

Vnitřní pravidla služby sociální rehabilitace



Schválila:	Bc. Dagmar Janoušková, DiS., MBA
Platnost od:	5.3.2026

1. Základní informace o sociální rehabilitaci

Služba sociální rehabilitace je poskytována pracovníky organizace VOR Jihlava z.ú. (dále organizace). Organizace sídlí na adrese Komenského 36a, Jihlava.

Poslání

Jsme VOR - Vzájemnost, Opora, Radost. Naším posláním je doprovázet na cestě k duševnímu zdraví každého, kdo usiluje o zotavení.

Poskytujeme bezplatnou ambulantní a terénní sociální službu v souladu se zákonem č. 108/2006 Sb., o sociálních službách.

Cílová skupina

Služba je poskytována osobám od 15 do 85 let, žijícím v kraji Vysočina, s duševním onemocněním, duševní poruchou či poruchou chování a osobám s prokazatelným rizikem rozvoje duševní poruchy nebo poruchy chování, které se nacházejí v obtížné životní situaci nebo mohou být ohroženy vznikem či důsledky takové situace.

Cíle

Cílem poskytování naší služby je dosáhnout toho, aby klient:

- zvládl žít bez naší podpory maximálně samostatně tam, kde je doma,
- měl vyřešeno svoje vzdělávání a získal potenciál uplatnit se v zaměstnání,
- našel rovnováhu v osobním životě a vztazích se svými nejbližšími,
- dokázal bezpečně trávit svůj volný čas a věnoval se činnosti, která ho naplňuje,
- znal a hájil svoje práva, oprávněné zájmy a přijal zodpovědnost za své rozhodování.

Službu nemusíme poskytnout:

- osobě, která nepatří do vymezené cílové skupiny nebo potřebuje jiný druh služby,
- z důvodu naplněné kapacity služby,
- osobě, které byla v termínu kratším než 6 měsíců vypovězena předchozí smlouva s naší službou z důvodu porušování povinností z ní vyplývajících.

Zásady poskytované služby

- **Individuální přístup** – klienta vnímáme jako jedinečnou osobu se svým vlastním životním příběhem. Nehodnotíme, nesoudíme, ale respektujeme jeho individualitu a osobní integritu.
- **Zachování důstojnosti a základních lidských práv** – klient má vždy v souvislosti s poskytováním služby zachována svoje základní lidská práva, svobody a lidskou důstojnost. Máme nastavený systém práce, který je pro klienta vždy bezpečný a důvěryhodný.
- **Směřování k soběstačnosti** – podporujeme klienta takovým způsobem a v rozsahu, který nevede k vytváření závislosti na službě. Klademe důraz na přiměřenost podpory a rozvoj soběstačnosti klienta v jeho přirozeném prostředí.
- **Proaktivní přístup** – podporujeme aktivitu klienta při řešení jeho situace. Jeho vlastní snahu vnímáme jako klíčovou pro dosažení samostatnosti, soběstačnosti a sociálního začlenění (CARE metodika).
- **Multidisciplinarita a profesionalita** – všechny činnosti služby mohou být realizovány i v úzké spolupráci s rodinou, s dalšími odborníky a návaznými službami. Všichni naši pracovníci se pravidelně vzdělávají a dbají o svůj seberozvoj.

2. Místo a čas poskytování sociální rehabilitace

Ambulantní forma služby

Ambulantní forma sociální rehabilitace se poskytuje v sídle organizace, kam klient na předem domluvenou schůzku dochází.

Terénní forma služby

Terénní forma sociální rehabilitace se poskytuje v přirozeném prostředí klienta, např. domácnosti, zařízení nebo dalších místech vhodných pro vzájemné setkání, kam dochází pracovník za klientem po předchozí domluvě. Terénní forma se využívá zejména tehdy, pokud se klient obtížně orientuje v novém prostředí nebo má sníženou schopnost pohybu či dopravy.

