

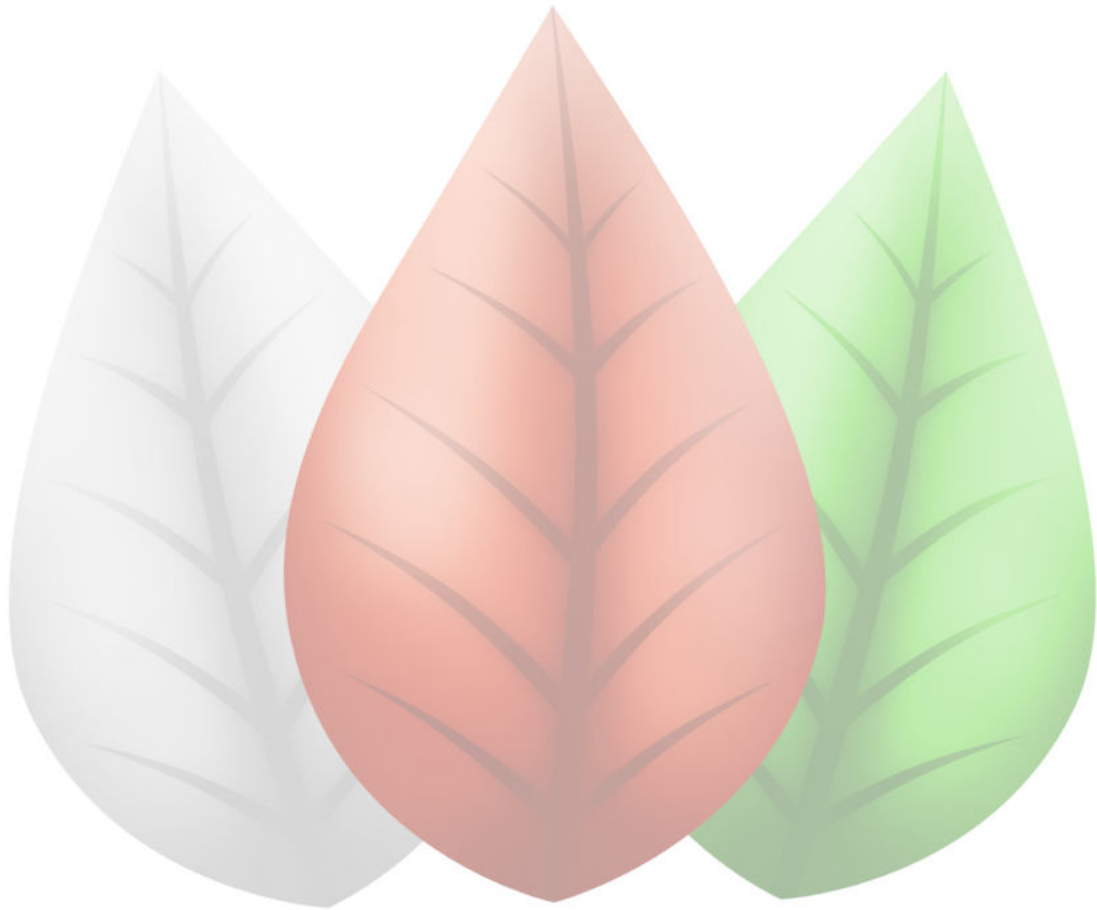


EVROPSKÁ UNIE  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

 Farní charita  
Praha 1 – Nové Město

# Kamino Centrum

## Metodika pro práci s osobami bez přístřeší a osobami ohroženými bezdomovectvím



Registrační číslo projektu: CZ.03.2.X/0.0/0.0/20\_139/0017193

Realizátor: Farní charita Praha 1 - Nové Město

Období realizace projektu: 01.07.2021 - 30.06.2023

Zpracovala: Bc. Marie Palasová, DiS.

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	1
<b>Oslovování cílové skupiny</b> .....	2
<b>Společné aktivity</b>	
Cíle a zaměření aktivit.....	3
Práce v kruhu.....	6
Divadelně - literárně filmový klub .....	14
Společné vaření a stolování .....	18
Ateliérová činnost .....	20
Akce pro veřejnost.....	21
Doporučení .....	24
<b>Individuální sociální práce</b>	
Cíle a východiska .....	26
Pracovní sešity.....	28
Pracovní listy .....	29
Příklady využití pracovních listů .....	77
Doporučení .....	87
<b>Patronství</b>	
Cíle a výběr patronů.....	90
Vstup do programu Patronství .....	90
Příručka pro patrony .....	91
Patroni o Patronství.....	97
Doporučení .....	100
<b>Příklady dobré praxe</b>	
Společné aktivity.....	101
Individuální sociální práce .....	103
Patronství .....	105
Komplexní podpora.....	107

## Úvod

Projekt Kamino Centrum navázal na činnost Komunitního centra Žitná, které po čtyři roky tvořilo na Praze 1 prostor zejména pro ženy bez domova a nabízelo jim společné aktivity vedoucí ke snížení jejich sociálního vyloučení. Klientky a klienti se zde podíleli nejen na výběru a realizaci společných aktivit, ale i na vytváření vnitřních pravidel fungování ve skupině. Takto vytvořená pravidla pak dokázali lépe akceptovat a v případě potřeby dávat podněty k jejich aktualizaci.

Na ulici jsou ženy často zranitelné, mají jiné vnímání světa než muži. Potřebují více verbalizovat a sdílet své emoce, starosti, plány a sny. Komunitní aktivity byly proto primárně nabízeny jim. Potvrdilo se však, že pro harmonické fungování skupiny i jednotlivců je dobré, pokud své místo na aktivitách mají také tzv. bezpeční muži – tedy ti, u kterých nedominují agresivní vzorce chování. Tito muži obvykle zároveň hledali alternativu k čistě maskulinímu prostředí. Koncept jako celek tedy není určen výhradně ženám. Proto také v metodice bude hovořeno častěji o klientech než o klientkách, aby byl tento fakt potvrzen. Zaměření na specifické ženské potřeby se v praxi projevilo zejména ve způsobu komunikace, při řešení konfliktů ve skupině, v programové náplni aktivit či v definování zakázky pro individuální práci.

Kamino Centrum využilo předchozí dobré praxe a inovativně ji rozšířilo o individuální sociální práci vycházející z konceptu plánování zaměřeného na člověka kombinovaného s dalšími technikami a metodami vhodnými pro práci s cílovou skupinou. Klienti a klientky Centra měli tedy v novém projektu příležitost pojmenovat a rozvíjet své silné stránky, pracovat s přirozenými zdroji a díky tomu naplňovat své osobní cíle – a to jak prostřednictvím společných aktivit, tak v rámci individuální sociální práce nebo díky zapojení dobrovolníků z veřejnosti (tzv. patronů).

Klíčový nástroj pro individuální práci představovalo 15 pracovních listů – jejich vizualizace a návody k využití v praxi najdete v této metodice především (kp 2). Další kapitoly pak přibližují zbylé oblasti podpory pro práci s osobními cíli. První se věnuje společným aktivitám, které mj. mnohým klientům usnadňovaly do projektu vstoupit a vytrvat v něm, zároveň byly také samy o sobě důležitým zdrojem – jednotlivé tvůrčí a edukativní činnosti průběžně rozvíjely jejich měkké dovednosti. Navíc přinesly do života cílové skupiny jistou pravidelnost a řád. Požadavek na aktivní participaci vedl k zodpovědnosti potřebné pro využití dalších forem podpory. Předposlední kapitola (kp 3) blíže představuje program Patronství včetně Příručky pro patrony nebo způsobu jejich oslovování.

Závěr metodiky je věnován příkladům dobré praxe, které byly velmi pečlivě vybrány, aby vhodně ilustrovaly inovativní přístupy a cíle projektu.

Svou činností Kamino Centrum cílilo na vyplnění některých významných mezer v síti sociální pomoci zaměřené na osoby bez domova. Je mezi nimi například řada těch, kteří mají zkušenost s duševním onemocněním či poruchou, ale nikdy nebyli diagnostikováni. Zvládnout nároky sociálních služeb (např. azylového bydlení apod.) je pro ně proto často příliš náročné. Centrum bylo tedy otevřeno všem, kdo se zvládnou zapojit aspoň po určitý čas do společné aktivity nebo měli zájem pracovat na svém osobním cíli, i když to místy přinášelo určité obtíže. Celkový koncept také vycházel ze zkušenosti, že lidé bez domova jsou obvykle měřeni úspěchem při zajištění a udržení si bydlení nebo zaměstnání či při zvládnutí bezkonfliktního soužití, ale jen zřídka jsou dotazováni na osobní motivace, hodnoty a cíle, které jim mohou pomoci těchto úspěchů dosáhnout. Ztráta motivace často souvisí s opakovanými selháními

a předchozími negativními zkušenostmi přinášejícími nejistotu či obavy. Lidé bez domova někdy zapomněli na to, jak snít a věřit ve vlastní úspěch. Chybí jim ocenění, vyjádření respektu a důvěry. I oni potřebují své koníčky a zájmy. Překážkou k sociální integraci nebo důvodem pro nedůvěru k instituci nabízející odbornou podporu může být i neschopnost pomoci v otázce, která je pro klienta zásadní a zdá se mu být snadno řešitelná – např. pokud jeho život omezuje potravinová intolerance.

Metodika odráží výstupy závěrečné evaluace - více viz dokument Závěrečná evaluační zpráva projektu Kamino Centrum.



## Oslovování cílové skupiny

Klientky a klienti Kamino Centra byli do projektu vyhledáváni především ve spolupráci s dalšími sociálními službami mateřské organizace (terénním programem a nízkoprahovým denním centrem FCH Praha 1 - Nové Město) nebo ve spolupráci s kurátory či dalšími NNO, které s lidmi bez domova pracují. Pracovníci Centra je požádali o předání informace o projektu jejich uživatelům služeb. Navštěvovali také po předchozí domluvě s nabídkou tvůrčího nebo edukačního programu azylové domy, denní nebo doléčovací centrum, a při této příležitosti zároveň představili cíle a možnosti projektu.

Jako další strategie oslovování se osvědčilo pořádání nebo spolupořádání akcí pro veřejnost otevřených lidem bez domova. Významným přínosem bylo i šíření dobré reputace projektu uvnitř cílové skupiny – řadu nových zájemců přivedli sami spokojení klienti a klientky Kamino Centra, z nichž někteří navštěvovali již aktivity předchozího projektu.

Zapojení do projektu

### 1. Seznámení

Klient navštívil Centrum a sociální nebo komunitní pracovník mu při individuálním vstupním rozhovoru vysvětlil smysl a fungování projektu, včetně možností klientova zapojení.

### 2. Mapování osobních cílů a potřeb

Klient začal navštěvovat společné aktivity nebo přímo projevil zájem o individuální práci (měl konkrétní zakázku), v ideálním případě se rozhodl obě formy podpory průběžně kombinovat. To mu umožnilo si přesněji formulovat svá osobní přání a cíle, silné stránky či přirozené zdroje. Sociální nebo komunitní pracovník měl v tomto procesu podpůrnou funkci.

### 3. Naplňování cílů

Ve chvíli, kdy klient věděl, kam směřuje a čeho chce dosáhnout, mohl začít své cíle naplňovat. Některé se rozhodl naplnit sám nebo s podporou sociálního pracovníka, další za pomoci skupiny (ostatních klientek a klientů Centra). Mohl také požádat o zařazení do programu Patronství (kp. 3).

### 4. Vstup do individuální sociální práce

Yvstala-li u klienta při skupinových aktivitách oblast/zakázka vhodná pro individuální práci, byla mu tato možnost vždy nabídnuta. Pokud s využitím této podpory souhlasil, byl mu přidělen klíčový pracovník. Na první individuální schůzce spolu vyplnili krátký vstupní dotazník ke klientově aktuální situaci. Na základě mapování potřeb a cílů klienta byl sestaven individuální plán. U vícečetných zakázek se do spolupráce zapojovali i ostatní kolegové, kteří pak s klientem pracovali na jedné konkrétní zakázce nebo jednotlivých krocích k dosažení stanoveného cíle. Při řádném ukončení spolupráce vyplnil klient výstupní dotazník, který umožňoval reflektovat jeho celkový posun.

### 5. Pracovní sešity a portfolio

Mapování svých silných stránek nebo dílčí úspěchy při plnění svých osobních cílů si klient mohl dokumentovat prostřednictvím svých pracovních sešitů nebo samostatného portfolio.



## Společné aktivity

### Cíle a zaměření aktivit

Cílem společných aktivit bylo, obdobně jako u individuální sociální práce nebo patronství, rozvíjet dovednosti, které klientům pomohou v plnění jejich osobních cílů a zároveň přispějí k pozitivní změně jejich sociální situace. Pokud klient využil všech třech způsobů nabízené podpory, považovali jsme to za ideální stav a snažili jsme se spolu s klientem najít způsob, jak tyto aktivity funkčně provázat. Ne každý příchozí však měl zájem pracovat na svém osobním cíli individuálně se svým klíčovým pracovníkem. Někteří se k takové formě spolupráce rozhodli později, jiní si přáli zůstat pouze u společných aktivit, které jim při naplňování jejich potřeb a cílů poskytovaly dostatek podnětů. Společné aktivity měly tedy u některých klientů roli jakési vstupní brány – teprve poté se rozhodli, jakou cestou spolupráce se vydají.

Kamino Centrum navázalo na předešlou činnost naší organizace v podobě komunitního centra pro stejnou cílovou skupinu. Vybrané společné aktivity byly účastníky předešlého projektu navštěvovány nejčastěji. Ke kvalitě a obsahu připravovaného programu pak přispívaly výsledky pravidelné evaluace. Aktivity byly koncipovány jako samostatné, nikoliv jako navazující, aby se nově příchozí mohl kdykoliv naplno zapojit do činnosti. Výjimku tvořil pouze úterní Divadelně - literárně filmový klub, který cílil naopak na klienty, kteří měli zájem pracovat na delším uceleném projektu s konkrétním výstupem pro veřejnost. Důležitým faktorem byla také pravidelnost aktivit - každé z nich byl přidělen jeden z prvních čtyř pracovních dnů. Klienti tak dopředu věděli, který den přijít, pokud mají chuť tvořit, společně vařit nebo se vzdělávat.

V rámci Kamino Centra probíhaly tyto aktivity:

1. Práce v kruhu
2. Divadelní workshop / literárně filmový klub
3. Společné vaření a stolování
4. Ateliérová činnost

Byl připravován měsíční plán aktivit, který se mohl podle potřeb a přání klientů v průběhu měnit. Jeho součástí byl rozpis, kdo z pracovníků kterou aktivitu povede, co k tomu potřebuje nebo co je potřeba pro hladký průběh připravit. Každý týden byl graficky zpracován program na následující týden a v pátek zveřejněn na sociálních sítích, webových stránkách, rozvěšen v prostorách organizace a rozeslán do spřátelených organizací.



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



Farní charita  
Praha 1 – Nové Město



Kamino  
Centrum

Farní charita Praha 1

Žitná 35, Praha 1 ( Zvoňte )

**PROGRAM**  
13:00 - 18:00



**Pondělí 16.1. Kruh**

Kamino kariéerní poradenství

**Úterý 17.1. Klub**

Scénář a tvorba filmového dokumentu

**Středa 18.1. Vaření** (nutné přijít do 13:30)

Polévka: Bramboračka

Hlavní jídlo: Bramboráky se zelím a sýrem

Dezert: Tiramisu

**Čtvrtek 19.1. Ateliér**

Zdobení stolních kalendářů



# Kruh

každé pondělí  
13:00 – 18:00



## PRÁCE V KRUHU

Práce v kruhu zahrnovala činnosti a programy, ve kterých mohli klienti sdílet své prožitky a zkušenosti, navzájem se motivovat a podporovat v pozitivní změně. Tyto skupinové aktivity pomáhaly klientům zvládat jejich soužití v komunitě, rozvíjely jejich měkké dovednosti a přinášely inspiraci k řešení jejich životní situace na principu subsidiarity. Aktivity připravovali sociální a komunitní pracovníci, podněty pro ně ale mohly vycházet i ze strany účastníků a jejich přání a potřeb.

Aktivita byla členěna do tří okruhů:

1. komunitní kruh
2. diskusní/rozvojový kruh
3. výukový/vzdělávací kruh

### Ad 1 Komunitní kruh

Tato aktivita měla své pravidelné místo v úvodu pondělního programu. Nabízela bezpečný prostor ke sdílení zážitků a zkušeností za uplynulý týden (či jiné období, např. od poslední klientovy návštěvy Kamino Centra) a bylo jí obvykle věnováno 60 - 90 minut. Délka se různila s ohledem na počet přítomných klientů, jejich psychické rozpoložení nebo aktuální potřeby. Úvodní část mohla být také zakončena krátkým společným rituálem, např. „krabičkou na starosti“ viz níže. Cílem komunitního kruhu bylo budovat a rozvíjet vztahy v komunitě, učit se srozumitelně sdělovat své postoje a prožitky, naslouchat druhým a vytvářet prostředí sounáležitosti. Sloužil také k průběžné evaluaci.

Kruh vždy otevřel komunitní nebo sociální pracovník, který také v průběhu dbal na to, aby každý z přítomných dostal potřebný a nerušený prostor ke sdílení či vyjádření svých myšlenek. Pro všechny také platilo pravidlo STOP - kdykoliv bylo někomu probírané téma nepříjemné, mohl tímto způsobem požádat ostatní, aby o něm přestali mluvit. Do kruhu se zapojovali také pracovníci, kteří aktivitu vedli - také oni sdíleli s klienty vybrané zážitky z uplynulého období, svůj názor či postoj k projednávané věci. Přitom vždy měli na paměti dodržování hranic.

Komunitní kruh je rovněž osvědčeným nástrojem, který pomáhá řešit napjaté nebo nepřehledné situace v komunitě - jako takový jsme ho využívali v rámci Kamino Centra i mimo pondělní aktivitu (tzv. mimořádný kruh). Návštěvníci Centra tento nástroj díky jeho pravidelnému začleňování do programu dobře znali a postupně se ho mnozí naučili i efektivně využívat.

### KRABIČKA NA STAROSTI

- Před začátkem kruhu se všem rozdává několik papírků a tužek.
- Na papírky může každý napsat své aktuální starosti a poté je dá do krabičky, která je za ně ponese (1 starost = 1 papírek).
- Na konci odpolední aktivity je možné si vzít svou starost zpět.

## Ad 2 Diskusní/rozvojový kruh

Po komunitním kruhu následoval kruh diskusní či rozvojový, který sloužil zejména jako příležitost získat zpětnou vazbu od druhých při pojmenování svých silných stránek nebo podnětů pro další rozvoj. Zaměřovali jsme se na sny a přání klientů či na jejich obavy, překonávání překážek nebo sebereflexi. Čas určený pro tuto část aktivity se odvíjel od využívané techniky a tématu, které bylo v rámci kruhu probíráno. Kruh měl obvykle formu společného cvičení nebo hry.

### Příklady cvičení a her v rámci diskusního/rozvojového kruhu:

#### ROZHOVOR ZAMĚŘENÝ NA SILNÉ STRÁNKY

- Cvičení lze realizovat v rámci kruhu nebo se rozdělit do dvojic.
- Každý má prostor se zamyslet a zvolit si jednu činnost, která ho v životě baví či naplňuje a říct ji ostatním (čtení, cvičení, rybaření, ...).
- Ostatní se potom na bázi klasického rozhovoru doptávají.

#### Základní struktura:

##### a) Blíže zjistěte, o jakou činnost jde

- Získejte co nejkonkrétnější popis: Jak, kde, kdy, jak často, s kým tuto aktivitu děláte?

##### b) Prozkoumejte dílčí aspekty činnosti

- Zkoumáte vliv aktivity na život člověka: Proč děláte nejraději právě toto? Když můžete tuto činnost dělat, jaké to pro vás je? Co se ve vašem životě/ s vámi děje, když můžete tuto činnost dělat více / méně?

##### c) Osobní význam činnosti a sní spojené hodnoty

- Proč je pro vás činnost významná? S jakými životními hodnotami je pro vás spojená?

##### d) Jaké dovednosti, schopnosti potřebujete k tomu, abyste ji mohli dělat

- Jaké dovednosti potřebujete mít nebo rozvíjet, abyste mohl/a aktivitu dělat?
- Jak poznáte, že danou dovednost máte?
- Kde jinde ještě můžete tuto dovednost využít?
- Jak tato dovednost může pomoci v překonání vašeho trápení/ ke zlepšení vaší situace?

##### e) Otázky na přesah aktivity do života druhých

- Koho jste tím, co děláte, inspiroval/a?
- Jaký vliv má to, že se věnujete této aktivitě, na životy jiných lidí?

##### f) Otázky o významných blízkých lidech

- Kdo sehrál roli v tom, že rádi trávíte čas právě touto aktivitou?
- Kdo vám byl inspirací a proč?
- Kdo vám pomáhal se danou věc naučit? Kdo vám fandil, podporoval vás?



## OSOBNÍ STROM

<b>Kořeny</b>	<b>Odkud pocházím? Z čeho vycházím ve svém životě?</b> Jak vnímáte své kořeny? Jak minulost ovlivnila to, kým jste dnes? Jaké jsou vaše oblíbené vzpomínky?
<b>Země</b>	<b>Můj každodenní život</b> Jak vypadá vaše půda? Co vás denně ovlivňuje?
<b>Kmen</b>	<b>Moje schopnosti a dovednosti</b> Jaké talenty a dovednosti, strategie zvládnání máte? V čem jste dobrý? Pomáháte druhým? Co na vás mohou ostatní oceňují?
<b>Větve</b>	<b>Naděje, přání, cíle, sny</b> Kdybyste mohli mít tři přání, jaká by to byla? Co se musí stát, abyste toho mohli dosáhnout? Máte přání a naději i pro lidi okolo vás? Jaká?
<b>Listy</b>	<b>Důležití lidé v mém životě</b> Kdo hraje/ hrál důležitou roli ve vašem životě? Jak vás ovlivňuje/ ovlivnil? Ovlivňujete naopak vy život někoho jiného? Jakým způsobem? Jak se mohou změnit vaše vztahy v budoucnosti?
<b>Ovoce</b>	<b>Důležité dary</b> Jaké dary jste v životě dostali? Hmotné i nehmotné? Které byly ty opravdu důležité a jaký vliv měly na váš život? Jak vám tyto dary pomohly? Darovali jste vy nějaký důležitý dar?
<b>Bouřky</b>	<b>Výzvy</b> Může zahrnovat cokoli. Jak jste se s bouřkami vyrovnávali v minulosti? Co vám tehdy pomohlo?



## STROM PŘÁNÍ

**Pomůcky:** výtvarné potřeby (pastelky, fixy, křídly, tempery), noviny, lepidlo, štětce, čtvrtky, karton

### Postup:

1. Naladte přítomné na tvůrčí činnost, vytvořte atmosféru. Ukažte jim silné a krásné stromy.
2. Přečtete jim básně/ variace, kde se připodobňuje strom k člověku.
3. Požádejte je, ať vytvoří strom. Vysvětlíte jim postupy, jak mohou „svůj strom“ ztvárnit.
4. Po dokončení stromu je potřeba do koruny stromu doplnit osobní přání.
5. Do kmene pak zapište co nejmenší možné krůčky vedoucí ke splnění cíle v koruně stromu. Postupujte od spodní oblasti kořene směrem k větvím.
6. Do oblasti kořenů nakonec vepište schopnosti, dovednosti, silné stránky, které umožní postup do větví koruny stromu.
7. Máte-li všichni hotovo, popište (reflektujte), co jste vytvořili.
8. Dle atmosféry ve skupině je možné zakončit sdílením v rámci komunitního kruhu.

## PORTRÉT

**Pomůcky:** papír, kreslicí potřeby, relaxační hudba

**Provedení:** Účastníci mají za úkol nakreslit svůj portrét. Ke každému orgánu pak přiřadí, co skrze něj nejraději přijímají (co nejraději slyší, vidí, cítí, které slovo nejraději říkají). Pod portrét doplní, co se jim v poslední době nejlépe povedlo, nebo co dobrého udělali. Nad portrét napíší své jméno, nebo přezdívku, jak se jim nejvíce líbí, když jsou oslovováni.

**Reflexe:** Kresby se rozmístí v místnosti (každý si pro svou kresbu může najít nejlepší místo) a pak je účastníci obcházejí a nechávají je na sebe tiše působit. Přitom může znít příjemná relaxační hudba.

## MŮJ ERB

**Pomůcky:** papír, karton, kreslicí potřeby

**Úvodní legenda:** Každý rytíř měl svůj štít a na něm vlastní erb. Erb byl pro rytíře reprezentativní záležitostí a také otázkou života a smrti. Vypovídal o rytíři samotném a promlouval o jeho ctnostech. Každý erb se vyznačoval přesně danou kombinací barev, všechny symboly v něm měly svůj význam. Často se k celému erbu se štítem vázal nějaký příběh.

**Klienti si promyslí, jaký erb by je vystihoval.** Každý erb je originální, barva, tvar, velikost, obsah. Erb znázorňuje jedinečnost jeho vlastníka. Erb může být rozdělen na 4. části, každá část se též může dělit. Erb může obsahovat vlastní motto, může být různě zdoben, využívat nejrůznější symboliku.



## Ad 3 VÝUKOVÝ/ VZDĚLÁVACÍ KRUH

Výukový kruh byl druhou variantou programu, která následovala po komunitním kruhu. Klienti se díky ní učili pracovat s informacemi, efektivně komunikovat a argumentovat, zvládat krizové situace, pracovat s emocemi nebo se úspěšně uplatnit na otevřeném pracovním trhu. V rámci aktivity pracovníci s klienty také často reflektovali významné mezinárodní dny a svátky. K jednotlivým tématům připravovali pro klienty prezentace s informacemi a zajímavostmi, oblibu si získaly také různé vědomostní kvízy.

**Příklady úspěšně realizovaných činností v rámci výukového kruhu:**

### MEZINÁRODNÍ DEN ŽEN A DÍVEK VE VĚDĚ

Pro klienty jsme připravili prezentaci, kde jsme jim představili významné ženy v české i světové vědě, které nejenom zásadně přispěly k vědecké činnosti, ale také jako průkopnice přispěly ke zlepšení podmínek žen - vědkyň. Následně jsme společně diskutovali o tom, jaké je postavení žen ve vědě dnes.

V druhé části programu jsme si představili práci s mikroskopem, jakožto častým nástrojem v mnoha vědeckých odvětvích. Pozorovali jsme různé předpřipravené preparáty a následně si zkoušeli vytvořit preparáty vlastní. Cílem programu bylo rozšířit si obzory, učit se argumentovat a naslouchat si. Přidanou hodnotou byla genderová otázka. Při práci s mikroskopem si klienti mohli navíc potrérovat jemnou motoriku.

### NENÁSILNÁ KOMUNIKACE

Nenásilná komunikace je metoda komunikace, která směřuje k lepšímu vzájemnému porozumění, ale i lepšímu porozumění sobě samému. Připravili jsme prezentaci s jejími základními principy. Prezentace byla celou dobu doplňována praktickými cvičeními, které za použití kartiček potřeb a emocí vedly k reflexi vlastních pocitů a potřeb, ale také k reflexi a porozumění pocitů a potřeb ostatních. Následně jsme si na modelových situacích vyzkoušeli, jak zareagovat v dané situaci pomocí 4 kroků nenásilné komunikace a na závěr měli klienti možnost přinést do skupiny situace ze svého života, u kterých si chtěli vyzkoušet reagovat pomocí této metody.

Cílem programu bylo kromě zlepšení komunikačních dovedností také vytvořit bezpečné místo, kde je možné zamyslet se nad konfliktními situacemi ze svého života a zkusit k nim přistupovat s novým přístupem reflektujícím pocity a potřeby všech zúčastněných.

### Příklad pro cvičení: JAK SE DNESKA MÁM

**Pomůcky:** balíček kartiček pocitů

**Postup:** Každý účastník obdrží svůj vlastní balíček kartiček pocitů. Následně si každý pro sebe rekapituluje, co v daný den do této chvíle zažil a z balíčku kartiček pocitů vytáhne všechny karty, na kterých je pocit, který v ten den prožil. Když jsou všichni účastníci hotovi, proběhne krátká reflexe toho, jaké pro účastníky cvičení bylo a co jim přineslo.

**Výsledek:** Klienti se pozastavili nad tím, co daný den prožívali. Místo běžného „mám se dobře“ nebo „mám se špatně“ prozkoumali do hloubky, co všechno za emoce se pod těmito pojmy může skrývat. V reflexi například klientka uvedla, že měla pocit, že má špatný den. Po cvičení si ale uvědomila, že zažila mnohem více pozitivních emocí než negativních, jen měla tendenci pozitivní emoce přehlížet.



## ORIENTACE NA TRHU PRÁCE

Posílení schopnosti klientů uspět na otevřeném pracovním trhu se osvědčilo věnovat dvě za sebou jdoucí programová odpoledne. V úvodu měli klienti možnost diskutovat o svých zkušenostech v této oblasti a o tom, co by jim pomohlo, aby dobré zaměstnání získali a udrželi si ho. Každé odpoledne pak bylo rozděleno na 3 tematické bloky, v nichž se vyváženě střídala teoretická a praktická část. Pro tuto aktivitu tedy pracovníci připravili jak PWP prezentaci, tak listy s úkoly. Jednotlivé bloky byly odděleny přestávkou. Na závěr klienti, kteří se zúčastnili celého programu, obdrželi osvědčení.

### ČÁST 1

#### Blok 1 – ŽIVOTOPIS A MOTIVAČNÍ DOPIS

První blok se zabýval rozsahem, formou a obsahem CV a motivačního dopisu. V závěru si klienti sestavili vlastní životopis a motivační dopis. Tip: Pokud to skupinová dynamika dovolí, mohou si klienti své CV navzájem vyměnit a vzájemně se ohodnotit (s důrazem na silné stránky).

#### Blok 2 – JAK A KDE HLEDAT PRÁCI

Druhý blok se věnoval náležitostem a formátu pracovní inzerce, představoval internetové portály s nabídkami brigád a zaměstnání a možnosti ÚP v této oblasti. V praktické části měli klienti za úkol najít nedostatky ve vytipovaných inzerátech. Druhým úkolem bylo vybrat si jednu pracovní nabídku a společně o ni co nejlépe cvičně projevovat zájem do odpovědního formuláře.

