



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul F: Únava ze soucitu a význam sebepéče

Institute of Development (IoD)

Plán lekce 4: Podpůrné systémy



Přehled modulu

Tento modul zdůrazňuje význam podpůrných systémů pro pečovatele a zaměřuje se na roli sociálních, profesních a komunitních sítí při prevenci únavy ze soucitu. Identifikací, budováním a využíváním podpůrných sítí mohou pečovatelé zvýšit odolnost, zvládat stres a vytvářet udržitelnější péči.

Cíl :

Pomoci pečovatelům identifikovat stávající a potenciální podpůrné sítě, rozpoznat mezery v jejich současných podpůrných systémech a vytvořit akční plán na posílení jejich pečovatelské sítě.

Délka : celkem 60 minut (včetně všech aktivit)

Aktivity:

1. Úvod do podpůrných systémů (10 minut)
2. Mapování podpůrného systému (15 minut)
3. Scénáře hraní rolí (15 minut)
4. Akční plán, sdílení a zpětná vazba (20 minut)

Potřebné materiály:

Pro aktivitu 1: Tabule, fixy.

Pro Aktivitu 2: Podklady se šablonami podpůrného systému, pera.

Pro Aktivitu 3: Scénáře pro hraní rolí pro scénáře péče.

Pro Aktivitu 4: Pracovní list akčního plánu, pera, tabule a fixy.

Výsledky učení:

Na konci této lekce účastníci budou schopni:

- o Uvědomit si důležitost podpůrných systémů pro prevenci únavy ze



soucitu a pro podporu odolnosti.

- o Identifikovat mezery v jejich současných podpůrných systémech a vypracovat plán na rozšíření jejich sítě.
- o Získat jistotu při hledání pomoci a stanovení hranic v rámci jejich podpůrných systémů.
- o Vytvořit realistický a proveditelný plán na posílení jejich pečovatelské sítě.

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou:

Thoits, PA (2011). Mechanismy propojující sociální vazby a podporu s fyzickým a duševním zdravím. *Journal of Health and Social Behavior* , 52(2), 145-161.

Uchino, BN (2006). Sociální podpora a zdraví: Přehled fyziologických procesů, které jsou potenciálně základem spojení s výsledky onemocnění. *Journal of Behavioral Medicine* , 29(4), 377-387.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul F: Únava ze soucitu a význam sebeděče

Institute of Development (IoD)

Plán lekce 4: Podpůrné systémy

Aktivita 1: Úvod do podpůrných systémů



AKTIVITA 1

Úvod do podpůrných systémů

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Podpůrné systémy hrají zásadní roli v boji proti únavě ze soucitu, nabízejí emocionální, sociální a praktickou pomoc, která zvyšuje odolnost a pohodu. Pečovatelé velmi těží ze silných podpůrných sítí, které snižují stres a poskytují možnosti sebepéče.

Cíle a záměry:

- o Představit význam podpůrných systémů v péči.
- o Identifikovat různé typy podpory (sociální, profesní, komunitní) a jejich přínosy.
- o Povzbudit účastníky, aby zvážili, na jaké typy podpory spoléhají a kde by mohli potřebovat další pomoc.

Potřebné materiály:

- o Tabule a fixy

Délka aktivity: celkem 10 minut

Popis postupu činnosti:

Krok 1: Diskutujte o podpůrných systémech a jejich výhodách

- o Vysvětlete, že podpůrné systémy nabízejí emocionální a praktickou pomoc, která je zásadní pro odolnost a pohodu pečovatele, a zdůrazněte různé typy podpory: sociální (přátelé a rodina), profesionální (kolegové, supervizoři) a komunitní (podpůrné skupiny, organizace). [Odkaz na video](#)



Krok 2: **Reflexe účastníků**

- o Vyzvěte účastníky, aby se stručně podělili o to, na jaké typy podpory v současné době nejvíce spoléhají a kde se domnívají, že by jim další podpora mohla být prospěšná.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul F: Únava ze soucitu a význam sebek péče

Institute of Development (IoD)

Plán lekce 4: Podpůrné systémy

Aktivita 2: Podpora mapování systému



AKTIVITA 2

Podpora mapování systému

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Mapování podpůrných systémů pomáhá pečovatelům vizualizovat jejich síť podpory a identifikovat oblasti potenciálního růstu. Toto cvičení umožňuje pečovatelům zjistit, kde mohou posílit svá spojení a rozšířit svou síť.