Provozní doba:

	Ambulantní forma	Terénní forma
Pondělí	8:30 – 15:30	9:00 – 15:30
Úterý	8:30 – 15:30	9:00 – 15:30
Středa	8:30 – 16:30	9:00 – 15:30
Čtvrtek	8:30 – 15:30	9:00 – 15:30
Pátek	8:30 – 14:00	9:00 – 14:00

Klienti se na termín schůzky předem domlouvají s pracovníky. V případě terénní formy je termín a místo setkání domluveno s klientem s dostatečným předstihem.

3. Základní činnosti sociální rehabilitace

Služba sociální rehabilitace poskytuje podle zákon 108/2006 tyto základní činnosti:

- a) **nácvik dovedností pro zvládání péče o vlastní osobu, soběstačnosti a dalších činností vedoucích k sociálnímu začlenění** (př. nácvik péče o domácnost, péče o oděvy, nakupování, nácvik péče o děti),
- b) **zprostředkování kontaktu se společenským prostředím** (př. Podpora v komunikaci, doprovázení, nácvik schopnosti využívat dopravní prostředky),
- c) **výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti** (př. arteterapie, kreativní díla, perská skupina, svépomocná skupina),
- d) **pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí** (př. finanční gramotnost, uplatnění v profesním životě, vyřizování dávek a příspěvků).

Rozsah a konkrétní podoba poskytovaných činností je vždy domluvena individuálně na základě společně stanovených cílů spolupráce.

Sociální rehabilitace neposkytuje přímou psychoterapii ani zdravotní péči. Pokud tyto služby klient potřebuje, pracovník pomůže s vyhledáním odborné pomoci nebo mu předá kontakty na příslušné odborníky.

4. Individuální plánování průběhu sociální služby

Účelem individuálního plánování průběhu sociální služby je zajistit, aby poskytování služby přispívalo k řešení nepříznivé životní situace klienta.

Každému klientovi je přidělen tzv. klíčový pracovník, tedy konkrétní pracovník, který je hlavní kontaktní osobou nebo také „osobním průvodcem“ klienta. Hlavním úkolem klíčového pracovníka je koordinovat služby poskytované konkrétnímu klientovi, iniciativně si všímat jeho potřeb a spokojenosti.

Metodika vychází z principů práce s osobami s duševním onemocněním v souladu s metodikou **CARE** – zaměřuje se na komplexitu situace klienta, podporu jeho autonomie, uplatnění respektujícího a empatického přístupu.

Během spolupráce zjišťuje klíčový pracovník cíle spolupráce, kterých by chtěl v rámci služby dosáhnout. Na základě zvoleného cíle sestavuje klient s pracovníkem osobní plán kroků a podpory, které je potřeba provést, aby bylo zvoleného cíle dosaženo.

Individuální plán klienta se v pravidelných intervalech hodnotí a aktualizuje. Klient může zároveň pracovat na více cílech najednou.

Pracovníci organizace podporují klienta v tom, aby si udržel co nejvyšší míru samostatnosti, a tím přecházejí vzniku závislosti na službě.

5. Práva a povinnosti klienta

Klient má při využívání sociální rehabilitace plná práva jako každý jiný občan. Pracovníci důsledně dbají na dodržování lidských práv a svobod a vytvářejí prostředí, které je bezpečné, důstojné a založené na vzájemném respektu.

Práva klienta:

- Klient má právo na poskytování kvalitní a bezpečné služby, jejíž rozsah a průběh se přizpůsobuje jeho aktuálním potřebám a možnostem.
- Klient má právo na rovný přístup ke službě bez diskriminace.

- Klient má právo na vlastní rozhodování, zachování důstojnosti a soukromí.
- Klient má právo podílet se na plánování a hodnocení spolupráce a měnit sjednané podmínky (př. Rozsah, délku setkání, formu) ve spolupráci s pracovníkem.
- Klient má právo nahlížet do své dokumentace.
- Klient má právo na ochranu osobních a citlivých údajů.
- Klient má právo podat stížnost a vyjadřovat svá přání a připomínky.
- Klient má právo rozhodnout se, zda službu bude využívat nebo zda ji ukončí.

