



Financováno
Evropskou unií

Let's Talk about Children

První české zkušenosti

Jitka Čechová, Barbora Holá, Michael Kostka, Iveta Pohořelá

13. listopadu 2024, Plzeň



CENTRUM PRO ROZVOJ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
CENTRE FOR MENTAL HEALTH CARE DEVELOPMENT





Jak práce s LTC vypadá?

Kazuistika LTC I.

Situace rodiny

- matka, otec + 2 děti MŠ a ZŠ
- matka: chodí do práce, po příchodu domů se stará o rodinu
- po několika letech stability matka v průběhu 1/2 roku 2x na hospitalizaci
- po návratu domů si matka všímá, že si s dcerou méně rozumí
- v rodině jsou sdíleny spíše “provozní” věci

Matka si pojmenovala svou zranitelnost a potřebu

- v běžném životě rodiny nemám čas na sebe - stále se někomu věnuji
- bojím se, že se mi dcera ještě víc odcizí

Kazuistika LTC I.

Silné stránky dítěte

- dobře se učí, je samostatná, spolehlivá

Zranitelnosti dítěte

- reakce na matčinu hospitalizaci - náhle nebyla doma
- s matkou tráví krátký čas po příchodu ze školy a většinou jí matka vytýká nepořádek

Akční plán

- matka si naplánovala, kdy bude mluvit s manželem a dětmi společně
- byla mile překvapená, že ji pochopili - nyní se matka učí, jak trávit čas pro sebe

Matka se bude snažit při každodenním hovoru s dcerou: kromě napomínání nacházet i hezké věci, ocenit ji a říct jí, že ji má ráda.



LTC: metoda nebo nástroj?

LTC jako nástroj

Jednoduchá struktura

- pozvání ke spolupráci
- první sezení (mapování silných stránek a zranitelností, úkol na doma)
- druhé sezení (akční plán)
- setkání podpůrných osob a návazné schůzky (v případě potřeby)

Pracovní sešity pro pracovníky a rodiny → nástroj

členění dle věku dítěte: prenatální věk - 18 let

PRVNÍ SEZENÍ LTC

Začínáme

1. Uvítání a představení přítomných
2. Stručné shrnutí cílů a toho, co lze během sezení očekávat
3. Zdůraznění důvěrnosti informací sdílených v průběhu sezení a seznámení se způsobem vedení dokumentace o rodině (pokud je to nutné)
4. Než začnete s rozhovorem: Jak jste se před dnešním setkáním cítili? (pečující i pracovník)
5. Podrobnější popis silných stránek a zranitelnosti:

Silná stránka: Oblast rodinného života i života dítěte mimo domov (školka, škola, volný čas), která funguje dobře, včetně běžných každodenních činností, společně stráveného času a aktivit s přáteli a v komunitě.

Zranitelnost: Oblast rodinného života i života dítěte mimo domov (školka, škola, volný čas), která by mohla přinášet problémy, pokud s ní něco neuděláme, anebo která už nyní vzbuzuje obavy a zasloužila by si do budoucna větší pozornost a podporu.

Pečující často mívají odlišné zkušenosti pořádku. Pokud se na silných a zranitelných

Dítě v domácím prostředí

1. Co byste nám řekli o sobě a své rodině?
2. Jak byste D popsali? Jaký D je? Tráví D rád čas se svými sourozenci? Tráví D rád čas se svými přáteli? Tráví D rád čas se svými sousedy? Tráví D rád čas se svými zvířaty? Tráví D rád čas se svými hračkami? Tráví D rád čas se svými knížkami? Tráví D rád čas se svými filmy? Tráví D rád čas se svými hudbami? Tráví D rád čas se svými sporty? Tráví D rád čas se svými uměními? Tráví D rád čas se svými zálibami? Tráví D rád čas se svými hobby? Tráví D rád čas se svými přáteli? Tráví D rád čas se svými sousedy? Tráví D rád čas se svými zvířaty? Tráví D rád čas se svými hračkami? Tráví D rád čas se svými knížkami? Tráví D rád čas se svými filmy? Tráví D rád čas se svými hudbami? Tráví D rád čas se svými sporty? Tráví D rád čas se svými uměními? Tráví D rád čas se svými zálibami? Tráví D rád čas se svými hobby?
3. Je D zvědavý, chce zkoušet nové věci, které se můžeme zaměřit? Silná stránka
4. Jak byste popsali duševní pohodu D?
5. Děláte si o D starosti? Co vám dělá starost? Kde?
6. Tráví D rád čas se svými sourozenci? Je něco, co je obzvlášť baví?