#### Blok 3 – PRACOVNÍ POHOVOR

Poslední blok uzavřel odpoledne nácvikem modelových pohovorů. Nejprve proběhlo rozdělení rolí na personalisty, uchazeče o zaměstnání a pozorovatele. Mezi personalisty byl vždy nejméně jeden z klientů (obrácená role). Pracovní pozice, o které se zájemci na pohovoru ucházeli, si vytáhli na lístku z krabičky. Byli tedy nuceni improvizovat, což situaci odlehčilo. Po každém pohovoru proběhla reflexe – hodnotili nejen pozorovatelé, ale své prožitky a postřehy vyjádřili i personalisté a uchazeči o práci. Na závěr všichni společně sepsali resumé na flipchart.

### ČÁST 2

#### Blok 1 – PRACOVNÍ SMLOUVA

Cílem tohoto bloku bylo připomenout, z jakých důvodů je pracovní smlouva důležitý pracovně – právní dokument a jaké náležitosti by měla mít. V rámci praktické části měli klienti na předloženém vzoru pracovní smlouvy odhalit co nejvíce nedostatků či chyb.

#### Blok 2 – DRUHÝ PRACOVNÍCH SMLUV

Předmětem této části bylo blíže představit jednotlivé druhy pracovních smluv, jakou formu mají mít a jaké závazky a práva z nich pro zaměstnance a zaměstnavatele plynou. Blok se věnoval také rizikům práce načerno – klienti a pracovníci diskutovali své názory a zkušenosti.

#### Blok 3 – ORIENTACE NA ÚP

V závěrečném bloku byly vyjmenovány oblasti, ve kterých ÚP jako správní orgán plní své úkoly. Zabýval se žádostí o podporu v nezaměstnanosti, registrací na ÚP a s tím souvisejícími předpisy nebo nároky na pobírání podpory po skončení pracovního poměru.

## KARIÉRNÍ PORADENSTVÍ

Cílem odpoledne bylo klientům pomoci s nalezením jejich pracovního ideálu a s naplánováním kroků, které k získání tohoto zaměstnání povedou. V rámci aktivity se klienti měli možnost seznámit s pracovními listy, které jim pomohly jejich cíl a dílčí kroky vizualizovat.

### Blok 1

1. Nejprve jsme se společně věnovali pojmenování hodnot, které jsou pro klienty zásadní.
2. V návaznosti na to jsme se zamýšleli nad tím, jaké hodnoty je nezbytné naplnit, aby byli spokojeni v zaměstnání a měli motivaci si práci dlouhodobě udržet.
3. Pokračovali jsme cvičením, jehož cílem bylo zmapovat, jak na tom jsou jednotliví klienti s naplněním svých hodnot v životě nyní a na kterou oblast by se případně chtěli více zaměřit. Blok jsme zakončili kruhem, v němž jsme výsledné reflexe sdíleli.
4. Toto sdílení přirozeně vedlo k diskuzi o tom, jak často se klienti zamýšlejí nad hodnotami, které v životě mají, a zda tomuto tématu věnují dostatečnou pozornost. Někteří klienti v rámci diskuse reflektovali, že tuto oblast dosud podceňovali, ale do budoucna se chtějí na naplňování a udržení svých hodnot více soustředit.

### Blok 2

Následovala práce s pracovními listy (dále PL) Můj sen, Silné stránky, Most a Potřeby (vizuály viz kp 2)

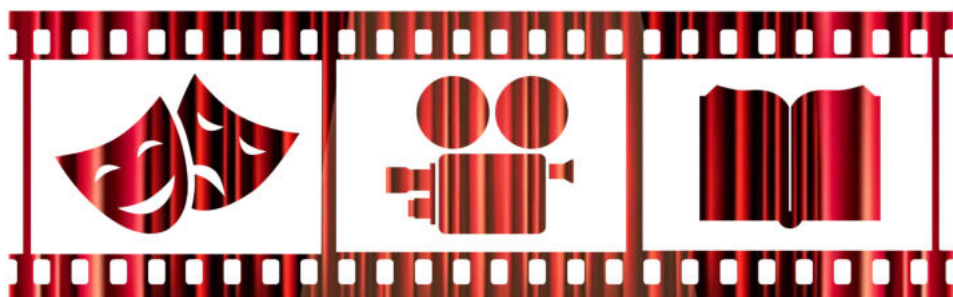
1. **PL Můj sen** – klienti si díky němu dokázali zkonkretizovat svou představu vysněného zaměstnání. Do pracovního listu vepsali nejprve název vysněné pracovní pozice. Poté doplnili veškeré detaily, které by mělo jejich potencionální zaměstnání splňovat.
2. **PL Silné stránky** – sloužil k tomu, aby si klienti zmapovali své silné stránky, schopnosti, dovednosti a kompetence, které jim mohou sloužit k získání vysněného zaměstnání a také k tomu, aby v této práci byli úspěšnější.
3. **PL Most** – pomohl klientům ukotvit jejich představu vysněné pracovní pozice do reality. Umožnil také naplánovat jednotlivé kroky, které je k jejich vysněné práci mohou přivést.
4. **PL Potřeby** – přispěl k procesu tím, že si klienti mohli zmapovat nejen to, co potřebují k naplnění cíle, ale také to, co již mají k dispozici a mohou to využít.

**Po dokončení pracovních listů následoval opět kruh**, kde klienti sdíleli své pocity z práce s vizuály a také nakolik jim výše uvedené aktivity pomohly. Většina kladně hodnotila zejména vizualizaci svých přání a naplánování kroků. Velmi často se opakovalo také ocenění, že díky pracovním listům se klientům již nezdá jejich vysněná pracovní pozice nedosažitelná, což je nyní motivuje, aby se začali snažit v této záležitosti začít podnikat stanovené kroky.

**Na závěr jsme pro zajímavost připojili test Kariérních kotev od Edgara H. Scheina**, který, podobně jako některé další standardizované metody, vychází ze základních typologií člověka, na něž se vážou určité skupiny profesí s akcentovaným okruhem vlastností a přístupů k práci. Kariérní kotvy jako orientační pomůcka a jsou dostupné ke stažení zdarma on line.

**Po vyhodnocení testu jsme udělali sdílení a reflexi celého odpoledne v rámci komunitního kruhu.**





# Klub

každé úterý  
13:00 – 18:00



## DIVADELNÍ WORKSHOP / LITERÁRNĚ FILMOVÝ KLUB

### Divadelní a filmové workshopy

**V divadelních a filmových workshopech klienti rozvíjeli zejména své schopnosti komunikovat a spolupracovat na společném díle. Učili se cílevědomosti, trpělivosti, zodpovědnosti a systematické práci. Workshopy jim přinesly také příležitost vyzkoušet si nové dovednosti, objevit své možnosti a talenty (pracovat se svým tělem, hlasem nebo prostorem, vytvořit scénář k filmové scéně, točit na kameru apod.) Výstupy byly prezentovány v rámci akcí pro veřejnost, což klientům přineslo i možnost zažít úspěch.**

### Organizace činnosti

V rámci našich workshopů vzniklo divadelní představení *Pocestníci* a dokumentární film *Kamino znamená cesta*. Autorské divadlo i film zpracovávaly vybrané problémy související s bezdomovectvím a vycházely z reálných životních zkušeností klientů.

Jednotlivé workshopy probíhaly pod vedením stále dvojice složené z lektorky a komunitní sociální pracovnice. Systematická příprava jednoho projektu trvala zhruba 8 měsíců, poté následovala veřejná premiéra. Úvodní 2-3 měsíce byly věnovány teoretické přípravě a sběru nápadů pro představení či film. Klienti měli možnost se podílet na celém procesu vzniku a realizace projektu – od námětu, přes spoluúčast na tvorbě scénáře až po přijetí role herce či kameramana. Při přípravě divadelního představení se klienti podíleli také na tvorbě kostýmů, rekvizit či scény. Příspěť mohli také režijními podněty. Přestože workshopy byly primárně zamýšleny jako kontinuální projekt pro stálou sestavu klientů, kteří o ně projeví zájem, byly koncipovány tak, aby se nově příchozí mohli kdykoli v průběhu připojit.

### Pro inspiraci

#### Jak vznikalo představení *Pocestníci*

Představení pracovalo s využitím světla a stínu nejen jako s méně známou divadelní technikou, ale také jako s filozofickým přesahem (pro lidi bez domova může být těžké vystoupit ze stínu). Zvolený formát také počítal s tím, že klienti, kteří dosud nemají herecké zkušenosti, mohou méně pociťovat ostych. Tvorba představení byla rozdělena na 8 etap.

1. Sběr námětů, sdílení osobních zkušeností klientů, práce s příběhy z bezdomoveckého života.
2. Formulování konečného námětu a rozdělení úkolů při přípravě představení tak, aby se každý mohl zapojit podle svého zájmu, možností a předpokladů (silných stránek).
3. Herecké etudy (práce s tělem, hlasem a prostorem).
4. Seznámení se s možnostmi stínového divadla (záznamy představení, nácvik práce se stínem).
5. Tvorba scénáře – sběr podnětů a připomínek.
6. Technické záležitosti – výběr hudby a promítaných obrazů, nákup a výroba rekvizit aj.
7. Pravidelné zkoušky jednotlivých scén – nejprve v KC, pak přímo v divadelním prostoru.
8. Příprava a realizace premiéry.

## Tvorba filmového dokumentu Kamino znamená cesta

Proces začínal teoretickou přípravou. Klienti se postupně dozvídali, jak vzniká film nebo co mají na starosti jednotlivé filmové profese. Tuto teorii pracovníci kombinovali se sledováním kvalitních filmů. Klienti se tak učili ocenit například dobře vystavěný děj, mistrovskou kameru či střih. Pak přišel na řadu vlastní scénář – každý z klientů si vytvořil svůj malý kousek děje a také si ho na papír detailně rozkreslil. Nad scénáři pak klienti dál diskutovali s lektorkou a postupně mozaiku poskládali do jednoho filmového celku. Filmový příběh se nakonec soustředil kolem Kamino Centra a osobních příběhů lidí, kteří do něj přicházejí. Kdo neměl chuť či inspiraci tvořit svůj malý kousek scénáře, mohl alespoň přinést nápad, který bylo možné společně dál rozvinout. Jedna klientka například vnesla do procesu přípravy několik otázek, které by ráda položila pracovníkům Centra. Svou část si zájemci pak mohli také natočit na videokameru nebo mobilní telefon.

## Literární klub

Společné posezení nad knížkou, bylo vítanou činností hned z několika důvodů. Předně to byla příležitost, jak otevřít nabídku úterní aktivity těm, kdo neměli zájem či odvalu se připojit do již rozběhlé akce, ačkoli věděli, že mohou. V průběhu povídání o oblíbených knížkách a při čtení vybraných úryvků se mohli blíže seznámit s lektorkou a v závěru také s výstupy a plány divadelního nebo filmového klubu. Některé klienty takové osobní pozvání oslovilo a do tvorby představení či filmu se dodatečně zapojili. Knižní klub byl také vhodnou náplní programu v letním období, kdy běžně klesala návštěvnost Centra a nemělo smysl se pouštět do větších společných projektů.

A konečně – knížky měli všichni návštěvníci centra rádi. A kdo četl méně, rád aspoň poslouchat příběhy. Projekt umožnil vybudovat v prostorách Kamino Centra pro klienty malou knihovnu. Na výběru titulů se mohli klienti podílet svými tipy. Knižky si pak mohli půjčovat a odnášet do svých obydli či ubytoven. Za tímto účelem byl vytvořen Výpůjční řád knihovny. S možností více číst rostla i potřeba přečtené sdílet s ostatními.

Součástí literárního klubu bylo také tvůrčí psaní a vydávání časopisu Žitná.

## Vydávání časopisu Žitná

Vydávání časopisu navazuje na dobrou praxi z předchozího projektu. Celkem vznikla tři čísla, kde se na výběru témat i jejich zpracování vždy podíleli klienti a pracovníci Kamino Centra. Zima 2021 byla zaměřena na *Vánoce/zima pohledem člověka bez domova*, Podzim 2022 měl téma *Podzimní splíny, aneb jak se z toho nezbláznit* a poslední číslo Jaro 2023 – *Můj životní restart*.

Časopis se skládal z pravidelných rubrik a vedle toho byl obohacen o nejrůznější příspěvky podle sezóny, ve které vycházel. Závěr tvořily zábavné a oddychové aktivity jako je tajenka, osmisměrka nebo bludiště.

Pravidelné rubriky:

NEBOJTE SE ZEPTAT – redaktoři z řad klientů odpovídali na dotazy čtenářů, které byly zaslány prostřednictvím fb a instagramové výzvy. Tato rubrika umožňovala lidem z široké veřejnosti položit otázky, které je zajímají. Jako velký přínos vnímáme, že odpovědi přímo od klientů pomáhaly bourat stereotypy a mýty, které o lidech bez domova panují.

OČIMA KLIENTŮ – se opíralo o nosná témata každého čísla a dávalo klientům prostor se k nim vyjádřit. Díky zkušenosti s bezdomovectvím na ně mohli mít odlišný pohled než většinová společnost a tento pohled čtenářům zprostředkovali. Očima klientů sloužilo k šíření osvěty a většímu porozumení k životu lidí bez přístřeší.

PROFESNÍ OKÉNKO – nahlíželo do světa různých profesí a zároveň je vzájemně propojovalo. Jednalo se o rozhovor, který probíhal mezi profesionály z různých oborů a klienty Kamino Centra. Cílem této rubriky bylo podle osobních zájmů nebo profesního zaměření či přání propojit klienty s profesionály. Pozitivním dopadem rozhovoru bylo předání zkušeností, inspirace a motivace.

KAMINO CENTRUM – představovalo svoji činnost od společných aktivit, přes individuální sociální práci po program Patronství.

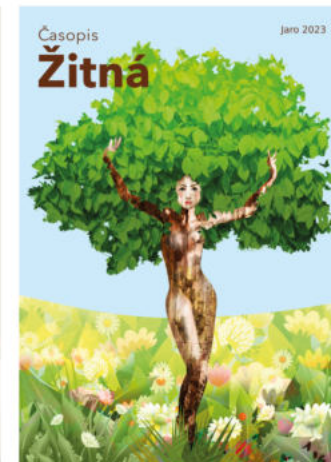
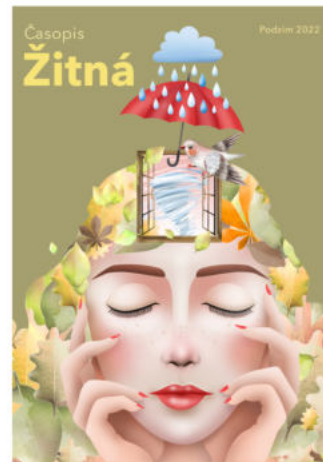
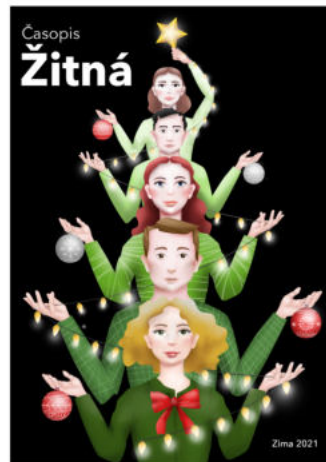
Z NAŠEHO VAŘENÍ – představovalo oblíbené recepty klientů ze společné aktivity Vaření a stolování.

Z NAŠEHO ATELIÉRU – přineslo vyzkoušené praktické návody a postupy na výrobu rozličných věcí ze společné aktivity Ateliérová činnost.

STALO SE – bylo mezi pravidelné rubriky zařazeno od druhé čísla. V něm se klienti a pracovníci ohlíželi za uplynulými událostmi v Kamino Centru.

O úspěšnosti této činnosti svědčí nejen postupný nárůst počtu stran časopisu z 24 v prvním čísle na 44 v posledním, ale především větší zapojení ze strany klientů. Do prvního čísla přispívalo 7 klientů, v posledním jich bylo již 15.

První dvě čísla vyšla v nákladu 200 ks. Protože se všechna v krátkém čase roz distribuovala, poslední číslo bylo navýšeno na 300 ks. Pro rozšíření dosahu byl časopis také čtenářům k dispozici v elektronické podobě na fb Kamino Centra a webových stránkách organizace. K jeho atraktivnosti přispěl nejen kvalitní a čtivý obsah, ale také zvolený jednotný formát a vizuální stránka v podobě autorských ilustrací výtvarníka, který s Centrem spolupracoval od samého počátku.





# Vaření

každou středu  
13:00 – 18:00



## SPOLEČNÉ VAŘENÍ A STOLOVÁNÍ

**Cílem této aktivity bylo kromě získávání či osvěžení praktických dovedností spojených s vařením a vedením domácnosti také zachování či znovunabývání společenské úrovně během stolování nebo posílení schopnosti vzájemně komunikovat a spolupracovat. Důležitým přínosem bylo také zmocňování, posílení organizačních dovedností a schopnosti nést odpovědnost za výsledek. Aktivita díky tomu měla velký přesah do dalších činností běžného života.**

### Organizace činnosti:

Všichni přítomní klienti vždy participovali na rozdělování činností a přípravě jednotlivých chodů. V rámci aktivity obvykle připravovali polévku, hlavní jídlo a dezert. Recepty na vybrané pokrmy připravovali pracovníci, kteří také měli na starost nákup surovin. V případě zájmu, a pokud s tím souhlasili ostatní ve skupině, mohl některý z klientů nabídnout svůj vlastní osvědčený recept.

Na začátku každého vaření pracovníci s klienty zopakovali základní hygienická, organizační a další pravidla pro tuto aktivitu. Poté se rozdělili do 3 skupin. Každá z nich měla na starosti přípravu a servírování jednoho chodu. Když se vše uvařilo, prostřeli účastníci stůl a společně stolovali podle pravidel etikety. Po dojedení prostory po vaření uklidili a klienti si odhlasovali, jaké jídlo by chtěli vařit příští týden.

### Reflexe klientů

Klienti a klientky na aktivitě oceňovali také, že je navrací ke kořenům a připomíná jim některé dobré období jejich života. Kromě nově získaných dovedností, které budou moci uplatnit, až budu mít vlastní bydlení, jim společné vaření přineslo jedinečnou možnost spolupráce. Jedna z klientek ho označila jako koncert, kdy každý z účastníků zahraje svůj part. A právě díky tomu, že každý ke společnému výsledku přispěje svou zkušeností, výsledek stojí za to. Jiní klienti uvítali především příležitost se za výsledek vaření vzájemně pochválit, což podle nich tato aktivita umožňovala snáze než jiné. Každý možná neměl umělecký cit či talent nebo dobré vyjadřovací schopnosti, ale každý dříve či později zvládl například uvařit chutnou polévku, nakrájet zeleninu na drobno či třeba připravit výborné tiramisu.



# Ateliér

každý čtvrtek  
13:00 – 18:00



## ATELIÉROVÁ ČINNOST

Ateliéry nabídlý klientům tvůrčí aktivity s cílem zvýšit jejich dovednosti, jako jsou motorika, koncentrace, trpělivost, systematicčnost či cílevědomost. Výtvarné činnosti zároveň rozvíjí kreativitu a estetické citění. Přináší také terapeutické účinky či jednoduše prostor pro odpočinek a odreagování se, takže přispívaly i k celkovému zklidnění a pozitivnímu naladění účastníků. Často také vytvořily vítaný prostor pro neformální komunikaci ve skupině. Při skupinových technikách se klienti učili vzájemné spolupráci.

### Organizace činnosti:

V rámci ateliéru vytvářeli sociální a komunitní pracovníci spolu s klienty výrobky za použití nejrůznějších technik a postupů. Za jejich výběr a zajištění vhodného materiálu nebo pomůcek zodpovídali pracovníci. Pokud ale vzešlo konkrétní přání přímo od některého z klientů, pracovníci ho tv přípravách reflektovali. Klienti tak mohli ostatním předat svou dovednost nebo se naučit techniku, která je zaujala.

**Mezi oblíbené techniky patřily např.** papírové koláže, String art, enkaustika, výroba lapačů snů či pískových mandal, pletení náramků z bavlnek, tvorba šperků nebo malování na tašky. Významné místo v programu měla **volná tvorba** – aktivita, kdy se klienti mohli věnovat technikám, které je nejvíce bavily a zajímaly. Byla také příležitostí využít zbylý materiál, nakoupený pro tematické výtvarné workshopy, takže měla i ekologický a ekonomický rozměr.

**Možnost umělecky vyjádřit autentickou myšlenku a dotáhnout její zpracování až do úplného závěru nabídla např. VÝSTAVA OBRAZŮ Z VĚCÍ.**

Obyčejné věci mají pro lidi bez domova často fatální význam. Jeden z malých realizovaných projektů proto vyrostl právě na této skutečnosti. Zadáním bylo vytvořit z věcí běžné spotřeby obraz a vyjádřit jím své životní motto, svůj příběh, poselství či zkušenost. Předměty klienti lepili tavnou pistolí na dřevěnou desku velikosti A3. K dispozici měli také akrylové barvy, které mohli využít jak na podklad, tak k domalování celého obrazu, tj přemalování nalepených věcí. Vznikla tak zajímavá díla, z nichž mnohá nesla opravdu osobní sdělení. Zájemci si je mohli v rámci doprovodného programu prohlédnout na akci pro veřejnost *Kamino znamená cesta*, pořádané na závěr projektu.

## Akce pro veřejnost

### Úvod

Akce pro veřejnost jsou jedinečnou příležitostí jak dát vědět o své činnosti, oslovit nové klienty z cílové skupiny a zároveň bezpečně podpořit stávající klienty v zapojení do běžné společnosti. Kamino Centrum během projektu organizovalo 2 akce pro veřejnost a 4 spoluorganizovalo. U většiny těchto akcí došlo zároveň k využití a propojení dovedností získaných v rámci jednotlivých společných aktivit.

### VEČER PLNÝ STÍNŮ

Komponovaný večer nabídl veřejnosti nejen autorské divadelní představení klientů Kamino Centra ve formátu stínového divadla, ale také doprovodný program. Jak funguje stínové divadlo z prstů učili zájemce přímo klienti Centra, workshop na výrobu pohyblivých loutek připravila externí lektorka.

Představení *Pocestníci*, jak ho mohli diváci 24. května v Kampusu Hybernská vidět, bylo výsledkem osmiměsíčního procesu. Nejprve pracovníci s klienty sbírali příběhy a nápady, pak je rozvíjeli a dávali jim konkrétní podobu (viz Divadelní workshop). Na tvorbě představení se podílelo celkem 15 lidí, z toho 13 žen a mužů v nepříznivé sociální situaci. Někteří tak trochu mimoděk, jiní průběžně a od počátku ale s vědomím, že si pro veřejnost zahrát nechtějí. Dotáhnout představení až do děkovačky na jevišti byla rozhodnutá jen část.

V ději představení byly schované skutečné příběhy, obavy, zklamání, naděje i radosti lidí, kteří si prošli a procházejí těžkými životními situacemi. A jen některé z nich se prodraly na světlo a rozhodly se mluvit za ty ostatní. Představení bylo jako sám život - nakonec všechny překvapilo a možná i trochu zaskočilo.

### Reflexe lektorky uměleckého workshopu na výrobu pohyblivých loutek

*To divadlo bylo boží! Vůbec to nebylo amatérský, bylo to dramaturgicky skvěle vystavěné. Nebylo to ani trochu patetický, ani depresivní, přitom jsem z toho jasně cítila, že to na ulici není ízy. Bylo to poskládané z takových střípků „obyčejnosti“, ve kterých byla nesmírná křehkost vlastně.*

*Nikdo ani nedutal (měla jsem chuť reagovat, aby lidi na scéně věděli, že tam jsme! A sledujeme to s nadšením!), ale nedutali jsme ne proto, že by to nebylo vtípný, ale proto, že to bylo tak vtahující.*

*Fakt krásná práce.*

EČ

### Reflexe návštěvnice akce

*... Okamžitě po vkročení do vnitřních prostor měl návštěvník možnost workshopů, které si Kamino Centrum připravilo společně s klienty a umělci. Plní dobré energie, s úsměvy na rtech začali přivítávat k výrobě stínových loutek z papíru, k malování do písku nebo ke stínovému divadlu, při kterém bylo hlavním úkolem uhodnout, jaké zvíře druzí předvádí. Bylo opravdu okouzující, jak se díky tomu člověk rychle vrátil do dětských let a snažil se udělat nejhezčí loutku nebo obrázek do písku.*

*Kolem deváté hodiny se začali usazovat lidé a začala příprava na divadlo s názvem „Pocestníci“. Nějak jsem předpokládala, že nemůžu očekávat dílo hodné Shakespeara, ale přes to se mě představení velmi dotklo a vtáhlo mě do děje. Příběh pojednávající o situaci ženy bez domova, která se snaží postavit zpět na vlastní nohy, byl silný a zasáhl mě, natož když si člověk uvědomí, že to není pouze představení, ale že se jedná o opravdové zkušenosti herců, kteří jednotlivé scény ztvárňují.*

*Hra místy působila místy lehce depresivně, ale byla doplněna o humorné a uvolňující prvky - například ve scéně z pracovního pohovoru, kdy se jedna z hereček ptá plastové figuríny „Máte k tomu nějaké připomínky, kolegyně?“. Na závěr herečky ukázaly svou pravou tvář a já jsem si říkala, že už jen hraní divadla, které se skládá z jejich možných zkušeností je odvážné, ale ještě se k tomu postavit tváří tváří plnému publiku? To již považuji za opravdu statečný krok.*

*Po tak vážném tématu, kterým nás divadlo provedlo přišla na řadu světelná show v podání Blackout Paradox. Za skvělé hudby předvedli neskutečně zajímavou show, při které lidé v sále nejednou tleskali.*

*Po skončení všech workshopů, divadla a světelné show si mohl návštěvník venku za rozsvícených světyšek posedět u pití a za přítomnosti dobré společnosti. Pro zájemce zde byla i možnost si popovídat s herci divadla.*

KB

### KAMINO ZNAMENÁ CESTA

Hlavním programem akce byl stejnojmenný filmový dokument. Ženy a muži bez domova to nemají snadné. Přesto někteří našli chuť a odvahu podělit se o svůj příběh, napsat kousek scénáře nebo vzít na chvíli do ruky kameru (viz Filmově literární klub). Jak napovídá název filmu, ústředním tématem bylo Kamino Centrum jako místo, ke se potkávají lidé se spleťnými životními příběhy. Některé sem přivedla náhoda nebo potřeba někde strávit čas. Ale rozhodli se přicházet znovu a znovu, protože jim tu bylo dobře a čas strávený zde jim dával smysl.

V rámci doprovodného programu si návštěvníci mohli prohlédnout výstavu *Obrázky z věcí* (viz Ateliérová činnost), s klienty si namalovat látkovou tašku, tričko, batoh nebo si s pracovníky vyzkoušet prostřednictvím pracovních listů pracovat se změnou, zmapovat své potřeby, zdroje či silné stránky aj.

Další aktivitou doprovodného programu byla osvědčená rubrika z časopisu *Žitná - Nebojte se zeptat*, tentokrát ovšem na živo. Návštěvníci tak měli jedinečnou příležitost povídat si s klienty a zeptat se jich, na to, co je zajímavé. Celou akcí se prolínala hudební produkce, kde například zahrálo i nestálé seskupení hudebníků se zkušeností s životem na ulici.

## Spoluorganizované akce

Kamino působilo v centru Prahy 1, v rušné a ne příliš atraktivní lokalitě. Přesto v sousední ulici sídlilo hned několik dalších neziskových organizací. Podařilo se navázat spolupráci s místním sociálním podnikem provozujícím kavárnu, který byl hlavním organizátorem všech akcí probíhajících v této lokalitě. Klienti s podporou pracovníků připravili a vedli rozmanitý program na *Den dětí ve Smečkách*, *Zažít Smečky jinak* a *Vítání adventu ve Smečkách*. Mohli tak uplatnit získané zkušenosti a dovednosti ze společné aktivity Ateliérová činnost, ale také Vaření a stolování, protože na akce vždy připravovali drobné občerstvení.

Neméně zajímavou akcí byl i 7. *Piknik (nejen) pro osoby bez domova*. Jak říká hlavní organizátorka, tato akce spojuje světy. Stojí na vzájemnosti, setkávání se s lidmi, sdílení, jídle, hudbě... Kamino dosavadní podobu Pikniku rozšířilo o tvůrčí činnost. V Kreativním stanu účastníci malovali na látkové tašky a trička nebo svým výtvozem přispěli do společného obrazu, který zůstal pořadatelům jako vzpomínka na sedmý ročník této vydařené akce. Piknik posloužil i k oslovování cílové skupiny a šíření povědomí o činnosti a nabídce aktivit Centra, což se setkalo s úspěchem a několik nových klientů poté začalo Kamino Centrum pravidelně navštěvovat.

### Všechny proběhlé akce pro veřejnost přinesli klientům možnost:

- Přispět svým nápadem k programu.
- Trénovat nebo posilovat své organizační a komunikační schopnosti.
- Vyzkoušet si naplánovat aktivitu od A do Z a také ji následně vést.
- Být součástí širšího společenství mimo svou běžnou komunitu.
- Sdílet své zkušenosti s životem na ulici a přispívat k bourání stereotypů a mýtů.
- Zažít úspěch a posílit své sebevědomí.

## Doporučení

1. Mějte na paměti, že zapojení do individuální práce nemusí být vhodné pro každého, někteří klienti se k takové formě spolupráce mohou rozhodnout později, jiní vůbec. Přesto může spolupráce na osobních cílech klientů fungovat dobře i prostřednictvím společných aktivit.

2. Předností společných aktivit je zpětná vazba v rámci širší skupiny. Dopřejte této výměně podnětů v programu co nejširší prostor. Příležitost být oceněn/a nebo ocenění druhému nabídnout je pro lidi na okraji společnosti velmi důležitá.

3. Nabídněte klientům nejen prostor k naplňování svých osobních cílů, ale také možnost, aby se sami stali lektory druhých. Každý z přítomných má obvykle nějakou dovednost, kterou by mohl obohatit ostatní, ale možná neví, jak to udělat. Možnost vyzkoušet si roli lektora mu může otevřít nové obzory.