Cíle a záměry:

- o Provést účastníky vytvářením vizuální mapy jejich současných podpůrných systémů.
- o Podpořit uznání mezer v podpoře a potenciálních oblastí růstu.
- o Podpořit povědomí o komunitních a profesionálních zdrojích dostupných pro pečovatele.

Potřebné materiály:

- o Materiály se šablonami podpůrného systému
- o Pera a papír

Délka aktivity: celkem 15 minut

Popis postupu činnosti:

Krok 1: **Vytvořte mapu systému podpory**

Poskytněte každému účastníkovi prázdnou šablonu se třemi hlavními sekcemi, z nichž každá je označena, aby jim pomohla zmapovat jejich síť podpory:

- **Struktura šablony:**

1. **Podpora blízkých** : Rodina, přátelé, blízké vztahy.
2. **Profesní podpora** : Kolegové, supervizoři, mentoři.



3. **Podpora komunity** : Podpůrné skupiny, místní organizace, online komunity.

4. **Odborná pomoc**: Krizové linky, lékařská a psychoterapeutická pomoc

Účastníci mohou používat symboly, barevné kódování nebo jednoduše psát jména, která reprezentují různé členy jejich sítě. Případně mohou využít pracovní list “Moje mapa pomoci a podpory” níže. Povzbudte je, aby:

- Identifikovali **silná spojení** plnými čarami a **slabší spojení** tečkovanými čarami.
- **Použijte barvy nebo štítky** ke kategorizaci každého vztahu, jako je „emocionální podpora“, „praktická pomoc“ nebo „rada“.
- **Nakreslete kruh kolem každé osoby nebo zdroje, které určitě využívají a** na které nejčastěji spoléhají.

Krok 2: **Identifikujte mezery a příležitosti**

- o Požádejte účastníky, aby se zamysleli nad všemi mezerami v jejich podpůrném systému a promysleli způsoby, jak tato spojení posílit nebo rozšířit.
- **Zajímavá místa ke kontrole na mapě:**
 - **Mezery** : Oblasti, kde je méně spojení. Mohou to být místa, kde se cítí bez podpory.
 - **Silné stránky** : Silná spojení, která mohou nadále pěstovat nebo od nich požádat o další podporu.
 - **Příležitosti** : Lidé nebo zdroje, které mohou oslovit častěji nebo s nimi posílit vztahy, jako je připojení k místní podpůrné skupině nebo oslovení kolegy.

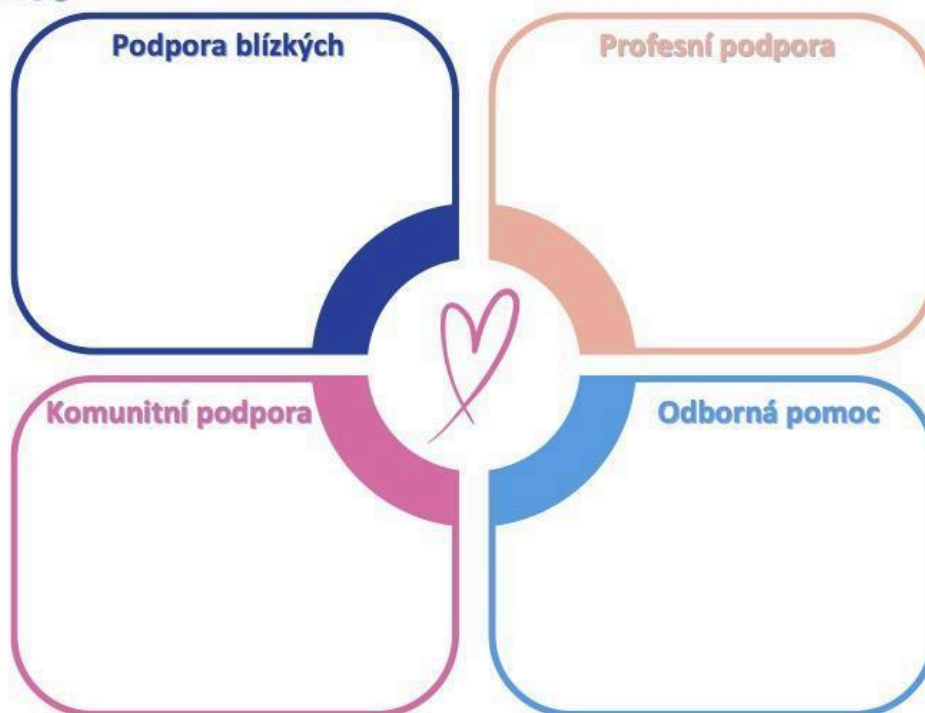
Diskutujte o mezerách a potenciálních oblastech pro rozšíření podpůrných sítí.