Povinnosti klienta:

- Klient má povinnost dodržovat dohodnuté termíny schůzek v případě potřeby se řádně předem z domluvené schůzky omluvit.
- Klient má povinnost respektovat všechny pracovníky a klienty organizace a dodržovat pravidla chování v organizaci.
- Klient má povinnost dodržovat Smlouvu a Vnitřní pravidla služby sociální rehabilitace.
- Klient má povinnost sdělovat pravdivé informace, které jsou důležité pro poskytování služby.
- Klient má povinnost spolupracovat na vytváření, naplňování a hodnocení svého individuálního plánu společně se svým klíčovým pracovníkem.

6. Pravidla chování v organizaci

- V organizaci je zakázáno konzumovat alkoholické nápoje a omamné látky. Není povolen ani vstup po požití těchto látek. V prostorách organizace je zakázáno hrát hazardní hry.
- V celých prostorách organizace je zakázáno kouřit.
- Je povinností všech chovat se k sobě navzájem ohleduplně, zdržet se fyzického či slovního napadání, vyhrožování, ponižování a dalších průjevů agresivity.
- Konflikty nejsou, pokud možno, vyvolávány, případně jsou řešeny bez agresivních, hlučných a vulgárních projevů.
- Do kanceláře pracovníků organizace je vstup povolen pouze se souhlasem pracovníků.

- Je zakázáno poškozovat nebo odcizit majetek organizace, pracovníků nebo ostatních klientů. Je povinností chovat se hospodárně (neplýtvat elektrickou energií, teplem a vodou).

V případě nerespektování nebo opakovaného porušení *Vnitřních pravidel služby sociální rehabilitace* bude klient důvodem a možných důsledcích vždy předem informován. Pokud jsou pravidla porušována závažným způsobem může být poskytování služby ukončeno.

7. Práva a povinnosti pracovníků organizace

Práva pracovníků organizace:

- Organizace má právo provádět personální změny.
- Organizace má právo vyžadovat dodržování Vnitřních pravidel služby sociální rehabilitace.
- Organizace má právo ve výjimečných případech (např. personální důvody) přesunout naplánovanou schůzku na jiný termín dle domluvy s klientem. Případně na schůzce může po domluvě s klientem zastoupit klíčového pracovníka jiný pracovník organizace.

Povinnosti pracovníků organizace:

- Pracovníci organizace mají povinnost dodržovat „*Etický kodex pracovník organizace VOR Jihlava z.ú.*“
- Pracovníci organizace mají povinnost dodržovat dohodnuté termíny schůzek, případně s klientem zavčas domluvit náhradní termín.
- Organizace má povinnost předepsaným způsobem řešit stížnosti klientů.

8. Dary od klientů a jejich blízkých

Pracovníci organizace nepřijímají žádné finanční ani věcné dary od klientů nebo jejich rodinných příslušníků, přátel či jiných blízkých osob, pokud jsou si toho pracovníci vědomi.

Toto pravidlo je závazné bez ohledu na podobu daru, jeho hodnotu nebo motivaci, která k jeho nabídnutí vedla.

Výjimku z tohoto pravidla tvoří pouze tzv. společenská služba, tedy pozornost, jejíž odmítnutí by mohlo být v daném kontextu vnímáno jako nevhodné nebo neuctivé – například přání, drobné poděkování, květina, čaj nebo sladkost.

Přijetí jakéhokoliv daru nesmí vést ke zvýhodňování klienta v přístupu ke službě, termínům, rozsahu nebo obsahu poskytované služby.