4. Aktivity v kruhu mohou být příležitostí, jak představit klientům nástroje užívané v rámci individuální sociální práce (pracovní listy) a tak některé klienty zbavit ostychu nebo nedůvěry vůči této formě podpory. Na druhé straně mohou mít kruhové aktivity ještě mnohem širší záběr, než jaký v naší metodice nabízíme.

5. Spojte síly s dalšími organizacemi ze sousedství a uspořádejte společně akci pro veřejnost. Dáte o sobě vědět místní komunitně a utužíte vztahy s kolegy z neziskového sektoru. Podpoříte stávající klienty v zapojení do běžné společnosti, získáte nové zájemce. Poskytnete klientům příležitost sehrát významnou roli při přípravách a na samotné akci. Otevřete jim nové obzory, posílíte jejich sebevědomí a nejspíš se také díky nim sami obohatíte o nový pohled či zkušenost.

## Tip

Projekt můžete rozšířit a povzbudit klienty, aby si výstupy ze společných aktivit průběžně zakládali do svých pracovních sešitů nebo samostatného portfolia. Jsou tu autentické zkušenosti, které jim v budoucnu mohou posloužit jako zdroje inspirace a podpory.

Klienti si mohou zakládat např.:

- Pracovní listy, vizualizace a sebereflexe (např. Strom přání, Můj erb).
- Svůj kariérní plán (představu o práci snů a kroky k uskutečnění této představy).
- Zpětné vazby od ostatních klientů ke své osobě získané v rámci kruhu.
- Nápad a náměty pro realizované představení (scénář, nápady do režie, náčrty kostýmů).
- Záznam účasti na představení (fotografie, záznam představení, program aj.).
- Scénář pro filmovou scénu, vlastnoručně natočené filmové záběry na CD/ USB.
- Výtisk časopisu Žitná s vlastním otištěným příspěvkem.
- Výstup z tvůrčího psaní - např. vlastní povídka, báseň apod.
- Seznam přečtených knížek s krátkou anotací.
- Fotografie vlastnoručně vytvořených výrobků, koláží nebo kreseb (vč. popisu techniky).
- Lektorská hodina nanečisto (záznam přípravy, poznámky, prezentace).
- Pozvánka na vernisáž, kde bylo prezentováno dílo klienta nebo fotodokumentace akce.
- Šéfkuchař dne (sestavení menu, výběr receptů, naplánování kroků a řízení přípravy).



# Individuální práce



## Individuální sociální práce

### Cíle a východiska

Lidé bez domova mají své potřeby, práva a také sny. Téměř denně začínají znovu, a to je bez motivace těžké. Proto jsme se v Kamino Centru rozhodli jít v naší sociální práci víc do hloubky. Běžně na to v sociálních službách totiž není kapacita. Ta sotva postačí na to podpořit a pomoci zajistit základní potřeby. Objevit motivaci ke skutečné změně a tuto změnu dotáhnout až do vítězného konce však vyžaduje hodně času a prostoru. A také nové nástroje, techniky či metody.

**K našim nástrojům, které jsme v individuální práci používali, patří i pracovní listy, které představujeme v této metodice. Jsou příkladem dobré praxe našeho projektu. Při jejich tvorbě jsme se inspirovali několika odbornými přístupy, nápady a zkušenostmi pracovníků a také absolvovanými vzdělávacími kurzy.**

Vytvořili jsme 15 graficky zpracovaných pracovních listů (PL), přičemž některé z nich mají více variant či doplňující grafiku (např. PL Moje obavy se skládá z hlavní listu a dalších 6 doplňujících listů – 3x mraky, 3x slunce). Jejich použití je individuální, dle posouzení klíčového pracovníka a vzájemné domluvy sklientem. To v praxi znamená, že ne každý klient musí pracovat se všemi pracovními listy nebo, že se listy mohou použít v různých situacích a různých fázích spolupráce. Tyto listy neslouží tedy jen k mapování situace a potřeb klienta, ale i jako vizuální podpora v oblastech, kde již probíhá spolupráce na naplňování jeho potřeb a cílů. Klientovi také nabízejí jiný úhel pohledu na konkrétní situaci, podněcují k zamyšlení a zachycují myšlenky či pocity.

Koncept PLÁNOVÁNÍ ZAMĚŘENÉ NA ČLOVĚKA se zakládá na myšlence, že každý člověk může být pro svět užitečný, a tak se nabízí podat mu pomocnou ruku a podpořit ho při seberealizaci a aktivním zapojení do života ve společnosti.

Jeho klíčovými principy je hledání silných stránek, nadání a dovedností v kontextu komunity, ve které žijeme. Jeho prostřednictvím můžeme mapovat osobní historii, hodnotit současnost a definovat potřebné změny do budoucna. Použitím vhodného nástroje vzniká představa, jaké má člověk vloh, sny, a obavy. A také jaké možnosti se v jeho životě nabízejí a kdo může při naplňování jeho plánů pomoci. Cílem je podpořit samostatné rozhodování člověka a jeho nezávislost a zapojit do procesu tzv. přirozenou podporu lidí z okolí.

Pochopit podstatu KOUČOVÁNÍ nám pomůže metafora kočího (v angl. coach) nebo dostavníku jako prostředku, pomáhajícího dostat se pohodlným způsobem z místa, kde právě jsme, na místo, kde chceme být.

Koučování patří mezi metody rozvoje lidského potenciálu. Je založeno na filozofii, že lidé nejlépe rostou, když jim dáme prostor a povzbudíme jejich osobní aktivitu a úsilí. Koučování je také postaveno na přesvědčení, že každý z nás má v sobě takřka nekonečný zásobník sil a možností řešení obtížných situací, jen si toho někdy není vědom. Kouč, stejně jako sociální pracovník v ostatních využívaných metodách, má roli doprovázejícího, toho, kdo hledá řešení spolu s námi, přináší podněty, nikoli doporučuje a radí. Hlavním přínosem bývá, že řešení, které si vymyslel klient sám, je mu nejbližší. Cítí se za něj také díky tomu zodpovědný, a když řešení přestane fungovat, bývá většinou vysoce motivovaný ho vylepšit.

Původ slova FACILITACE najdeme v latinském "facilis", což znamená "snadné" nebo "jednoduše udělatelné". Tato technika má své místo tam, kde potřebujeme pro hledání řešení přítomnost a zapojení dalšího člověka nebo dokonce více lidí. Funguje nejlépe pro jednoduché, známé situace, které vyžadují alternativní řešení.

SYSTEMICKÝ PŘÍSTUP v pomáhajících profesích znamená odklon od expertního postoje k postoji dialogické spolupráce.

Vychází ze systémových teorií, které chápou člověka, týmy i společnost jako živé systémy, které mají svoje zákonitosti. Systémy ovlivňují lidi a lidé systémy. Člověk není chápán jako izolovaná bytost, ale jako součást systému, který určuje jeho chování a naopak. Systemický přístup respektuje konstruktivistickou filosofii, která přináší mimo jiné zodpovědnost každého člověka za tvorbu (konstruování) vlastní skutečnosti a respekt k pohledům druhých. Jsme tvůrci svého příběhu, konstruktéry svého života. To, že vnímáme individualitu každého pohledu na věc, přináší respekt a vnitřní motivaci, prevenci proti zevšeobecňování a možnost pracovat na „svojí realitě“, se svými zdroji a možnostmi. Je to nový přístup, kde je problém vnímán jako potenciál změny, nikoliv jako prostor pro diagnostiku a negaci. Posiluje možnost změny a cesty k ní a tím je efektivnější, etický, estetický a motivující. Technickou výbavou pracovníků, která tvoří profesionální způsob práce, je přebírání kontroly a nabízení pomoci. Kontrola je účelná, potřebná a nevyhnutelná. Stojí však na zájmech jiných lidí než toho člověka, o kterého je postaráno. V případech pomoci jde o dojednaný způsob společné práce, kterou si přeje klient. To znamená, že stojí na zájmech daného klienta, který zvolil nabízenou pomoc.<sup>1</sup>

Přístup ZAMĚŘENÝ NA ŘEŠENÍ - (v angličtině „solution-focused“, zkratka: SF) je etablovaný způsob práce v psychoterapii a poradenství, v sociální práci, v koučování, v pastoraci, ve školství a v dalších kontextech práce s lidmi.

Stručný úvod od Daletu k přístupu zmiňuje, že se nepracuje s problémy, ale s živými lidmi. Ti mají kromě svého trápení také své jedinečné zdroje a možnosti. *“Zaměřit se na úspěchy (výjimky z problému), přítomné zdroje a budoucí možnosti (cíle, vize preferované budoucnosti...) je obecně užitečnější než podrobně rozebírat selhání v minulosti, současné nedostatky a budoucí omezení. Snazší a efektivnější je stavět na tom, co je již k dispozici (zdroje) a co už funguje (výjimky) než donekonečna zkoumat, co nefunguje. Důkladné zkoumání toho, co nefunguje, bývá založeno na předpokladu, že je nutné poznat příčiny problému, aby mohl být odstraněn. Pro řešení není nutné znát detaily problému, protože řešení a problém jsou dvě různé věci: řešení nevychází z problému, jen musí „pasovat“ na danou situaci.”<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> ŠPILÁČKOVÁ M., NEDOMOVÁ E., Metody sociální práce s jednotlivcem. In: Osu [online]. [cit. 2023-06-03].

Dostupné z: [https://projekty.osu.cz/svp/opory/FSS\\_Spilackova\\_Nedomova\\_Metody.pdf](https://projekty.osu.cz/svp/opory/FSS_Spilackova_Nedomova_Metody.pdf)

<sup>2</sup> ZATLOUKAL L. Přístup zaměřený na řešení - stručný úvod. In: Dalet [online]. [cit. 2023-06-30]. Dostupné z: <http://dalet.cz/Clanky/SFBT-uvod.pdf>

MOTIVAČNÍ ROZHOVORY - jsou terapeutickým a komunikačním přístupem zaměřeným na podporu vnitřní motivace lidí při změně chování.

Metoda má klinicky ověřenou účinnost a využívá se v oblasti sociální, zdravotnické, pedagogické, v soudnictví, ve firmách i jinde - např. v práci se závislími na drogách či alkoholu, s lidmi s poruchami příjmu potravy, při odvykání kouření, změně životosprávy, v probační službě, v práci s mladistvými nebo při změnách v organizacích. Vycházejí z přístupu zaměřeného na klienta (C. Rogers) a zaměřují se na zkoumání a řešení ambivalence související s procesy změny a rozhodování. Motivace je vnímána jako proměnlivá charakteristika, významně ovlivnitelná pracovníkem jak v pozitivním, tak v negativním směru. Předpokladem k úspěšné práci s motivací je schopnost empatického naslouchání, porozumění vnitřním motivačním silám klienta, podpora jeho vlastních schopností a respekt k jeho autonomii zároveň s jasným zaměřením společné práce a vědomím cíle.

### Pracovní sešity

V pracovních sešitech si klienti především sami (v případě potřeby s dopomocí pracovníka) vedli poznámky a záznamy k proběhlým schůzkám. Mohli se k nim v případě potřeby vracet, udržovat si přehled na čem pracují, co je čeká a co je potřeba ještě zařídit. Zároveň mohli sledovat co se podařilo, co je již ukončené. Typ pevných desek skroužkovou mechanikou umožňoval průběžně do sešitu doplňovat další získané, pro klienty důležité a relevantní materiály - např. lékařské zprávy, podané žádosti, životopisy, vyplněné pracovní listy aj. Pracovní sešity si klienti nosili na schůzky s sebou, nebo si je mohli nechávat v centru v uzamykatelné kartotéce. Mohli si je sami také graficky dotvářet - např. barevně si odlišovat jednotlivé oblasti, kterým se v rámci individuální práce věnovali. K dispozici měli barevné papíry, zvýrazňovače, razítka aj.

### Klíčový sociální pracovník

Klienta celým procesem individuální práce provázel jeho klíčový pracovník. Jeho výběru se věnovala zvýšená pozornost. Prvním klíčem k výběru byla kapacita pracovníka = rovnoměrné rozdělení zátěže v týmu. U náročnějších cílů nebo u klientů se specifickými potřebami (např. s psychickým onemocněním) byla rozhodující profesní zkušenost. U rozvojových osobních cílů se osvědčilo vycházet ze zájmů a talentů pracovníka.

Někdy bylo vhodné podchytit klienta ihned v momentě, kdy o tuto formu spolupráce projevil zájem. Za tímto účelem byla snaha každé odpoledne vyčlenit pracovníka, který nevedl aktivitu nebo neměl individuální schůzku s jiným klientem. Mohl se tedy snadno vyvázat z jiné činnosti a hned se věnovat klientovým potřebám.

Klíčový pracovník vnášel do individuální práce také klientovi návrhy, se kterými pracovními listy je možné pracovat s ohledem na jeho situaci a předmět řešení.



## Pracovní listy

### V praxi naši pracovníci využívali tzv. Kolo změny.

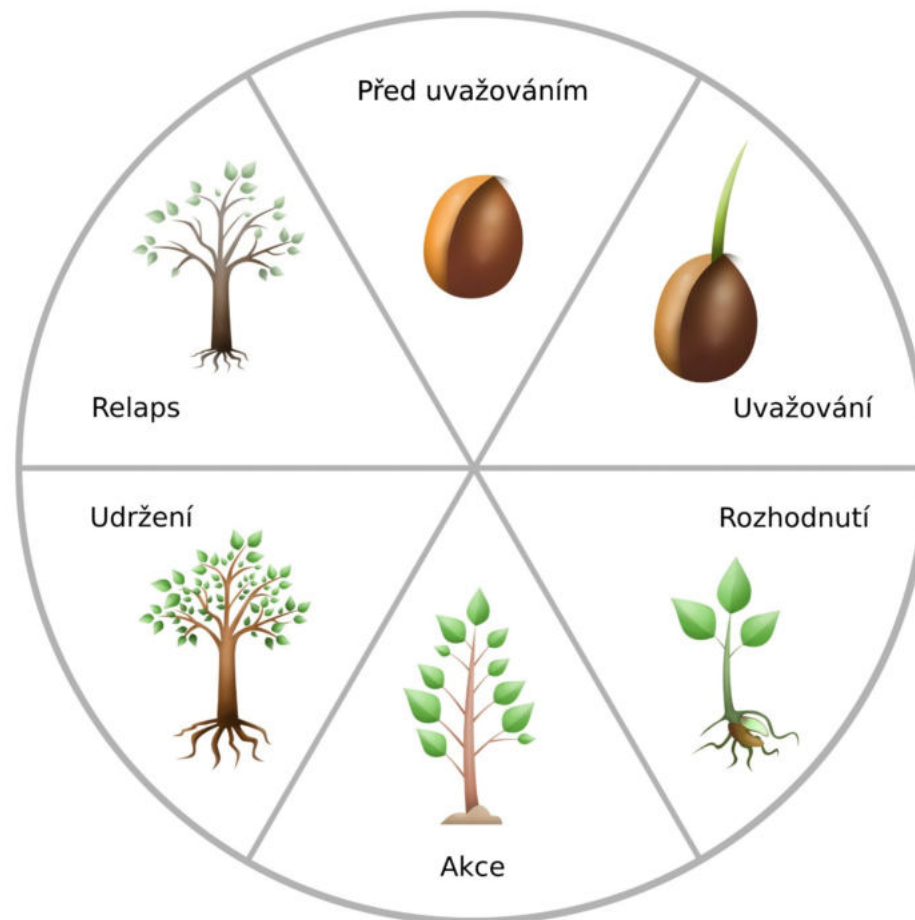
Schéma popisuje změny v prožívání a chování člověka procházejícího procesem rozhodování o změně, práce na změně a na udržení změny. I když je původně sestaveno na základě zkušeností v léčbě závislosti (alkoholových, nikotinových a dalších), dá se aplikovat v podstatě na jakýkoliv proces změny chování člověka. Schéma popisuje fáze procesu změny a nově chápe proces změny jako cyklický proces. Proto je nazýván jako „kolo změny“.

#### Fáze

- 1. Před uvažováním** – typické je, že člověk si není vědom nutnosti změny chování. Pokud problém pociťuje, vidí jeho příčinu ve svém okolí, nikoliv u sebe samotného. Případný nesoulad ve svém chování a prožívání si dokáže dobře racionalizovat.
- 2. Uvažování** – proti předchozí fázi je člověk schopen alespoň některé své problémy spojit se svým chováním a jejich řešení se změnou tohoto chování. Člověk tedy v této fázi začíná zvažovat možnost změny.
- 3. Rozhodnutí** představuje fázi, kdy problémy a negativa současné situace začínají převládat. V tomto stadiu si člověk uvědomuje jejich spojitost se současnou situací a rozhoduje se přistoupit ke změně chování.
- 4. Akce** nastává ve chvíli, kdy je člověk rozhodnutý ke změně, a spočívá v realizaci změn.
- 5. Udržení** je fází, kdy se člověk snaží dosaženou změnu co nejdéle zachovat. Tato fáze může být vnímána jako složitá a ohrožující, neboť člověk se vrací do běžného života, do prostředí, kde je např. jako bývalý uživatel návykových látek vystavován různým pokušením nebo tlakům svého přirozeného okolí.
- 6. Relaps** nastává, pokud se člověk vrací k původnímu chování, do fáze před uvažováním. Relaps může nastat také během kterékoli předchozí fáze v tomto schématu.

Na základě toho, v jaké fázi procesu změny se klient nachází, mohou pracovníci použít vhodnou intervenci. Např. Není přípustné, aby pracovník s klientem plánoval realizaci změn (Akce), pokud se klient nachází ve fázi Uvažování. Přeskočením fáze Rozhodnutí jsou plánové realizace změn předurčeny k neúspěchu.

## KOLO ZMĚNY



## Kolo života

### K čemu slouží:

Tato technika je inspirována Motivačními rozhovory a Koučováním. Používáme ji ke zmapování klientovy situace a spokojenosti v jednotlivých oblastech života. Reflektujeme vzájemnou provázanost a vliv jedné oblasti na druhou. Výstupem je pak podklad pro to, co klient chce nebo potřebuje řešit, na jehož základě společně sestavíme individuální plán.

### Jak s ním pracovat:

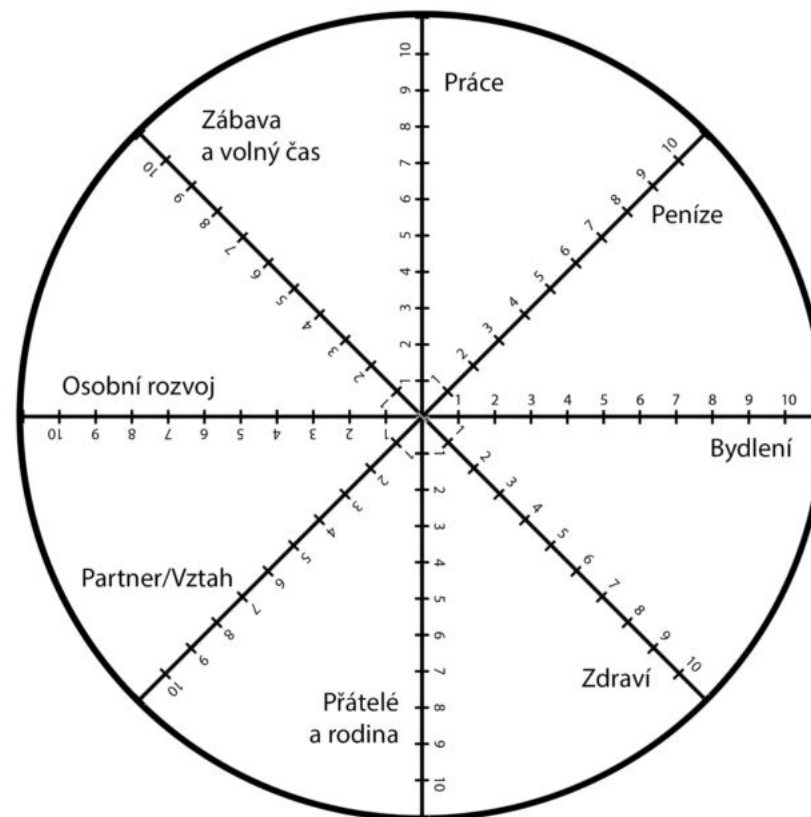
1. Kolo života je rozděleno do devíti oblastí.
2. U oblastí, které se klienta týkají, vyznačí na škále od 1 do 10 (1 nejhorší, 10 nejlepší), míru své spokojenosti. Do jednotlivých výsečí může rozepsat svoji aktuální situaci vztahující se ke konkrétní oblasti. Popřípadě, co postrádá, co by chtěl zlepšit nebo změnit aj.
3. Pokud nějakou oblast postrádá a jinou naopak nevyužívá, přejmenuje ji. Pokud klient všechny oblasti využil a má ještě další, pro které nemá již místo, zváží, jestli nesouvisí s jinou oblastí, do které by se dala zahrnout. Nebo si rozdělí některou z výsečí na dvě.
4. Až bude mít kolo hotové, stanoví si pro sebe číselnou hranici, od které je pro něj aktuální situace přijatelná, tzn. nemusí se jí nyní zabývat. Následně si vyznačí oblast, která je pod zvolenou číselnou hranicí. Pokud je jich více, seřadí je podle důležitosti / naléhavosti a vybere si, které by se chtěl věnovat jako první. Pokud klient váhá, pracovník mu položí následující otázku: U které oblasti by její zlepšení co nejvíce pozitivně ovlivnilo ostatní oblasti?
5. Poté si klient stanoví cíl, kterého by chtěl dosáhnout. Při stanovení cíle postupujeme podle principu graduality, tj. od menšího cíle k většímu, od lehčího k náročnějšímu, od jednoduchého ke složitějšímu. Definováním cíle a naplánováním kroků k jeho dosažení se věnuje pracovní list Model růstu.

### Pozn.:

a) Na škále lze vyznačit kromě čísla, kde se klient nachází, rovněž číslo, kde by si přál být. Nebo se s odstupem času může ke škále znovu vrátit a jinou barvou si na ní opět čísla vyznačit. Posoudí tím, jestli v jednotlivých oblastech došlo ke zlepšení či nikoliv.

b) Kolo života lze použít i k mapování bez využití škály.

## KOLO ŽIVOTA



## Model růstu

K čemu slouží:

Tato technika vychází z Koučování. S klienty ji používáme k nastavení individuálního plánu, tj. domluvě na tom, na čem budeme společně pracovat. Využití Modelu růstu je také vhodné např., když klient ví, co chce, dokáže popsat svoji situaci, ale nemá jasnou nebo vůbec žádnou představu, jak ji řešit. Pracovník předkládá možnosti, ale klient je schopen sám si vybrat, které z nich si zvolí. Jednotlivé kroky plánuje pracovník ve spolupráci s klientem. Výchozím bodem je pro nás aktuální reálná situace. Více než minulost je pro nás důležité, jak je to teď a tady, přestože se i ohlížíme za tím, co se už vyzkoušelo. To nám umožňuje hledat nové cesty k řešení klientovi situace.

Jak ho použít:

### CÍL

Klient si stanoví cíl, který by měl být:

**S** - specifický. Tzn. čeho chce konkrétně dosáhnout.

**M** - měřitelný. Určí si, podle čeho pozná, že je v cíli.

**A** - akceptovatelný. S cílem musí souhlasit a vzít ho za svůj.

**R** - realistický a dosažitelný. Posoudí, zda je jeho cíl reálný a jaký má na něj vliv (0-100 %). Pokud je menší než 80 %, přeformuluje ho.

**T** - termínovaný. Stanoví si, kdy chce cíle dosáhnout.

Cíl má být formulován pozitivně nejen slovy, ale i pocitově. Tzn. Klient neříká, co nechce, čemu by se rád vyhnul, ale co chce, čeho by rád dosáhnul.

### REALITA

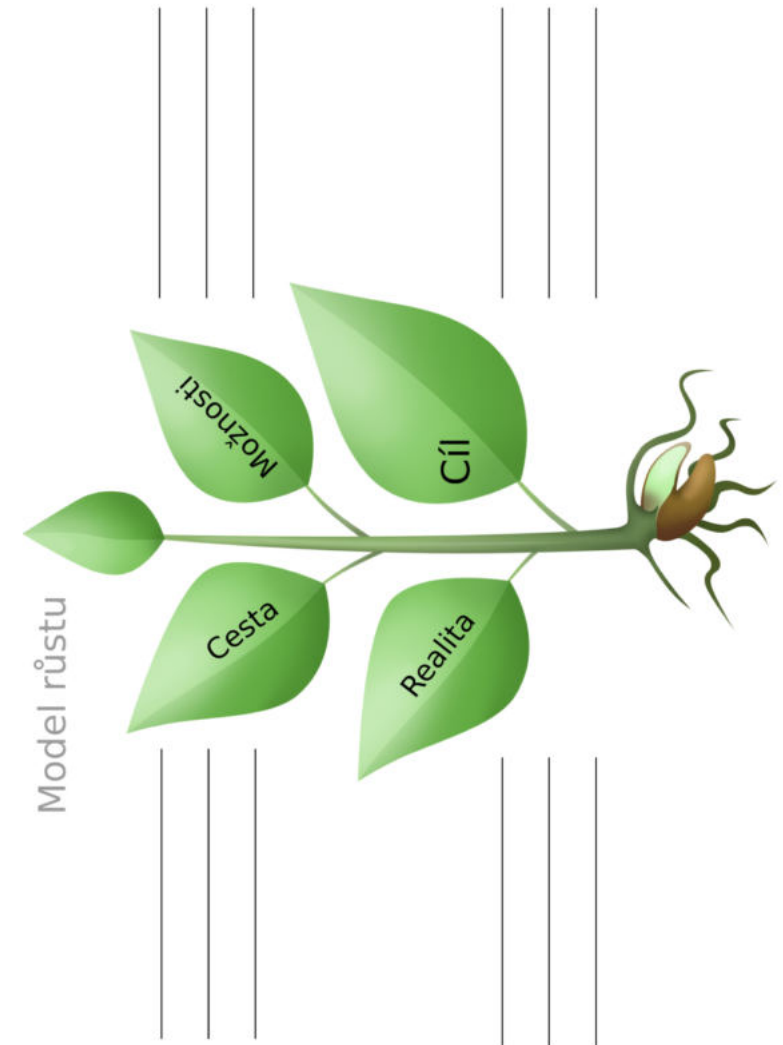
Klient popíše, co se teď děje (kde, kdy, jak, s kým). Kdo ovlivňuje situaci (přímo, nepřímo)? Co dosud vyzkoušel? Co z toho fungovalo, co nefungovalo?

### MOŽNOSTI

Jaké má klient možnosti řešení? Co ještě by mohl udělat? Má ještě nějaký další návrh?

### CESTA

Co bude klient dělat? Jaké kroky k naplnění svého cíle podnikne? Čím začne?



## Puzzle

### K čemu slouží:

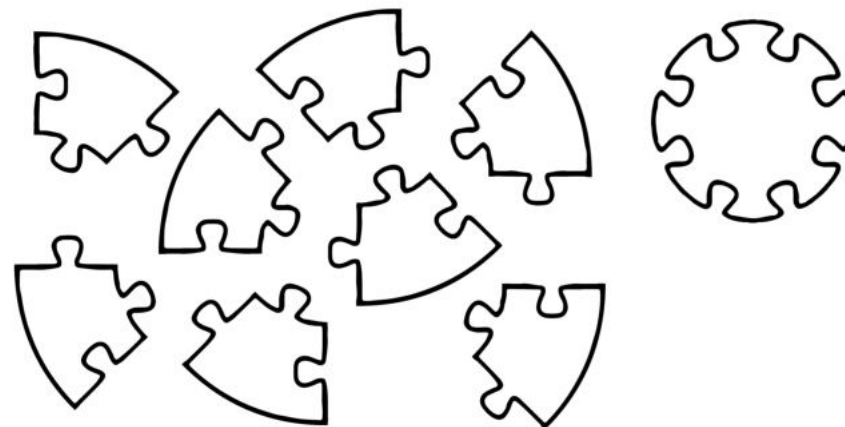
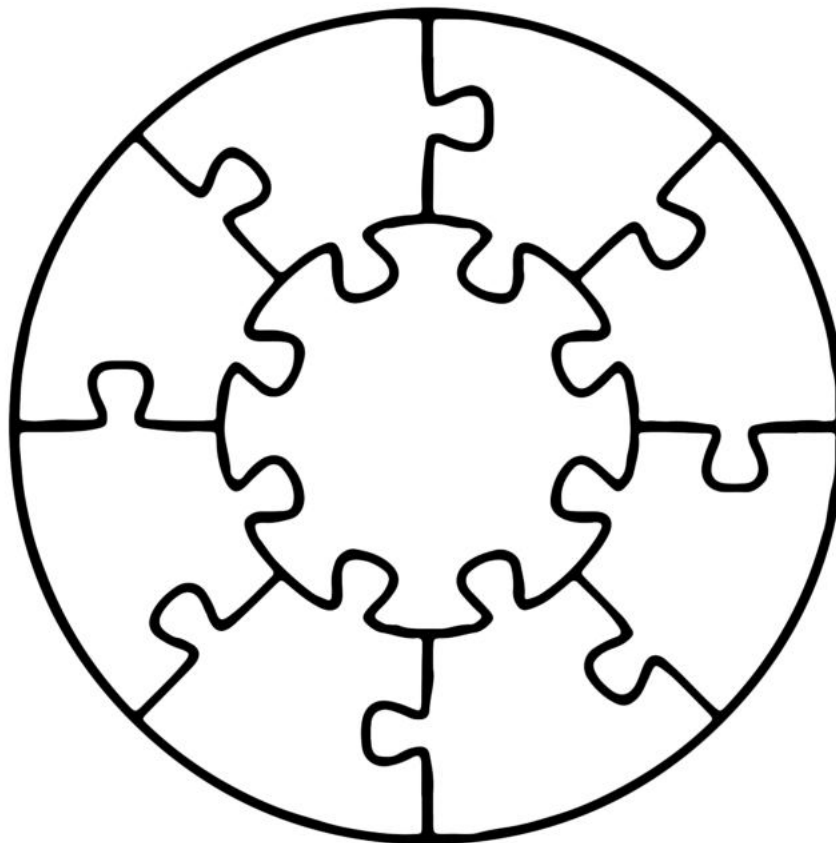
Tato technika napomáhá zřehlednit jednotlivé kroky, které vedou k dosažení klientova cíle. Na pracovním listě Puzzle klientům ukazujeme, že cesta k cíli je proces a je nutné projít všemi potřebnými kroky. Žádný z nich nelze vynechat, přeskocit. Učí tak trpělivosti, vnáší do řešení systém. Každým uskutečněním krokem se postupně skládá dílek k dílku k celkovému obrazu puzzle a dává tím v průběhu možnost zažívat pocit dílčích úspěchů z již dokončeného.