Financováno
Evropskou unií

SEMwell

Moje mapa pomoci a podpory



Co-funded by
the European Union

2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul F: Únava ze soucitu a význam sebeděče

Institute of Development (IoD)

Plán lekce 4: Podpůrné systémy

Aktivita 3: Scénáře hraní rolí



AKTIVITA 3

Scénáře hraní rolí

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Hraní rolí umožňuje pečovatelům trénovat hledání pomoci a stanovení hranic v podpůrném prostředí. Toto cvičení pomáhá pečovatelům spokojit se s žádostí o pomoc a naučit se efektivní způsoby, jak zvládat pečovatelské povinnosti, aniž by se cítili přetížení.

Cíle a záměry:

- o Poskytnout praxi v dosahování pomoci nebo stanovení hranic.
- o Zvýšit důvěru pečovatelů v žádosti o podporu.
- o Identifikovat běžné problémy, kterým pečovatelé čelí, když hledají podporu a diskutovat o strategiích, jak je překonat.

Potřebné materiály:

- o Scénáře pro hraní rolí s realistickými scénáři

Délka aktivity: celkem 15 minut

Popis postupu činnosti:

Krok 1: **Představte hraní rolí**

- o Vysvětlete, že účastníci si procvičí vyhledání pomoci nebo stanovení hranic pomocí poskytnutých scénářů.

Krok 2 : **Hraní rolí ve dvojicích nebo malých skupinách**

- o Rozdělte účastníky do dvojic nebo malých skupin. Distribuuje



scénáře s pečovatelskými situacemi, kdy musí pečovatel požádat o pomoc nebo omezit svou pečovatelskou zátěž.

Krok 3: Zamyslete se nad výzvami a postřehy

- o Po cvičení vyzvěte účastníky, aby přemýšleli o zážitku. Zeptejte se: "S jakými problémy jste se setkali, když jste žádali o pomoc?" "Jaký to byl pocit stanovit hranici?"

• Scénář 1: Požádání člena rodiny o pomoc

Role 1: Pečovatel/ka

Cítíte se zahlceni zvládáním všech svých povinností a chcete požádat člena rodiny, aby se ujal jednoho pravidelného pečovatelského úkolu, jako je nákup potravin pro osobu, o kterou se staráte.

- **Výzva** : „Poslední dobou je pro mě náročné vybalancovat všechny pečovatelské úkoly. Opravdu by se mi hodila pomoc s nákupem potravin. Byl bys ochotný to vzít jednou týdně?“

Role 2: Člen rodiny

Máte pochopení, ale sami máte nabitý program. Možná váháte, zda přijmout závazek, ale jste ochotni pomoci s menšími úkoly.

- **Výzva** : „Chápu, že je toho hodně. Sám jsem docela vytížený, ale možná bych to mohl dělat každý druhý týden? Nebo snad pomoci s menším úkolem?“

Reflexe : Po hraní rolí diskutujte o tom, jaké to bylo požádat o pomoc a jak by



účastníci mohli upravit svůj přístup pro různé rodinné dynamiky.

- **Scénář 2: Stanovení hranic s přítelem**

Role 1: Pečovatel/ka

Chcete nastavit hranici s přítelem, který se často neohlášeně zastaví, když pečujete, což narušuje vaši rutinu. Vážíte si jejich společnosti, ale potřebujete upozornění předem.

- **Výzva:** „Moc mě těší, že sem chodíš, ale někdy to je pro mě těžké, když je to nečekané. Mohl bys mi to příště dát vědět předem?“

Role 2: Přítel

Jste přítel, který pečujícího podporuje, ale možná si neuvědomujete, že způsobujete nepříjemnosti. Jste ochotni se přizpůsobit.