Let's Talk about Children

Pracovní sešit pro rodiny
dětí ve věku od 5 do 12 let

Tytti Solantaus
2023



 CENTRUM PRO ROZVOJ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
CENTRE FOR MENTAL HEALTH CARE DEVELOPMENT



Funded by
the European Union

Metoda LTC

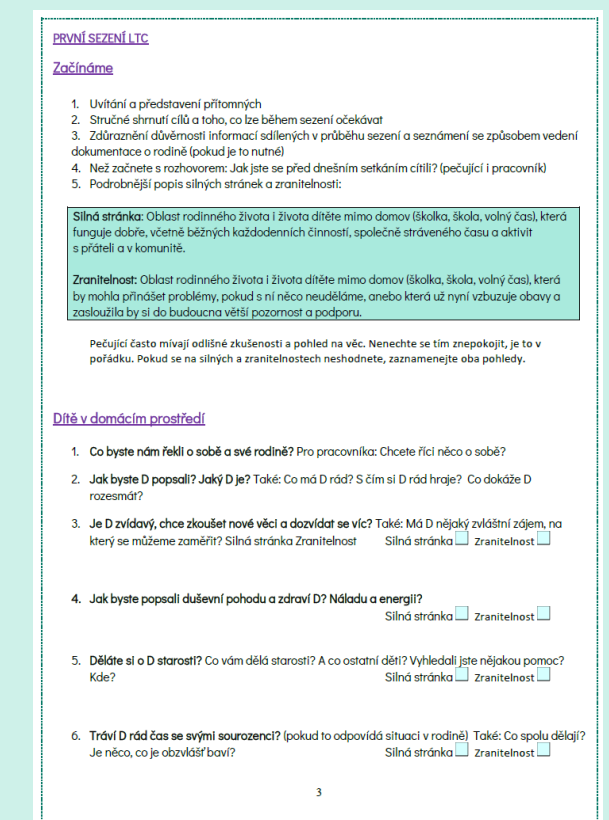
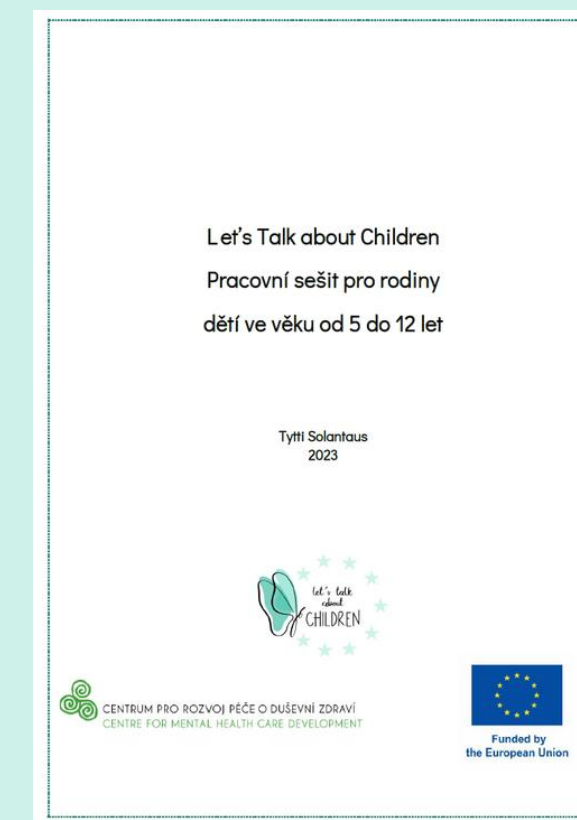
Principy a hodnoty → METODA