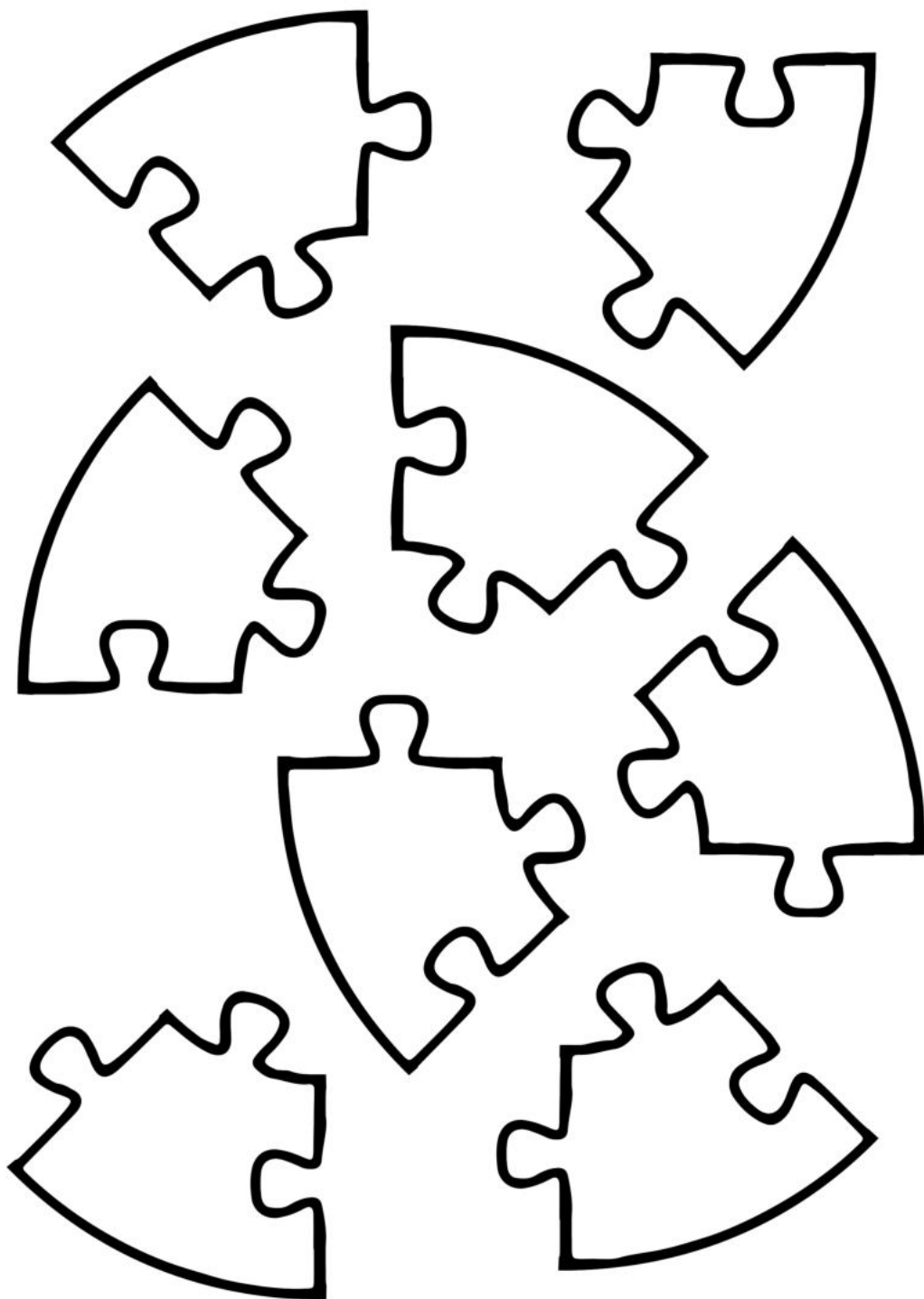
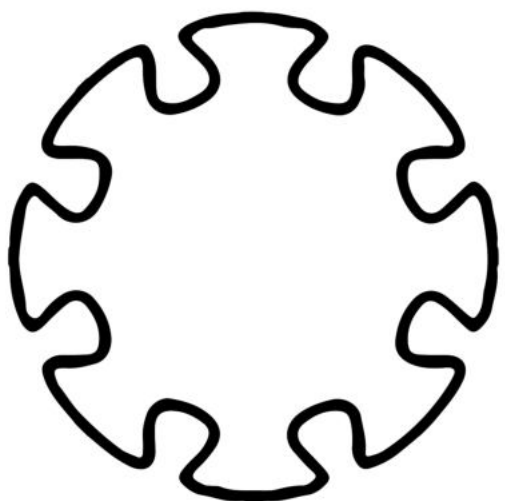
### Jak s ním pracovat:

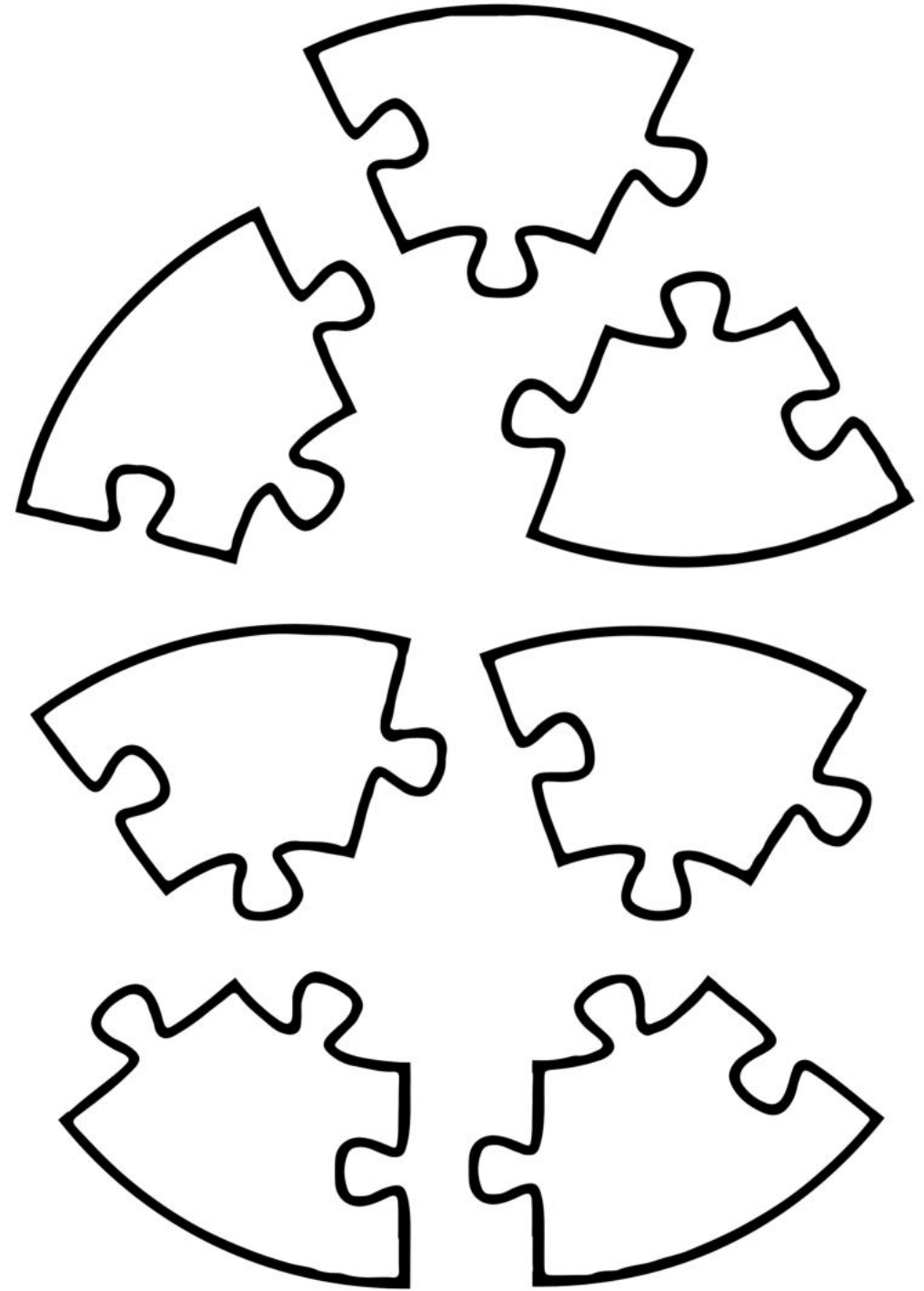
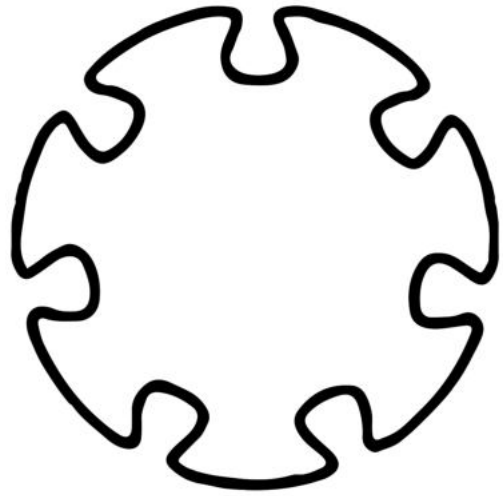
K dispozici máme pracovní listy - se středovou částí puzzle a s 4 - 8 dílky puzzle.

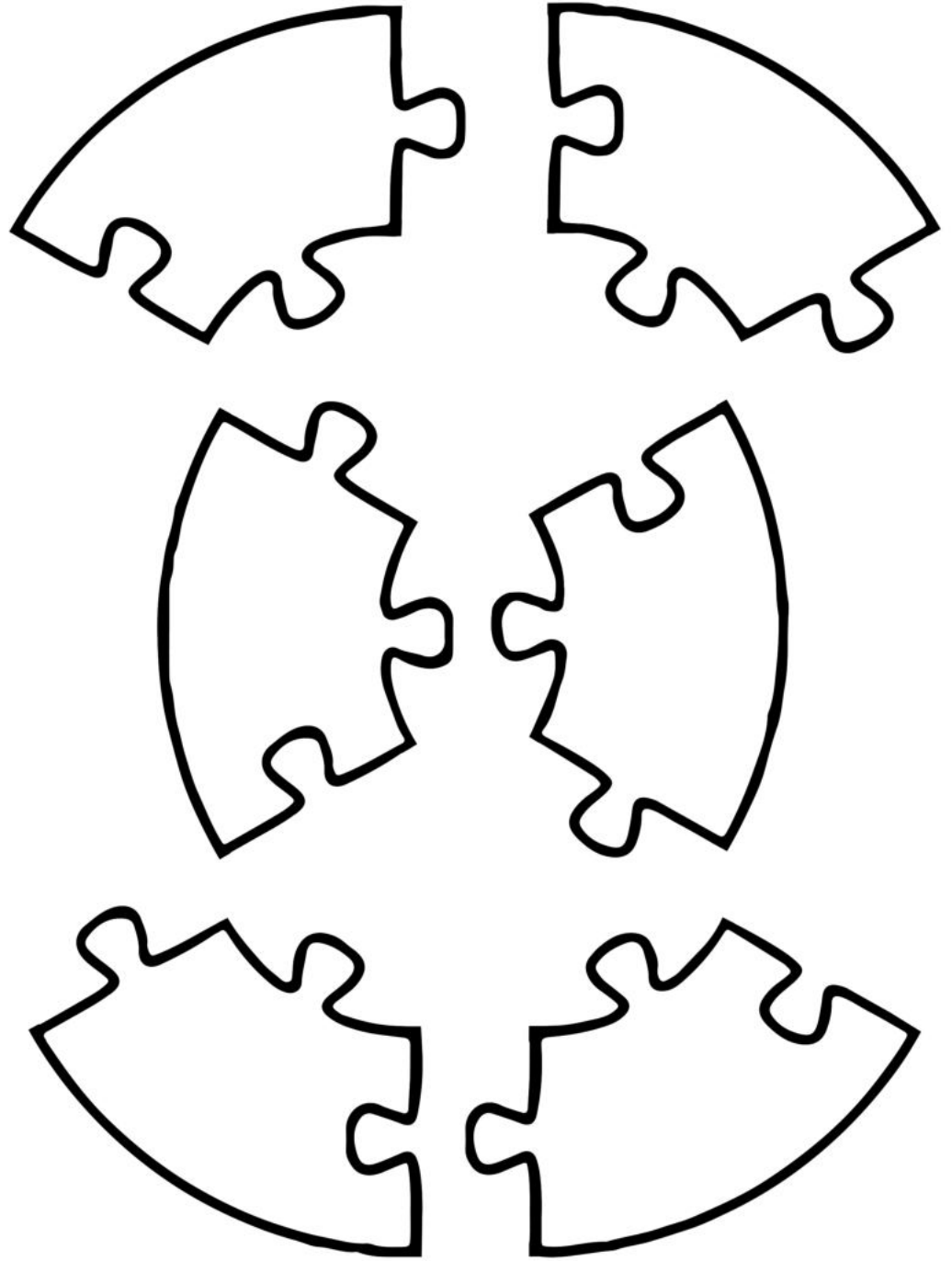
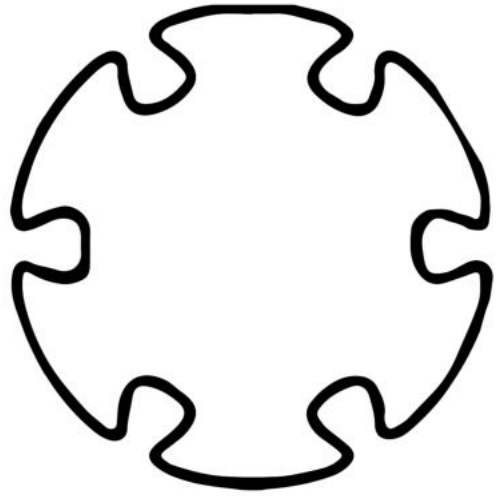
1. Nejprve klient vyjmenuje nebo napíše všechny kroky, které si myslí, že potřebuje udělat k naplnění svého cíle. Pokud pracovník ví, že k cíli vede nějaký standardizovaný postup - např. vyplnění žádosti a klient tuto informaci nemá, doplní jeho výčet. Poté kroky zrevidují tak, aby zůstali pouze ty relevantní.
2. Podle počtu jednotlivých kroků zvolí pracovník správnou variantu středové části a k tomu příslušný počet dílků.
3. Do středové části puzzle napíše klient svůj cíl, na kterém bude pracovat.
4. Poté si do jednotlivých dílků puzzle napíše jednotlivé kroky. Pokud kroky vyžadují posloupnost řešení, může si pro lepší přehlednost, s jakým úkolem začne jako první a který bude následovat, dílky očíslovat. Pokud je možné plnit kroky libovolně, vybere si, kterým začne.
5. U konkrétně zvoleného kroku se pracovník s klientem domluví, co bude řešit klient samostatně, co společně, případně, co vyřeší pracovník sám.
6. Když je krok splněn, klient vystřihne příslušný dílek puzzle a nalepí ho do výkroje středové části. Protože jsou všechny dílky stejné, nezáleží na tom, jaké umístění si u prvního dílku vybere.
7. U dalších dílků pokračujeme ve zvoleném směru.

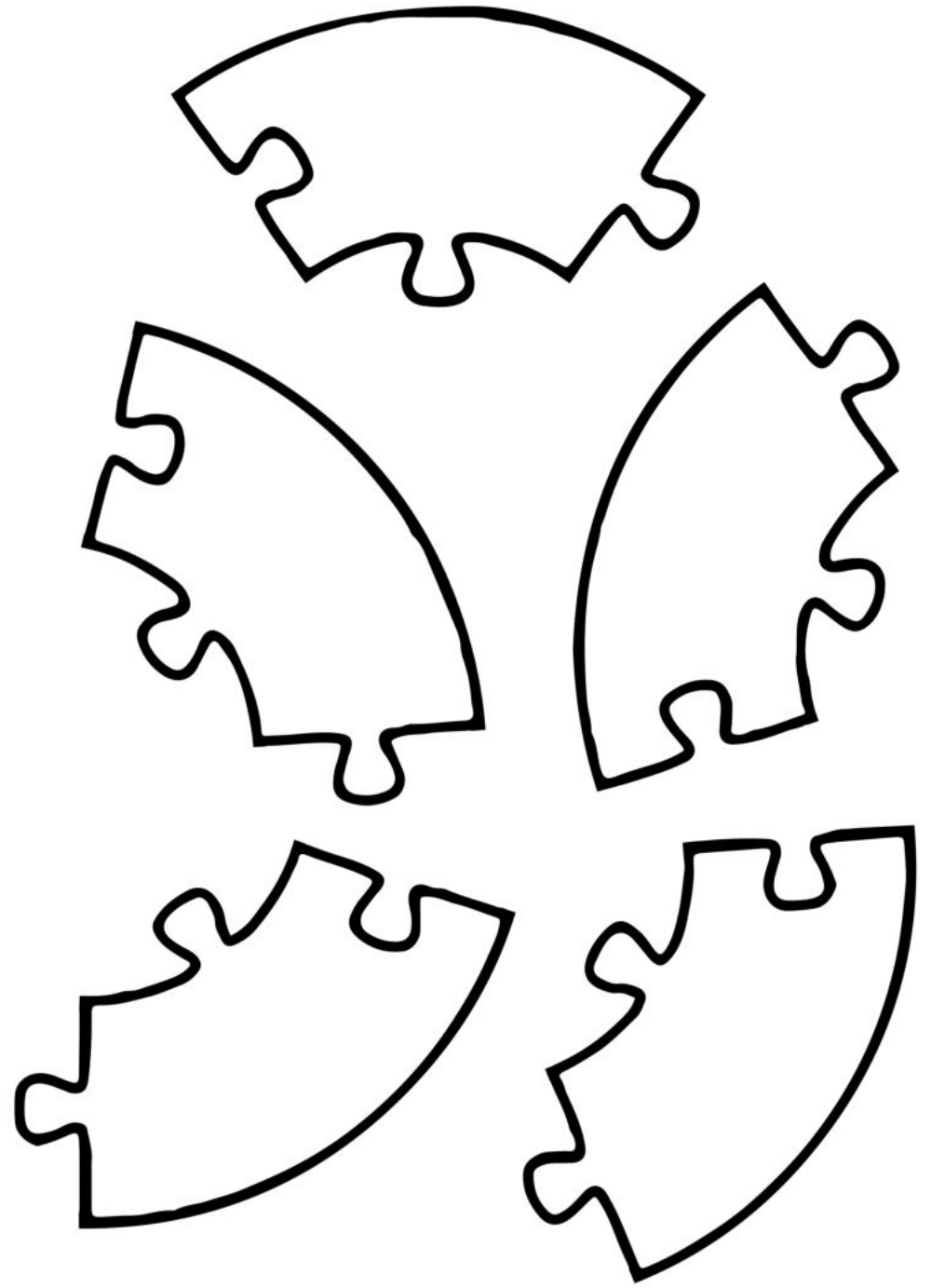
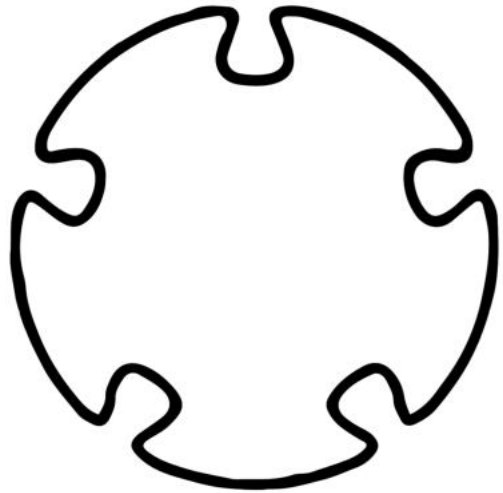
**Pozn.:** Pracovní list se dá použít nejen na rozplánování kroků vedoucích k cíli, ale také pokud nějaký krok vyžaduje několik dílčích krůčků.



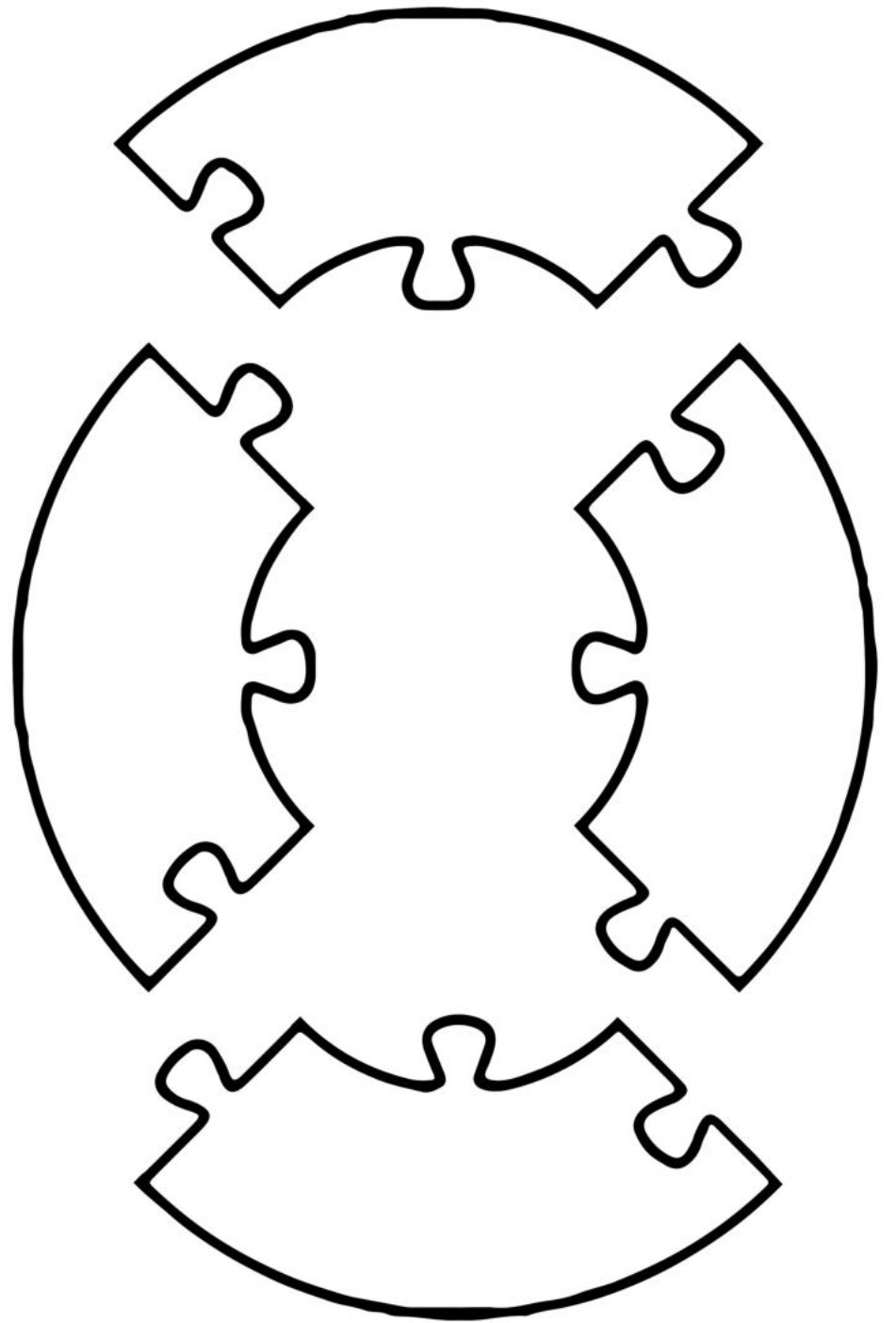
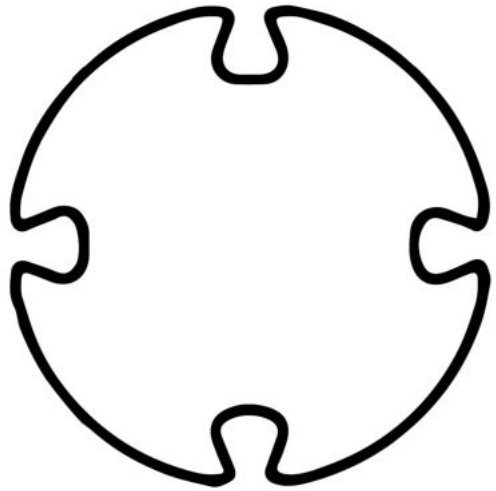












# Škálování

## K čemu slouží:

Tento pracovní list je jedním z dalších nástrojů našeho individuálního plánování sloužící pro stanovení cíle klienta. Inspirací nám byl přístup zaměřený na řešení, kde jsou škály jednou z mnoha používaných technik. Slouží zejména k měření pokroku, kam se již klient dostal a jakým způsobem. Měří také motivaci ke změně, tedy co je klient pro změnu ochoten udělat a nakolik ve změnu sám věří. Přičemž nejde jen o objektivní měření, důležité jsou i významy spojené s daným číslem na stupnici a rozdíly mezi jednotlivými stupni. Společně s klientem sledujeme, kde chce být, kde se aktuálně nachází a co plánuje dělat. Technikou drobných kroků a jejich následným reflektováním klient získá zkušenost s osvědčenými postupy, které může využít i v dalších podobných životních situacích, ve kterých se ocitne.

## Jak s ním pracovat:

**1. KDE chci být?** - pracovník pokládá klientovi otázky typu: Jak to chcete mít? Jak to bude vypadat? Co bude jinak? Co tím získáte, co vám to umožní? Jak se budete cítit až toho dosáhnete? Aj. Klient nad škálu napíše, co si přeje, čeho by chtěl dosáhnout, získat, umět, mít apod. Poté si na škále vyznačí jedno číslo od 1 do 10 s tím, že 1 je nejnižší hranice, 10 nejvyšší, tedy ideální stav. Číslo, které si zvolí určuje to, kam se chce dostat. Určuje také míru naplnění, se kterou je klient spokojen. Nakonec si stanoví, kdy chce cíle dosáhnout. Doba má být reálná a reflektovat mimo jiné i okolnosti jako je náročnost cíle a také zvolené číslo na škále. Čím větší je vzdálenost mezi tím, jak to má klient dnes a kde chce být, tím déle může naplnění jeho cíle trvat. Proto bude potřeba na uskutečněný krok postupně navázat dalšími.

**2. STAV dnes?** - popisuje realitu. Okolo škály si klient může rozepsat svoji aktuální situaci a poté si na ní vyznačí číslo, které vystihuje současný stav vztahující se k jeho cíli. Číslo, které si zvolil, určuje, jak je na tom v dané oblasti. I když se na škále objeví čísla nižších hodnot (od 2 výše), vnímáme je pozitivně, protože klient má už za sebou kus cesty. Pracovníkovi to dává prostor blíže se věnovat proč je klient právě na tomto, a ne nižším čísle, co pro to dělá, co mu funguje, co už zvládl.

**3. DALŠÍ krok?** - určuje, jaký další krok klient udělá směrem ke svému cíli. Zvolený krok si opět může rozepsat a na škále si vyznačí číslo, které by mělo být větší jen o jedno políčko, než je na předchozí škále. Protože se skutečně jedná o další krok, nelze přeskočit z 3 hned na 8. Klient si určí, do kdy tento krok učiní. Opět by termín měl být reálný.

**4. Na základě stanoveného termínu splnění dalšího kroku** poté vyhodnotí pracovník s klientem, zdali došlo na prvních dvou škálách k posunu či nikoliv. Pokud k posunu došlo, ale ještě nebylo dosaženo zvolené cílové hodnoty, pokračují s novým pracovním listem. U KDE chci být? zrevidují jeho aktuálnost, u STAV dnes? zreflektují podniknuté kroky a v DALŠÍ krok? Stanoví, co bude následovat. Pokud k posunu nedošlo, zaměří se na uskutečněný krok a zamyslí se, jak ho udělat jinak, aby zafungoval. Případně, je-li to možné, krok změní. Taktéž použijí nový pracovní list.

**Pozn.:** Na Škálování lze navázat pracovním listem Potřeby a Zdroje, kde si klient může zpřehlednit co k dalšímu kroku potřebuje, co má, co anebo kdo mu s tím pomůže, co mu případně brání.

# ŠKÁLOVÁNÍ



## Změna

### K čemu slouží:

Tato technika vychází z komunikačního přístupu Motivačních rozhovorů, jimiž se při práci s klienty inspirujeme k podpoře jejich vnitřní motivace při změně. Důraz klademe na osobní odpovědnost člověka. Pouze on sám se může pro změnu rozhodnout a také ji uskutečnit. Tento pracovní list používáme zejména ve fázi uvažování o změně, pro kterou je typická ambivalence. Klient si už uvědomuje, že by mohl ve svém životě něco změnit, a zvažuje, jestli má nebo nemá o změnu usilovat. Na jedné straně si změnu přeje, na druhé se mu do ní nechce. Důvodem může být současný stav přinášející pozitivita, kterých se nechce vzdát. Nebo nedůvěra, že dokáže změny dosáhnout, či nevědomost, jakým způsobem by měla proběhnout. V této fázi je naším úkolem pomoci klientovi zvážit všechny klady a zápory změny. Zároveň se snažíme klienta podpořit, že je schopný změny dosáhnout.

