl, co mu dalo, co zde sám předal, jak se zde cítil apod., zaslal na recovery mail (recovery@podaneruce.cz). Pokud účastník nestihne stáž do posledního setkání, kdy jsou předávány certifikáty, má možnost si ji dodělat po tomto setkání a certifikát je mu pak následně zaslán mailem.

Stážemi mohou účastníci zjistit, která služba by je mohla naplňovat, kde si nedovedou (zatím) představit, že by mohli pracovat, jak služba funguje, zda chtějí pracovat s její cílovou skupinou či nikoliv. Je to také určitý druh rozšiřování povědomí o recovery koučích nejen v sociálních službách, ale také v širší veřejnosti.

Některé organizace či služby požadují po účastnících potvrzení, že se výcviku opravdu účastní, proto je jim po jejich vyžádání zasláno emailem. Doporučení ke stáži obsahuje:

- žádost o přijetí účastníka na stáž,
- co je to recovery koučování,
- krátké představení témat výcviku,
- kontaktní osobu s jejím telefonním číslem.

Více k žádosti o stáž viz příloha č. 8.

## 6. Zhodnocení výcviku

Zhodnocení výcviku probíhá na závěrečném víkendovém setkání a skládá se ze dvou částí. V první části je pro každého účastníka je připravený hodnotící formulář, který obsahuje níže uvedené otázky. Jeho smyslem je zjistit od účastníků informace, které organizačnímu týmu a lektorům pomohou s přípravou výcviku dalšího, ať už se to týká spokojenosti s výcvikem jako takovým, s tématy, programem, zda jim kurz něco dal, co to bylo, co jim v kurzu chybělo, jak byli spokojeni s lektory atd. Ačkoliv se organizační tým i lektoři snaží, aby byl výcvik účastníkům co nejvíce prospěšný, tak je vždy co zlepšovat, a právě i tento krátký dotazník může ke zlepšování pomoci. Dotazník je anonymní a není povinností, aby jej účastník vyplnil.

V hodnocení výcviky byly položeny otázky:

- Váš celkový dojem z kurzu?
- Splnil kurz Vaše očekávání?
- Byl/a jste spokojen/á s organizačním zabezpečením kurzu?
- Bal/a jste spokojen/á s materiálně-technickým zabezpečením kurzu?
- Jak jste byl/a spokojen/á s obsahovou stránkou kurzu?
- Bylo pro Vás téma kurzu užitečné, použitelné pro praxi?

Výklad lektora:

- Jak hodnotíte kvalitu použitých výukových metod?
- Jak jste byl/a spokojen/á s úrovní výuky?
- Jak hodnotíte odborné znalosti lektora?
- Jak hodnotíte ochotu lektora?
  
- Jak hodnotíte míru své aktivní účasti na kurzu?
- Co nového jste se v kurzu naučil/a a v čem vám to může pomoci ve Vaší práci? Pokud jste se nic nového nenaučil/a, napište, proč tomu tak je:

Druhou částí hodnocení výcviku je „Závěrečné kolečko“, kde má každý poslední možnost vynést na povrch, dá se říci, cokoliv, co se výcviku týče. Lektoři se snaží, aby zde prostor dostal každý. Závěrečné kolečko bývá nabitě emocemi, protože si každý z přítomných uvědomuje, že je to jejich poslední setkání. Je to také poslední příležitost, kdy mohou účastníci ještě mluvit i o svých emocích, ať již pozitivních, tak i negativních, popřípadě ještě vyřešit osobní nejasnosti.

## 7. Shrnutí

Cílem metodiky Základního vzdělávacího programu pro recovery kouče bylo v krátkosti shrnout plánování a průběh Základního výcviku v recovery koučování. V práci jsem využila získané poznatky přímo od lektorů či organizátorů výcviku, materiály, které postupně vznikaly v průběhu čtyř let realizace kurzů, také odbornou literaturu či internetové zdroje.

Metodika obsahuje ucelené informace o historii recovery koučování a o celkovém průběhu výcviku. Věřím, že může být prospěšná nejen pro plánování a realizaci výcviků následujících, ale pomůže zpřístupnit informace o jeho smyslu a obsahu jak možným zájemcům o výcvik, tak i zástupcům organizací, které zvažují zavádění inovativních metod práce v léčbě závislostí.

Mohu konstatovat, že výše uvedené informace představují pouze podíl balíku informací, možností, povinností a požadavků, které jsou na pomáhajícího člověka bez příslušného vzdělání vynakládány. Pokud se člověk rozhodne druhému pomáhat, velmi rychle si uvědomí, že mu chybí základní znalosti nejen o tom, jak to chodí v sociálních službách a v systému pomoci, ale také v oblasti závislostí jako takové. Základní výcvik v recovery koučování může pomoci tento balík vyložit, roztrdit a vyznat se v něm, může lidem předat základní předpoklady k tomu, aby se ze zájemců o výcvik stali jeho účastníky a následně po projití důležitých témat samotní recovery koučové a do systému pomoci rychleji „zapadli“.

Ještě bych ale ráda poznamenala, že samotný recovery kouč je nositelem své závislosti. Je nositelem svého příběhu, minulosti, negativních zážitků a bolesti, kterou ještě nemusí mít plně zpracovanou. To, že se rozhodne pomáhat druhému, v sobě zahrnuje řadu požadavků a vlastní zodpovědnosti za své chování a jednání. Jeho pomoc je pouze jeden ze střípků mozaiky, kterou musí dotyčný složit, aby pomoc byla efektivní pro všechny strany. Když si uvědomíme celkovou tíhu, která je na nositele pomoci, na recovery kouče, vynakládána, je třeba si připustit, že i recovery kouče je lidskou bytostí, která sama pomoc a péči potřebuje, ale často si to ani neuvědomí. A právě i k uvědomění: „Kdo jsem, co jsem prožil, co mohu nabídnout, co nabídnout nemohu, jaké další možnosti mohu využít, jak s druhým mluvit, poslouchat, jak se ptát, na co se ptát, mohu vůbec vstoupit do sociálních služeb, je třeba další vzdělání, mohu si i já dovolit své potřeby, kam se obrátit pro pomoc, jsem v té pomoci sám?“, a větší participaci lidí s žitou zkušeností do pomoci druhému může být Základní výcvik v recovery koučování nápomocen.

## Závěr

Člověk, který sám prošel závislostí a rozhodl se svou zkušenost využít v pomoci jinému, je velikým zdrojem zkušeností a informací. Může být inspirátorem pro lidi, kteří jsou teprve na počátku své cesty zotavení, může nabídnout pomoc při trávení volného času, při hledání bydlení, zaměstnání, lékaře. Může také pomoci lidem vyznat se v novém městě, vyřídít doklady, ukázat jim, kde je Úřad práce, OSSZ, může být iniciátorem při prosazování společných zájmů, být součástí týmů nejen v sociálních službách, účastnit se veřejných konferencí, porad, setkání, vést svépomocné skupiny. Možností a oblastí, ve kterých může být recovery kouč nápomocen, lze samozřejmě vyjmenovat daleko více.

Důležité je si uvědomit, že samotný recovery kouč se závislostí bojoval, pracoval s ní, že i on je na své vlastní cestě zotavení. Že je to jedinečná bytost s vlastními potřebami a zraněními, které často díky jejich nenaplnění či prožití vedou v tu chvíli k jednodušší variantě řešení – tedy k závislosti. Jeho minulost a prožité situace ho vybavují zásobou značně velkou sumou znalostí, a když pak recovery kouč řekne: „Vím, jak se cítíš“, tak to myslí vážně, protože ve většině případů podobné emoce, situace, momenty zná. Dokáže se vcítit, dokáže říci svůj názor, podělit se o svůj příběh, své prožívání, sdílet, jak situaci řešil on, co mu pomohlo. Vlastní zkušenost mu propůjčuje nadání si rychleji získat důvěru druhého člověka, navázat vztah založený na sdílených skutečnostech a na přátelství.