- Ke zlepšení mohou vést i drobné změny: silné stránky a zranitelnosti
- Podporuje rozvoj kompetencí a sebedůvěry v oblasti rodičovství
- Zplnomocnění - odborníkem je rodina
- Neexpertní – pracovník spíše facilitátor
- Podporuje dialog mezi rodiči, dětmi, dalšími členy rodiny i profesionály
- Zaměřuje se na děti, i když s nimi nemusí vždy přímo pracovat
- Těžkosti a krize jsou normální – s podporou je lze zvládnout
- Děti jsou důležité pro většinu rodičů → motivace ke spolupráci, širší použití
- Použitelná pro různé profese a různé typy pracovišť
- RECOVERY KOMPATIBILNÍ



Základní pojmy

silné stránky a zranitelnosti (křehkosti), sdílené porozumění





**Jsou nějaké výzkumy
efektivity?**

Snaha o výzkumy a „evidence-based“

Řada dílčích výzkumů

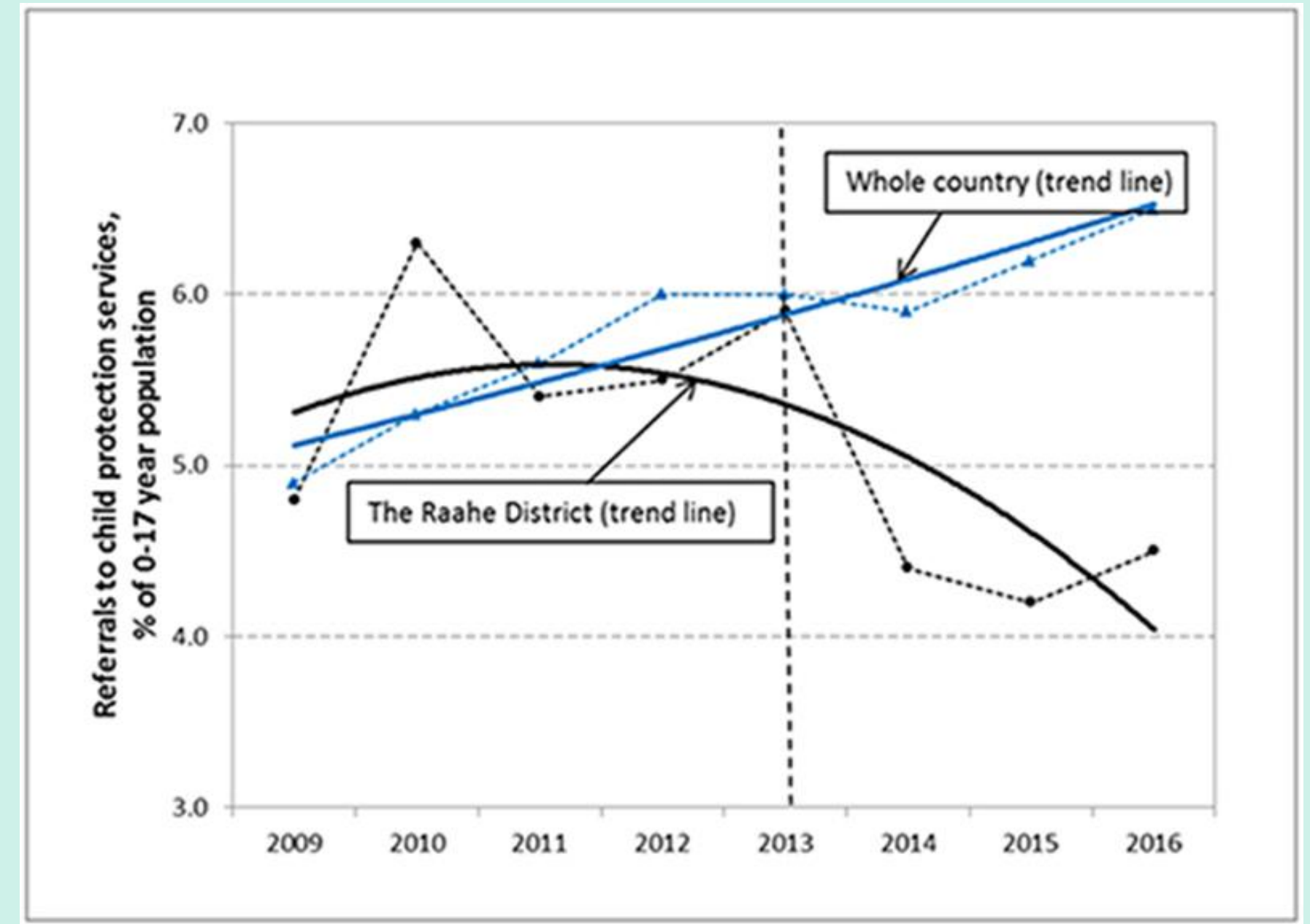
- převážně kvalitativních, založených na výpovědi příjemců LTC
- v různých zemích světa: například Finsko, Řecko, Austrálie, Japonsko...