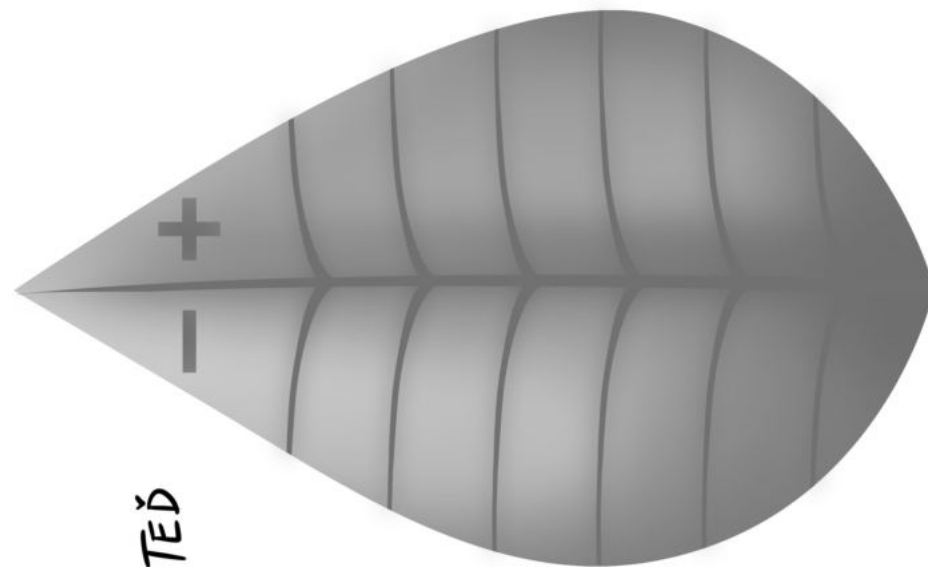
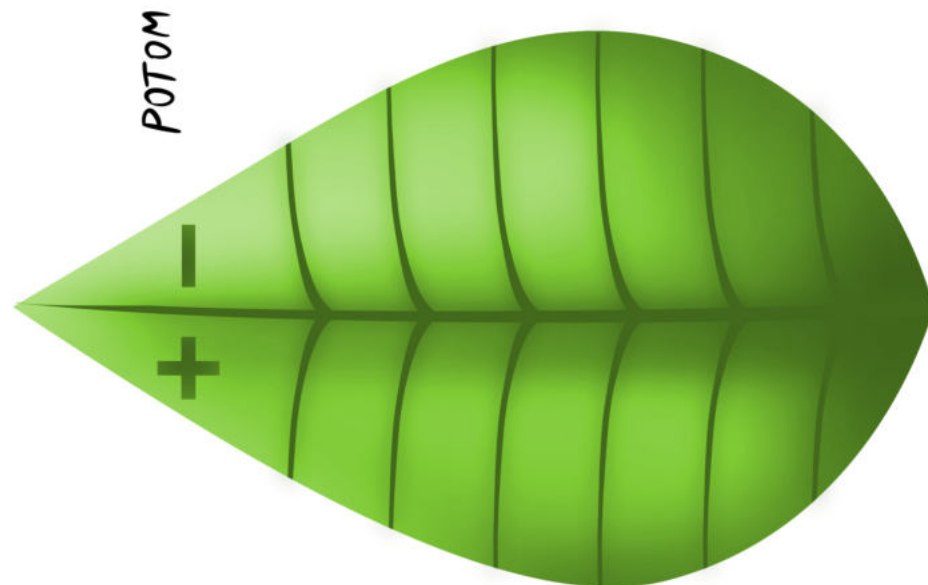
### Jak s ním pracovat:

1. Klient napíše, jakou změnu zvažuje uskutečnit (chování, situaci). Změna se musí týkat osoby klienta, nikoliv jeho okolí.
2. Šedý list představuje současnost, zelený budoucnost.
3. Nejprve si vyplní mínusy na levé straně šedého listu, který se zaměřuje na situaci před změnou. Zamyslí se, co mu nevyhovuje, co mu současná situace bere.
4. Poté si ve stejném listě vyplní plusy. Uvede, co mu naopak vyhovuje, co mu současná situace přináší, co je na ní pozitivní.
5. Nyní se může přesunout k zelenému listu, který nastiňuje situaci po proběhlé změně. Vypíše, jaká pozitivita by mu uskutečněná změna mohla přinést. Co se na jeho situaci v budoucnu zlepší, co hodnotí kladně?
6. Na konec si vyhodnotí zápory. Vidí něco, co by mu změna mohla vzít?

Nyní tak může vyhodnotit pro a proti, jestli přijme rozhodnutí změnu uskutečnit a přistoupí k její realizaci.

Je pravděpodobné, že se některé mínusy z přítomnosti překloupí do plusů v budoucnosti a zároveň o to, co klientovi nyní vyhovuje, může v budoucnu částečně nebo zcela přijít. Pracovník pomůže klientovi navodit představu, že změna již proběhla. Zeptá se ho, co vidí, slyší, cítí? Převládají-li pozitivní pocity, je klient spíše změně nakloněn. Pokud nikoliv, je potřeba nechat změnu ještě uzrát. Vzbudila-li představa budoucnosti v klientovi obavy, využije pracovník pracovní list Moje obavy.

**Pozn.:** Na tento pracovní list je možné navázat listem Zdroje, Moje silné stránky, Potřeby, Moje obavy.



## Zdroje

### K čemu slouží:

Pracovní list slouží k hledání a pojmenování vnitřních a vnějších zdrojů podpory a překážek. Vedle silných stránek klienta tak může být pomocí na jeho cestě za cílem/při změně i někdo další z jeho okolí, např. kamarád, rodina, peer konzultant, sociální pracovník aj. Tito lidé by však měli být se svojí rolí seznámeni a souhlasit s ní, aby se očekávání klienta neminulo s jejich reálnými možnostmi.

### Jak s ním pracovat:

Pracovní list použijeme konkrétně k nějakému klientovu cíli/změně.

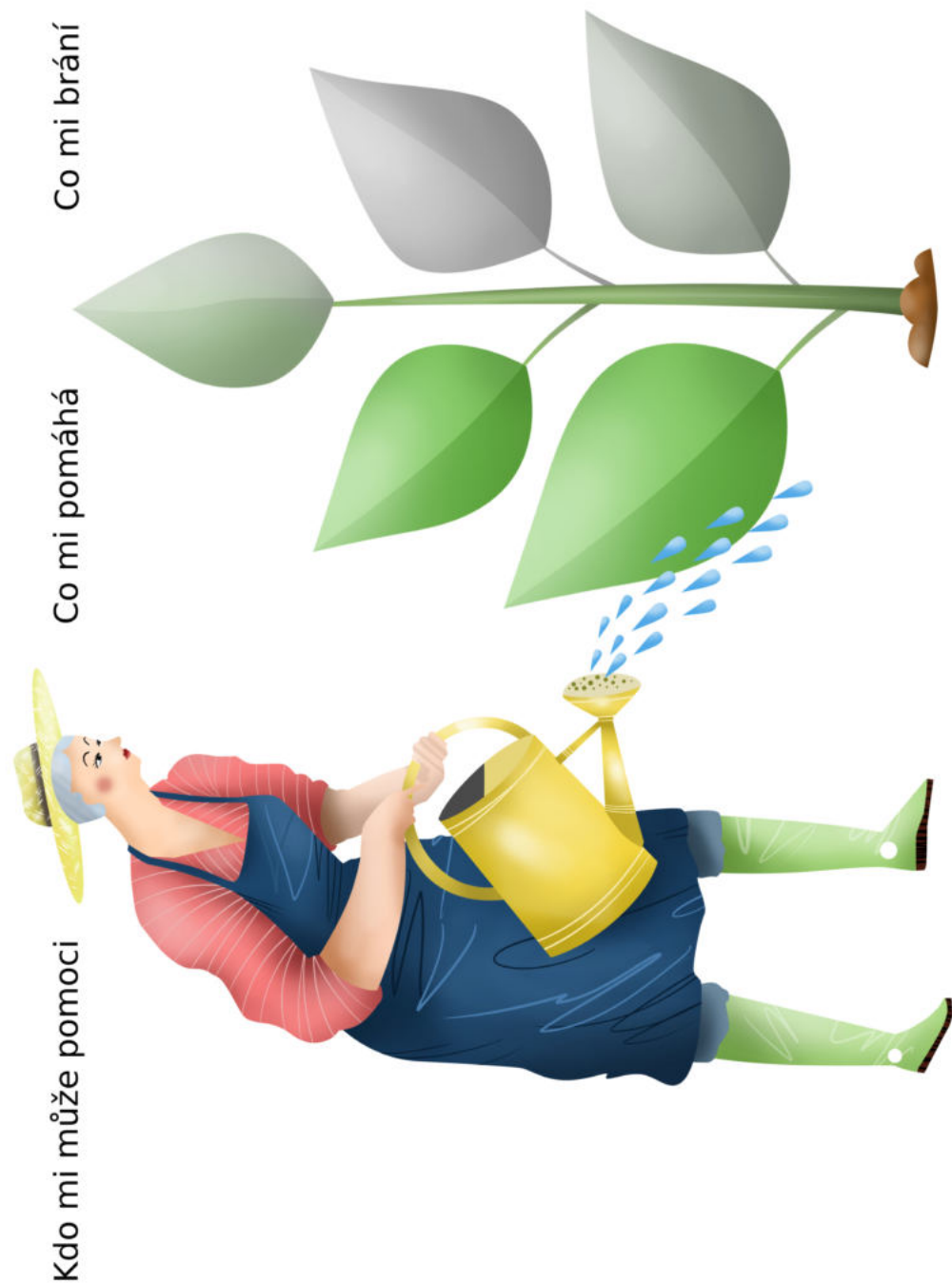
Např. Přestanu kouřit.

**CO MI POMÁHÁ** – pohyb, žvýkačky, zaměstnat ruce nějakou činností aj.

**CO MI BRÁNÍ** – chuť na cigaretu, stresové situace aj.

**KDO MI MŮŽE POMOCI** – lékař z Centra odvykání závislosti na tabáku, kamarádi – nebudou mi nabízet cigaretu aj.

**Pozn.:** Společně s tímto pracovním listem může pracovník s klientem zároveň vyplnit i list Moje silné stránky, aby jeho snahy o dosažení cíle/změny podpořil i jeho vlastními vnitřními zdroji.



## Moje silné stránky

### K čemu slouží:

Řada metod sociální práce se opírá o silné stránky. Jedná se o naše vnitřní zdroje, ze kterých můžeme čerpat v nejrůznějších oblastech života. Zaměření se na silné stránky klientů nám umožňuje stavět více na jejich dovednostech, znalostech, životních zkušenostech než na zkoumání nedostatků a limitů. Proto je společně hledáme a objevujeme. Pomáháme je pojmenovat, snažíme se je dále rozvíjet a posilovat. Uvědomování si vlastních silných stránek podporuje pozitivní sebenáhled, důvěru v sama sebe a své schopnosti. Představují také potenciál, který lze využít k dosažení cílů, k uskutečnění změn.

### Jak s ním pracovat:

Pracovní list je možné použít obecně na silné stránky, kterými klient disponuje, a poté z nich vybrat ty relevantní, které lze využít k dosažení jeho cíle / změny. Nebo je může klient uchopit konkrétně a rovnou vztáhnout ke svému cíli či k uskutečnění plánované změny. Lze je také využít i v průběhu formulování cíle, kdy klient není ještě schopen cíl blíže specifikovat. Např. v situaci, kdy si přeje najít nové zaměstnání, ale zatím neví jaké. Sepsáním svých silných stránek si zvědomí, v čem je dobrý, v čem vyniká, co mu jde a může mu to pomoci ukázat směr, kterým se vydat.

### Pozn.:

1. Pokud klientovi činí potíže samostatně pojmenovat svoje silné stránky, pracovník mu položí některou z následujících otázek.

Čeho si na sobě vážíte?

Co na vás oceňuje vaše okolí?

Co vám jde snadno a přirozeně?

nebo

2. Klient si vybere jeden den v týdnu a detailně ho popíše od rána, kdy vstal až do večera. Co se ten den událo? Co dělal? Text si poté projde a zvýrazní momenty, které, ač se na první pohled mohou zdát jako denní rutina, mohou mezi řádky signalizovat jeho silné stránky.

Např. Budík mi zazvonil v 7:30 a hned jsem vstal. Po ranní hygieně jsem se nasnídal a **připravil dokumenty**, které mám přinést v 9:00 na dnešní schůzku se svou klíčovou sociální pracovnící. **Vím, že cesta k ní mi trvá tramvají 25 minut**, proto jsem z azylového domu **vyšel v 8:20**, abych **měl raději časovou rezervu**. Na schůzce jsme kompletovali žádost o magistrátní byt. **Donesl jsem vyjádření lékaře** a znovu jsem si **pročetl vyplněné kolonky v žádosti**. Když byla žádost odkontrolována, rozloučil jsem se sociální pracovnící a **šel jsem žádost odevzdat osobně** na magistrát do kontaktního místa pro bydlení. Tam mi vystavili potvrzení o odevzdání, a to jsem si **uložil do složky k ostatním dokumentům**.

• **Připravil dokumenty, donesl jsem vyjádření lékaře, pročetl vyplněné kolonky v žádosti** - může znamenat, že je klient: zodpovědný, spolehlivý, pečlivý, připravený.

• **Vím, že cesta k ní mi trvá tramvají 25 minut, vyšel v 8:20, měl časovou rezervu** - může znamenat, že klient: má schopnost plánovat a je dochvilný.

• **Šel jsem žádost odevzdat osobně, uložil do složky k ostatním dokumentům** - může znamenat, že klient: dokončuje věci, má přehled a systém.



## Potřeby

### K čemu slouží:

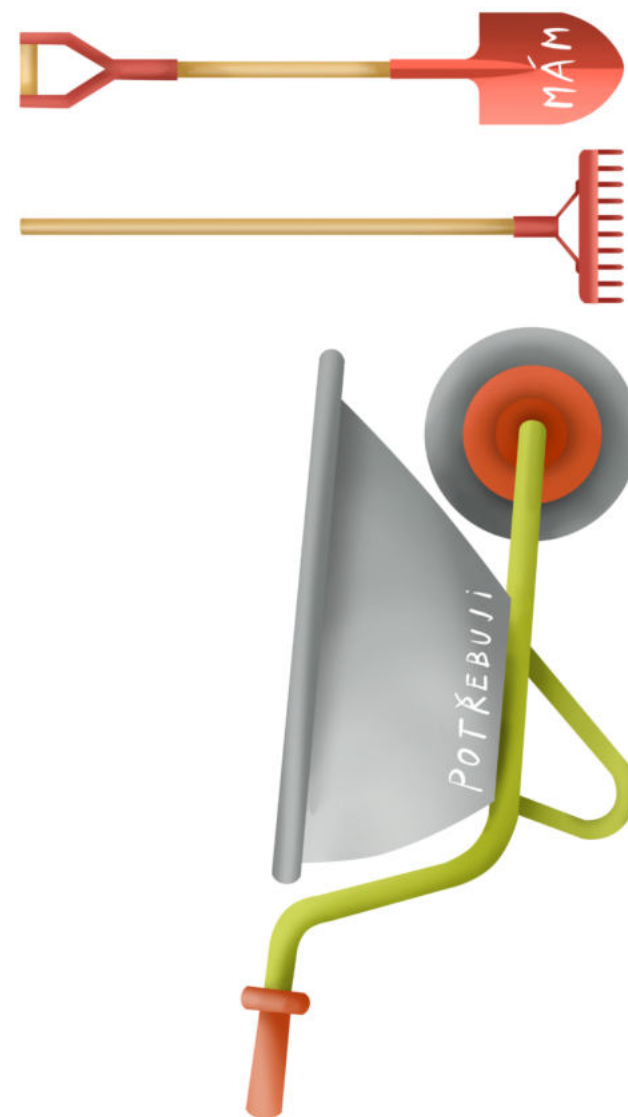
Tuto techniku používáme k definování toho, co klient potřebuje a čím disponuje. Ať už jde o konkrétní cíl, na kterém pracuje, o situaci, ve které si klient potřebuje udělat jasno, nebo o jeho duševní rozpoložení (Co mi pomůže: cítit se lépe, k duševní pohodě, mít se dobře aj). Nenaplněné nebo jen částečně naplněné potřeby nám umožňují zaměřit se tím správným směrem, na věci, které klient považuje za podstatné a jejichž naplnění pomůže zlepšit nebo stabilizovat jeho situaci. Pokud máme stanovený cíl spolupráce, pracovní list pomáhá na základě potřeb stanovit dílčí kroky k jeho dosažení. Pokud cíl nemáme, slouží i jako mapovací nástroj, na jehož výstupech můžeme stanovit cíl spolupráce a jednotlivé kroky, které k němu povedou.

### Jak s ním pracovat:

1. Klient doplní za větu: CO MI POMŮŽE ... to, co chce řešit, co zvažuje nebo na čem pracuje. Např. Co mi pomůže najít si práci? Čím konkrétnější bude, tím lépe určí, co potřebuje. Proto pokud už ví, jakou práci hledá, napíše ji také.
2. K obrázku s nápisem POTŘEBUJI si sepíše, co všechno potřebuje k tomu, abys si mohl práci najít. Např. životopis, motivační dopis, lékařskou prohlídku, potravinářský průkaz aj. Pokud si klient není jistý nebo neví, co pro zvolené téma všechno potřebuje, pomůže mu s doplněním pracovník.
3. Nyní si k obrázku s nápisem MÁM sepíše, co již má k tomu, aby si mohl najít práci, např. občanský průkaz, výuční list aj.
4. Díky seznamu nenaplněných nebo jen částečně naplněných potřeb získá klient přehled, na čem může pracovat, aby se z nich staly potřeby naplněné.

**Pozn.:** Pracovní list Potřeby může pracovník propojit s listem Můj sen, kde si k přání klient sepíše, co k jeho splnění potřebuje a co už má. Na základě uvedených potřeb je pak možné pokračovat s pracovním listem Most, kde si klient stanoví jednotlivé kroky k dosažení snu.

Co mi pomůže



## Moje obavy

### K čemu slouží:

Tato technika vychází z metody Plánování zaměřené na člověka. Na obavy nahlížíme jako na překážky, které nám mohou bránit pohnout se z místa kupředu, nebo něco ve svém životě změnit. Společně s klienty dáváme prostor obavám vizuálně se zhmotnit v podobě mraků plujících nám nad hlavou.

A protože jsme přesvědčeni, že za každým mrakem vyjde opět slunce, hledáme cesty a způsoby, jak je rozehnat a vypořádat se s nimi. Správně uchopené obavy se pak mohou stát výzvou a novým začátkem.

### Jak s ním pracovat:

K dispozici máme pracovní list a archy obsahující tři velikosti mraků a sluncí.

**1.** Podle velikosti obavy si klient zvolí i velikost mraku a napíše svou obavu dovnitř obrázku. Mrak poté vystřihne a nalepí kamkoliv nad hlavu na pracovním listě. Má - li klient více obav, použije více mraků nebo je vypíše pod sebe do téhož.

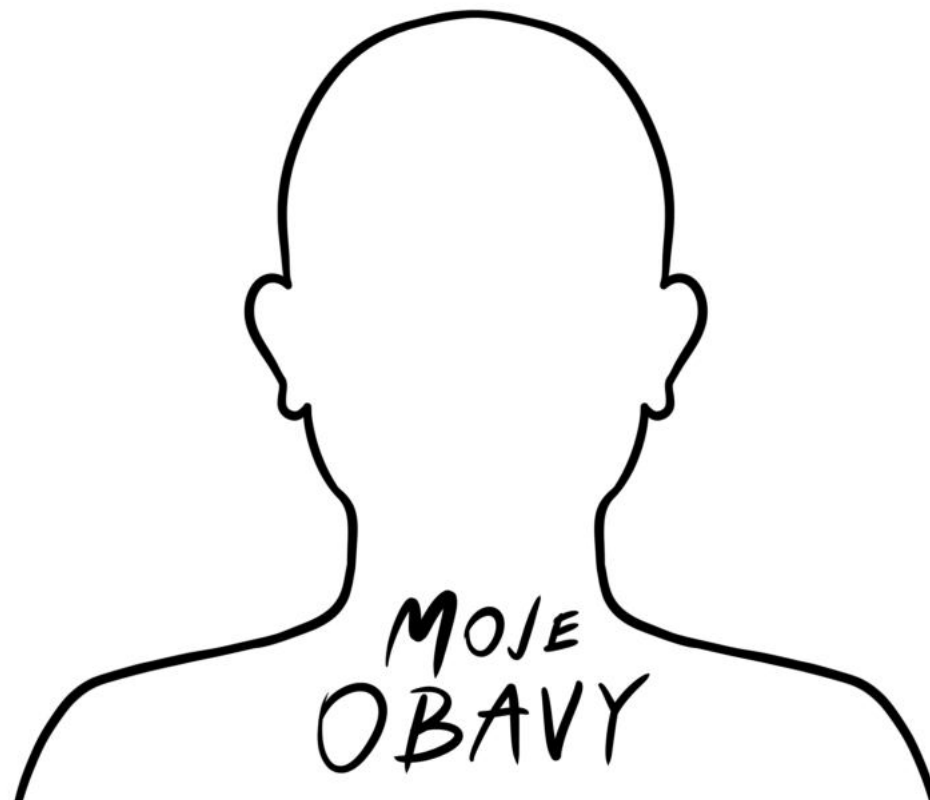
**2.** Nyní se klient nad obavou zamyslí, a pokud ji má formulovanou zeširoka, např. nezvládnou to, pracovník se klienta na jeho obavu doptává ve snaze dostat se k jejímu samotnému základu a co nejvíce ji konkretizovat. Co konkrétně nezvládnete? Co za ní skutečně stojí? Z čeho obava pramení?

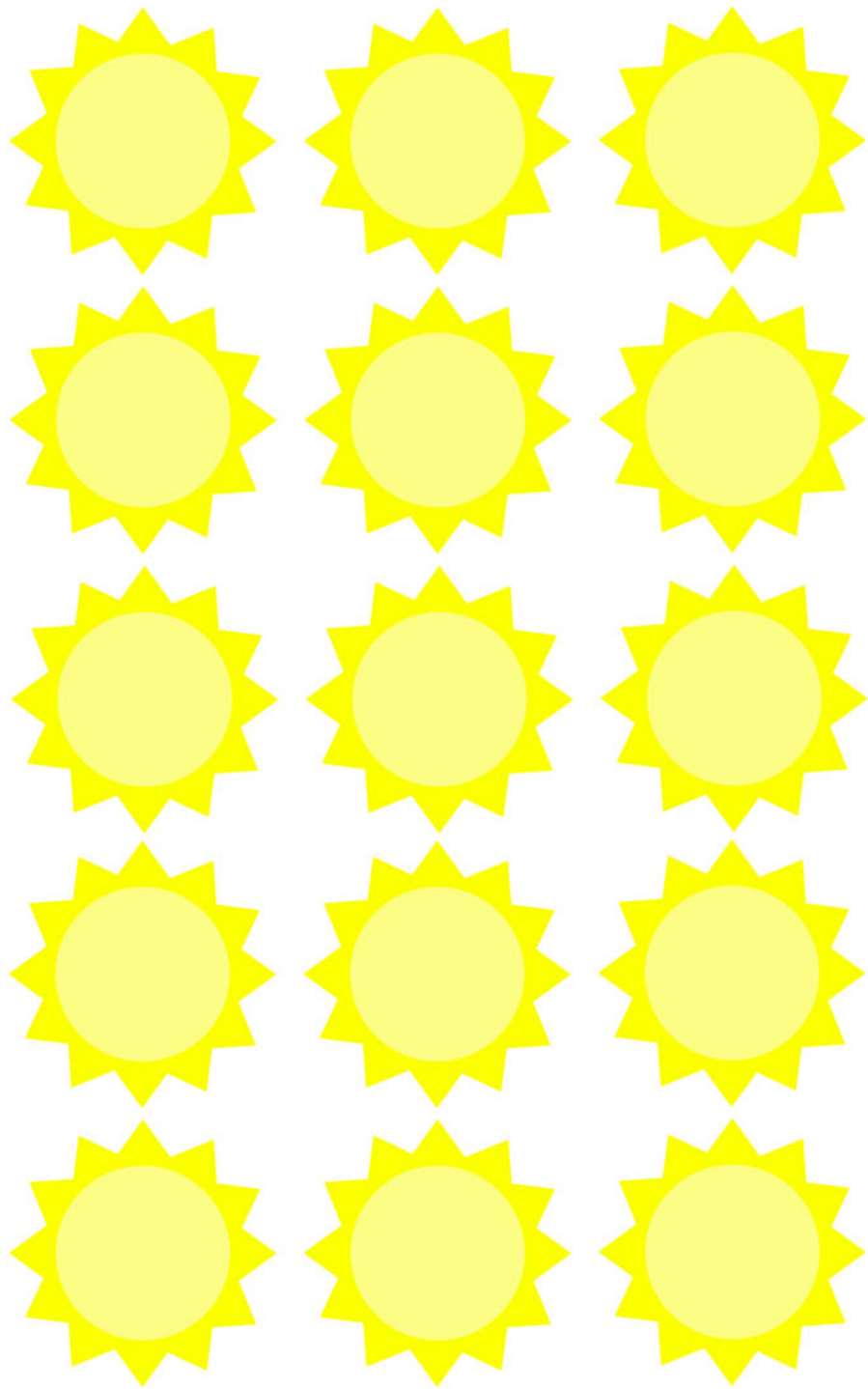
**3.** Dále se klient zamyslí, jak svoji obavu konstruktivně uchopit. Pracovník pokládá otázky: Jaký pocit by měl obavu nahradit? Jaké možnosti řešení vás k tomu napadají? Zkoušel jste už z toho něco udělat? Co ještě byste mohl udělat?

**4.** Pokud obavu nejde hned vyřešit, pracovník pokračuje kladením otázek: Existuje nějaká možnost ji zmírnit? Co k tomu potřebujete? Co by vám v tuto chvíli pomohlo, abyste se cítil lépe? Co pro to můžete udělat vy? Může vám s tím pomoci někdo další?

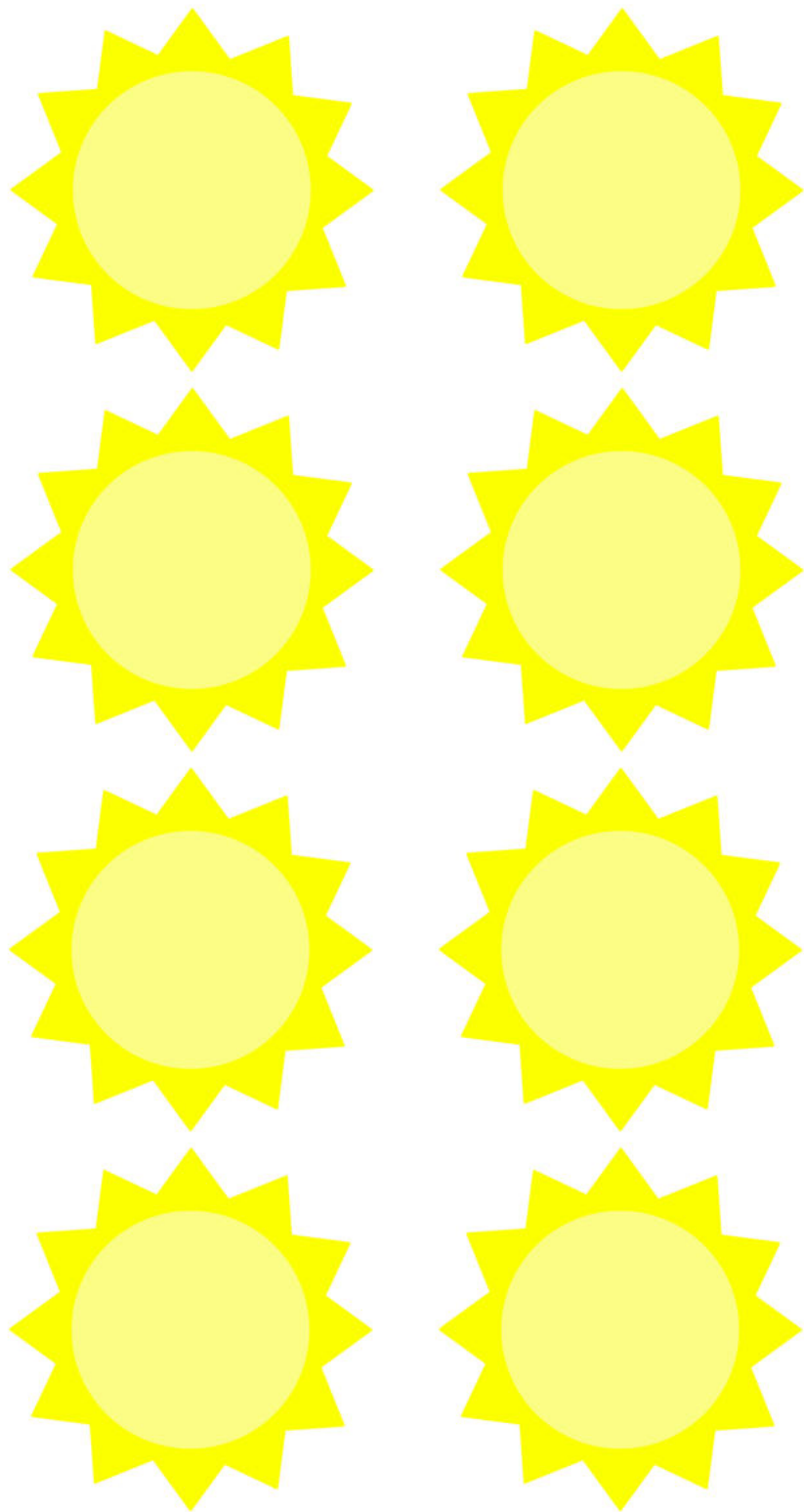
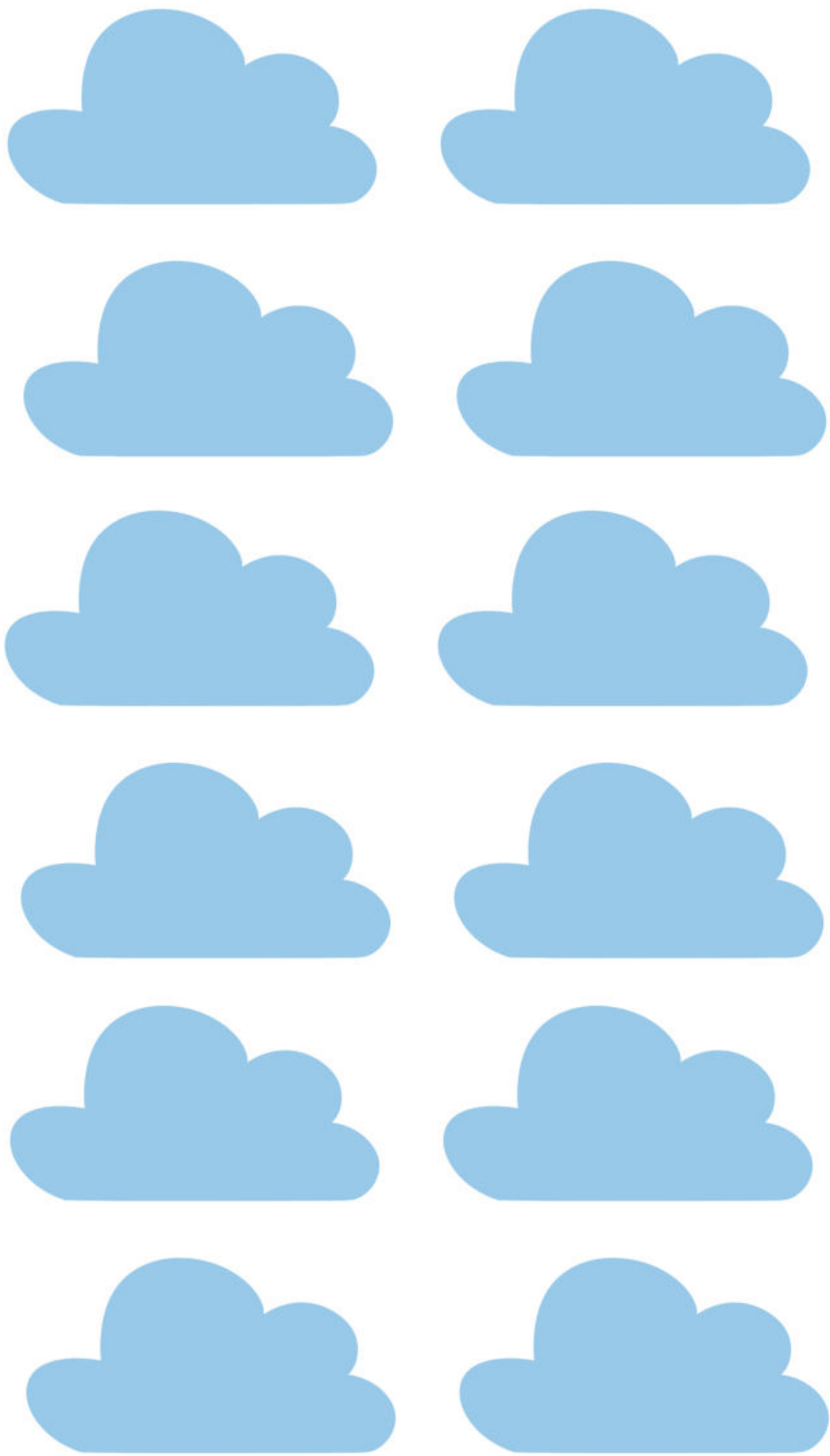
**5.** Vyvstanou-li z klientova zamyšlení nějaké kroky či způsob řešení, pracovník se ho zeptá na to, co udělá jako první a co potom.