Organizace má zřízen profil na platformě Darujme.cz, prostřednictvím kterého mohou třetí osoby zasílat finanční příspěvky na podporu činnosti organizace. V případech, kdy klienti sami informují o svém záměru poskytnout finanční částku, jsou upozorněni, že tak mohou učinit výhradně anonymní formou. Toto opatření je zavedeno z důvodu zajištění transparentnosti a řádného nakládání s finančními prostředky v souladu s interními pravidly organizace.

9. Nakládání s osobními a citlivými údaji klientů

Organizace není oprávněna shromažďovat jakékoliv osobní a citlivé údaje o klientech bez jejich písemného svolení. Účelem zpracování osobních a citlivých údajů je poskytování sociální rehabilitace s cílem zajistit vhodnou pomoc a podporu pro zvládnání obtížných životních situací.

Organizace je povinna zjišťovat a uchovávat pouze údaje, které k tomu nezbytně potřebuje. Jedná se především o tyto údaje: jméno, příjmení, datum narození, adresa, telefon a dále všechny osobní a citlivé údaje, které budou třeba k řešení situace jako například popis sociální a rodinné situace, údaje o zdravotním stavu a diagnóze, o průběhu léčebné a sociální péče včetně hospitalizace, údaje o příjmech a finančních závazcích, údaje o stupni zdravotního znevýhodnění atd.

Klient má právo do dokumentace nahlížet a vyžádat si i její kopii.

Všechny údaje o klientech jsou uchovávány v uzamykatelné kanceláři nebo v elektronické podobě, kde je přístup chráněn heslem. Všichni pracovníci, kteří mají k údajům přístup, jsou vázáni mlčenlivostí, která je zakotvena v Etickém kodexu, v náplni práce všech pracovníků, v zákonu o sociálních službách nebo dalších zákonech (kontrolní orgány). Porušení tohoto pravidla může být důvodem pro propuštění pracovníka z organizace.

Bližší informace jsou obsaženy ve formuláři „*Souhlas se zpracováním osobních a citlivých údajů*“.

10. Možnosti podávání stížnosti, podnětu a připomínky

Podávání stížností je chápáno jako přirozená součást fungování služby a důležitý nástroj pro zajištění její kvality. Kromě stížností může klient službě kdykoli sdělit podnět nebo připomínku, které slouží pro zvyšování kvality služby

Stížnost může podat kterémukoli pracovníkovi služby klient, jeho zákonný zástupce, opatrovník, podpůrce, osoba blízká, pracovník služby. Stížnost může být podána do 1 roku ode dne, kdy nastala skutečnosti, která je jejím předmětem.

Stížnost je možné podat ústně (telefonicky, osobně), písemně (poštou, osobně, vložením do „Schránky na stížnosti, podněty a připomínky“), elektronicky nebo anonymně.

Stížnost řeší ředitelka organizace, případně Správní rada organizace.

Podrobnější informace jsou součástí písemné Smlouvy o poskytování služby nebo jsou vyvěšeny u „*Schránky na stížnosti, podněty a připomínky*“.

11. Ukončení Smlouvy o poskytování služby

Ukončení smlouvy o poskytování sociální služby může nastat několika způsoby. Smlouva může být ukončena buď ze strany klienta, ze strany poskytovatele, uplynutím doby její platnosti, nebo také v důsledku změny nepříznivé sociální situace klienta či naplnění stanoveného individuálního cíle.

Před ukončením služby ze strany organizace je klient vždy včas informován o důvodech a má možnost se k nim vyjádřit. Pracovníci se vždy snaží předcházet nečekanému ukončení služby. Pokud se klient potýká s problémy, hledá se společné řešení (např. úprava spolupráce, přerušování kontaktu na přechodnou dobu).

12. Závěrečná ustanovení

Tato Vnitřní pravidla jsou závazná pro všechny pracovníky organizace VOR Jihlava, z. ú. a klienty. Revize probíhá minimálně 1x ročně, kterou má na starost odborný pracovník ve spolupráci s týmem Sociální rehabilitace.