Výsledky

- **U rodičů:** zlepšení duševního zdraví, snížení úzkosti a deprese, zvýšení motivace k vlastní léčbě, větší orientace na budoucnost dítěte a rodiny, zvýšení sociální podpory
- **Ve výchově:** zlepšení důvěry a vztahů, zlepšení komunikace, zlepšení vzájemného porozumění
- **U dětí:** snížení úzkostí, depresí i problémového chování; zvýšení prosociálního chování

Studie v okrese Raahe

- průmyslové město a 2 menší obce, 35000 obyvatel, 8 300 nezletilých
- nezaměstnanost 10% (v roce 2010) → 13 % (v roce 2014)
- v letech 2012-2013 proškoleni v LTC 870 profesionálů (zdravotníci a sociálních služby, učitelé a asistenti v mateřských a základních školách)



Mika Niemelä a kol.: **Collective Impact on Prevention: Let's Talk About Children Service Model and Decrease in Referrals to Child Protection Services**

- Odeslání do služeb sociálně-právní ochrany dětí bylo porovnáno s celostátními údaji před zavedením (2009-2013) a po zavedení modelu služeb LT (2013-2016).
- V absolutních číslech bylo v průběhu roku 2016 předáno do služeb sociálně-právní ochrany dětí celkem 359 dětí v RD ve srovnání se 451 dětmi v roce 2012, což ukazuje na pokles o 25 %.

Kazuistika LTC II.

Situace rodiny

- matka je samoživitelka, pečuje o syna, do zaměstnání nedochází
- syn dochází do 2. tř. ZŠ, má specifické poruchy učení, ve škole má podporu asistentky
- prarodiče občas pohlídají vnuka
- matka vnímá, že se synem mluví někdy podrážděně, je přetížená, nemá chvíli pro sebe

Silné stránky

- syn je citlivý, po konfliktu se chce s matkou usmířit, má kamarády, rozumí si s třídní učitelkou, rád dochází na sportovní kroužek, má rád matematiku, zná hodiny, syn chce chodit sám na dvorek, umí dodržet domluvený čas
- matka nastavuje pravidla, drží režim

Zranitelnosti

- matka tráví celý den se synem, matka je z toho podrážděná - dochází ke konfliktům, když mluví s otcem dítěte - bývá rozčilená, používá ostrá slova
- když si má syn hrát sám, vyžaduje matky pozornost nebo se dožaduje PC her, matka musí synovi připomínat běžné denní úkony

Kazuistika LTC II.