V zahraničí se s metodou pomoci závislého závislému „recovery koučováním“ pracuje již mnohem delší dobu, u nás je tento přístup stále v počátcích. Na druhou stranu je výcvik od výcviku znát, že se povědomí společnosti o recovery koučováním neustále zvyšuje. Když začínal první výcvik v roce 2019, nevěděli často ani sami účastníci, co recovery koučováním vlastně je a jestli vůbec bude možné tento přístup pomoci někde v praxi uplatnit. S omezeným povědomím o recovery koučováním a jeho využití jsme se donedávna setkávali i u odborné a širší veřejnosti, kdy recovery koučováním bylo spíše známé v kontextu duševního onemocnění. V současné době tedy v roce 2023 s velkou nadějí vnímáme, že se situace začíná postupně měnit, například po absolvování stáží se některé organizace účastníků ptaly, zda u nich nechtějí nadále pracovat ať už na dohodu, tak na částečný či plný pracovní úvazek.

Jedním z příkladů je vznik Unie Lidí se Zkušeností se Závislostí na podzim roku 2022. Unii tvoří hlavně lidé, kteří mají zkušenost se závislostí ať svou, tak někoho blízkého a kteří si uvědomují, že hlas jednoho člověka má daleko nižší intenzitu, než hlas celé skupiny. Prvotním cílem Unie bylo oficiálně vytvořit skupinu lidí z celé České republiky, která bude zastřešovat jednotlivé hlasy lidí se zkušeností. Tím se vytvoří daleko silnější tlak při prosazování názorů a myšlenek, jak lidem zasaženým závislostí v nastaveném systému pomoci co nejvíce usnadnit jejich zotavení včetně možného tlaku na změny tohoto systému. Unie se také snaží bojovat proti stigmatizaci problematiky závislostí, snaží se vyvrátit mýty panující okolo tohoto tématu a usiluje o větší zastoupení lidí s žitou zkušeností v síti služeb v oblasti drog a závislostí (unielzz.cz, 2023 [online]).

Dalším důkazem pozitivních změn vidím v hodnocení zmiňovaných povinných sebezkušenostních stáží. Při jejich prezentacích účastníků sama cítím velmi silné emoce, protože vnímám znatelný posun mezi tím, kdy stáže absolvovali první účastníci výcviku v roce 2019 a tím, jak jsou recovery koučové vnímáni službami nyní. Při prezentaci účastník sděluje, kde všude byl, jak ho pracovníci mezi sebe přijali, jak ho přijali klienti, co vše dělal atd.

Prezentace jsou velmi obohacující a působivé, a je z nich patrné, že se o recovery koučích nejen v sociálních službách, ale i širší veřejnosti ví a jsou žádáni. Mnoho organizací je s prací koučů natolik spokojena, že jim pracovní místa přímo nabídly či je pro ně vytvořily.

Aplikování přístupu pomoci prostřednictvím recovery koučů do systému pomoci má však i svá negativa. Jedním z nich je stále přetrvávající názor některých odborníků (i širší odborné veřejnosti), že recovery koučování je zkázou sociálních služeb a pomoci závislým lidem. Proto považujeme za naléhavé, aby došlo ke změně v legislativě a recovery koučové začali být oficiálně bráni jako součást systému pomoci, aby je „vzdělání profesionálové“ přestali vnímat jako konkurenci a začali důvěřovat, že cílem koučů není klienty brát, ale do systému pomoci zapadnout.

Věřím, že jsem metodikou v krátkosti předala souhrn poznatků a informací o konceptu recovery koučování a o celkové organizaci a průběhu výcviku. Také věřím, že metodika pomůže rozšířit a prohloubit povědomí o recovery koučování, o recovery koučích – o lidech, kteří se svého „závislostního“ příběhu již nebojí a pomocí něj se snaží navázat spolupráci a pomoc lidem, kteří jsou na cestě zotavení teprve na počátku, ztratili se v životě a neví kudy dále. Věřím také, že každý nový odborný text, článek či výzkum může přinést vyčištění vod v odborné i širší veřejnosti, zvýšit povědomí a přijetí tohoto principu pomoci. V neposlední řadě pak může pomoci recovery koučům se v pomáhajících profesích lépe usadit, aby byli na svou práci náležitě hrdí včetně adekvátního ohodnocení.

## Zdroje

- ČTVRTEČKOVÁ, Monika a Markéta GEREGOVÁ. 2020. Zapojování peer pracovníků v drogových službách. In: NEPUSTIL, Pavel a Markéta GEREGOVÁ (eds.). *Bez podmínek: Metody psychosociální podpory pro lidi užívající drogy*. Brno: Masarykova univerzita. s. 84–91.
- FIALOVÁ, Zuzana. 2022. *Recovery koučování v české republice* [online]. [cit. 2023-08-22]. Dostupné z: <https://is.caritas-vos.cz/th/mr5jh/>.
- GROSS Michael. 2010. Alcoholics Anonymous: stillsoberafter 75 years. 1935. *Americanjournalof public health*, [online] 100(12), 2361–2363 [cit. 2021-10-04]. Dostupné z: <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.199349>
- MACH, Petr. 2020. *Anonymní alkoholici slaví 85 let od svého vzniku, v Česku působí tři desetiletí*. In: e15.cz [online]. 9.6.2020 [cit. 21-11-11]. Dostupné z: <https://www.e15.cz/magazin/anonymni-alkoholici-slavi-85-let-od-sveho-vzniku-v-cesku-pusobi-tri-desetileti-1370472>
- MATÉ, Gabor. 2020. *V říši hladových duchů*. Praha: PeopleComm.
- MATOUŠEK, Oldřich a kol. 2008. *Metody a řízení sociální práce*. Vyd. 2. Praha: Portál.
- MKN –10 2022. *F10-F19 – Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním psychoaktivních látek*. mkn10.uzis.cz [online]. 2021 [cit. 2021-10-29]. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F10-F19>
- NEČASOVÁ, Mirka. 2001. *Úvod do filozofie a etiky v sociální práci*. Brno: Masarykova univerzita. Dostupné na: <https://docplayer.cz/26403488-Uvod-do-filozofie-a-etiky-v-socialni-praci.html>
- NEPUSTIL, Pavel. 2018. Zranění koučové. *Legalizace*. 48,s, 38-40. LegalPublishing.
- NEPUSTIL, Pavel. 2019. *Kdo jsme*. In: [recoverykoucovani.cz](http://recoverykoucovani.cz) [online]. 4.12.2019 [cit. 2022-03-15]. Dostupné z: <https://www.recoverykoucovani.cz/kdo-jsme/>
- NEPUSTIL, Pavel. 2020. Recovery koučování. In: NEPUSTIL, Pavel a Markéta GEREGOVÁ (eds.). *Bez podmínek: Metody psychosociální podpory pro lidi užívající drogy*. Brno: Masarykova univerzita. s. 136-145.
- NEŠPOR, Karel. 2003. *Metodika prevence ve školním prostředí*. drnespor.eu [online]. [cit.2021-11-18]. Dostupné na: [www.drnespor.eu/meto1.doc](http://www.drnespor.eu/meto1.doc)
- NEŠPOR, Karel. 2015. Organizace Anonymní alkoholici a medicína. *Praktický lékař*. 95(2), s. 33-34.
- PLOCOVÁ, Monika. 2002. *Ledové stopy zapomnění*. Praha: iNSiGNiS. RIDGWAY, Priscilla a kol., 2014. *Cesty k zotavení*. Universityof Kansas SchoolofSocialWelfare.

THOMPSON, Mel. 2004. *Přehled etiky*. Praha: Portál, s. 11-13.