Za kontrolu dodržování Vnitřních pravidel jsou zodpovědní vedoucí pracovníci organizace VOR Jihlava, z. ú.

V Jihlavě 5.3.2026

Bc. Dagmar Janoušková, DiS., MBA

13. Přílohy

Seznam příloh:

1. Pravidla Peerské skupiny
2. Pravidla Svépomocné skupiny
3. Pravidla Nácvikové skupiny dle principů DBT
4. Pravidla skupinové psychologické podpory

PRAVIDLA PEERSKÉ SKUPINY

Peerská skupina je zaměřena na podporu dovedností potřebných pro zvládání sociální izolace, rozvoj mezilidských vztahů a posílení sebevědomí. Hlavním účelem skupiny je:

- podpora klientů v navazování vztahů a sdílení zkušeností,
- poskytování prostoru pro získávání pozitivní zpětné vazby,
- rozvoj silných stránek a kompetencí pro komunikaci a spolupráci,
- zažívání pocitu přijetí a sounáležitosti.

1. Dochvilnost:

- Přicházím přesně nebo o něco dříve, aby skupina mohla začít ve přesně (v úterý v 15:30, ve čtvrtek ve 13:30).
- Pozdní příchody narušují průběh a omezují čas ostatních i můj.

2. Pravidelná docházka:

- Skupina je pevnou součástí mého týdne.
- Omlouvám se jen ze zdravotních či závažných důvodů a v případě vyučování.
- Zhoršení psychického stavu nemusí být důvodem pro zrušení účasti na skupině, naopak je to právě příležitost získat podporu.

3. Včasné omlouvání:

- Nepřítomnost hlásím peer konzultantovi nejpozději 24 hodin předem.
- Pozdní nebo neomluvená absence narušuje chod skupiny i denní plán peer konzultanta.

4. Bezpečný a respektující prostor:

- Chováme se k sobě s respektem.
- Sdílené příběhy a zkušenosti respektujeme, nesrovnáváme a nebagatelizujeme.

5. Důvěrnost a diskrétnost

- Co se řekne ve skupině, zůstává ve skupině.

6. Dobrovolnost a otevřenost

- Nikdo není nucen odpovídat na otázky nebo se zapojovat do diskuse.
- Každý má právo odejít, pokud se necítí dobře.

7. Rovnost a přijetí

- Nepoužíváme urážlivé, diskriminační nebo ponižující výroky.

8. Nenásilná komunikace a bezpečí

- Vyvarujeme se detailních popisů sebepoškozování, traumat a destruktivních myšlenek, které by mohly být spouštěčem pro ostatní.

9. Odpovědnost za sebe a druhé

- Respektujeme hranice druhých a dáváme najevo své vlastní hranice.

Časový rámec: Skupina probíhá časově i počtem omezeně, s pravidelným vyhodnocením cca jednou za 6 měsíce, zda plní svůj účel a podporuje osobní cíle klientů.

PRAVIDLA SVÉPOMOCNÉ SKUPINY

Svépomocné skupiny jsou zaměřeny na podporu klientů při zotavování z duševní nemoci, nabízejí prostor pro sdílení osobních témat a navazování sociálních kontaktů.

Hlavním účelem skupin je:

- podpora klientů v jejich cestě za zotavením z duševní nemoci,
- nabídnutí možnosti sociálního kontaktu s peer konzultantem a navazování vztahů s lidmi, kteří mají vlastní zkušenost s duševní nemocí („všichni jsou na stejné lodi“),
- poskytování zkušenosti, že klient není se svou zkušeností sám.

10. Dochvilnost: Přicházím přesně nebo o něco dříve, aby skupina mohla začít ve 13:00. Pozdní příchody narušují průběh a omezují čas ostatních i můj.

