

Dobrá praxe společnosti PREV education v poradenské činnosti pro děti a dospívající v oblasti adiktologie.

Jan Veselý, PREV education, s.r.o.

Kontakt: vesely@prev.cz, www.prev.cz





Screeningové šetření

Jan Veselý - Familye education, 2023



33%
sebe
poškození

27%
porucha příjmu
potravy



27%
šikana

21%
5 a více hod.
na internetu



16%
užití nelegální
látky

„Práce s nemotivovanými klienty je jednou z nejnáročnějších výzev v oblasti adiktologie. Mnozí klienti přicházejí, protože musí – nikoliv proto, že by chtěli.“

Důvody: jedinec - společnost



- **Zvědavost:** Potřeba zkoušet nové věci.
- **Sebepojetí:** Nízké sebevědomí a potřeba zapadnout.
- **Prožívání reality:** Únik od stresu, problémů nebo nudy.
- **Sociální vliv:** Vliv party, přátel či subkultury.
- **Samoléčba:** Řešení úzkosti, deprese nebo frustrace.

Zvědavost – poznání, objevování a porozumění

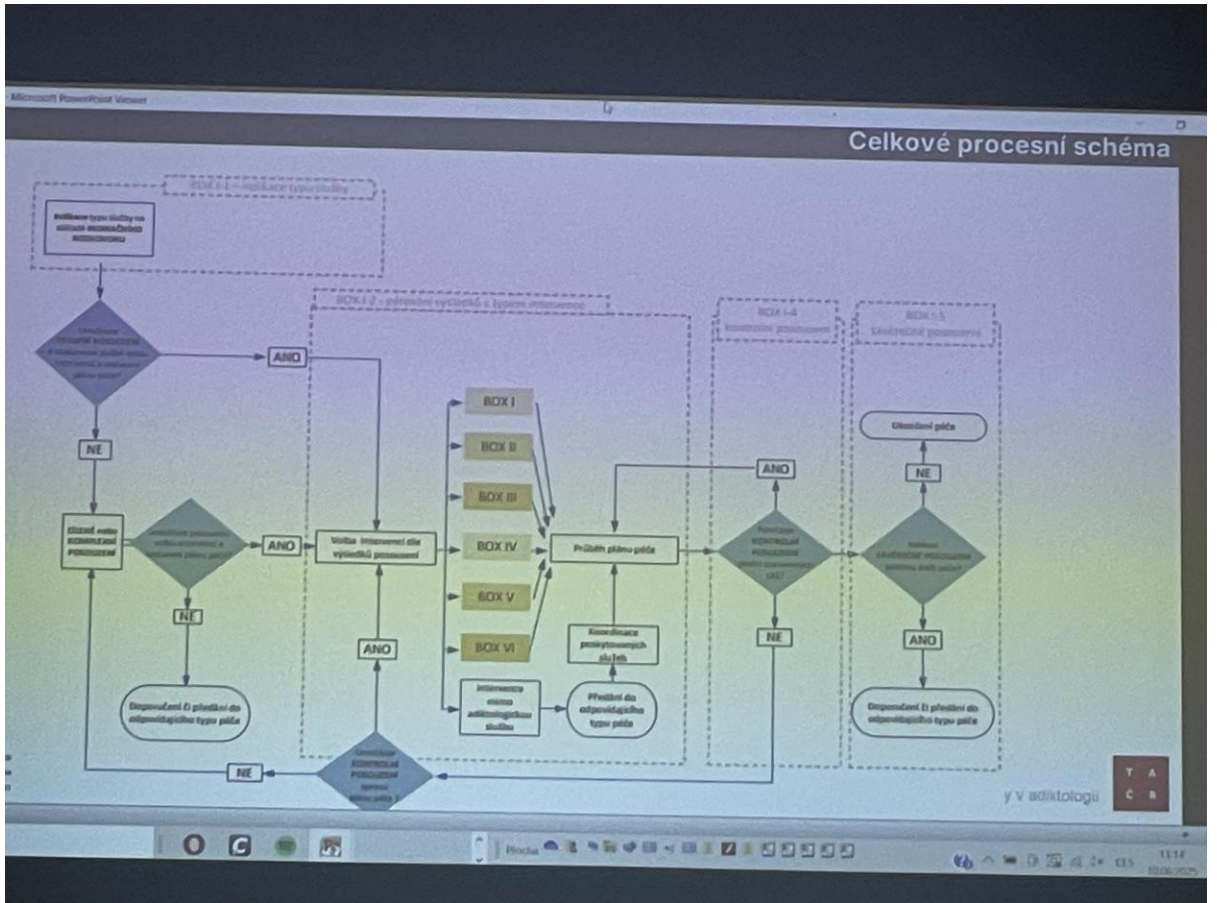
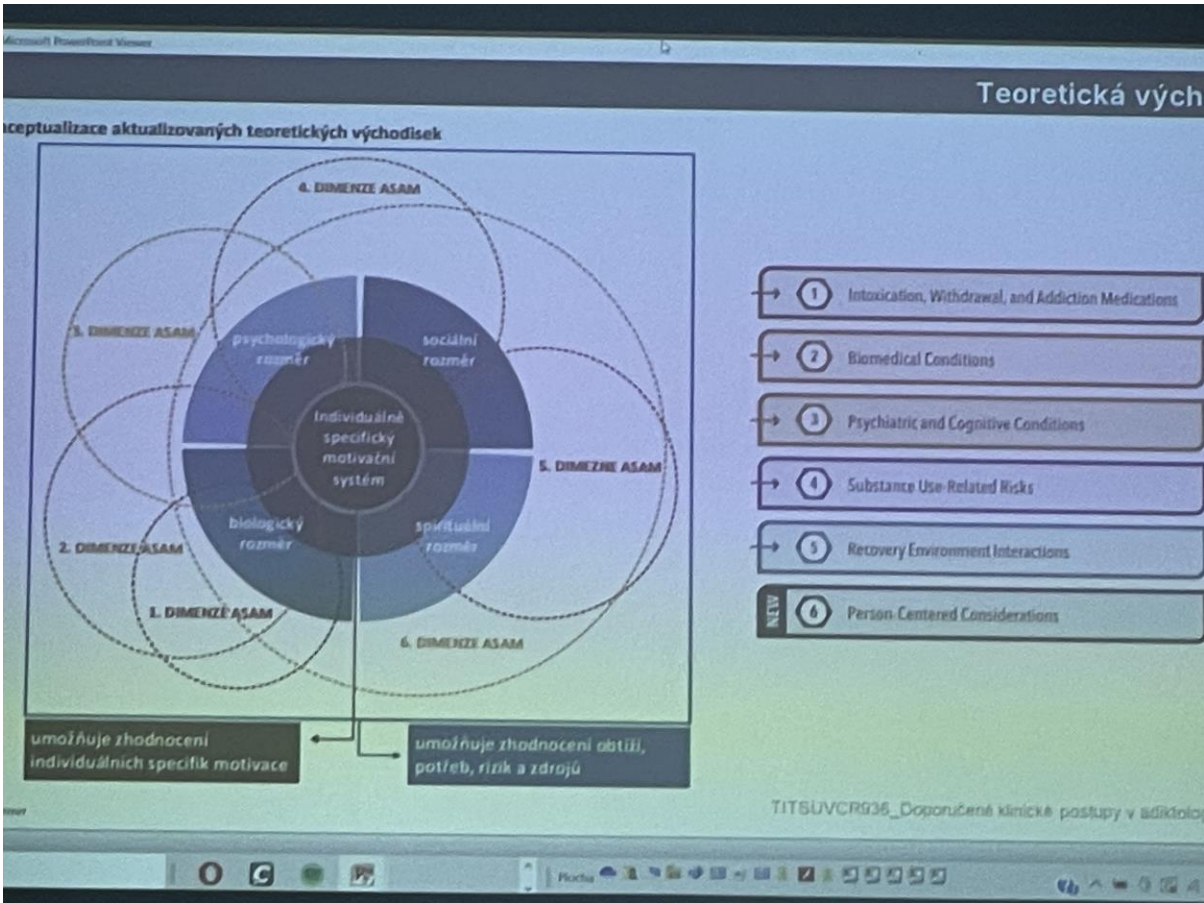
- MOTIVACE K **EDUKACI**, ROZVOJI DOVEDNOSTÍ A KREATIVITĚ
- **EMOČNÍ POHODA** – KONTEMPLACE, REKREACE, POTŘEBY
- **SOCIÁLNÍ INTEGRACE** – Vliv party, přátel či subkultury.
- **SAMOLÉČBA** - Řešení úzkosti, deprese nebo frustrace.
- **ENKULTURACE** – RODINA, ŠKOLA, SUBKULTURA, NÁBOŽENSKÉ INSTITUCE, MÉDIA - VLASTNÍ IDENTITA