Unie Lidí se Zkušeností se Závislostí. 2023. *Proč existujeme*. unielzz.cz [online]. [cit.2023-09-06]. Dostupné z: <https://www.unielzz.cz/>

VESELOVSKÝ, Pavel. 2019. *Hodnoty, normy a etická dilemata sociálních pracovníků*. Olomouc: CARITAS – Vyšší odborná škola. Dostupné z: <https://drive.google.com/file/d/1coQi5szSLbFrvO2n8-d2Ouih0S714hUr/view>

WHITE, William L. 2007a. AddictionRecovery: ItsDefinition and ConceptualBoundaries [online]. *Journalof Substance Abuse Treatment*. 33 (3). 229-241 [cit. 2021-12-01]. Dostupné z: [https://www.naadac.org/assets/2416/whitewl2007\\_addiction\\_recovery.pdf](https://www.naadac.org/assets/2416/whitewl2007_addiction_recovery.pdf).

WHITE, William L.2007b. *EthicalGuidelinesfortheDeliveryof Peer- basedRecovery Support Services*. Philadelphia Department ofBehavioralHealth and MentalRetardationServices (DBHMRS) &PennsylvaniaRecoveryOrganization – AchievingCommunityTogether (PRO-ACT) [online]. [cit. 2022-03-15]. Dostupné z: [https://www.naadac.org/assets/2416/whitew2007\\_the\\_pro-act\\_ethics\\_workgroup.pdf](https://www.naadac.org/assets/2416/whitew2007_the_pro-act_ethics_workgroup.pdf)

Wikipedia. *Nora Volkow*. wikipedia.org. [online]. [cit. 2023-09-02]. Dostupné z: [https://en.wikipedia.org/wiki/Nora\\_Volkow](https://en.wikipedia.org/wiki/Nora_Volkow)

## Přílohy

### Příloha č. 1. Historie recovery koučování



#### 18. a 19. století: Počátky u Indiánů

- „**Kruhy střízlivosti**“ byly způsobem, jak se původní obyvatelé Kanady a USA snažili v 18. a 19. století vypořádat s rostoucí křivkou závislosti v jejich komunitách
- Tzv. „reformovaní alkoholici“ se dále zapojovali do „**hnutí za střízlivost**“ (temperance movement) zejména USA v 19. století, které souviselo:
  1. Se zvyšující se spotřebou destilátů po celém světě
  2. S obavou, že vlivem destruktivních účinků alkoholu ztratí Amerika svojí sílu
  3. S křesťanskou vírou a posláním obracet lidi k dobru
- Na přelomu 18. a 19. století se začalo také hovořit o **závislosti na alkoholu jako o nemoci**

## 1935: Anonymní alkoholici a 12 kroků

- Zakladatelé: **Bill Wilson a Bob Smith** (Bill a dr. Bob)
- Od začátku svého vzniku nejsou AA spjaty s žádnou organizací, nejsou financovány z žádných zdrojů a jsou organizovány výhradně lidmi se závislostí
- Důležitá role tzv. „sponzora“ – průvodce programem AA
- Následovaly další skupiny podobného typu, pro které se vžil název „dvanáctikrokové“ protože základem AA je 12 kroků, první dva z nich zní:
  1. *Přiznali jsme svoji bezmocnost nad alkoholem – naše životy se staly nevladatelné.*
  2. *Dospěli jsme k víře, že síla větší než naše může obnovit naše duševní zdraví.*
- V současnosti je po celém světě přes 100 tisíc skupin AA s více než milionem členů

## „Post-hippies“: Peer hnutí v Evropě

- Nizozemí, 1977: vzniká Rotterdam Junkie Union (Unie fetišáků z Rotterdamu) a **rozjždí první program výměny injekčních stříkaček na světě**
- Velká Británie, Nizozemí, Francie: zakládání malých skupin uživatelů drog organizujících se v zájmu svépomoci a obhajoby lidských práv, souvislost:
  1. se začátkem epidemie HIV/AIDS, kterou byli injekční uživatelé drog přímo ohroženi
  2. se zvýšeným zájmem o lidská práva
  3. se stupňující se válkou proti drogám

## 90. léta 20. století: Hnutí za zotavení

- USA, Kanada a Velká Británie: velká reforma systému péče o duševní zdraví a závislosti, **klíčovým pojmem se stává recovery / zotavení**
- **Zotavení** už není chápáno jako vymizení symptomů onemocnění (v případě závislosti zejména konzumace psychoaktivních látek) skrze osvědčenou léčbu, ale jako **proces změny vedoucí k lepšímu zdraví a životní pohodě, k sebeurčení a k plnému využití vlastního potenciálu**
- Zásadní rozdíl oproti pojetí zotavení v AA je **respekt k jedinečné cestě zotavení** každého člověka a k různým pohledům na závislost
- Velký prostor v rámci této reformy dostávají lidé s vlastní zkušeností se závislostí: peer mentoři, peer konzultanti, peer asistenti, **recovery koučové**

## Na co navazujeme v ČR?

- Doc. Jaroslav Skála (1916-2007): kromě „záchytek“ a Apolinářského režimu založil také **KLUS** (Klub lidí usilujících o střízlivost)
- **Absolventské skupiny** na různých odděleních závislostí v psychiatrických léčebnách
- Zaměstnávání bývalých pacientů nebo tzv. **ex-userů** v léčebnách, terapeutických komunitách a dalších centrech pro uživatele drog a závislé
- Zaměstnávání peerů: programy různých neziskových organizací (Sananim, Progressive, Podané ruce,...)
- Pozor: nezměňovat s **peer programy** ve školách, které propojovaly děti a dospívající na základě věku, nikoliv sdílené zkušenosti

## Recovery koučování v ČR

### 2017:

- workshop „Průvodci zotavením“ organizovaný **Spolkem Narativ** a FHS UK (lektor: **Peter Sheath**, Manchester)
- Vznik skupiny **Zotavení Brno**
- Stáž členů Spolku Narativ v organizaci **Emerging Futures** (Manchester + Birmingham)

### 2018:

- Příprava výcviku v recovery koučování ve spolupráci **Zotavení Brno + Společnost Podané ruce**
- Seminář o recovery koučování: **Peter Sheath + Damian Grainer**

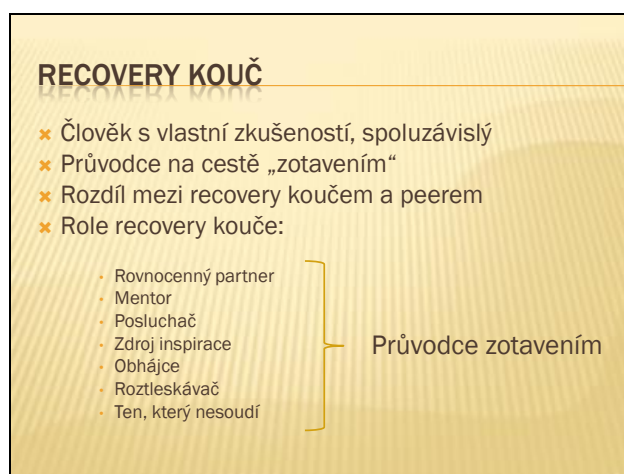
### 2019:

- **1. běh Základního výcviku v recovery koučování**
- Stáže účastníků výcviku v Manchesteru a Birminghamu

### 2020:

- 1. setkání absolventů a vznikající síť recovery koučů
- **2. běh Základního výcviku v recovery koučování**

## Příloha č. 2: Prezentace na AT konferenci 2020



## VÝCVIK RECOVERY KOUČŮ



**Odborné zastřešení**  
Pavel Nepustil, Ph.D.  
psycholog, supervizor

**Organizace**  
Společnost Podané ruce,  
Skupina Zotavení Brno



### Financování

Magistrát města Brna

### První kurz 2019

- + 20 lidí s osobní drogovou, alkoholovou zkušeností nebo se zkušeností blízkého / rodinného příslušníka
- + Kurz ukončen certifikací
- + Právě končí druhý ročník kurzu 2020