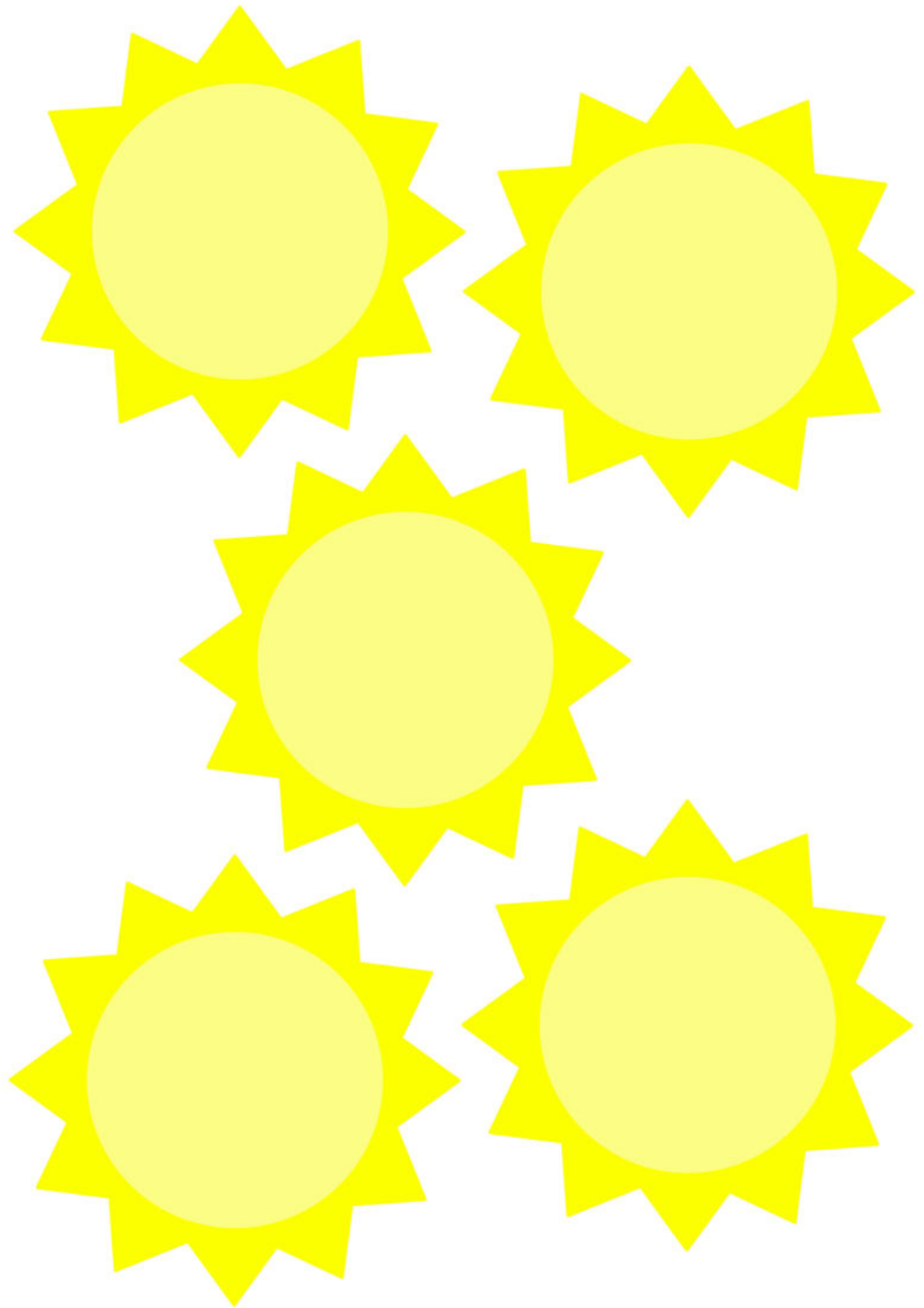
**6.** Se sluncem je možné pracovat buď v průběhu, kdy klient nalezne cestu, jak s obavou pracovat, nebo až v momentě, kdy bude vyřešena. V prvním případě si do něj klient napíše, co podnikne, aby se s obavou vypořádal či ji zmírnil. V druhém, jak to udělal. Zvolená velikost slunce odpovídá použitému mraku a mrak se jím přelepí zcela (obava je vyřešená) nebo z části (na obavě klient pracuje, zmírnila se).











## Můj sen

### K čemu slouží:

Stejně tak jako práce s obavami i práce se sny vychází z metody Plánování zaměřené na člověka. Nejde však o to, co se komu v noci zdálo, to patří do trochu jiného ranku. V našem případě se jedná o přání a tužby. Aktivně se zajímáme o sny klientů, dáváme prostor k jejich vyjádření a dále s nimi pracujeme, aby se ze snu mohla stát skutečnost.

### Jak s ním pracovat:

Je zcela na klientovi, o jaký sen se bude jednat. V této fázi může být sen uchopen i velmi ze široka. Ať už si přeje dostat se z ulice, začít studovat nebo najít si práci, sen by se měl týkat především jeho osoby. Protože jeho vynaložené úsilí dává předpoklad jeho splnění. Může ovlivnit jak proces, tak výsledek. Směřuje-li jeho sen k někomu druhému, např. klient si přeje obnovit vztah s rodinou, není nutné ho přeformulovat. Při další práci se snem se stejně dostane k tomu, co pro to může udělat on sám. Sen by měl být opět formulován pozitivně.

1. Pracovník se zeptá klienta, jaký je jeho sen. Co si přeje mít, umět, zvládat, dokázat apod. Klient si svůj sen zapíše do bubliny umístěné nad hlavou postavy. Pokud má více přání v různé intenzitě, zapíše je podle jejich velikosti od těch největších po ty menší.
2. Je-li jeho sen uchopen ze široka, např. mít se dobře, pracovník se klienta doptává, co to pro něj znamená. Jak to podle klienta vypadá mít se dobře? Čeho všeho se to týká? Jak pozná, že se má dobře? Co by nemělo chybět, a naopak co by nemělo být přítomno? Své postřehy si klient může vypsát na pracovní list.
3. Na základě tohoto zamyšlení by mu měla vyvstat konkrétní přání. Např. mít dostatek peněz, bydlení, možnost pečovat o svoje zdraví apod.
4. Je nějaké přání úzce provázáno s ostatními, tzn. má na ně významný vliv? Pak může začít pracovat právě s ním.
5. Technice, jak dále pracovat se snem se věnuje pracovní list Most.



## Most

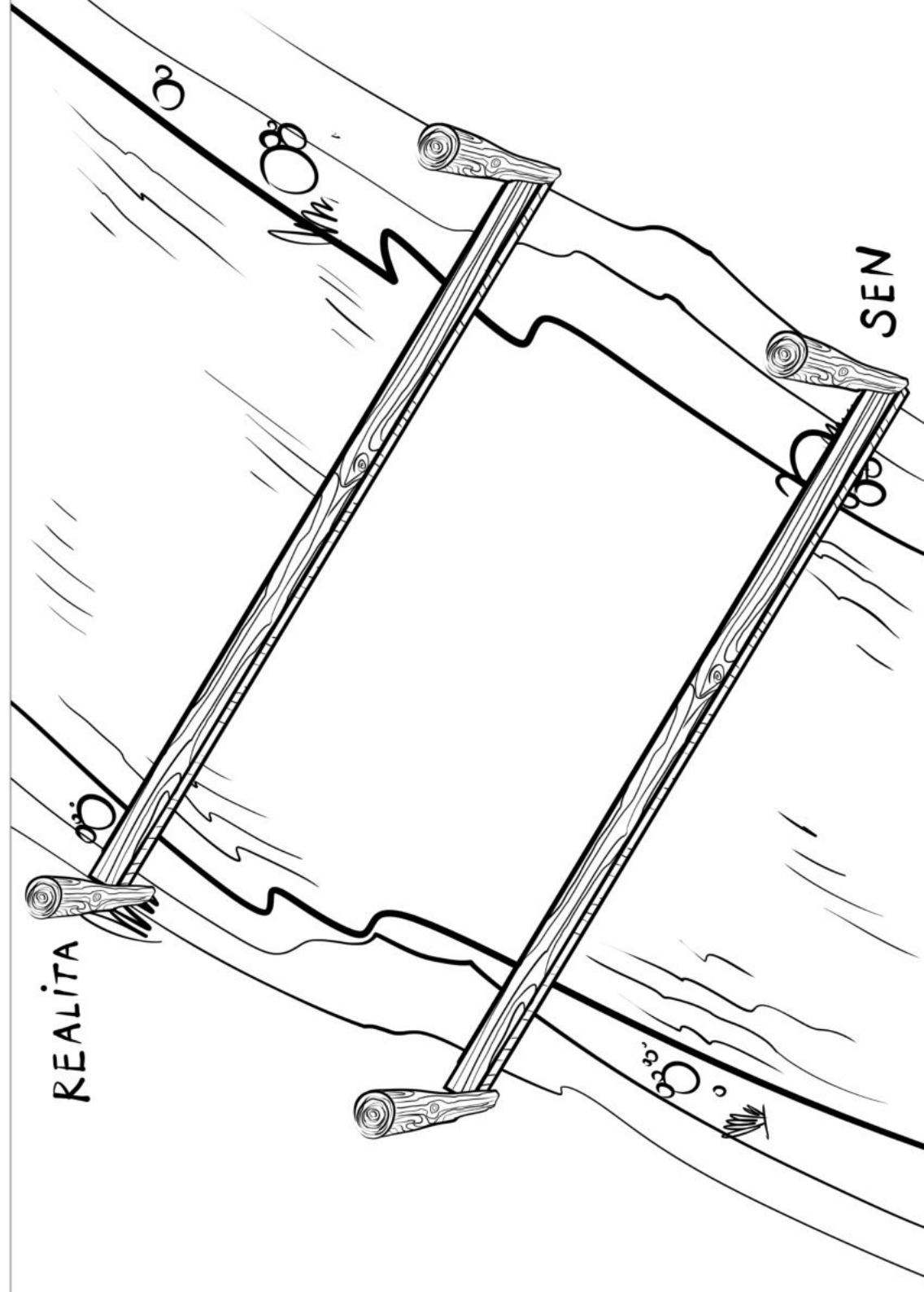
### K čemu slouží:

Technika Most navazuje na pracovní list Můj sen. V podobě dvou břehů řeky detailněji rozvádí sen a oproti tomu pracuje s realitou. Tyto dva břehy spojuje most, který nás dovede z místa, kde se aktuálně nacházíme tam, kde bychom chtěli být. Tento pracovní list podněcuje kreativitu v hledání těch správně padnoucích prken, tedy kroků, abychom mohli přejít z jednoho břehu na druhý „suchou nohou“.

### Jak s ním pracovat:

K dispozici je pracovní list a arch s prkny.

1. Nejprve se klient zaměří na svůj sen. V předchozím pracovním listu Můj sen, si již vybral přání, kterému se bude věnovat.
2. Ke břehu s názvem **SEN** si napíše, jak jeho přání vypadá, co všechno obsahuje. Čím konkrétnější v popisu bude, tím lépe naplňuje kroky k tomu, aby se sen splnil podle jeho představ. Např. Sen - Najít si bydlení. Mám zázemí, vlastní postel, kde si uvařit a osprchovat se. Bydlím v azylovém domě nebo na ubytovně. Na pokoji jsme maximálně po třech lidech ...
3. Nyní si na břehu **REALITA** rozepíše, jaká je teď situace v oblasti jeho snu. Co všechno s tím přímo souvisí? Např. Realita - Žiju na ulici, je mi 60 let. Přespávám na noclehárnách, někdy venku. Nemám žádné peníze ani práci a nejsem registrovaný na úřadu práce ...
4. Následně promyslí, jaké kroky bude potřeba udělat, aby se dostal z jednoho břehu na druhý. V případě potřeby pracovník klientovi pomáhá s určením kroků a poté mu klade otázky: Co udělá jako první? Co hned potom? Jaký bude další krok? Kroky by měly na sebe logicky navazovat, seřadí je poslopně. Klient také zohlední jejich důležitost pro něj.
5. Je potřeba zvážit, které kroky jsou pro tento sen relevantní. Pozn. Zde se s ohledem na věk nabízí možnost řešit předčasný starobní důchod. Nicméně pro samotný sen je pro tuto chvíli spíše důležité být registrován na úřadu práce. Protože potom je možné čerpat vedle dávek pomoci hmotné nouze i doplatek na bydlení, ze kterého by bylo možné ubytování hradit. Následně by mohlo přijít na řadu řešení důchodu, jakožto nového přání - např. mít peníze / být zajištěný apod.
6. Klient napíše kroky do jednotlivých prken. Ta si může očíslovat. Jeden krok = jedno prkno. Pokud má nějaké kroky, které může učinit souběžně, napíše je do jednoho prkna. Např. 1. zaregistruju se na úřadu práce, 2. zjistím možnosti azylového bydlení a ubytoven, vyberu si ty, které mě zaujaly, 3. vyplním a podám žádosti do AD a na ubytovny. Klient si také stanoví, kdy / do kdy jaké kroky udělá.
7. Až bude mít své kroky rozplánovány, může začít s jejich realizací. Po každém uskutečněném kroku nalepí na most prkno. Uvidí, jak se krok za krokem přibližuje ke svému snu, až jednoho dne vstoupí na jeho břeh.





## Kruh řešení

### K čemu slouží:

Jedná se o techniku inspirovanou Facilitací. Svou strukturou je podobná Modelu růstu, ale liší se okolnostmi jejího využití. Kruh řešení používáme vzájemně s kolegy mezi s sebou, v rámci konzultací, kdy se klientova životní situace výrazně negativně změní např. vlivem nepříznivého zdravotního stavu a on ji není schopen řešit vlastními silami. Není proto možné pokračovat ve způsobu nastavené spolupráce formou pomoci a dočasně přebíráme kontrolu, abychom eliminovali ohrožení klienta a mohlo tak dojít k stabilizaci jeho situace. Tuto techniku také využíváme přímo s klientem, kdy je zapotřebí urgentně něco řešit. Nebo když se zdá, že se naše spolupráce ocitá ve slepé uličce a nikam se neposouvá. Zde je ovšem nutný předpoklad, že je klient rozhodnutý situaci řešit a nenachází se ve fázi, kdy to pouze zvažuje. Kruh řešení nám napomáhá rychle a účinně hledat neoptimálnější cestu pro danou chvíli.

### Jak s ním pracovat:

Kruh řešení je technika na 20 minut, skládá se ze 4 fází. Každé z nich se věnujeme 5 minut.

#### SITUACE:

Klient popíše svoji situaci, kterou potřebuje / chce aktuálně řešit. Nebo situaci, kde se mu nedaří pohnout se z místa.

#### NÁVRHY:

Pracovník klientovi klade otázky: Jaké řešení vás k tomu napadá? Co všechno by se dalo udělat? Co ještě dalšího nového, co jste dosud nevyzkoušel? Klient si vypíše všechny možné, reálné i nereálné nápady. Pro tuto fázi si může přizvat další osobu.

#### VÝBĚR:

Ze všech nápadů si klient vybere maximálně tři, které ho zaujaly.

#### KROKY:

Poté si stanoví kroky, které podnikne. Co bude první krok? Jaký bude ten další?



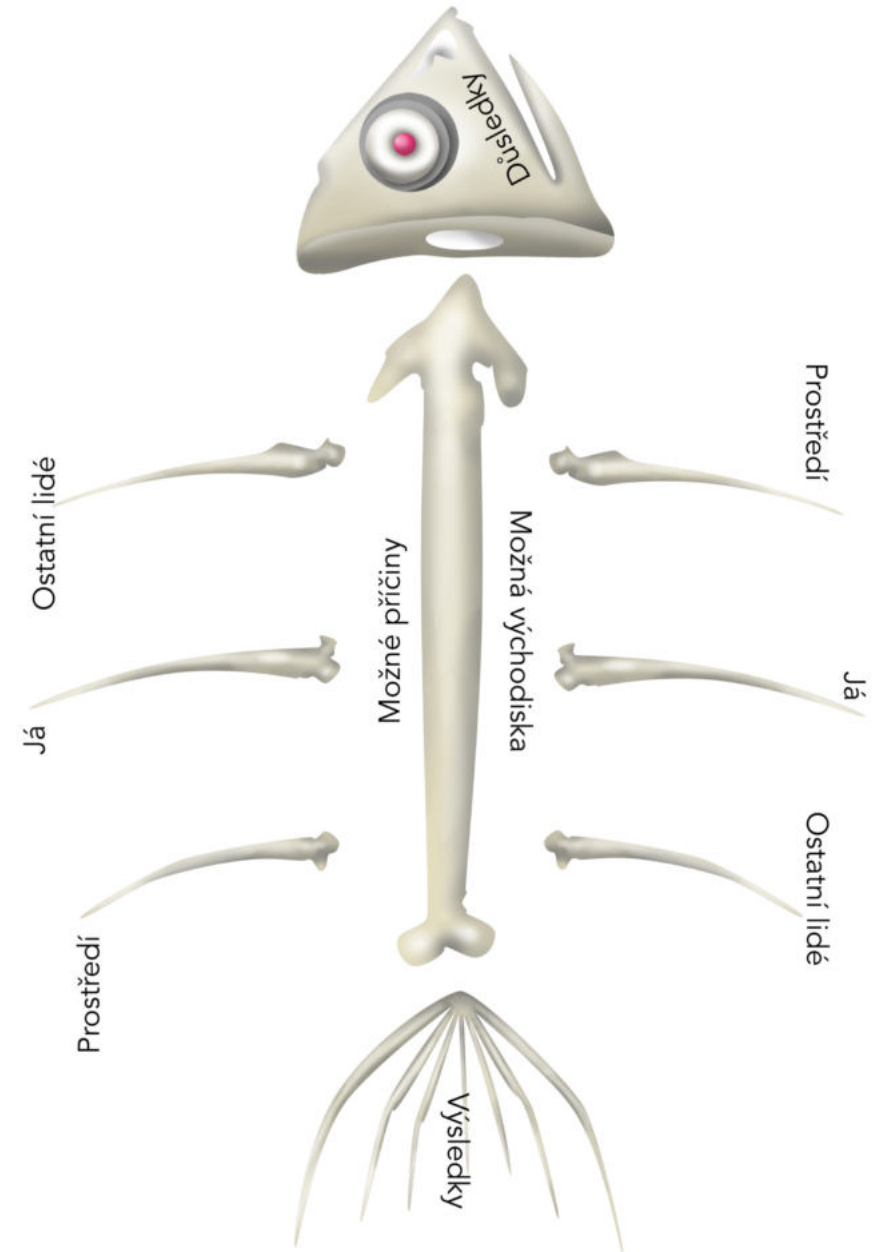
## Práce s rizikem

### K čemu slouží:

Přestože při naší práci klademe důraz na participativní a zplnomocňující přístup ke klientovi a respektujeme jeho rozhodnutí, považujeme za důležité reflektovat i případná rizika s tím spojená. Tento pracovní list slouží k identifikování možných příčin potíží a důsledků z nich plynoucích. Má jak preventivní charakter, kdy klient svým chováním/jednáním ohrožuje svoji situaci a bude-li v něm pokračovat, mohou se dostavit nepříznivé důsledky. Má ale také charakter nápravný, v případě, kdy se již negativní důsledky dostavily. V obou případech, je-li klient nakloněn ke změně, hledáme cestu - možná východiska, abychom dosáhli žádoucího výsledku. Prostřednictvím této techniky může klient získat náhled na problematické situace v jeho životě a dále je na něm, jak s těmito poznatky naloží.

### Jak s ním pracovat:

1. Pracovník může být buď průvodcem klienta, který sám reflektuje riziko, nebo tím, kdo klienta na nějaké situace v jeho životě, které pro něj mohou být ohrožující, upozorní. Při hledání možných východisek mu klade podnětné otázky k hledání vlastních možností. Rada může být užitečná, ale pouze v případě, že je vyžádaná.
2. Klient se zamyslí, co mu v životě (nějaké konkrétní oblasti) činí potíže. Pracovník mu klade otázky: Co vás nějakým způsobem ohrožuje natolik, že by se vaše situace mohla změnit k horšímu? Co vám reálně hrozí? Např. Vycházet se spolubydlicími v azylovém domě.
3. K hlavě ryby si klient napíše, čím je ohrožen - **DŮSLEDKY**. Např. Vyhození z azylového domu. Poté k jednotlivým kostem ve vrchní části obrázku kostry sepíše všechny možné příčiny, které vedou k nepříznivému důsledku. Příčiny si může rozdělit podle toho na jaké straně vznikají - např. Já, Prostředí, Ostatní lidé aj. Zároveň je potřeba si uvědomit, že nejlépe se pracuje s příčinami, které vznikají u nás samotných, protože ty můžeme nejčastěji ovlivnit, změnit nebo odstranit. Např. **MOŽNÉ PŘÍČINY**: Já - mám na pokoji hodně věcí, mám jiný režim než ostatní spolubydlicí aj. Prostředí - málo úložného prostoru, sdílení společného prostoru, žádné soukromí, aj. Ostatní lidé - jiný režim, jiné potřeby, nedodržování pravidel azylového domu aj.
4. Teď si klient může obrátit pracovní list vzhůru nohama a stanovit si **VÝSLEDKY**. Pracovník se ho ptá: Jak by to mělo co nejlépe dopadnout? Jak byste si to přál mít? Co je ideální? Např. Být bez konfliktů se spolubydlicími. Zůstat v azylovém domě.
5. Pokud si klient rozděлил příčiny podle vzniku, zachová toto členění i u hledání východisek. Východiska by pro něj měla být reálná, tzn. splnitelná. Např. **MOŽNÁ VÝCHODISKA**: Já - přeberu si své věci, nepotřebné vyházím a zbytek srovnám, budu udržovat pořádek, pokusím se dohodnout pravidla pro společné soužití aj. Prostředí - nabízí se sice myšlenka přestěhovat se do jiného pokoje, ale ne vždy je to z kapacitních důvodů hned možné. Pokud má klient mnoho věcí, které jsou předmětem konfliktů, přestěhování nevyklučuje, že tomu bude jinde jinak. Vybavení dalšími úložnými prostory ze strany azylového domu je nepravděpodobné. Absenci soukromí by mohl vyřešit jednolůžkový pokoj, kterých ale nebývá mnoho. Ostatní lidé - přístup spolubydlicích klient úplně ovlivnit nemůže, ale může se zajímat o jejich potřeby a pokusit se domluvit pravidla soužití. Pokud byly jeho věci příčinou konfliktů, je pravděpodobné, že jejich úklidem se spory eliminují.
6. Nyní klient ví, čeho chce dosáhnout a prostřednictvím čeho. Může tak riziku předejít, eliminovat ho nebo ho zcela odstranit.



## Moje úspěchy

### K čemu slouží:

Někdy je cesta k vytyčenému cíli opravdu dlouhá. Může se pak zdát, že naplnění cíle je v nedohlednu, i když už jsme toho hodně ušli. Pracovní list Moje úspěchy slouží k ohlédnutí za tím, co se nám už podařilo. Reflektováním splněných dílčích kroků s klientem sledujeme, kam se posunul, protože i malý úspěch na cestě za tím velkým se počítá.

### Jak s ním pracovat:

Klient sepíše vše, co považuje za důležité, co se mu podařilo v průběhu naplňování svých cílů / uskutečňování změny udělat nebo dosáhnout. Pokusí se uvést vše, co je pro něj významné, co sám oceňuje, co překonal, kam se dostal.





## Příklady využití pracovních listů

### Puzzle

#### Výchozí situace:

Klientka ve věku 58 let. Žila na městské ubytovně, předchozí 3 roky bydlela na krizovém humanitárním ubytování, které Magistrát hl. m. Prahy zřídil v souvislosti s pandemií koronaviru Covid - 19. O trvalé a jisté zázemí přišla před deseti lety. Jediným jejím příjmem byl příspěvek na živobytí, který pobírala od roku 2020. Ubytování bylo hrazeno z dávek pomoci v hmotné nouzi. Klientka nemohla nastoupit do zaměstnání, jelikož měla dlouhodobé zdravotní problémy, především s páteří a také s motorikou celého těla. Výše uvedené zdravotní komplikace byly dlouhodobé a postupně se zhoršovaly. Klientka si přála zajistit si stabilní podmínky pro život, včetně důstojného bydlení.

Klíčová pracovníce navrhla možnost podání žádosti o invalidní důchod. Klientka nejprve podání žádosti odmítala, protože měla obavy ze složitosti celého procesu a také proto, že neměla k dispozici žádné své dokumenty, kromě občanského průkazu a průkazu pojištěnce. O veškerou dokumentaci přišla v souvislosti se svou nejistou bytovou situací - některé dokumenty jí byly ukradeny, jiné ztratila během častých stěhování. Klíčová pracovníce nejprve klientce vysvětlila celý proces podání žádosti o invalidní důchod. Ta nad tím začala uvažovat a postupně se otevírala možnosti podání žádosti. Pro svůj klid si ale klientka potřebovala nejprve ujasnit, co vše bude potřeba k žádosti doložit nebo zařídit.

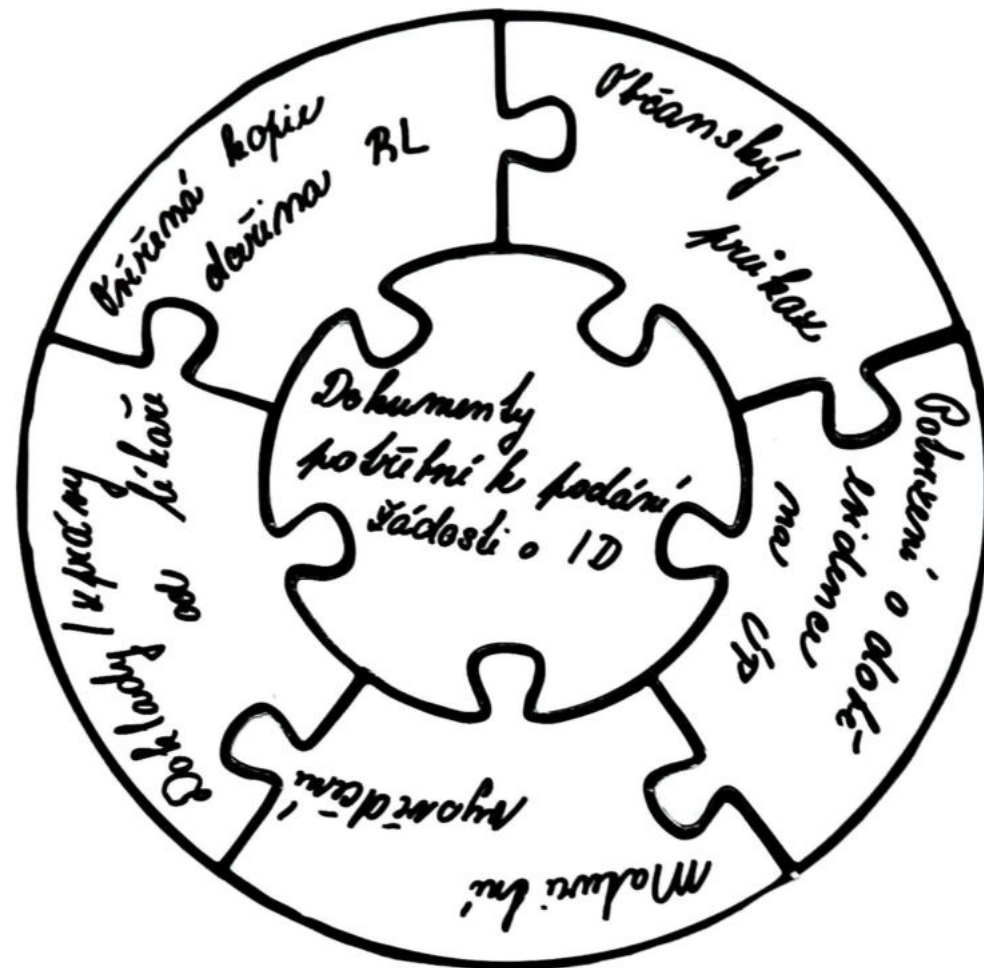
#### Klíčová pracovníce klientce navrhla použít vizuál puzzle.