11. Pravidelná docházka: Skupina je pevnou součástí mého týdne. Omlouvám se jen ze zdravotních či závažných důvodů. Neúčast oslabuje skupinový proces a může vést k odvolání skupiny, pokud chybí více členů. Zhoršení psychického stavu nemusí být důvodem pro zrušení účasti na skupině, naopak je to právě příležitost získat podporu.

12. Včasné omlouvání: Nepřítomnost hlásím peer konzultantovi nebo klíčovému pracovníkovi nejpozději 24 hodin předem. Pozdní nebo neomluvená absence narušuje chod skupiny i denní plán peer konzultanta.

13. Mobilní telefon: Během skupiny je telefon vypnutý nebo ztlumený, aby nerušil průběh a umožnil plnou pozornost všem účastníkům.

14. Otevřenost a respekt: Sdílím své myšlenky, pocity i to, co mě trápí. Poskytuji ostatním zpětnou vazbu s respektem, i když je kritická, a snažím se ji podávat konstruktivně. Vážíme si každého příspěvku a podporujeme atmosféru důvěry, upřímnosti a vzájemného naslouchání. Každý názor je důležitý a může pomoci ostatním i mně.

15. Právo říct „NE“ nebo „STOP“: Kdykoli mohu zastavit diskuzi, pokud se cítím nepříjemně, pod tlakem, nebo pokud zasahuje do mých citlivých oblastí. Ostatní respektují mé hranice a já respektuji hranice ostatních.

- 16. Právo na „TABU“ téma:** Mohu označit téma, o kterém nechci mluvit. Skupina uznává, že některá témata mohou být pro někoho citlivá nebo nepříjemná, a respektuje rozhodnutí každého člena. To zajišťuje pocit bezpečí a podporuje důvěru mezi účastníky.
- 17. Důvěrnost: Co se řekne ve skupině, zůstává ve skupině.** Nezveřejňuji informace o ostatních ani o jejich účasti mimo skupinu. Dodržujeme důvěru a bezpečí, protože jsou základem skupinové práce a předpokladem pro otevřenou komunikaci.
- 18. Aktivní účast:** Přináším svá osobní témata a otázky a aktivně se zapojuji do diskuse. Aktivní účast podporuje efektivitu skupiny, inspiruje ostatní a umožňuje sdílet zkušenosti, znalosti a dovednosti. Ze skupiny získám tolik, kolik do ní sám/a vložím.

Časový rámec: Skupina probíhá časově i počtem omezeně, s pravidelným vyhodnocením cca jednou za 3 měsíce, zda plní svůj účel a podporuje osobní cíle klientů.

PRAVIDLA NÁCVIKOVÉ SKUPINY DLE PRINCIPŮ DBT

Účelem je poskytnout klientům možnost osvojit si principy DBT (dialekticko – behaviorální terapie) a uplatňovat je v každodenním životě. Podporovat klienty v rozvoji schopnosti zvládat emoce, mezilidské vztahy a krizové situace. Posílit schopnost klientů efektivně řešit problémy a zvýšit jejich odolnost vůči stresu. Nabídnout strukturovanou a bezpečnou skupinovou podporu.

I. Pravidla důležitá pro organizaci

1. Pravidlo dochvilnosti: Na skupinu přicházím přesně v daný čas, případně o něco dříve. Pozdní příchod ruší průběh skupiny a okrádá mne i ostatní o čas.

2. Pravidlo pravidelné docházky: Na skupinu docházím pravidelně, беру ji jako pevnou součást mého týdenního programu, kterému přizpůsobím své ostatní aktivity. Omlouvám se pouze ze zdravotních nebo jiných závažných důvodů. Je to projev respektu vůči členům skupiny. Zhoršení psychického stavu nemá být důvodem rušení účasti na skupině naopak je to příležitost získat pomoc, kterou potřebuji. Neúčast každého člena je velkým ochuzením pro skupinový proces i pro mne.