## STRUKTURA VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU

Výcviková skupina +  
Tematické kurzy  
(4 víkendová setkání)  
80 hodin

Stáže a exkurze dle  
vlastního výběru

40 hodin

- Práce s vlastní zkušeností
- Základy koučování
- Vedení podpůrného rozhovoru
- Práce s krizí
- Etické standardy pro RC
- Práce s místní komunitou

- Základy první pomoci
- Základy sebeobrany
- Péče o sebe – psychohygiena

- Terapeutická komunita
- Doléčovací centrum
- Terapeutické centrum
- Substituční program
- Vězeňský program
- Rodinná terapie
- Poradenské centrum
- Nízkoprahové programy
- Zahraniční stáže - Manchester

## STÁŽ V MANCHESTERU 9/2019



## STÁŽ V MANCHESTERU 10/2019



## NAŠE CÍLE

- ✘ Destigmatizace ex-userů a závislostí obecně
- ✘ Zvýšené společenské povědomí o recovery přístupu a jeho přínosech
- ✘ Větší zapojení lidí se zkušeností do adiktologických služeb – inspirace v zemích, kde to dobře funguje (Anglie, Německo)
- ✘ Zavedení recovery kouče jako legislativně platné a uznávané pozice
- ✘ S tím spojená možnost dotací na zaměstnance na pozicích recovery koučů, podpora pojišťoven atd.
- ✘ Síťování

## PŘEKÁŽKY V PRÁCI RECOVERY KOUČŮ

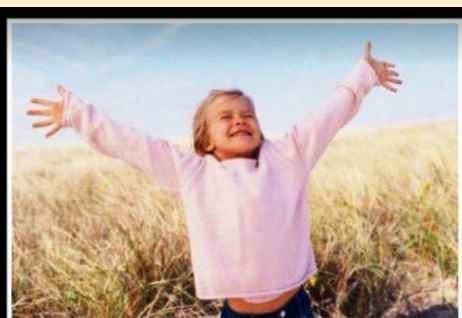
- ✘ Pro recovery kouče není podmínkou vzdělání v sociálních službách (VOŠ, VŠ) => realita?
- ✘ Tlak na recovery kouče k dalšímu studiu => vlastní zkušenost zde pak nehraje roli
- ✘ Profesionalizaci vs. vlastní zkušenost => „Vím, jak se cítíš“
- ✘ Nezakotvená pozice recovery kouče v ČR => problém, jak recovery kouče zaměstnat, kam ho zaškatulkovat?
- ✘ Stále je zde stigmatizace, nedůvěra

## A CO DÁL... VYUŽITÍ, PODPORA

- ✦ Brno - Podané ruce – další kurzy recovery koučů; skupina Zotavení Brno
- ✦ Výjezdní tým Zotavení Brno
- ✦ Ostrava – Renarkon => Klub Absolvent – Projekt recovery koučů
- ✦ Praha – Zuzana Nott a její skupiny
- ✦ Hanka Jarošíková – online svépomocné skupiny  
Zotavování blízkých vztahů + plánovaný workshop
- ✦ Někteří účastníci získali díky kurzu novou práci nebo úvazek (např. Zuzka F. – ARKA CZ; Ivana – HPP v Renadi)

## CO NÁM KURZ DAL – DÁVÁ?

Jiné úhly pohledu	Nové názory	Různé cesty zotavení	Změna vnitřního nastavení
Nové vědomosti	Motivace	Hrdost	Síťování
Práce s vlastní zkušeností	Umět naslouchat	Vzájemná pomoc	Vnitřní klid
Sebe-úcta Sebe-vědomí	Zkušenosti Zpětné vazby	Pracovní příležitosti	Prátelé



**ADDICTION**

Always having something to look forward to.

**Děkujeme za pozornost**



**Ing. Zuzana Fialová**  
Tel: 777 763 863

**Zuzana Nott**  
Tel: 775 324 999

[www.recoverykoucovani.cz](http://www.recoverykoucovani.cz)

### Příloha č. 3. Informace o přijetí do výcviku

Zdravíme vás, kdo se zajímáte o recovery koučování,

chtěli bychom Vás informovat o tom, že na základě Vaší přihlášky, dodaných podkladů a rozhodnutí výběrové komise **Vás přijímáme do letošního běhu ZÁKLADNÍHO VÝCVIKU V RECOVERY KOUČOVÁNÍ**, který bude startovat v září tohoto roku. Termín prvního setkání je **9.-11. září 2022** v Brně na adrese **Hilleho 1842/5** (vzdělávací prostory Společnosti Podaná ruce "Podaná kavárna") a v brzké době budeme posílat detailnější informace k setkání.

**Prosím potvrďte nám přijetí tohoto e-mailu i pokračující zájem o účast na výcviku.** Stejně tak nás prosím informujte, pokud byste se z nějakého důvodu již nechtěli výcviku účastnit, v případě, že by zájemců/zájemkyň bylo více, než volných míst, evidujeme také náhradníky/náhradnice.

Veškeré info k výcviku průběžně aktualizujeme na našich stránkách: <https://ies.podaneruce.cz/kurzy/recovery/>

Mějte hezký zbytek týdne a těšíme se, že se s Vámi setkáme na výcviku

Přípravný tým výcviku  
[recovery@podaneruce.cz](mailto:recovery@podaneruce.cz)

### Příloha č. 4. Harmonogram výcviku v recovery koučování 22/23

**Termín: září 9-11/2022, počet hodin: 20, Brno, Podaná kavárna (Hilleho 5)**  
Lektoři: Fialová, Štoček

**pátek: 12:00-18:00 7h**

Témata: Úvod

- seznámení účastníků (ice-breaking aktivity), motivace k výcviku, pravidla stáží
- nastavení pravidel, harmonogram

**sobota: 9:00-16:30 9h**

Témata: První pomoc

- první pomoc v kontextu užívání návykových látek (včetně praktických nácviků)
- aktivní naslouchání (teorie a nácviky ve skupinkách)

**neděle: 9:00-12:00 4h**

Témata: Etika, reflexe

- etika v kontextu recovery koučování (etické teorie, historie etiky, návaznost na výcvik a praxi recovery koučování, skupinové aktivity – etická dilemata, reflexe)
- reflexe prvního setkání

**Termín: listopad 25-27/2022, počet hodin: 20, Brno, Podaná kavárna (Hilleho 5)**

Lektoři: Fialová, Štoček, Boxan

**pátek: 12:00-18:00 7h**

Témata: Základy profesionální koučování

- profesionální rozhovor v kontextu poradenství a koučinku (specifika jednotlivých přístupů, cíle a průběh spolupráce).
- představení systemického paradigmatu, koncept "pomoci a kontroly"
- představení specifík Přístupu zaměřeného na řešení, historické souvislosti a srovnání s jinými metodami v poradenské a koučovací praxi.

**sobota: 9:00-16:30 9h**

Témata: Základy profesionální koučování II

- koučovací rozhovor v praxi, ukázka rozhovoru, nácvik
- představení specifických metod – definování cíle, využití škál, "záračná otázka", metafory, práce s úkolem, cirkulární dotazování, reflexe
- nácvik v modelových situacích, praktické využití konkrétních metod.