- **Výzva :** „Neuvědomil jsem si, že je to rušivé. Určitě můžu příště napsat nebo zavolat.“

Reflexe : Po hraní rolí diskutujte o tom, jaké to bylo nastavit hranice, o jakémkoliv nepohodlí při dotazování a o nápadech na udržení pozitivních interakcí.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul F: Únava ze soucitu a význam sebeděče

Institute of Development (IoD)

Plán lekce 4: Podpůrné systémy

Aktivita 4: Akční plán, sdílení a zpětná vazba



AKTIVITA 4

Akční plán, sdílení a zpětná vazba

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Vytvoření a sdílení akčního plánu pomáhá pečovatelům proměnit jejich záměry v dosažitelné cíle, posiluje jejich podpůrné systémy a udržuje cenné kontakty. Tato aktivita povzbuzuje pečovatele, aby stanovili realistické kroky pro rozšíření své sítě a poté sdíleli své cíle, aby podpořili odpovědnost a podporu komunity.

Cíle a záměry:

- o Vypracovat personalizovaný akční plán pro posílení podpůrných sítí.
- o Stanovit si realistické cíle pro hledání další podpory a udržování spojení.
- o Usnadnit podpůrné prostředí pro zpětnou vazbu a povzbuzení, budování odpovědnosti ve skupině.

Potřebné materiály:

- o Pracovní list akčního plánu
- o Pera
- o Tabule a fixy

Délka aktivity: celkem 20 minut

Popis postupu činnosti:

Krok 1: **Vytvořte akční plán**

Pokyn : Ved'te účastníky při vytváření akčního plánu, který zahrnuje konkrétní, dosažitelné kroky k posílení jejich podpůrných sítí. Povzbud'te je, aby přemýšleli o praktických činnostech, jako jsou:



- **Oslovení** nové skupiny nebo komunitního zdroje.
- **Žádost o další pomoc** od rodinných příslušníků nebo přátel.
- **Připojení k síti podpory pečovatelů** v jejich oblasti nebo online.

Výzvy pro nastavení cíle :

- "Jaký jeden realistický cíl byste si mohli tento měsíc stanovit, abyste rozšířili nebo prohloubili svou síť podpory?"
- „Zvažte, jaké typy podpory vám chybí. Kdo ve vaší síti může pomoci obsadit tyto role nebo kde byste mohli najít další pomoc?“
- "Jak byste mohli tento týden nebo měsíc oslovit jednoho nového člověka nebo skupinu?"

Krok 2 : Zamyslete se nad procesem akčního plánování

Pokyn : Povzbudte účastníky, aby přemýšleli o svých zkušenostech při stanovování cílů, pomocí navádějících otázek prozkoumejte jakékoli výzvy nebo emoce, se kterými se setkali.

Náměty k zamyšlení :

- **K oslovení** : „Jaké emoce se objevily, když jste přemýšleli o tom, že byste požádali o pomoc? Připadalo vám to přirozené nebo obtížné?"
- **Pro stanovení hranic** : „Jaký to byl pocit stanovit hranice ve scénáři péče? Cítil jsi váhání, nebo jsi měl sílu?"
- **Pro udržení těchto akcí** : „Jaká připomenutí nebo postupy byste mohli použít, abyste zajistili, že budete postupovat podle těchto kroků?"
- "Jak plánujete zkontrolovat sami sebe, abyste zjistili, zda plníte své cíle podpory?"



Krok 3: **Sdílení a zpětná vazba**

Pokyn : Vyzvěte účastníky, aby sdíleli jeden ze svých akčních kroků se skupinou. Povzbudte ostatní, aby poskytovali podpůrnou zpětnou vazbu, návrhy nebo další zdroje, které pomohou rozšířit vzájemné sítě.

Body diskuze :

- "Kdo by se rád podělil o cíl, z jehož realizace jste nejvíce nadšeni?"
- "Jaké zdroje nebo rady by mohly být užitečné pro ostatní, když pracují na posílení svých podpůrných systémů?"

Tipy a doporučení:

- o Podporujte otevřené a nesoudící prostředí, které podpoří sdílení.
- o Podporujte průběžnou reflexi a úpravu podpůrných systémů podle toho, jak se mění potřeby.