Středovou část klientka s klíčovou pracovnící pojmenovala jako „Dokumenty potřebné k podání žádosti o ID“. Do pracovního sešitu klientky společně sepsaly, které dokumenty bude potřeba získat:

1. Občanský průkaz
2. Potvrzení o době evidence na ÚP
3. Výuční list, maturitní vysvědčení
4. Ověřená kopie rodného listu klientčiny dcery.
5. Lékařské zprávy od specialistů, především z oboru neurologie.

Tyto jednotlivé body poté zorepsaly do jednotlivých dílků puzzle. Postupně, jak byly splněny, dolepovaly je ke středové části. Vzhledem k tomu, že klientka již OP měla, nalepily první část hned.

**K podání žádosti o invalidní důchod došlo v prosinci roku 2022**, jednalo se tedy o šestiměsíční proces. Pracovní list Puzzle celému procesu velmi pomohl. Celou záležitost zpřehlednil a zároveň velmi dopomohl k udržení motivace, i přes to, že si klientka představovala, že se celá záležitost vyřídí rychleji. Pokaždé, když se podařilo získat další dokumentaci, dolepila klientka s klíčovou pracovnící díl puzzle ke středu. Tato vizualizace pomohla k udržení soustředěnosti na to podstatné k řešení. Zároveň dolepování dílčích částí bylo velmi příjemným momentem, kdy klientku klíčová pracovníce oceňovala a ona sama projevovala velkou radost z toho, že se povedlo získat (a nalepit) další důležitou část. Když se podařilo získat poslední dílek, klíčová pracovníce věnovala část konzultace tomu, aby celé Puzzle společně prošly. Klientka si díky tomu mohla uvědomit, jak velké úsilí do celého procesu vložila, což jí velmi zlepšilo pohled na své schopnosti a kompetence.



## Moje úspěchy

### Výchozí situace:

Klientka ve věku 52 let. Byla čerstvě propuštěná z psychiatrické nemocnice po tří týdenní hospitalizaci pro schizofrenní epizody. Její zdravotní stav byl ovlivněn abúzem alkoholu a dalších nealkoholových návykových látek. Klientce se po hospitalizaci velmi zlepšil psychický i celkový zdravotní stav, byla kompenzovaná. Před hospitalizací střídavě pobývala na ulici nebo přespávala na noclehárnách. Pro udržení zdravotního stavu bylo nezbytné řešit její situaci ohledně bydlení. Za pomoci klíčové pracovníce podala žádost o ubytování na městské ubytovně. Mezi tím si domluvila bydlení u jiné pacientky, kde pobývala do doby, než se jí naskytla možnost bydlet na ubytovně. Tam se přestěhovala a získala tak jisté ubytování minimálně na rok.

Během hospitalizace si klientka přála také obnovit kontakty s rodinou, což se jí díky klíčové pracovníci aspoň částečně podařilo – prostřednictvím fb oslovila se souhlasem klientky dceru, která později zajistila kontakt klientky s její sestrou (dvojčetem).

Klientka byla díky všem těmto pozitivním změnám velmi silně motivovaná k tomu, aby dál pracovala na své situaci. Rozhodla se, že si najde zaměstnání. Zúčastnila se pohovoru a poté i zkušební směny. Ve stejné době se dozvěděla o úmrtí blízkého člena rodiny, což přispělo k jejímu zhroucení. V důsledku toho klientka na další domluvené zkušební směny nešla. Na následné konzultaci s klíčovou pracovnící reflektovala, že je na sebe velmi naštvaná a zklamaná, protože se cítí neschopná, když se jí nepodařilo najít práci. Klíčová pracovníce se snažila klientce vysvětlit, že si prošla velmi náročným obdobím, mnoha změnami, a i přes to, že jí nevyšla tato práce, podařilo se jí dosáhnout mnoha úspěchů. Klientka tomu nevěřila, byla přesvědčená o své neschopnosti a cítila se velmi zklamaná z celé situace.

**Klíčová pracovníce nabídla klientce pracovní list Moje úspěchy. Klientka si pohár nazvala jako „Pohár života“ a společně s klíčovou pracovnící se domluvily, že ho budou časovat od jejího odchodu z psychiatrické nemocnice, až po probíhající konzultaci (cca měsíc). Pro klientku to nebylo lehké a hledání úspěchů jí trvalo delší dobu, ale s dopomocí doplnila následující úspěchy:**

1. „Našla jsem bydlení.“
2. „Našla jsem svou dceru.“
3. „Mám fotky vnoučat.“
4. „Našla jsem a objednala jsem se ke své praktické lékařce a ke svému psychiatrovi.“
5. „Zkusila jsem si najít práci, která sice nevyšla, ale zvládla jsem úspěšně absolvovat pohovor.“

Když byl pohár hotový, klíčová pracovníce vyzvala klientku, ať si znovu přečte, čeho všeho dosáhla, a poté řekne, jak to na ni působí. Klientka se na chvíli odmlčela. Poté začala mluvit o tom, že když vidí vše takto sepsané, dochází jí, že se jí vlastně podařilo hodně věcí. Předtím si to neuvědomovala, protože proběhly příliš rychle a souběžně. Úleva na ní byla viditelná. Na otázku, zda se stále cítí zklamaná ze své situace, odpověděla, že nikoli.

Použití pracovního listu jí zároveň umožnilo otevřít diskusi o tom, jakým tempem a jakými kroky bude řešit svou situaci do budoucna. Díky použité technice získala klientka také ubezpečení, že se její situace vyvíjí správným směrem. Toto zjištění jí udělalo velkou radost.



## Příklad užití návaznosti pracovních listů

### Výchozí situace:

Klientka ve věku 35 let. Žila v bytě, který získala díky zabydlovacímu programu sociální služby. Byla bez zaměstnání, jejím jediným příjmem byl příspěvek na živobytí. Bydlení bylo hrazeno z doplatku na bydlení. Klientka má jednu dceru, kterou má v péči její matka. S bezdomovectvím má přerušovanou zkušenost. Vystudovala základní školu a absolvovala akreditovaný kurz pracovníka v sociálních službách.

### 1. Potřeby

V minulosti klientka studovala dálkově střední školu, obor sociální péče, ale došlo ke zhoršení její sociální situace, ocitla se bez finančních prostředků a přespávala na noclehárně. Rozhodla se tedy pro návrat domů (ke své rodině do jiného města), a proto byla nucena studium přerušit. Nyní, když se její bytová situace stabilizovala, rozhodla se, že se ke studiu vrátí. Bylo ale nutné, aby obor začala studovat znovu. Ve spolupráci s klíčovou pracovnící se klientce podařilo na školu dostat a také získat stipendium, které jí pokryje náklady spojené se studiem. **Když studium začalo, byla klientka z celé situace velmi nadšená. Ukázalo se však, že si potřebuje ještě ujasnit, co je z její strany potřeba, aby studium bylo úspěšné. Klíčová pracovníce proto zvolila pracovní list Potřeby.** Ten obsahuje kolonky „Co mi pomůže k/ ke“, dále také „Potřebuji“ a „Mám“.

### Klientka si tento pracovní list vyplnila následovně:

#### Co mi pomůže ke studiu:

Potřebuji:

1. Doučování (aj, čj, ma)
2. Učebnice
3. Motivaci
4. Šanon + Euro fólie

#### Mám:

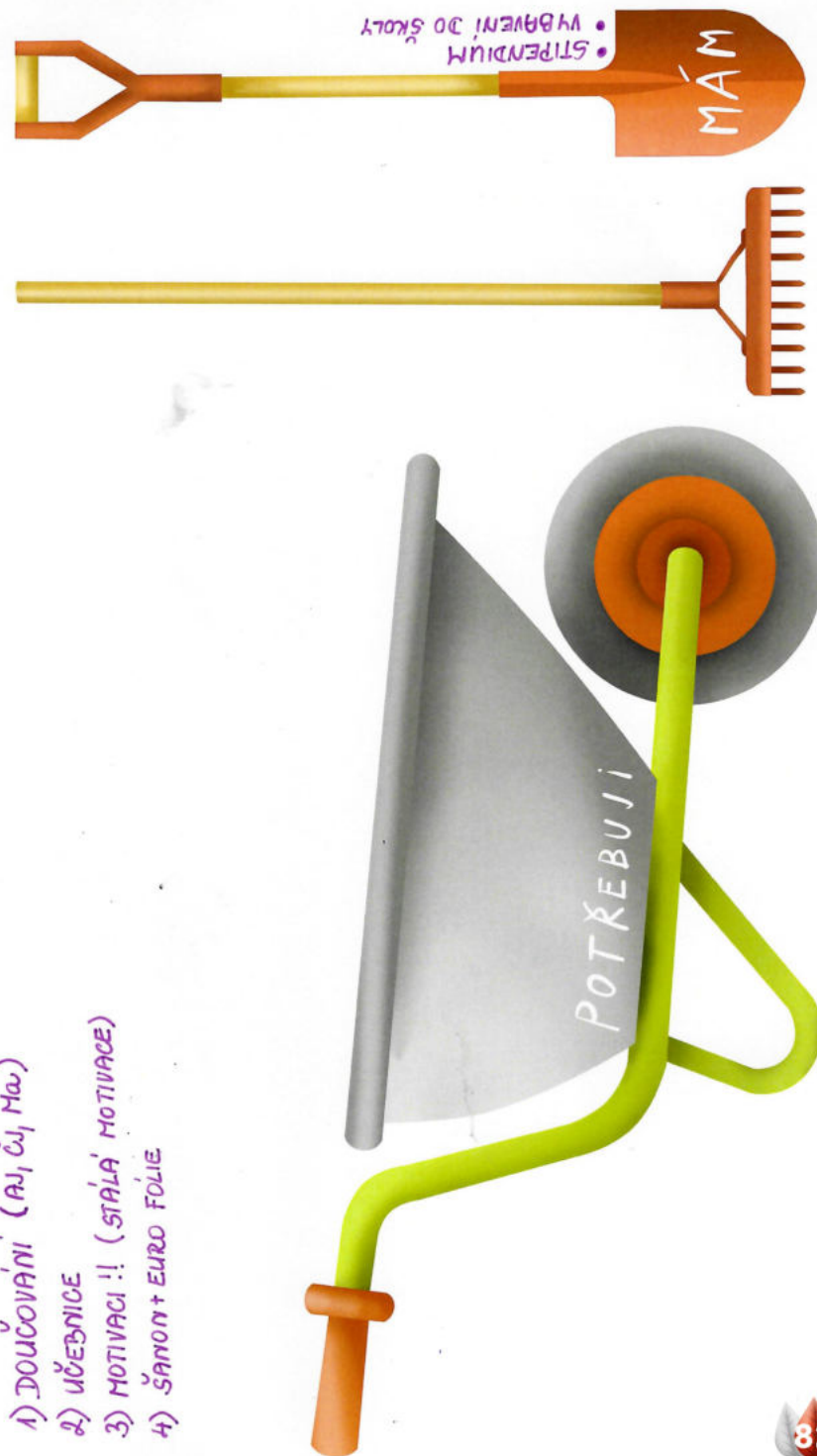
1. Stipendium
2. Vybavení do školy

Použití vizuálu pomohlo klientce ke zpřehlednění situace. Současně se body z „Potřebuji“ daly použít jako odrazový můstek pro sestavení individuálního plánu a jeho kroků. Oblast „Mám“ klientce připomněla již dosažené úspěchy a zdroje. To přispělo k udržení motivace a ke snížení či minimalizaci případného napětí, které by mohlo plynout ze zjištění, co vše je potřeba získat. Sama klientka reflektovala, že jí pracovní list velmi pomohl ke stanovení dalšího postupu, uvědomění si, co je nyní nutné zařídit a na co se soustředit. Zároveň velmi oceňovala věci napsané v oblasti „Mám“, protože jí to připomnělo, co již dokázala vyřídit, a posílilo to její sebedůvěru a odhodlání pokračovat.

Co mi pomůže

ke studiu

- 1) DOUČOVÁNÍ (AJ, ČJ, MA)
- 2) UČEBNICE
- 3) MOTIVACE !! (STALA MOTIVACE)
- 4) ŠANON + EURO FOLIE



## 2. Můj sen

Klientka opakovaně vyjadřovala svou nespokojenost se situací, v jaké se momentálně nachází. Zmiňovala také svá přání a sny, které se ale poměrně často měnily a bylo tak těžké stanovit konkrétní cíle. Klíčová pracovníce se proto rozhodla vyplnit s klientkou pracovní list Můj sen, ve kterém zmapovaly oblasti, které by mohly vést ke zlepšení její životní situace. Společně s klientkou otevřela rozhovor na toto téma a pomocí vhodně zvolených otázek klíčové pracovníce si klientka do pracovního listu vyplnila následující body:

### Můj sen:

- Rodina
- Autoškola
- Maturita
- Profi focení

Klientka a klíčová pracovníce vyhodnotily aktuální dosažitelnost uvedených cílů a shodly se na tom, že by klientka mohla v rámci projektu nyní jako druhé téma (s klíčovou pracovnící již na základě individuálního plánu pracovala na získání stipendia) rozvíjet své fotografické dovednosti v rámci programu Patronství.

V návaznosti na toho rozhodnutí byla klientka propojena s patronkou, která jí pomohla uspořádat veřejnou vernisáž jejích fotografií. Spolupráce byla zahájena v létě a vernisáž proběhla v listopadu téhož roku. Vedle příležitosti prezentovat svou fotografickou tvorbu získala klientka také novou zkušenost s tím, co uspořádání vernisáže obnáší po organizační stránce.

Použití pracovního listu vedlo k tomu, že si klientka zvědomila své hodnoty, životní cíle a sny. A díky tomuto uvědomění se mohla soustředit na jejich realizaci a zároveň to posílilo její odvahu a odhodlání.



### 3. Zdroje

Po zahájení školní výuky bylo klientčino studijní nasazení velmi vysoké. S posunem školního roku a zvyšujícími se nároky, začala klientčina motivace stagnovat a postupně kolísat. Klientka si velmi přála studium dokončit, ale začalo od ní vyžadovat stále více úsilí a ona si náhle nebyla jistá, zda ho zvládne. Kromě studia měla také další zájmy a povinnosti. Klíčová pracovníce jí navrhla možnost zpracovat si pracovní list Zdroje, aby si mohla tuto situaci a svůj přístup podrobněji zmapovat a aby zjistila, co pro ni může být riziko a z čeho naopak může čerpat. Pracovní list si rozhodla vyplnit na téma: Dlouhodobá motivace ke studiu a vyplnila jej následovně:

#### Co mi pomáhá (k udržení dlouhodobé motivace ke studiu):

- Minulá zkušenost.
- Vědomí, že to dělám pro sebe.
- Vědomí toho, že to byl a je můj sen.
- Motivace k práci s dětmi.

#### Co mi brání (k udržení dlouhodobé motivace ke studiu):

- Čas (konkrétně nevyhovující organizace času)
- Lenost

#### Kdo mi může pomoci (s udržením dlouhodobé motivace ke studiu):

- Já sama
- Kamino Centrum
- Patron na doučování
- Blízká osoba č. 1
- Blízká osoba č. 2
- Danuš
- Adélka

Během práce s pracovním listem byla u klientky patrná úleva. Reflektovala, že pro ni bylo velmi osvobozující uvědomit si, že úspěšné dokončení studia je její zodpovědnost. Ocenila především zjištění, jaké zdroje může v případě nutnosti využít. Velmi příjemné pro ni bylo vědomí, že má kolem sebe blízké osoby, které může požádat o pomoc. To jí přineslo úlevu a posílilo její odhodlání.

Z pracovního listu také vyplynulo, jaké oblasti klientka považuje za rizikové a na některé z nich se zaměřila společně s klíčovou pracovnící v rámci individuální práce.

#### Kdo mi může pomoci

JÁ SAMÁ  
CENTRUM KAMINO  
PATRON DOUČOVÁNÍ  
DANUŠ  
ADELKA

#### Co mi pomáhá

ŽE TO DĚLÁM  
PRO SEBE  
DYK A JE TO MŮJ  
SEN  
MOTIVACE K  
PRÁCI S DĚTMI

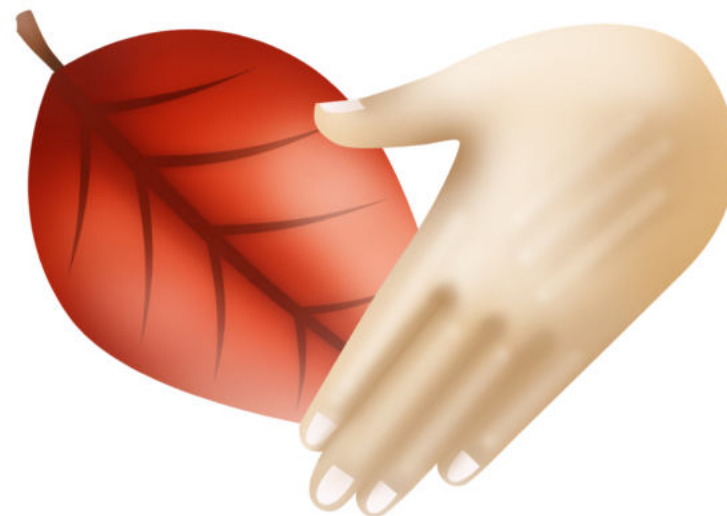
#### Co mi brání

ČAS



## Doporučení

1. Buďte připraveni. Vyzkoušejte si nejprve pracovní listy sami na sobě. Požádejte kolegu, abyste se jimi vzájemně provedli. Usnadní vám to jejich následné použití s klienty a možná objevíte jejich další využití, než zde nabízíme.
2. Zamyslete se, jak pracovní listy představíte klientům a zaimplementujete je do své práce.
3. Nenechte se odradit prvním neúspěchem při jejich zavádění do praxe. Pro klienty bude tento způsob práce s největší pravděpodobností zcela nový. Možná jste první, kdo se ptá na jejich sny nebo obavy. Podpořte je pro zbavení ostychu z neznámého a vytvořte bezpečný prostor pro sdílení.
4. Zakomponujte pracovní listy do individuální práce s novými klienty hned od samého začátku. V průběhu spolupráce se stanou přirozeným nástrojem pro obě strany.
5. Nabídněte možnost a vytvořte podmínky pro to, aby si klient dělal ze schůzek vlastní záznamy. Posílíte tím jeho kompetence, účast a zodpovědnost při řešení své situace.





# Patronství

## Patronství

### Cíle a oslovování patronů

Lidé bez domova nebo bezdomovectvím ohrožení se často pohybují výhradně v okruhu lidí v obdobné sociální situaci. Rodinné vazby jsou u nich obvykle narušeny, komunikace se spoluobčany z veřejnosti mimo cílovou skupinu bývá mnohdy zatížena mýty a stereotypy. To vše jim značně ztěžuje možnost zlepšit svou situaci na principu subsidiarity. Náš projekt tedy reagoval na často formulovaná přání našich klientů získat možnost budovat běžné kontakty a vztahy mimo komunitu lidí bez domova, což jim běžné sociální služby přímo neumožňují. Do projektu proto byli zapojeni dobrovolní zájemci z širší veřejnosti – tzv. patroni.

Oslovování byli zástupci z profesních oblastí, v nichž by se klienti rádi dále rozvíjeli na základě svých zájmů nebo předchozích životních zkušeností, které z důvodu své nepříznivé sociální situace delší čas nevyužívali. Patroni klientům poskytovali podporu při získávání nebo rozvoji dovedností v souladu s jejich osobními cíli.

### Vstup do programu Patronství

Patronství je sociální interakce, při níž se našim klientům dostává podpory ze strany patrona (člověka z veřejnosti). Díky ní mohou dosáhnout snáze a úspěšněji svých dílčích životních cílů. Patronství vede k aktivizaci v sociálním či pracovním životě. Je to cesta, při které se patron s klientem dělí o své zkušenosti a nabyté znalosti.

Zapojení do programu Patronství nabízíme, pokud v rámci společných aktivit nebo individuální práce spolu s klientem identifikujeme téma, kterému by se rád věnoval a které zároveň nevyžaduje odbornost sociálního pracovníka.

Pokud klienta tato možnost zaujme, vytvoříme společně konkrétní znění jeho poptávky. Ta je dále graficky zpracována a inzerát zveřejněn na webových stránkách, facebooku a instagramu organizace. Někdy je vhodné umístit inzerát také na sociálních sítích skupin věnujících se danému tématu nebo ho rozeslat s průvodním dopisem na relevantní adresy, např. jazykové školy. V případě, že pracovník ví o konkrétní vhodné osobě, osloví ji napřímo.

Předpokladem pro setkávání patrona a klienta je dostupnost bezpečného prostoru, ať už v prostředí organizace nebo mimo ní.

Vzhledem k předpokladu, že patroni nebudou mít žádné nebo jen okrajové zkušenosti s cílovou skupinou osob bez přístřeší, považovali jsme za nezbytné ošetřit základní otázky a odpovědi, potencionální problematická místa a tím podpořit ochotu a odhodlání veřejnosti zapojit se do programu. Vznikla tak Příručka pro patrony, která byla nejen vodítkem pro pracovníky při komunikaci se zájemci o program Patronství, ale zároveň podpůrným prvkem pro již zapojené patrony.

## Příručka pro patrony

### Předmluva

Máte chuť podělit se o své znalosti, dovednosti a zkušenosti s někým, komu se život úplně nevydařil a má chuť to změnit? Takovou příležitostí může být naše Patronství. Pokud zvažujete, zda se stát patronem, nebo jste se dokonce již rozhodli, v této příručce najdete praktické informace, které pro vás mohou být užitečné.

### Kdo jsme a co děláme

Projekt Kamino Centrum nabízí na Praze 1 bezpečný a tvůrčí prostor pro osoby bez domova, zvláště ženy. Využívá zkušeností a příkladu dobré praxe z předchozí čtyřleté činnosti v rámci komunitního centra a dále je inovativně rozvíjí a kombinuje s různými metodami individuální sociální práce vycházejícími z konceptu plánování zaměřené na člověka, motivačních rozhovorů, facilitace, koučování aj. Klíčovým principem je hledání silných stránek, nadání a dovedností jednotlivce v kontextu komunity, posilování jeho hlasu. Aktivita Centra skupinovou i individuální formou předchází a snižují sociální vyloučení jeho návštěvníků tím, že je začleňují do společnosti a zvyšují jejich šance uplatnit se na trhu práce.

### Na čem Patronství staví

Základním kamenem Patronství je spolupráce mezi patronem a klientem. Staví na vzájemném respektu a rozvoji mezilidských, osobních a profesních dovedností. Proto je zvláště důležité si na začátku ujasnit přání, potřeby a očekávání klienta i možnosti patrona a podle nich nastavit společná pravidla a podobu spolupráce.

### Zásady patronství

1. Nebojte se stanovit si a držet hranice. Je to důležité pro vás i pro klienta.
2. Respektujte každého jednotlivce. Každý má za sebou příběh, který ho formoval.
3. Nezapomínejte, že člověk, který s vámi spolupracuje, se snaží změnit svou situaci.
4. Dejte druhému prostor pro svobodné rozhodování, učíte ho tím zodpovědnosti.
5. Buďte trpěliví, i malý úspěch se počítá.
6. Nebojte se zeptat, když nevíte jak dál. Jsme tu od toho.

### Kdo je patron

Patronem může být kdokoliv z široké veřejnosti, kdo má zájem předávat své zkušenosti a dovednosti a je starší 18 - ti let.

### Kdo je klient

Osoba bez domova, která Kamino Centrum navštěvuje a má prostřednictvím programu Patronství zájem pracovat na svém rozvoji.

### Kdo je klíčový pracovník

Sociální nebo komunitní pracovník Kamino Centra, který s klientem individuálně pracuje na naplňování jeho cílů v různých oblastech života - bydlení, práce, zdraví aj. Pro patrona je klíčový pracovník osobou, na kterou se může v případě potřeby obrátit s žádostí o pomoc nebo dotazy, které vzniknou v průběhu výkonu patronství.

### Jak patrona vybíráme

Na základě potřeb a cílů klienta společně s ním definujeme oblast, ve které by si přál spolupracovat s patronem. Dříve než vás propojíme s klientem, setkáte se s jeho klíčovým pracovníkem. Zjistíme Vaše představy a očekávání, předběžné časové možnosti. Zodpovíme Vaše dotazy.

### Jak se stát patronem

K tomu, jak se stát patronem vedou dvě cesty. Můžete nás buď kontakt s Vaší nabídkou spolupráce nebo odpovědět na zveřejněný inzerát klienta s konkrétní poptávkou.

### Co dělá patron:

- Přináší podnětné nápady.
- Nabízí odborné a zkušené rady, vlastní znalosti a dovednosti.
- Podporuje vytvoření bezpečného prostředí pro předávání dovedností a zkušeností.
- Pomáhá zvýšit sebevědomí.
- Učí příkladem.
- Stojí na straně klienta v krizích.
- Podněcuje k dosažení cílů.

Jako patron poskytujete příležitost a pomoc někomu, kdo to potřebuje. Můžete získat obohacení a inspiraci, větší respekt a pochopení situace druhých.



### **Kolik času Patronství zabere**

Intenzita vychází z možností patrona a cíle klienta. Je tedy na vás, kolik času můžete a chcete Patronství věnovat.

### **Jakou formou schůzky probíhají**

Schůzky mohou probíhat osobně, online nebo kombinovaně.

### **Kde schůzky probíhají**

Pro setkávání patrona s klientem jsou k dispozici prostory Farní charity Praha 1, ale je možné se potkávat i jinde, dle vaší vzájemné domluvy. Doporučujeme volit veřejná místa, jako je např. park, kavárna, knihovna apod., s ohledem na potřebu soukromí. Můžete také využít síť solidárních podniků (<https://mistnimistnim.cz/>), které jsou otevřené lidem v nouzi. Jedná se o pražské kavárny, restaurace a další podniky, jejichž aktuální seznam Vám předá klíčový pracovník. Patronství se nezakládá na materiálním plnění, neočekává se tedy, že budete za klienta něco hradit.

### **Jak probíhá první schůzka**

Na propojovací schůzce je přítomen klíčový pracovník klienta nebo vedoucí pracovník, který vás seznámí. Jeho úloha je doprovázející, v případě potřeby je nápomocen s nastavením podoby, četnosti a cíle spolupráce. Pracovník s patronem sepíše Smlouvu o patronství, kde společně definují činnost patrona, dobu trvání a formu patronství. K vyjasnění role, kompetencí a hranic vám může být nápomocen nástroj Kobliha třídění viz ilustrace.

### **Jak tento nástroj funguje**

Identifikuje jednotlivé zodpovědnosti:

- Klíčové zodpovědnosti.
- Tvořivé hledání způsobů podpory.
- Co nepatří k odpovědnostem patrona.

### **Jak tento nástroj pomáhá**

- Pomáhá pochopit, kde/kdy nemusíte mít obavy pracovat tvořivě.
- Vyjasňuje role patrona, sociálních pracovníků a dalších různých profesionálů.
- Může poskytnout informace pro plán podpory.
- Vyjasňuje role a očekávání v programu Patronství.



## **Jak probíhají další schůzky**

Konkrétní náplň jednotlivých setkávání závisí na vzájemné domluvě s klientem v souvislosti s jeho cíli.

## **Jak se domluvit na další schůzku**

Na další schůzku je možné domluvit se více způsoby. Obecně vzato, volte takovou variantu, která je pro vás nejméně zatěžující a zároveň zohledňuje klientovy možnosti (komunikační, časové apod.). Pokud chcete s klientem sdílet osobní kontakt, doporučujeme zvolit mailovou komunikaci (za předpokladu, že má klient e-mail). Můžete poskytnout svoji stávající mailovou adresu nebo si pro účely patronství zřídit novou. Také je možné domlouvat se ze schůzky na schůzku, tzn., že si na schůzce dohodnete termín a čas té příští. V tomto případě je zároveň potřeba vyměnit si osobní kontakty nebo komunikovat i s klíčovým pracovníkem pro případ, že by došlo k nějakým změnám. Nebo je možné s klientem komunikovat pouze prostřednictvím jeho klíčového pracovníka. Ten také zajistí, aby obě strany byly včas informovány při změnách nebo zrušení schůzky.

## **Kdy spolupráce končí**

Spolupráce může skončit:

1. Naplněním cíle klienta nebo termínem, který jste si stanovili. V případě, že cíl nebyl do termínu naplněn a máte zájem ve spolupráci dál pokračovat, je možné ji prodloužit.
2. Ze strany patrona - klient opakovaně ruší schůzky, nedodržuje domluvené časy, termíny apod., porušuje pravidla spolupráce aj.
3. Ze strany Kamino Centra -patron opakovaně ruší schůzky, nedodržuje domluvené časy, termíny apod., porušuje pravidla spolupráce, klient v průběhu odmítne další spolupráci.

## **Co je ještě potřeba**

Nenutíme vás dělat zápisy, ale pokud by se vám chtělo napsat nám ke každé schůzce pár řádků o jejím průběhu a spolupráci na cíli klienta, budeme rádi. Protože si evidujeme hodiny podpory, která je klientům v rámci Kamino Centra poskytována, určitě potřebujeme vědět, jak dlouho každá schůzka trvala (od kolika, do kolika). V závislosti na délce Patronství vás buď v jejím průběhu nebo na konci požádáme o hodnocení spolupráce a celého programu.