**neděle: 9:00-12:00 4h**

Témata: Reflexe druhého setkání

- vzájemná zpětná vazba
- příprava na realizaci stáží

**Termín: únor 17-19/2023, počet hodin: 20, Brno, Podaná kavárna (Hilleho 5)**

Lektoři: Fialová, Nepustil

**pátek: 12:00-18:00 7h**

Témata: Porozumění závislosti a zotavení

- Různé podoby a významy závislosti (z. jako adaptace, z. jako sebemedikace, z. jako nemoc, z. jako volba,...)
- Utváření vlastního porozumění závislosti – zážitkové cvičení
- Reflexe ve velké skupině

**sobota: 9:00-16:30 9h**

Témata: Porozumění závislosti a zotavení

- "Moje cesta zotavení" – zážitkové cvičení
- Využívání vlastní zkušenosti v síťových setkáních – praxe Výjezdního týmu Zotavení Brno
- Další formy využívání vlastní zkušenosti při recovery koučování
- Diskuse, reflexe

**neděle: 9:00-12:00 4h**

Témata: Reflexe třetího setkání

- vzájemná zpětná vazba
- skupinová diskuse zaměřená na koncept zotavení

**Termín: duben 21-23/2023, počet hodin: 20, Brno, Podaná kavárna (Hilleho 5)**

Lektoři: Fialová, Boxan, Štoček

**pátek: 12:00-18:00 7h**

Témata: Síťování a advocacy

- síťování v kontextu služeb v oblasti návykového chování
- spolupráce v rámci sítě recovery koučů
- sebeorganizace a svépomoc, advokační činnost
- možnosti uplatnění recovery koučů v rámci formální i neformální pomoci

**sobota: 9:00-16:30 9h**

Témata: Supervize, reflexe stáží

- supervizní setkání, společná práce nad spornými tématy
- presentace zkušenosti ze stáží

**neděle: 9:00-12:00 4h**

Témata: Sebepečce, reflexe výcviku

- praxe v oblasti sebepečce, „well-being“, „resilience“
- reflexe celého výcviku, zpětná vazba, předání certifikátů

Počet vyučovacích hodin setkání: 80

Počet hodin praxe (stáže): 40

Celkový počet hodin: 120

## Příloha č.5. Vzor uvítacího dopisu

Hezký den,

Ještě jednou moc gratulujeme všem vybraným účastníkům letošního Recovery výcviku a posíláme informace k prvnímu výcvikovému víkend. Ten proběhne 9. – 11. 9. 2022 v Brně na adrese Hilleho 5 v Podané kavárně. Odkaz na mapu zde: <https://goo.gl/maps/iDmHunojpWNcK3ZPA>.

### **Harmonogram 1. setkání:**

#### **1. Den: pátek 9.9.2022**

11:00 – 12:00 Příjezd účastníků na místo

- 12:00 Začátek programu
- Seznámení účastníků, technické záležitosti, dohoda na harmonogramu víkendu a na pravidlech.
- 18:00 Konec programu

## **2. den: sobota 10.9.2022**

9:00 – 12:00 Kurz první pomoci

12:00 – 13:00 Oběd (vlastní, poblíž je restaurace, dá se objednat pizza popř. jiné)

13:00 – 16.30 Praktické nácviky aktivního naslouchání

## **3. den: neděle 11.9.2022**

9:00 – 12:00 Etika v sociální práci, reflexe víkendu

### **Další praktické informace:**

1. Při příjezdu autem je dobré nechat si časovou rezervu na parkování. Hned u kavárny se nachází dostatečné množství parkovacích míst, kde je možné auto nechat, nicméně se jedná o místa placená. V případě, že byste chtěli parkovat zdarma, tak je to možné v docházkové vzdálenosti (cca 15 min.) na parkovišti v blízkosti Boby centra. Přesná lokace parkoviště zde: <https://goo.gl/maps/8vqh8Fb2tkUuvKUT8>. Pokud plánujete dojet autem, tak se raději podívejte na aktuální dopravní situaci, rádi bychom opravdu začali v 12.00, čas velmi rychle letí J

Ohledně Covid situace, nechceme to hrotit, ale pokud cítíte, že na Vás něco leze, bylo by dobré, abyste si udělali před příjezdem antigenní test. Přeci jen nás tam bude okolo dvaceti J

2. Ubytování si zajišťuje každý účastník sám (varianty: u známých, v hotelu či v hostelu). Pokud by měl někdo zájem, můžeme bezplatně nabídnout přespání v Podané kavárně na karimatce a ve spacáku (v tomto případě nutno si dovézt vlastní). Kdo by chtěl využít této možnosti, dejte nám prosím vědět rovněž do pondělí 5.9.2022. V kavárně je k dispozici wc, umývadlo, ale není tam sprcha – ať s tím tedy počítáte. Lidi se pak domlouvali, že si šli dát sprchu např. k někomu, kdo tam měl bydlení v hotelu či hostelu.
3. K jídlu bude zajištěno drobné občerstvení v průběhu výukových bloků (káva, čaj, voda, sušenky) Stravu si tedy zajišťuje každý sám. Součástí kavárny je i lednice a mikrovlnná trouba.

Víkendem vás provede Zuzka Fialová a Robin Štoček. V následujících setkáních se také seznámíte s dalšími lektory – s Pavlem Nepustilem a Martinem Boxanem.

V případě jakýchkoliv dalších dotazů nás neváhejte kontaktovat!

Moc se těšíme na první společné setkání a zdravíme, v pátek na viděnou :)

Lektorsky tým 2022

## Příloha č. 6 Porozumění závislosti a zotavení



**Závislost jako hřích**

„Závislosti jsou v konečném důsledku poruchou uctívání Boha: dáváme přednost uctívání svých tužeb před uctíváním Boha. Toužíme po věcech země více než po tom, kdo jí vládne.“

(Edward T. Welch)

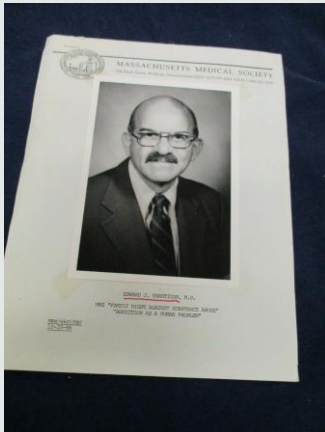
## Závislost jako nemoc

„Věda nám říká, že drogová závislost je onemocnění mozku, že je geneticky podmíněna, že změny v mozku přetrvávají někdy roky po vysazení látky, že ovlivňují základní oblasti mozku, které nám umožňují, například, ovládat naše touhy a emoce, což vysvětluje, proč člověk, který je závislý, bude kompulzivně užívat drogu navzdory katastrofálním následkům pro sebe a svou rodinu.“ (Nora Volkow)



## Závislost jako sebe-medikace

„ Já a další psychodynamicky orientovaní výzkumníci zdůrazňujeme, že bolestivé, opakující se aspekty závislosti jsou potlačenými pokusy vypořádat se s nejasnými, matoucími a nepřístupnými pocity, které činí osobu bezmocnou a mimo kontrolu.“ (Edward Khantzian)



## Závislost jako učení

„Rozvoj osobnosti ve skutečnosti není nic jiného než ustanovení návyků, jak spolu vycházet ve světě: návyky přitažlivosti, návyky seberegulace, návyky pro zmírnění emocionálních obav, návyky, jak se vyhnout tvrdým hranám našeho života. Na závislost tedy můžeme pohlížet jako na součást rozvoje osobnosti vyrůstající ze zbytků nenaplněných potřeb a neúspěšných pokusů.“ (Marc Lewis)





## Závislost jako volba

- „Pokud uznáme množství různých funkcí, které drogy plní, a pokud volbu užívat drogy vnímáme v kontextu, tak uvidíme, jak nám mohou být některé výhody konzumace skryty zvenčí a jak mohou být naopak některé následky užívání skryty závislým zevnitř. Abychom porozuměli závislosti, musíme se posunout za její ortodoxní pojetí jako neurobiologické kompulzivní nemoci a uznat důležitost těchto mnoha různých faktorů.“

(Hanna Pickard)



## Závislost jako adaptace na trauma

- „...závislost není ani volba, a primárně ani nemoc. Vychází ze zoufalé snahy lidských bytostí vyřešit problém. Problém emoční bolesti, nevladatelného stresu, ztráty kontroly a spojení s druhými, hluboce zakořeněnou nespokojenost se sebou samými.“ (...) Ne všechny závislosti mají kořeny ve zneužívání nebo traumatu, ale věřím, že všechny lze vysledovat k bolestivé zkušenosti.“ (Gabor Maté)