3. Pravidlo včasného omlouvání: Svou neúčast na příští skupině dám na vědomí (nejlépe telefonním hovorem) jednomu z pracovníků, případně klíčovému pracovníkovi nejpozději 24 hodin před termínem skupiny. Omlouvám se VŽDY:

- a. pokud vím, že nebudu moci přijít na skupinu,
- b. pokud vím, že se na skupinu zpozdím,
- c. omluvou pro absenci na skupině jsou pouze velmi závažné důvody, které budu konzultovat s alespoň jedním členem týmu.

4. Pravidlo nepřítomnosti: Pokud budu chybět, i při omluvení mám na další skupině povinnost zdůvodnit, proč jsem se skupiny nemohl zúčastnit.

5. Pravidlo vypracování domácího úkolu: Domácí úkol vypracuji s dostatečným předstihem, abych měl čas pečlivě nad úkolem přemýšlet, promyslet si řešení a odevzdat kvalitní práci, místo abych ho vyplňoval narychlo těsně před skupinou.

V případě nemoci mám povinnost si domácí úkol zjistit od pracovníků nebo klientů, abych mohl úkol vypracovat včas a nebyl znevýhodněn. Pokud domácí úkol nevypracuji, mám povinnost to na skupině zdůvodnit.

6. Pravidlo vyloučení ze skupiny: Jediný způsob, jak být vyloučen ze skupiny, je vynechat tři po sobě jdoucí skupiny.

7. Pravidlo ztlumeného telefonu: Během skupiny mám mobilní telefon vypnutý nebo ztlumený tak, aby nerušil její průběh. Také se snažím mít mobilní telefon mimo dosah mého vnímání. Je to důležité pro udržení plné pozornosti a celkového zapojení všech účastníků.

II. Pravidla, která zajišťují bezpečí

1. Pravidlo otevřenosti: Hovořím otevřeně o svých myšlenkách, názorech, pocitech i o tom, co mě trápí. Když jsem k tomu vyzván/-a, tak s respektem a nehodnotícím způsobem podávám zpětnou vazbu ostatním členům skupiny (včetně té negativní). Můj názor je velmi cenný a může pomoci. Učím se přijímat pomoc, která je mi nabízena.

2. Pravidlo vzájemné podpory: Ve svých postojích a reakcích vždy respektuji a validuji druhé, vyhýbám se vzájemnému odsuzování (během skupin i mezi skupinami) a o druhých smýšlím v tom nejlepším slova smyslu.

3. Pravidlo „NE“ a „STOP“: Mám právo říci „NE“ nebo „STOP“ v kterékoli chvíli, pokud se cítím nepříjemně, pod tlakem nebo mám pocit, že diskuse zasahuje do mých osobních nebo citlivých oblastí víc, než se cítím připraven/-a dát najevo.

4. Pravidlo TABU: Mám právo vyjádřit „TABU“ pro jakékoli téma, o kterém nechci na skupině mluvit. Pokud takové téma úzce souvisí s dovednostmi, které nacvičujeme, snažím se s pracovníky týmu hledat způsob, jak úkol splnit bezpečně.

5. Pravidlo mlčenlivosti: Dodržuji zásadu důvěrnosti a mlčenlivosti. Informace ze skupinového dění včetně informace, kdo na skupinu dochází, jsou tajné. Co se stane na skupině, to na skupině zůstane.

6. Pravidlo aktivity: Na skupinách jsem aktivní, zapojuji se do diskusí a sdílení svých zkušeností, i když to může být někdy nepříjemné. Nácvik dovedností může zahrnovat konfrontaci s náročnými emocemi a situacemi, což je přirozenou součástí procesu změny. Ze skupinové terapie mohu získat pouze tolik, kolik do ní sám/-a vložím. Mohu kdykoliv svobodně klást otázky všem členům skupiny. Snažím ze všech sil procvičovat dovednosti mezi jednotlivými skupinami.

7. Nikdy nenabádám druhé k nebezpečnému či problémovému chování:

- a. Nechodím na skupiny pod vlivem drog nebo alkoholu.
- b. Během skupin ani mezi skupinami se s ostatními nebavím o současném nebo minulém problémovém chování, které by mohlo být pro ostatní nakažlivé.