Akční plán

Jak může matka postupovat, když volá bývalý partner - otec syna

- domluví si hovor na čas a den, kdy doma není syn
- určím si konkrétní čas a den, který mi vyhovuje

Mluvím se synem v rámci **sdíleného porozumění** – jsem teď zamyšlená, rozčílená –> řešíme s tátou složitou situaci. Pozn. popisuji svoje pocity –> ujišťuji dítě, že mám situaci pod kontrolou –> případně, jaké bude řešení.

Samostatnost syna - jak matka podpoří syna k samostatnosti, když chce ven na zahradu

- domluvíme si se synem čas, jak dlouho může být na zahradě - 15 minut
- půjčím mu jeho telefon na zahradu a ukážu mu na hodinách, v kolik má přijít
- ocením syna za dodržení času

Zvýšení ochoty syna užívat léky

- mluvit se synem o tom, proč je důležité léky užívat - minule, když si léky zapomněl vzít, byl ve škole unavený, nemohl se soustředit, nepovedl se mu test z matematiky
- oceňovat, když léky užívá syn pravidelně a nezapomíná



EU4Health 2021-2027

Projekt LTC v Evropě

1.2.2023 - 31.1.2026

University of Turku, Finsko

Mental Health Europe

Partneři

Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví, Česká republika

Univerzity, nemocnice, neziskové organizace v oblasti péče o duševní zdraví pro dospělé, děti a mládež, vzdělávací agentury.... Finsko, Portugalsko, Itálie, Polsko, Estonsko, Rumunsko, Řecko