Příloha č. 7. Základy systemické práce v poradenství a koučování

## Základy systemické práce v poradenství a koučování



Brno, 25. 11. 2022

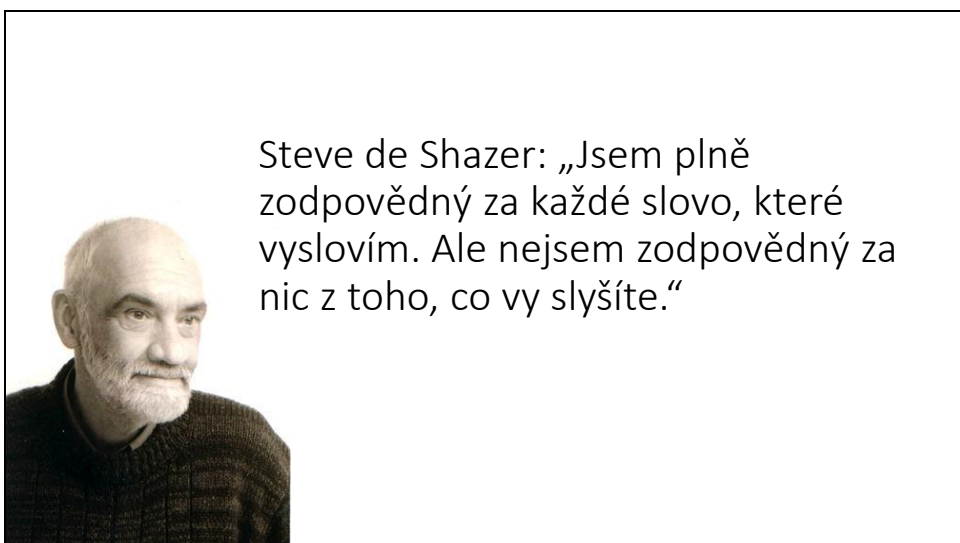
Martin Boxan



Od objektivismu ke konstruktivismu

# SCHRÖDINGER'S CAT IS A LEAVE

Kvantová fyzika -> Hmota není objektivní, ale jen pravděpodobnostní



Výchozím pojmem konstruktivismu není pojem skutečnost, ale pozorovatel.



Kdo je tady expert?



Klient je odborníkem na svůj život!

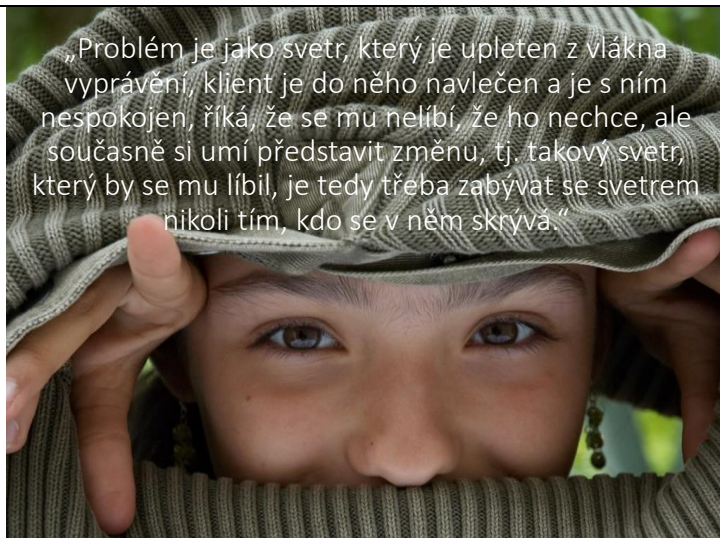




## Objektivistické řešení problému odhalení příčin pod povrchem a jejich následné odstranění

„Pro složitější systémy ovšem platí metafora toaletního papíru: Odmotáme-li z role všechny papír, odhalíme to, co je pod ním skryto, tj. tubus, jádro. No a když jej konečně máme, je nám přesně na to, nač nám bylo vše, co jsme z něho odmotali.“

## Řešení v konstruktivismu společné rozhlížení se po krajně možností



„Problém je jako svetr, který je upleten z vlákn vyprávění, klient je do něho navlečen a je s ním nespokojen, říká, že se mu nelíbí, že ho nechce, ale současně si umí představit změnu, tj. takový svetr, který by se mu líbil, je tedy třeba zabývat se svetrem nikoli tím, kdo se v něm skrývá.“



Přístup zaměřený na řešení



Přístup zaměřený na řešení

Způsob práce s klienty v psychoterapii, poradenství, koučování ...

Patří mezi systemické přístupy

Východiska v sociálním konstrukcionismu a konstruktivismu

Inspirace: G. Bateson, M. H. Erickson, P. Watzlawick, J. Weakland a především samotní klienti

Filozofové: L. Wittgenstein, J. Derrida, K. J. Gergen, E. von Glaserfeld, H. von Foerster

## Představitelé

Steve de Shazer (1940 - 2005)

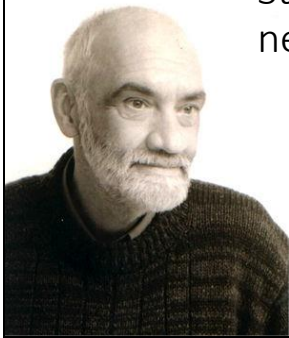
Insoo Kim Berg (1934 – 2007)



Pokračovatelé: Bill O’Hanlon, Scott D. Miller, Bradford Keeney

V ČR např. HERMÉS Group (Praha), DALET (Olomouc)

Steve de Shazer: „Nespravujte, co není rozbité.“



## Principy – Zaměření na řešení

Terapeut neví, jaké je „správné“ řešení

Pracujeme s lidmi, ne s problémy

„solution talk“ vs. „problem talk“

„Konverzace o problému problém konzervuje“

Zaměření na dobře definovaný užitečný cíl (např. SMART)

Zdroje (možnosti, lidé)

Výjimky v minulosti (to co funguje)

## Principy – Efektivita

SFBT – Solution focused brief therapy (krátká terapie zaměřená na řešení).

Udržitelné změny lze dosáhnout i díky malému počtu sezení.

Je žádoucí dosáhnout cíle efektivně.

Spolupráce je ohraničená - už od začátku máme na mysli její ukončení.

Důraz na jednoduchost – „Nespravuj, co (už) není rozbité“.

Snižuje možnost „závislosti na terapii“.

## Principy – Spolupráce

Respektovat klienta a brát jej vážně (není třeba se vším souhlasit).

Upřímný zájem o klienta a jeho téma.

Snaha najít společnou řeč a dohodu na čem a jak budeme společně pracovat.

Kritika konceptu „odporu“ – („klienti jsou vždy připraveni spolupracovat, jen ne vždy tak, jak by si pracovník představoval“)

## Principy – Nejsme odborníky na život klienta

Nevíme, co by měli klienti „správně“ chtít, cítit, dělat.

Expertem na svůj život je klient sám.

Pracovník je odborníkem na vedení rozhovoru, pomoc při nalézání možností, zdrojů, řešení.

## Principy – „Změna je život“

Přirozeným stavem světa není rovnováha, ale naopak neustálá změna.

„Vše, co je nějaké, může být jinaké.“

Hledání „výjimek“ z pravidla – nabízí oblast pro rozvíjení řešení.

Změna jedné části systému mění celý systém.

Je užitečné všimnout si malých změn a pracovat s nimi.

Citlivost na „dramatické“ změny.

Pokud chce klient něčeho méně, ptejme se, čeho chce více (čím zaplní najednou prázdný prostor).