Jak to ovlivňuje klienty?

1. Závislostní chování jako forma úniku.
2. Nízká motivace ke změně.





Kdo je nemotivovaný klient?



- Klient je zapojen nedobrovolně (např. tlak rodiny, školy, OSPOD).
- Má nízké uvědomění problému.
- Odpor vůči změně, pasivita nebo sabotáž procesu.

Používá obranné mechanismy:

Popírání: „Já žádný problém nemám.“

Bagatelizace: „Tohle není nic vážného.“

Racionalizace: „Každý to dělá.“

Nejčastější důvody nemotivace



- Strach z neznámého nebo změny.
- Nedůvěra k terapeutům nebo systému.
- Negativní zkušenosti z minulosti.
- Nedostatek podpory v okolí.
- Nízké sebevědomí, apatie, beznaděj, stud.



Filozofie našeho přístupu - 3 pilíře

Vztah jako základ:

Budování důvěry (kongruence, empatie).

Přijetí klienta bez hodnocení.

Humor

Citlivost na fázi motivace:

Respektování klientova tempa, bez tlaku na okamžitou změnu.

Kreativní a individuální přístupy:

Dramaterapie, techniky sebepoznání.

Práce s vnitřní a vnější motivací klienta.

1. Popření: Klient nevnímá problém.

Intervence: Vysvětlení důsledků, probouzení pochybností.

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. kamarádi, parta | 7. zákony, úřady |
| 2. škola, prospěch | 8. finance, majetek |
| 3. rodina, zázemí | 9. NL, závislosti |
| 4. zájmy, volný čas | 10. intimita a sex |
| 5. partnerství, láska | 11. sebevědomí, psychika |
| 6. zdraví, tělo, vzhled | 12. emoce, spory |

2. Rozvažování:
Klient zvažuje pro
a proti změny.

Intervence:
Pomoc s
ambivalencí.



3. Rozhodnutí:

Klient je ochoten
zkusit něco
nového - změnu.

Intervence:

Plánování
konkrétních
kroků.

Co můžu dělat, když mi není dobře?

- zjistím, jestli nemám hlad
- zjistím, jestli nemám žízeň
- dát si čokoládu
- dát si sprchu
- vyspat se
- popovídat si s mámou nebo tátou
- zavolat kamarádovi/kamarádce
- napsat někomu, že ho mám rád/ráda
- Číst si
- napsat si, jak chci situaci řešit
- napsat si seznam svých snů
- napsat si seznam věcí, na které se těším
- napsat si seznam míst, které chci navštívit
- zatancovat si
- zazpívat si
- zahrát si na hudební nástroj
- namalovat obrázek
- jít na procházku
- vyvenčit psa
- pomazlit se s domácím zvířát
- jet se projet (kolo, brusle, ...)
- zacvičit si
- udělat si dechová cvičení
- pomodlit se
- brečet
- smát se
- podívat se na film
- uklidit
- praštit do polštáře
- něco jiného:

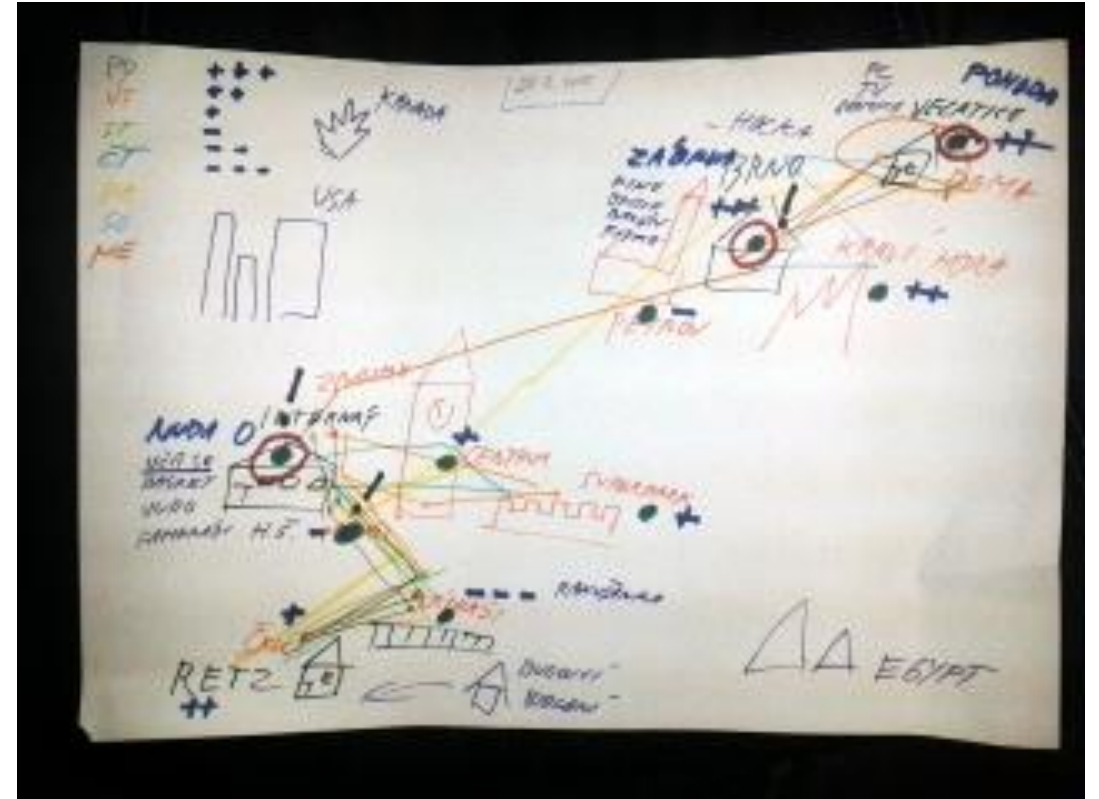


4. Akce: Klient aktivně pracuje na změně.
Intervence: Podpora a oceňování pokroků.



5. Udržení: Klient udržuje dosažené změny.

Intervence: Prevence relapsu.



Model 3 sezení

První sezení:

- Navázání vztahu, pochopení klientova světa.
- Identifikace problémů (např. pomocí „Oblasti vlivu“).

Druhé sezení:

- Práce s ambivalencí (technika „Mapa ambivalence“).
- Hledání prvních malých kroků.

Třetí sezení:

- Reflexe pokroků.
- Posílení vnitřní motivace, stanovení dlouhodobějších cílů.

Praktické tipy pro klienty

Udělej jednu malou věc:

- Malé kroky vedou k velkým změnám.
- Např. vstát z postele, projít se, uklidit si.

Ptej se sám/sama sebe:

- Co mě teď trápí?
- Co bych potřeboval/a, aby mi bylo lépe?

Zavolej kamarádovi/kamarádce:

- Některé věci se řeší lépe, když o nich mluvíš.



Děkuji Vám, za Váš čas

PREV education, s.r.o.
Gajdošova 7, Brno
vesely@prev.cz