<https://letstalk.utu.fi/>



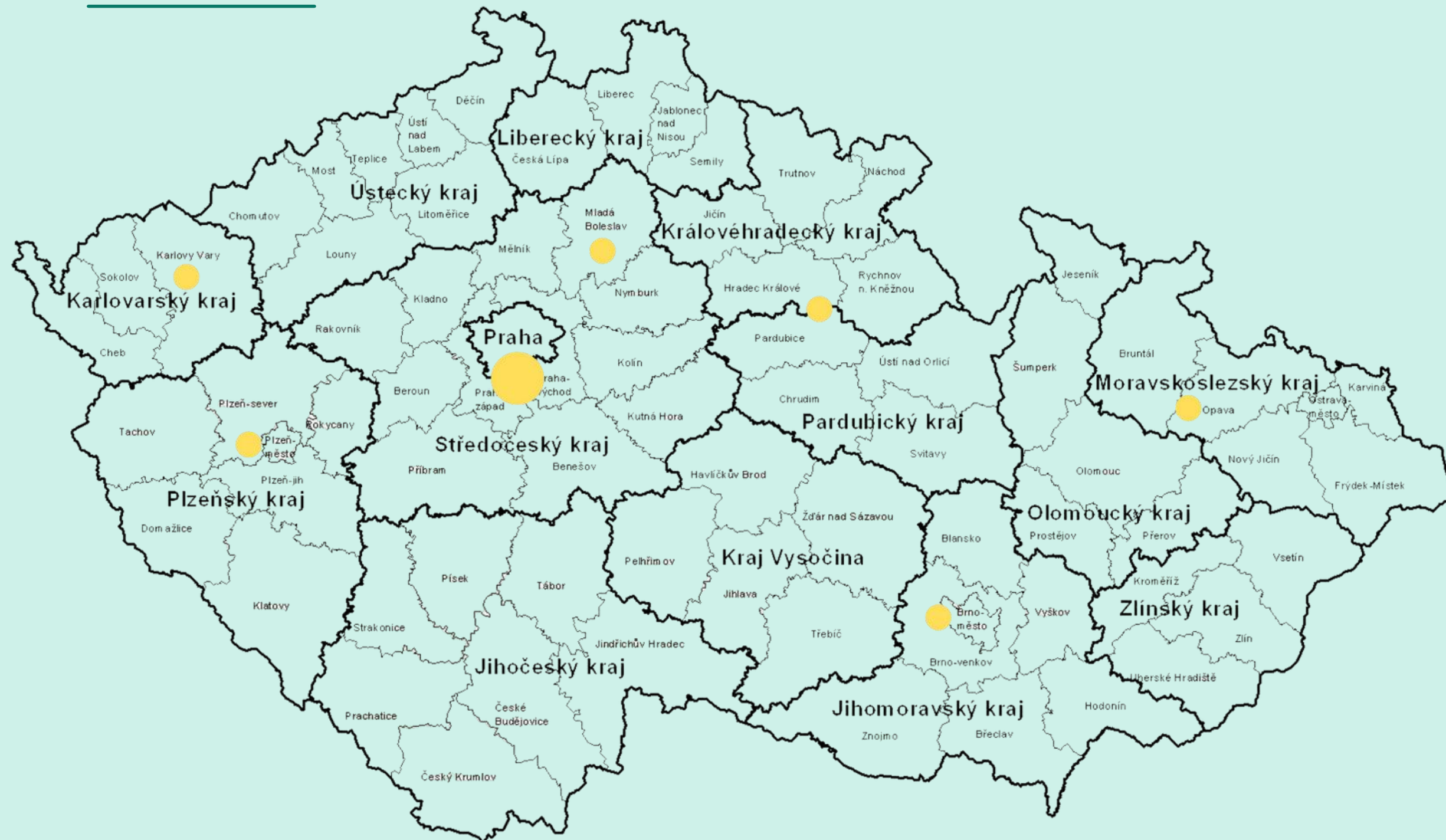
Kirsä Peltonen





LTC v České republice

Spolupracující organizace v ČR



CENTRUM PRO
ROZVOJ PÉČE O
DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

FOKUS
KRALOVARSKÝ KRAJ

LEDOVEC

PRÁH JIŽNÍ
MORAVA

FOKUS MLADÁ
BOLESLAV

PÉČE O DUŠEVNÍ
ZDRAVÍ

PSYCHIATRICKÁ
NEMOCNICE V OPAVĚ

NÁKEL

Proškolení pracovníci a podpořené rodiny



02
20
23

sociální a peer
pracovníci
zdravotní sestry
psychologové a
psychoterapeuti

**trénink
pracovníků LTC**
17 absolventů

02/2022-07/2024
osloveno 201 rodin

92 rodin
podpořeno LTC

**trénink
trenérů LTC**
11 trenérů

**tréninky
pracovníků LTC**
12 v regionech
1 otevřený
13x13=169
účastníků

01
20
26

Naše zkušenosti: přínosy a limity

Jak vnímají a charakterizují LTC proškolení čeští odborníci? Jak LTC obohatilo jejich práci?

Podporuje dialog mezi rodiči, dětmi a dalšími členy rodiny.

Zaměřuje se na děti, i když s nimi nemusí vždy přímo pracovat.

Dokáže pohnout nadějí a odvahou věci měnit. Může být prvním krokem, který podpoří rodinu v dalších pozitivních změnách.

Podporuje rozvoj kompetencí a sebedůvěry v oblasti rodičovství.

Metoda je jednoduchá a strukturovaná. Poskytuje návod, kterého je možné se držet, a lze se s ní rychle naučit pracovat.

Za odborníka na svůj život je považována rodina.

Přináší možnost ptát se na očekávání všech členů rodiny.

Na klienta se díváme ve všech oblastech života, ale doposud jsme s tím, jak se cítí v pozici rodiče, nezapývali.

Pracuje s nadějí pro rodiče.

Vnáší optimismus do náročných situací jako je například hospitalizace rodiče v psychiatrické nemocnici.

Může sloužit jako platforma a společný jazyk pro různé profese.

I když se rodina potýká se závažnými obtížemi, jsme schopni najít něco malého a konkrétního, s čím je možné pracovat.