## Principy – Jedinečnost (individualita) každého klienta a jeho tématu

Každý člověk je individualita a „škatulky“ nutně redukuje komplexitu světa.

Témata jsou vždy v nějakém kontextu, změnou kontextu se mění i vnímání tématu.

Techniky jsou cestou, ne mechanickým návodem. Otevírají prostor pro improvizaci a přizpůsobení klientovi

## Principy – Reflexe

Reflexe v průběhu sezení a spolupráce.

Sebereflexe jako jedna z nejdůležitějších vlastností/dovedností, která také dokáže zmírnit vliv předsudků (předporozumění) v mysli pracovníka.

Reflektování nabízí svobodu ve spolupráci.

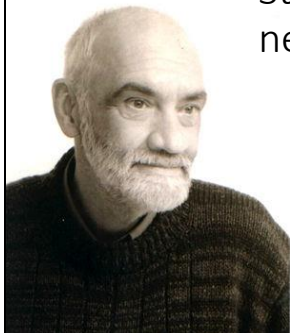
Reflexe není hodnocením druhého, je vnímáním vlastních pocitů a pohledů.

## Principy – Transparentnost

„Hrajeme s odkrytými kartami.“

Klient ví, co a proč společně děláme.

Nemáme „tajemnou“ moc a znalost, která klienta zázračně vyléčí.



Steve de Shazer: „Když něco nefunguje, dělejte něco jiného.“

## Techniky – Cíle

Jedna z nejdůležitějších součástí SFBT je stanovení cíle.

Stanovení cíle by mělo dostat tolik času, kolik potřebuje. Je na škodu v této fázi spěchat.

Samotný rozhovor o cíli je součástí cesty k řešení.

Dosažení cíle otevírá nové prostory. (Cíl není konečná nejvyšší meta)

## Techniky – Cíle

Konkrétní

Realistické

Významné pro klienta

Obsahují sociální kontext

Pozitivně formulované

Definují první krok

Popisují chování

Jsou pro klienta výzvou

## Techniky – Změny před sezením

Velmi často se v klientově situaci změní něco k lepšímu v době od dojednání schůzky a samotným setkáním.

Je vhodné si těchto změn všimnout, rozvíjet je a pracovat s nimi.

## Techniky – Zaměření na výjimky

Klientova situace není stále stejná, v jeho nepříznivé situaci se objevují chvíle, kdy je mu lépe, kdy se mu daří apod.

Jedná se o výjimky, které nás zajímají, kterých si všímáme.

Nabízejí příklady, ze kterých může klient čerpat, rozvíjet je a využít při hledání řešení.

## Techniky – Otázky na zvládání

Projevení zájmu o to, jak klient svou situaci zvládá.

Jak dosahuje toho, že problémy nejsou horší.

Technika pomáhá nalézat exitující zdroje pro zlepšení.

## Techniky – Otázky na zdroje

Aby klient mohl uskutečnit ve svém životě jakoukoliv změnu, potřebuje k tomu znát zdroje, které k tomu může využít.

Některé zdroje jsou k dispozici vždy, některé jsou neobjevené nebo nevyužívané.

Hledání a mapování zdrojů jsou jednou z nejdůležitějších úloh společné práce.

## Techniky – Ocenění

Velmi účinné je oceňovat klientovi pokroky a podporovat ho tak v žádoucí změně.

Ocenění by mělo být upřímné a konkrétní.

Sledujeme, co se daří a funguje.

## Techniky – Škály

Nejedná se o objektivní kvantitativní měření. Jde o subjektivní vnímání klienta.

Umožňuje popsat rozdíly mezi jednotlivými stupni a rozdíly (jak víme) ukazují prostor a cestu ke změně.

Velmi vhodné pro ilustraci toho, kde se klient nachází, kam se chce dostat a sledování pokroku.

Pomáhají definovat nejen konečný cíl, ale i „malé“ kroky.

## Techniky – Úkoly

Často odchází klient ze sezení s úkolem na mezidobí.

Úkol by měl být v souladu s cíli, měl by být uskutečnitelný a vycházet z dohody s klientem (klient si jej často volí sám).

Společně s klientem pak zvládnutí úkolu reflektujeme.

Pokud klient úkol nesplnil, není to v žádném případě důkaz selhání jeho samého nebo intervence, naopak otevírá to prostor pro společné zamýšlení se nad tím, co jiného místo toho klient dělal nebo co se změnilo. (Úkol mohl ztratit význam nebo mohl být nevhodně zvolen – jaký jiný můžeme dohodnout na příští mezidobí?)

## Techniky – Zázračná otázka

Konkrétní představa stavu, kdy se problém zázračně vyřešil, zmizel.

Nabízí detailní popis nového života, ve kterém už problém nemá místo.

Užitečná a „silná“ technika, která však vyžaduje pečlivou administraci a dostatek času pro její realizaci.

## Techniky – Experimenty

Forma úkolu na mezidobí.

Tvořivá technika, která nabízí klientovi možnost vyzkoušet si změnu „na nečisto“.

Např. doporučení, aby klient jeden den v týdnu jednal, jako by problém byl už vyřešen a v druhém naopak nedělal nic jinak, než je zvyklý.

Experiment může podporovat vnímání rozdílů a rozdíly pak ukázat na prostor a cestu ke změně.

## Techniky – Metafory

Klient často nedokáže mluvit konkrétně o svých potížích a přáních, je proto často užitečné využít metaforický jazyk.

Důležitá je citlivost na (pro klienta) významné metafory a připojení se k jeho jazyku.

Metafory často nabízejí prostor k dalšímu rozvíjení konstruktivního rozhovoru.

## Techniky – Cirkulární otázky

Místo abychom se ptali, co klient dělá/chce/přeje si, ptáme se, co dělá někdo jiný z jeho okolí. Jak ho vidí, co si o tom myslí...

Nepřímá forma dotazování – umožní se na věci dívat více z nadhledu, vidět se jinými očima. Rozšiřuje kontext a umožňuje více vnímat systém.

„Když jste takový, jaký chcete být, čeho si všímají lidé kolem? Jak o vás mluví?“

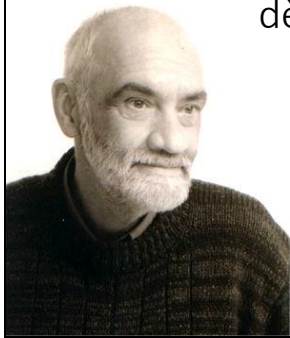
## Techniky – „... a co ještě“

Naším záměrem je konstruktivní práce – hledání nových možností a cest.

Často ty nejdůležitější a nejefektivnější nápady přicházejí až postupně, stojí úsilí je najít.

Nespokojit se s prvním odpovědí na naše otázky, klient toho dokáže většinou vymyslet mnohem, mnohem více.

Ptejme se proto vždy „... a co ještě?“ a dejme odpovědi čas ve kterém může klient v hlavě pracovat.



Steve de Shazer: „Když něco funguje, dělejte toho víc“

## Literatura

ANDERSON, Harlene. *Konverzace, jazyk a jejich možnosti: postmoderní přístup k terapii*. Vyd. 1. v českém jazyce. Překlad Pavel Nepustil. Brno: NC Publishing, 2009, 235 s. Gaia, 3. ISBN 978-809-0385-863.

BAHBOUH, Radvan a Radvan BAHBOUH. *Pohádka o ztracené krajině: Psychologie sebekoučování*. 4. vyd. Ilustrace Jaroslava Bičovská. Brandýs n.L. [nad Labem]: Dar Ibn Rushd, 2013, 115 s. ISBN 978-808-6149-851.

BERG, Insoo Kim a Peter SZABÓ. *Brief coaching for lasting solutions*. 1st ed. New York: W.W. Norton, c2005, xvi, 241 p. ISBN 03-937-0472-6.