## **Jak si stanovit hranice**

- Jednou z přirozených hranic je vykáni. U nás v Kaminu se s klienty oslovujeme jmény a vzájemně si vykáme.
- Ceníme si otevřenosti, ale doporučujeme chránit si své soukromí, nesdílet příliš osobní věci - může se stát, že na sebe klienta navážete víc, než bude pro obě strany v budoucnu prospěšné.
- Průběh spolupráce se může měnit (např. delší setkání, jiný cíl apod.), ale mělo by to být vědomě. Proto vystane-li během vaší spolupráce s klientem nějaké téma, kterým by bylo vhodné/potřeba se zabývat, konzultujte ho společně s klientem i s klíčovým pracovníkem. Posoudíte tak, jestli je možné téma řešit v rámci programu Patronství nebo se již týká individuální sociální práce.

## **Co dělat, když spolupráce nefunguje**

Nelze vyloučit, že i při nejlepší vůli obou stran spolupráce nenaplní původní očekávání. Také z tohoto důvodu může být užitečné, mít od vás průběžné informace o tom, jak spolupráce probíhá. Případné potíže se tak můžeme pokusit včasné podchytit. Pokud spolupráce nefunguje podle nastavené domluvy (např. klient opakovaně schůzky ruší, bez omluvy předem se nedostavuje na schůzky aj.) obraťte se na jeho klíčového pracovníka.

## Patroni o Patronství

### Výstava fotografií

*S Alenou nás v červnu roku 2022 seznámila vedoucí Kamino Centra, Marie Palasová. Sháněla jsem v té době autory, kteří by chtěli vystavovat v naší kavárně Bílá vrána, kde zaměstnáváme lidi s mentálním postižením a dáváme příležitosti různým umělcům. Alena zase sháněla někoho, kdo by jí pomohl realizovat výstavu jejich fotografií. A Patronství bylo na světě.*

*Od té chvíle jsme započaly naše pravidelné měsíční schůzky, během nichž jsme se snažily naplánovat výstavu, vernisáž a zároveň jsme se začaly navzájem lépe poznávat. Bylo zajímavé trávit čas s člověkem pocházejícím ze zcela jiného kulturního, rodinného i sociálního prostředí, než jsem já. Znovu jsem si uvědomila, že to, co mám, není samozřejmost a že za spoustu věcí vděčím jen obyčejnému štěstí. Chtě nechtě jsem musela obdivovat Aleninu vůli vymanit se ze života bez domova a zároveň si přitom plnit umělecké sny. Téměř na každou schůzku přišla s nějakou novinkou – například, že začala studovat či sehnala novou práci.*

*Samozřejmě vše nebylo jenom růžové. Zpočátku pro mě bylo těžké si zvyknout, že na Alenu není tak absolutní spolehnutí jako na lidi, s nimiž běžně pracuji. A tak jsem občas na plánované schůzce seděla sama nebo jsme zadaný úkol musely posouvat na pozdější termín. Nakonec se nám pod rukama začala pomalu, ale jistě formovat hotová výstava a naplánovaná vernisáž.*

*Když nadešel Den D, zastihl nás jako dvě vyčerpané a klepající se trosky, sužované obavami, jak to asi celé dopadne. A ono se nakonec jako vždycky ukázalo, že nejhorší smrt je z vyděšení. Vernisáž se odehrála ve velmi přátelské a příjemné atmosféře a všichni odcházeli spokojeni.*

*Spolupráce s Alenou byla často vyčerpávající, ale zároveň velmi inspirující a obohacující. Měla jsem možnost nahlédnout do osobnosti člověka, jehož život a zázemí se od toho mého radikálně liší. Vykročila jsem alespoň na okamžik ze své životní bubliny a dozvěděla se spoustu věcí o myšlení člověka bez domova, které vám může poskytnout jenom ten, kdo to opravdu prožil.*

*Pokud o patronství uvažujete, jděte do toho. Čeká vás sice pořádná porce stresu a rozčarování, ale také spousta pěkných a veselých chvil. A když se ve finále otočíte, zjistíte, že jste získali daleko víc, než jste investovali.*

KŠ

### Profil patrona:

Patronka je doktorandkou na Fakultě sociálních věd Univerzity Karlovy na oboru Mediální studia. Na stejné škole v předchozích letech získala magisterský titul v oboru Mediální studia a Žurnalistika. Kromě toho pracuje na poloviční úvazek jako specialista komunikace pro neziskovou organizaci POHODA - společnost pro normální život lidí s postižením.

### Výuka arabštiny

*Když jsem byl požádán Farní charitou v Žitné ulici v Praze 1 o jazykové konzultace z arabštiny, příliš jsem se nerozmýšlel a v rámci svých časových možností jsem se rozhodl vyhovět. Jako dlouholetý učitel arabštiny a francouzštiny jsem měl příležitost od konce šedesátých let minulého století poznat řadu posluchačů seniorů (bylo jim i přes sedmdesát let), kteří docházeli do kurzů tehdejší Jazykové školy v Praze na Národní třídě. Těchto lidí jsem si velice vážil a oceňoval jsem jejich píli, snahu i chuť v pokročilém věku se vzdělávat.*

*Samozřejmě jsem se zajímal i o to, jaký přínos má pro ně toto studium. Téměř všichni se shodli na tom, že jim pomáhá zlepšovat paměť a udržovat si duševní svěžest a rovnováhu do pokročilého věku. Také si chtěli oživit nebo prohloubit některé znalosti získané v dřívějších dobách. Dobrý vliv měl na ně i kolektiv mladších lidí.*

*K tomu musím ještě dodat, že důkladné studium kteréhokoli jazyka se dá přirovnat k běhu na dlouhou trať, který někdy končí až tehdy, když skončí lidský život. Dozvídáme se při něm řadu nových a zajímavých informací.*

JF

### Profil patrona:

Patron je absolvent oborů francouzština a arabština na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Oba tyto jazyky také od roku 1968 vyučuje. Překladatel několika kratších děl moderní arabské literatury do češtiny a také přispěvatel odborných časopisů, zabývajících se současným arabským světem a výukou orientálních jazyků. Společně s Charifem Bahbouhem se zasloužil o vznik a rozvoj zájmového sdružení Opus Arabicum a také nakladatelství Dar Ibn Rushd. Bývalý ředitel Jazykové školy hlavního města Prahy.

## Výživové poradenství - bezlepková dieta

*Patronství pro mne bylo zajímavou zkušeností. Jak po stránce lidské, tak samozřejmě i po té profesní. Došlo mi, že s problémy se potýká velká spousta z nás, ať už to jsou neduhy stravovacího či psychického typu, těžké životní situace, ve kterých člověku těžko najít stéblo. Ne každý z těchto lidí dovede najít pomoc. Buď k tomu nemá sílu, finance, případně, stojí na úplném kraji společnosti, přehlížen a sám.*

*Mnoho těchto lidí se potýká s absolutním nezájmem, ale také chybějící sebeláskou, která jim nedovolí udělat krok dále.*

*A právě proto jsem ráda, že jsem mohla být součástí něčeho tak smysluplného. Pomoci a chvíli držet, když to na té cestě není úplně jasné a snadné.*

*Vždyť každý z nás občas dopadl na dno ...*

*Věřím, že jsem pro svou klientku byla alespoň tím malým stéblem, prostřednictvím kterého se posune na cestě.*

ZŠ

## Profil patrona:

Patronka je vystudovaná nutriční terapeutka. Většinu pracovního času se věnuje diabetu, ať už I. či II. typu, gestačnímu typu diabetu, ale i léčebné výživě při autoimunitních poruchách. Má osobní zkušenost s potravinovou intolerancí. Její práce také zahrnuje publikační činnost pro různé časopisy a internetový server. V roce 2020 jí v nakladatelství Grada vyšla kniha Zdravou stravou proti únavě, o rok později, v roce 2021, Štědrý bylinářův rok.

## Doporučení:

1. Hledejte v okolí vaší organizace. Vazby na místní komunitu mohou usnadnit získání patrona a zároveň zvyšovat povědomí o činnosti, kterou se zabýváte.
2. Při výběru patrona zohledněte nejen jeho profesní zaměření a zkušenosti, ale také například jeho věk. Osvědčilo se nám propojení klientů a patronů podobného věku.
3. Nabídněte svým patronům podporu ve formě jasných pravidel a instrukcí, usnadní to vzájemnou spolupráci. Pamatujte, že jejich odbornost je jiná, než ta vaše. To, co pro nás může být naprostou samozřejmostí pro ně může znamenat něco zcela nového.
4. Mějte na paměti, že program Patronství je něčím novým nejen pro patrony, ale také pro klienty. Věnujte dostatek času jejich přípravě na vstup do programu, promluvte si otevřeně o jejich očekáváních, potřebách nebo obavách.
5. Máte-li pro to podmínky (technické vybavení a prostorové zázemí) a umožňuje-li to povaha cíle klienta, rozšiřte možnost setkávání také na online formu. Získáte tím neomezený prostor pro hledání patronů i mimo lokalitu působnosti vaší organizace.

## Příklady dobré praxe

### Společné aktivity

#### DIVADLO JAKO CESTA K SOBĚ I K DRUHÝM

##### Výchozí situace

Klientka ve věku 53 let. Její osobnost významně ovlivnila traumatizující zkušenost sexuálního zneužívání v dětství a celkově nefunkční rodinné zázemí. Se svým traumatem již několik let systematicky pracovala, docházela na terapii. Byla rozvedená, se svými dvěma dospělými dětmi byla příležitostně v kontaktu. Měla přerušovanou zkušenost s bezdomovectvím, nějaký čas žila na ulici a v azylovém domě. Okruh jejích přátel tvořili tedy zejména lidé bez domova a pracovníci v sociální oblasti. V době, kdy se zapojila do našeho projektu, již žila v bytě s přítelem a podařilo se jí získat práci, ve které se zaučovala. Přestože si nebyla jistá, zda si zvládne novou práci a zázemí udržet, považovala svůj život v dané chvíli za uspořádaný a o individuální sociální práci neměla zájem. Určitou podporu ale potřebovala. Pro její psychickou pohodu bylo důležité mít známý a bezpečný prostor, kde by se mohla věnovat umělecké činnosti – ráda kreslila, malovala nebo fotografovala, hrála na několik hudebních nástrojů, zajímalo ji divadlo. Měla za sebou několik amatérských divadelních představení, ve kterých vytvořila jednu z hlavních rolí. Tvůrčí činnost pro ni byla nejen způsobem sebevyjádření, ale také zdrojem sebevědomí či sebepotvrzení. Prostředí lidí bez domova ještě nebyla připravena zcela opustit, necítila se dostatečně silná. Obávala se, že ji majoritní společnost nepřijme nebo nepochopí. K sociálnímu začlenění jí pomáhalo zažívat přijetí, ocenění a úspěch.

##### Podpora klientky v rámci společných aktivit

Pokud měla klientka v práci volno, navštěvovala zpočátku všechny nabízené aktivity: společné vaření, ateliéry i kruh, později začala cíleně docházet jen na úterní projekty. Do přípravy divadelního představení se zapojila zejména proto, že zvolená divadelní forma (stínové divadlo) pro ni byla nová. Díky své předchozí herecké zkušenosti v jiných divadelních souborech byla zvyklá na zodpovědný přístup všech herců – docházení na zkoušky, přípravu atd. Logicky se tedy u klientky dostavilo rozčarování, když se několikrát ocitla na zkoušce sama nebo v nekompletní sestavě, takže bylo obtížné domluvenou scénu zkoušet. S podporou lektorky a komunitní pracovnice však situaci ustála a díky tomu si nejen mohla bravurně zahrát hlavní roli v představení pro veřejnost (do kterého přispěla řadou podnětných nápadů), ale také se učit trpělivosti, pokoře a respektu k dalším lidem v komunitě a jejich limitům.

##### Reflexe klientky

*Nad mé očekávání premiéra dopadla dobře. Soudě podle mých hereckých zkušeností a podle toho, jak probíhaly zkoušky, jsem představení moc šancí nedávala. Ale trpělivost vůči celému procesu a také trocha taktu během komunikace s ostatními, přinesly své úspěchy. Během zkoušek jsem si musela občas připomenout, že ostatní nemají tolik zkušeností s herectvím a že i přes neznalost některých věcí se snaží, jak můžou a že bych k nim neměla být tak kritická. Takže kolego a kolegyně, děkuji vám, že jsem s vámi mohla hrát!*

*Jsem díky tomu bohatší o další zkušenost s formátem stínového divadla. Příště se už s vámi do toho nebudu bát jít.*

### BEZPEČNÝ PROSTOR NĚKDY POSTAČÍ

Klient ve věku 41 let s diagnostikovaným psychickým onemocněním. To mu přinášelo do života velký neklid, jen obtížně setrval delší čas na jednom místě. Vztahy s rodinou nebyly plně funkční, rodina nevěděla, jak s jeho nemocí zacházet. Živil se zejména příležitostnými brigádami, bydlel v alternativních podmínkách (ve stanu, v maringotce apod.), rád cestoval po světě. Díky své nemoci si neudržel trvalé partnerské ani přátelské vztahy. Byl v mnoha ohledech velmi zručný, nebál se učit stále nové věci. Terapeutickou podporu vyhledával jen v akutních případech, o systematickou individuální sociální práci neměl zájem. Cenil si ale bezpečného a klidného zázemí, kde mohl být aktivní a kde měl své jasně definované místo.

##### Podpora klienta v rámci společných aktivit

Klient přicházel na společné aktivity velmi rád. Pokud neměl právě brigádu nebo nebyl na cestách, účastnil se aktivit pravidelně. Důležité pro něj bylo zejména Společné vaření a stolování, protože jídlo a jeho příprava hrála v klientově životě významnou roli. Zde mohl také předvést své zkušenosti a znalosti, díky čemuž si v komunitě snadno získal respekt, alespoň pro danou chvíli. Své kuchařské dovednosti navíc takto mohl dále rozvíjet. Zajímavá pro klienta byla i ateliérová činnost, zejména volná tvorba. Aktivita, která ho upoutala, mu pomáhala v celkovém zklidnění. Dokázal s pracovníky a ostatními členy komunity volně hovořit o svých postojích a prožitcích, nebo konzultovat řešení nepříznivé situace. V čistě maskulinním prostředí se necítil dobře. V Kamino Centru, kde větší část klientů a pracovníků tvořily ženy, pro něj bylo snazší formulovat a uplatňovat své potřeby či přání. Jeho diagnóza s sebou přinášela i tendenci na sebe strhávat pozornost, což často vyjadřoval nestandardním způsobem chování. Účast na společných aktivitách pro něj byla příležitostí učit se fungovat ve skupině a mezilidských vztazích.

Kamino Centrum pro klienta symbolizovalo místo, kde byl přijímán a ke kterému se mohl vztahovat. Příkladem klientovy sounáležitosti s Centrem bylo např. zapojení do přípravy divadelního představení. Divadlo jako takové klienta příliš nezajímalo a nevěřil si, že by jako herec mohl obstát, proto přípravu představení nejprve bagatelizoval. Ve chvílích, které byly pro jeho realizaci klíčové, se však projevil jako nejspolehlivější aktér ze všech členů divadelního souboru – svou roli nacvičoval velmi pozorně, na domluvené zkoušky přicházel vždy dříve a pomáhal pracovníkům se stavěním kulis, zajišťováním rekvizit nebo přípravou divadelního prostoru na premiéru.

##### Reflexe klienta

*Včera jsem hrál poprvé divadlo. Nikdy předtím jsem ho nehrál a musím říct, že to nebylo vůbec špatné. Nejdřív jsem celou situaci zlehčoval, ale když začali chodit diváci, došla mi vážnost situace a začal jsem mít obavy, jestli to zvládnu. Ale lidi byli naštěstí fajn. Chvilku jsem váhal, jestli zvládnu odehrát celé představení, ale díky psychické podpoře od sociálních pracovníků to nakonec nebyl problém. Určitě už ale po této zkušenosti vím, že ze mě herec nebude.*

*Přežil jsem, viděl jsem, zvítězil jsem.*

## Individuální sociální práce

### MÍT PODMÍNKY PRO MATEŘSTVÍ

#### Výchozí situace:

Klientka 35 let, pobývala bezplatně na ubytovně v režimu 24/7, kde mohla být v rámci zimních opatření maximálně do konce března. Žila zde sama s novorozencem, její druh – otec dítěte, byl ještě před narozením dítěte z ubytovny vyloučen a měl zakázaný vstup do vnitřních prostor. Nadále byli v kontaktu, ale partner klientce neposkytoval stabilní a spolehlivou oporu, často se choval impulzivně. Jiné funkční kontakty klientka neměla – vztahy s původní rodinou měla narušené, využívat podporu komunity klientek a klientů Kamino Centra na společných aktivitách nebylo s dítětem možné. Klientka byla matkou více dětí, ty ale neměla ve své péči. Přála si mít zázemí, aby se mohla o své dítě starat. Neměla však žádné příjmy, kromě příspěvku na živobytí.

#### Podpora klientky v rámci individuální sociální práce

V rámci individuální práce jsme s klientkou začali pracovat od druhého dne po propuštění z porodnice. Čekalo nás spousta zařizování počínaje rodným listem, kartičky pojištěnce pro dítě, přes návštěvy pediatra, gynekologa, rodičovského příspěvku až po spolupráci s OSPODem a samozřejmě shánění návažného bydlení.

Klíčová pracovnice vstoupila v tomto případě do velmi osobního ženského prostoru, nejdůležitější proto bylo nejprve navázat vztah důvěry. Šestinedělí je obdobím, kdy dochází k nejintenzivnějšímu rozvíjení vztahu mezi maminkou a miminkem. Proto by si maminka měla vychutnat společných prvních 6 týdnů s miminkem v maximálním klidu. Skutečnost, že klientka neměla v tuto chvíli zázemí, oporu v partnerovi ani finanční prostředky na zajištění základních potřeb pro sebe a své dítě, pro ni byla velmi zatěžující. Obávala se, jak tuto situaci, která vůbec neodpovídala její původní představě, sama zvládne.

Pro spolupráci bylo důležité vybalancovat čas na věci, které je potřeba zařídit s dostatkem prostoru pro naslouchání. V některých momentech šlo více než o řešení úkolů o zúčastněné spolubytí. Vedle pracovníků ubytovny, kteří měli na starosti zajištění jejího provozu, byla její klíčová pracovnice jednou z nejbližších osob, se kterou byla téměř v každodenním kontaktu. V klientce se odehrávaly ambivalentní pocity ve vztahu k partnerovi a viditelně se tím trápila. Přestože si partner přál, aby rodina byla pohromadě, klientka vnímala, že tu pro ni není, když ho nejvíce potřebuje. Cítila se být na vše sama. Taktéž pro ni byl nekomfortní pocit, že s partnerem nemůže komunikovat otevřeně, protože se bála jeho reakcí, které byly mnohdy neadekvátní a v klientce vzbuzovaly strach nejen o ni, ale především o dítě. Přání žít společně v kontrastu s realitou dostupnosti bydlení a blízkého se konce dosavadního řešení, byla taktéž skličující. Její klíčová pracovnice ji v mezích svých kompetencí a odbornosti poskytovala psychosociální podporu, kterou jak klientka zpětně reflektovala, považovala za přínosnou.

Zprostředkováním základních materiálních potřeb pro ni a dítě, napomáhala snižovat existenciální obavy.

Doprovázení klientky mělo velký význam pro stabilizaci její situace, posílení sebedůvěry a rodičovských kompetencí. Klíčová pracovnice pracovala nejen s její tížovou sociální situací jako takovou, ale také s jejími obavami, sny a přáními a tím přinášela reálnou naději a cestu ze zdánlivě bezvýchodné situace.

Během šesti týdnů intenzivní spolupráce získala klientka se svým miminkem azylové bydlení podle svých představ, které ji pomohlo začít znovu od začátku.

Do naší organizace obvykle přicházejí klientky, kterým již byly jejich děti odebrány. Na tomto příkladě se ukazuje, jak včasná intervence, blízký vztah a intenzivní spolupráce dokáže ve velmi krátkém čase stabilizovat situaci.

## Patronství

### VÝUKA ARABŠTINY

#### Výchozí situace:

Klient ve věku 80 let. Naše spolupráce začala v červnu 2022, kdy pobýval na noclehárně, která v zimním období fungovala jako zařízení 24/7, tzn. klienti zde mohli být i přes den. Noclehárna sloužila těm nejzranitelnějším klientům, kteří by byli z důvodu věku nebo nepříznivého zdravotního stavu v zimě na ulici nejvíce ohroženi. Proto i po březnu, tj. konci zimních opatření, část těchto lidí zůstala dál na noclehárně. Na konci srpna však možnost dále zde pobývat měla končit a klientova zakázka v rámci individuální práce byla nalézt návazné bydlení. Tuto podporu mu v dané době nemohla nabídnout žádná sociální služba, která by na noclehárně přímo působila.

Jeho jediným příjmem byl starobní důchod. Měl veškeré potřebné doklady, nebyly mu známy žádné dluhy ani probíhající exekuce. V minulosti již měl zkušenost s bezdomovectvím. Svou stávající životní situaci hodnotil slovy: "Životní role každého se s přibývajícimi léty může lehce zvrátit zdravotními, osobními a jinými okolnostmi, tak jako v mém případě."

Vystudoval na filozofické fakultě obor český jazyk a dějepis, ale v životě nebyl jen pedagogem. Zakládal si na životní zkušenosti, která je sledem různých povolání, jež si často kontrastují: mechanik vlakových zařízení, skladník, tiskárenský dělník, redaktor, dělník v čistírně peří, pomocný montér výtahů, komparsista, stěhovák na Barrandově, obsluha vodního hospodářství nebo knihovník.

Protože jazyky byly jeho opravdovou vášní, věnoval se jejich studiu i nadále. V samostudiu se zabýval semickými a indoevropskými jazyky. Jako bývalý pedagog se skrze jazyky snažil posilovat paměť a upevňovat poznatky. Jakožto milovník knih nasbíral za uplynulé roky stovky titulů - např. z oblasti naučných slovníků vlastnil kompletní několikadílné svazky. Protože ani v době absence trvalého zázemí se jich nechtěl vzdát, pronajímal si malý sklad pro jejich uskladnění.

Klientovi se ve spolupráci s klíčovou pracovnící podařilo získat magistrátní byt pro seniory. V nábytkové bance si vybral dvě velké knihovny, a tak už i jeho knihy získaly své stálé doma.

#### Podpora klienta v rámci Patronství

Klient byl velmi vzdělaný, rád trávil čas studiem jazyků a pravidelně navštěvoval knihovny. Reflektoval však to, že se cítí osaměle, protože v okruhu, ve kterém se pohybuje, s ním tento zájem nikdo nesdílí. Společné aktivity v Kamino Centru navštívil pouze jednou, protože dle svých slov není příliš společenský. Klíčovou pracovnící napadlo propojit klienta s patronem, se kterým by mohl rozvíjet své znalosti. Snížila by se tím jeho sociální izolace a zlepšil by si své kognitivní funkce. Klient s nápadem souhlasil a společně sestavili inzerát. Ten původně obsahoval požadavky na výuku anglického či francouzského jazyka. Nakonec se ovšem podařilo najít patrona, který se věnoval také výuce a studiu arabštiny, z čehož byl klient nadšený. Patron byl dlouholetý pedagog, který se celoživotně věnoval výuce jazyků a dokázal tak zvolit vhodné tempo a množství výuky. Zároveň klient oceňoval, že byli přibližně stejného věku, díky čemuž byla pro něj spolupráce příjemnější, protože velmi respektoval dlouholeté pedagogické zkušenosti a znalosti patrona.

Spolupráce klienta a patrona začala v září 2022. Schůzka probíhala pravidelně ve čtvrtek, 1x za 14 dní v délce cca 60 minut a poslední proběhla v červnu 2023. Dohromady absolvoval klient s patronem 17 výukových hodin. Protože se oběma pánům spolupráce líbila, pokračují v setkávání i nadále po skončení projektu. Projekt tak získal další přidanou hodnotu. Klíčová pracovníce klienta napojila na kavárnu v sousedství - sociální podnik zaměstnávající osoby s mentálním a kombinovaným postižením, a ta jim poskytuje pro jejich setkávání nové zázemí.



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



Farní charita  
Praha 1 – Nové Město

## HLEDÁME PATRONA



Hledám patrona s hlubším zájmem o cizojazyčnou komunikaci v **německém, anglickém nebo francouzském** jazyce na úrovni A1 až A2 .

Moje zájmy jsou frazeologie, lexikografie, bibliстика a historický vývoj jazyků.

### PROČ JAZYKY?

Historický vývoj jazyku a jeho specifika nabízí širokou škálu významů a souvislostí, které skýtají nepřehledné množství interpretací.

AK, 79 LET

V PŘÍPADĚ ZÁJMU O SPOLUPRÁCI NÁS KONTAKTUJTE NA E- MAILU:  
[HAMZA.DANA@ZENYVOHROZENI.CHARITA.CZ](mailto:HAMZA.DANA@ZENYVOHROZENI.CHARITA.CZ)



## Komplexní podpora

### ZAČALO TO DOTAZEM NA BEZLEPKOVOU DIETU

#### Výchozí situace:

Klientka ve věku 39 let začala do Kamino Centra chodit v prosinci roku 2021. První kontakt proběhl přes azylový dům, ve kterém klientka v té době žila. Do Centra zavolala tamní sociální pracovnice ohledně zakázky, na které nebylo možné v rámci azylového domu pracovat. Klientka si přála pomoci s bezlepkovou stravou - nebylo jí úplně zřejmé, jak si má sestavit jídelníček. Tato skutečnost jí významně komplikovalo osobní život a také možnosti uplatnit se na trhu práce. Domluvily jsme se, že klientka přijde na individuální konzultaci do Kamina.

V době zahájení spolupráce byla klientka krátce po propuštění z výkonu trestu odnětí svobody (VTOS). Ve vězení strávila přibližně 4 roky. Měla rozsáhlé zdravotní problémy, necítila se dobře psychicky a velmi často mluvila o tom, že prožívá pocit osamělosti. Neměla rodinu ani přátele, jen známé.

#### Způsob spolupráce:

Klientce byly poskytnuty všechny zdroje podpory, které Kamino Centrum nabízelo. Pracovala na svých cílech v rámci společných aktivit, individuální práce a také programu Patronství.

První konzultace proběhla ve druhé polovině prosince 2021. Spolupráce byla ukončena začátkem června 2023, trvala 18 měsíců.

#### Podpora klientky v rámci společných aktivit

V rámci společných aktivit trénovala klientka zejména své komunikační a sociální dovednosti. Ze začátku působila velmi nesměle, byla zamlklá. Postupně se však osmělovala a začala více fungovat v rámci skupiny klientů. Zvyšovala se především její schopnost asertivity, pojmenovávání a prosazování svých potřeb. Její způsob komunikace ale občas vedl ke sporům, přestože jejím původním záměrem nebylo vyvolat konflikt. Proto bylo potřeba vést klientku k respektující komunikaci obecně, nejen s ohledem na potřeby ostatních klientů ve skupině.

Dalším cílem, který si klientka v rámci skupinových aktivit plnila, bylo zlepšování její informovanosti a praktického uplatnění znalostí o bezlepkové dietě. To probíhalo v rámci aktivity Společné vaření a stolování, během kterého se klientka učila vařit pokrmy bez lepku, které zároveň odpovídaly jejím finančním možnostem. Naučila se uvařit několik jídel a zvýšila svou orientaci v různých bezlepkových alternativách, které může zařadit do svého jídelníčku.

Klientka využila v této oblasti téměř 340 hodin podpory, společné aktivity Kamino Centra navštívila celkem 88 krát. Zpočátku navštěvovala Kamino Centrum téměř denně, později přicházela cíleně jen na Společné vaření a stolování.

#### Podpora klientky v rámci individuální sociální práce

V rámci individuální práce se klientka věnovala zejména problematice dietního stravování. Klíčová pracovnice jí předala informační letáky o tomto onemocnění, prošla s klientkou detailně seznamem alergenů a zodpověděla jí případné dotazy. Pomohla jí s objednááním do specializované Poradny pro celiaky a sepsala s klientkou seznam otázek, které si přála zodpovědět od pracovníků poradny.

K této své původní zakázce později přidala také podporu při obnovení některých měkkých dovedností s ohledem na pobyt ve VTOS (dopady prisonisace). Přála si také získat klidné a důstojné bydlení a věnovat se věcem, které by jí těšily. Pobírala invalidní důchod 1. stupně a dávky hmotné nouze. Ze zaměstnání měla obavy kvůli svému zdravotní stavu a trestní minulosti. Lákavá pro ni byla ale možnost dalšího stálého příjmu, který by zlepšil její sociální situaci. Těmto zakázkám se spolu s klíčovou pracovnící průběžně věnovala a díky tomu lépe porozuměla svým potřebám, přáním, ale i obavám (viz využití pracovních listů). Tato spolupráce měla i některé konkrétní výstupy např. v oblasti dalšího vzdělávání (přihlášení do rekvalifikačního kurzu). V závěru spolupráce klientka vyhledala návazné služby, se kterými pokračovala v naplňování svých cílů.



## Podpora klientky v rámci Patronství

Jedním z cílů klientky bylo nalezení patrona, který by jí pomohl s orientací v bezlepkové dietě. Spolu s klíčovou pracovnící proto nejprve specifikovaly, co od patrona očekává a co by od něj potřebovala. Na základě zjištěných požadavků vytvořila pracovnice leták a po odsouhlasení klientkou ho vyvěsila na sociální síti.

Během týdne se podařilo patronku, která odpovídala požadavkům klientky, najít. Klientka ale nespĺnila vstupní požadavky patronky a zároveň do Kamino Centra přestala 2 měsíce docházet. První pokus tak zůstal ve fázi dojednávání ze strany sociálních pracovníků a k propojení patronky s klientkou vůbec nedošlo.

K propojení došlo až na druhý pokus s jinou patronkou. Klientka si uvědomila, že chce do této formy podpory skutečně investovat čas a energii, a začala se s patronkou pravidelně setkávat. Vzhledem k tomu, že konzultace probíhaly online formou, získala patronství pro klientku další přidanou hodnotu - přispělo zároveň ke zvýšení její PC gramotnosti. Celkem proběhly 4 hodinové schůzky. Během těch klientka dostala obecné informace o bezlepkové stravě nebo rady, na co si dát pozor při nakupování potravin, či typy na různé alternativní náhrady stravy s lepem. Dozvěděla se, kde potraviny nakupovat, jak sestavit hodnotný a zdravý jídelníček s ohledem na své potřeby a finanční možnosti. Získala konkrétní recepty a nápady na jejich možné úpravy.



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



Farní charita  
Praha 1 – Nové Město