Práci s rodinou se věnujeme, ale na situaci jsme se dívali z pohledu rodičů, teď s ní pracujeme i z pohledu dětí, které také duševní onemocnění nějak vnímají. Nové je přizvání dětí ke spolupráci a zaměření na silné stránky a zranitelnosti.

Kazuistika LTC III.

Situace rodiny

- maminka s vážným duševním onemocněním
- tatínek pečuje od narození o dceru 3,5 roku, chodí do MŠ
- maminka má komplikovaný vztah s tchýní - pomáhala s péčí o dceru v době hospitalizace maminky
- tatínek chodí na směnný provoz do práce

Silné stránky

- komunikace, společný zájem o dítě, snaha hledat společná řešení,
- ohleduplnost k potřebám jednotlivých členů rodiny
- při společném jídle nebo společných aktivitách, kdy jsou přítomni oba rodiče, je dcera klidná a spokojená

Zranitelnosti

- denní režim rodiny – směny manžela, onemocnění manželky
- vměšování tchýně
- výchova bez řádu a pravidel

Kazuistika LTC III.

Akční plán

- Rodiče spolu budou komunikovat o rozdílném pohledu na výchovu, aby našli více vzájemné porozumění.
- Plánovat společný program na víkend – výlet, společná aktivita.
- Před návštěvou tchýně, se manželka domluví s manželem, jak dlouho na návštěvě budou, jak se cítí, o jakých tématech nechce mluvit.
- Manžel za ně oba nebude nic slibovat, nejprve se doma společně domluví.
- Pořádek v domácnosti – najít pravidelný čas na společný úklid.

Informace a materiály

<https://www.cmhcd.cz>

Co děláme / Let's Talk About Children

[O nás](#) [Co děláme](#) [Aktuality](#) [Nabízíme](#) [Publikace](#) [Podpořte nás](#) [Kontakty](#)

- [Metoda Let's Talk about Children a její autorka, finská dětská psychiatrická a profesorka Tytti Solantaus \(leták\)](#)

- [Krátké video o metodě a projektu](#)

- [Záznam z úvodní konference projektu](#), na které představila metodu Let's Talk about Children její autorka Tytti Solantaus a lektorka Miia Äänismaa a kde zároveň zazněly **zkušenosti z práce s rodinami a podporou dětí vyrůstajících v rodině s rodičem s duševním onemocněním v českém prostředí** v podání Mgr. Jana Kulhánka a MUDr. Jana Lorence i **osobní zkušenost** peer pracovníce Lucie Smutné Škrabákové.

Partnerské organizace v České republice:

[Fokus Karlovarský kraj](#)

[Fokus Mladá Boleslav](#)

[Ledovec](#)

[Péče o duševní zdraví](#)

[Práh jižní Morava](#)

[Psychiatrická nemocnice v Opavě](#)

Webové stránky projektu (AJ): [Let's Talk about Children \(utu.fi\)](#)

Máte zájem o zasílání novinek a pozvánek na akce týkající se projektu a metody LTC? [Zanechte nám svůj kontakt prostřednictvím krátkého formuláře.](#)

Aktuality:

Trénink v metodě Let's Talk about Children, jehož součástí bylo i praktické využití metody v práci s klienty pod supervizním vedením finské lektorky, zakončíme v únoru 2024. Aktuální informace o projektu a **první zkušenosti z práce s metodou v českém prostředí budeme sdílet v rámci setkání u kulatého stolu**, které proběhne **osobně i online 29.2.2024 od 15.30 do 17.00**. Podrobnosti k programu a registraci najdete v [pozdávce](#). Můžete také shlédnout krátké pozvání formou [videa](#).





Funded by the
European Union



Děkujeme za pozornost!

Jitka Čechová, Barbora Holá, Michael Kostka,
Iveta Pohořelá

**Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví
Ledovec**



hola@cmhcd.cz