BERG, Insoo Kim. *Posílení rodiny: základy krátké terapie zaměřené na řešení*. Vyd. 1. Překlad Ivan Úlehla. Praha: Portál, 2013, 167 s. ISBN 978-802-6205-005.

DE JONG, Peter a Insoo Kim BERG. *Interviewing for solutions*. 4th ed. Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning, c2013, xxvii, 430 p. ISBN 11-117-2220-X.

DE SHAZER, Steve, Yvonne M DOLAN a Harry KORMAN. *More than miracles: the state of the art of solution-focused brief therapy*. New York: Haworth Press, c2007, xiii, 177 p. ISBN 07-890-3398-4.

DE SHAZER, Steve. *Keys to solution in brief therapy*. 1st ed. New York: W.W. Norton, c1985, xx, 188 p. ISBN 03-937-0004-6.

DE SHAZER, Steve. *Patterns of brief family therapy: an ecosytemic approach*. New York: Guilford Press, c1982, xviii, 157 p. ISBN 08-986-2038-4.

DE SHAZER, Steve. *Základní otázka: krátká terapie zaměřená na řešení*. Vyd. 2. Překlad Ondřej Fafejta. Praha: Portál, 2014, 239 s. Spektrum (Portál), 73. ISBN 978-802-6206-804.

GIERTLOVÁ, Klára. *Manažovat a koučovat systemicky?: aka dosahovat cíle skôr, ale ľahšie*. 1. vyd. Banská Bystrica: Co/Man, 2004, 157 s. ISBN 80-890-9007-9.

GIURICOVÁ, Šárka a Jiří KUBIČKA. *Rodinná terapie: systematické a narativní přístupy*. 2., doplň. a přeprac. vyd. Praha: Grada, 2009, 280 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4723-907.

## Literatura

- LUDEWIG, Kurt. *Základy systematické terapie*. Vyd. 1. Překlad Jana Bílková. Praha: Grada, 2011, 111 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4735-214.
- MILLER, Scott D. a Insoo Kim BERG. *Zázračná metoda: radikálně nový přístup k problémovému pití alkoholu*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2014. ISBN
- O'CONNELL, Bill a Stephen PALMER. *Handbook of solution-focused therapy*. Thousand Oaks: SAGE, 2003, xiii, 180 p. ISBN 07-619-6783-4.
- PARMA, Petr. *Umění koučovat: systematické koučování ve firmě, rodině a škole pro kouče i koučované, studenty, odborníky i veřejnost*. 1. vyd. Praha: Alfa Publishing, 2006, 222 s. Management praxe. ISBN 80-868-5134-6.
- RATNER, Harvey, Evan GEORGE a Chris IVESON. *Solution focused brief therapy: 100 key points and techniques*. London: Routledge/Taylor and Francis Group, 2012, xi, 254 p. ISBN 978-041-5606-134.
- SCHLIPPE VON, Arist. *Systemická terapie a poradenství*. 1. české vyd. Brno: Cesta, 2001, 251 s. ISBN 80-729-5013-4.
- VYBÍRAL, Zbyněk a Jan ROUBAL. *Současná psychoterapie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010, 743 s. ISBN 978-807-3676-827.
- VYBÍRAL, Zbyněk. *Lži, polopravdy a pravda v lidské komunikaci*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008, 175 s. ISBN 978-807-3674-298.
- VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie komunikace*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009, 319 s. ISBN 978-807-3673-871.
- WATZLAWICK, Paul, Janet Beavin BAVELAS a Don D JACKSON. *Pragmatika lidské komunikace: interakční vzorce, patologie a paradoxy*. 2., rev. vyd., 1. v Newton Books. Překlad Barbora Janečková, Zdeněk Vybíral. Brno: Newton Books, 2011, 283 s. Gaia, 5. ISBN 978-808-7325-001.
- WATZLAWICK, Paul. *Jak skutečná je skutečnost?: mylné představy, klamání, porozumění*. Vyd. 1. Překlad Zbyněk Vybíral. Hradec Králové: Konfrontace, 1998, 234 s. ISBN 80-860-8800-6.
- WATZLAWICK, Paul. *Úvod do neštěstí*. 2. vyd. Překlad Zbyněk Vybíral. Praha: Portál, 2009, 95 s. ISBN 978-807-3676-759.

Díky za pozornost!

SPOLEČNOST  
PODANÉ RUCE

Martin Boxan, Společnost Podané ruce o.p.s.,  
Institut expertních služeb, 2022  
[www.martin-boxan.cz](http://www.martin-boxan.cz), [boxan@podaneruce.cz](mailto:boxan@podaneruce.cz), +420 777 916 277

CC creative commons  
images are under a CC licence

## Příloha č. 8: Doporučení k žádosti o stáž

### Doporučení k žádosti o stáž

Vážení kolegové,

rádi bychom Vás požádali o přijetí pana/paní ..... na stáž do Vašeho zařízení. Jmenovaná je frekventantem 120 hodinového Základního výcviku v recovery koučování pořádaného ve spolupráci Společnosti Podané ruce o.p.s. a skupiny Zotavení Brno, jehož součástí je i absolvování 40 hodin stáží v odborných sociálních či zdravotních službách dle vlastního výběru.

Recovery koučování je nový prvek v české síti péče o duševní zdraví, zejména v oblasti užívání drog a závislostí. Recovery kouč je člověk, který má přímou zkušenost se zotavením a využívá ji k pomoci druhým. Na některých místech v zahraničí tvoří recovery koučové „první linii“ pomáhajících pro lidi, kteří se dostanou do problémů s drogami či závislostí. Jsou schopni skrze svou vlastní zkušenost rychle navázat důvěrný vztah s druhým člověkem, přirozeným způsobem podpořit proces zotavení a propojit jej s dalšími zdroji podpory.

Základní výcvik v recovery koučování je první vzdělávací program tohoto typu v ČR, jeho 4. běh byl zahájen 9. září 2022. Účastníci prošli výběrovým řízením, ve kterém byla na základě motivačního a doporučujícího dopisu posuzována chuť, motivace, schopnosti a podmínky úspěšně projít poměrně intenzivním vzdělávacím programem. Jednou z podmínek bylo také odpoutání od způsobu života spojeného se závislostí a prokazatelně podniknuté kroky v rámci vlastního zotavení.

Program se skládá zejména ze čtyř třídních výcvikových setkání, která obsahují následující témata: dialogické dovednosti, „sebeodhalování“, porozumění závislosti a zotavení, práce s krizí, etické otázky v recovery koučování, kurz první pomoci, kurz sebeobrany, orientace v sociálně-právním systému.

Stáže v celkovém rozsahu 40 hodin jsou nedílnou součástí vzdělávacího programu. Frekventant by v rámci nich měl získat základní představu o současné podobě odborných služeb v oblasti, ve které chce v budoucnu jako recovery kouč působit. Konkrétní podoba i rozsah stáže závisí na domluvě mezi zařízením a frekventantem a přizpůsobuje se samozřejmě možnostem zařízení. Frekventant na konci stáže zpracuje písemnou zprávu, která bude k dispozici i zařízení poskytujícímu stáž.

Věříme, že pokud schválíte žádost našeho frekventanta o stáž ve Vašem zařízení, bude to zajímavá zkušenost i pro pracovníky a klienty Vašeho zařízení. V případě jakýchkoliv dotazů se prosím obraťte na lektorku výcviku, Ing. Zuzanu Fialovou, DiS. na tel. 777 763 863, e-mail [recovery@podaneruce.cz](mailto:recovery@podaneruce.cz). Předem děkujeme za zvážení žádosti.

S přátelským pozdravem

Ing. Zuzana Fialová, DiS.

lektorka výcviku, sociální pracovník

Bc. Martin Boxan

provozní ředitel



Společnost Podané ruce o.p.s.  
Hilleho 5  
602 00 Brno  
IČO 60557621  
DIČ CZ60557621

Společnost Podané ruce o.p.s.