8. Chápu, že v období mé účasti v nácvikovém programu, není vhodné

vytvářet s ostatními účastníky důvěrné vztahy mimo skupinová setkání:

- a. Nenavazuji sexuální ani jiné důvěrné vztahy, které nemohou být otevřeně probírány na skupinách.
- b. Nezapojuji se společně do riskantního a kriminálního chování ani do užívání drog.

Poznámky a další pravidla pro tuto skupinu:

PRAVIDLA SKUPINOVÉ PSYCHOLOGICKÉ PODPORY

Skupinová psychologická podpora je zaměřena na podporu dovedností potřebných pro zvládnutí nepříznivé sociální situace, nikoli na klinickou terapii nebo psychoterapeutickou léčbu. Je vedena odborným pracovníkem (psychologem/psychoterapeutem) a je určena klientům, kteří mají v rámci svého individuálního plánu a osobního cíle stanoveny, že účast na těchto setkáních podpoří jejich schopnosti časem samostatně zvládat zmapovanou nepříznivou sociální situaci.

Pravidla skupiny, která zajišťují bezpečí

1. **Pravidlo otevřenosti:** Hovořím otevřeně o svých myšlenkách, názorech, pocitech i o tom, co mě trápí. S respektem a nehodnotícím způsobem podávám zpětnou vazbu ostatním členům skupiny, včetně té negativní, neboť můj názor je cenný a může pomoci.
2. **Pravidlo „Ne“ a „STOP“:** Mám právo říci „Ne“ nebo „STOP“ kdykoli, pokud se cítím nepříjemně, pod tlakem nebo mám pocit, že diskuze zasahuje do mých osobních citlivých oblastí víc, než jsem připraven dát najevo.
3. **Pravidlo „TABU“:** Mám právo vyjádřit „TABU“ pro jakékoli téma, o kterém nechci na skupině mluvit.
4. **Pravidlo mlčenlivosti:** Dodržuji zásadu důvěrnosti a mlčenlivosti. Informace ze skupiny, včetně toho, kdo na skupinu dochází, jsou tajné. Co se stane na skupině, na skupině zůstane.
5. **Pravidlo aktivity:** Na skupinách jsem aktivní a na každé sezení přináším svá osobní témata. Nečekám, že obsah skupiny budou určovat ostatní členové skupiny nebo pracovník. Ze skupiny mohu získat pouze tolik, kolik do ní sám vložím. Také mohu kdykoliv svobodně klást otázky všem členům skupiny.

Organizační pravidla skupiny:

Členství ve skupině je závazné a pro plynulé fungování skupiny je třeba dodržovat některá organizační pravidla:

1. **Pravidlo dochvilnosti:** Na skupinu přicházím včas, případně o něco dříve. Pozdní příchod ruší průběh skupiny a okrádá všechny členy o čas.
2. **Pravidlo pravidelné docházky:** Na skupinu docházím pravidelně, beru ji za pevnou součást mého týdenního programu, kterému přizpůsobím ostatní aktivity. Omlouvám se pouze ze zdravotních nebo jiných závažných důvodů. Je to projev respektu vůči členům skupiny. Zhoršení psychického stavu nemusí být důvodem rušení účasti na skupině – naopak je to právě příležitost získat pomoc, která je potřeba. Neúčast kteréhokoli člena skupiny je velkým ochuzením pro skupinový proces a v případě většího počtu omlouvajících se členů hrozí zrušení termínu skupiny.
3. **Pravidlo včasného omlouvání:** Svou neúčast na příští skupině dám na vědomí pracovníkovi nejpozději 24 hodin před termínem skupiny. Pozdní omluvy závažně narušují denní plány všech členů.
4. **Pravidlo ztlumeného telefonu:** během skupiny mám mobilní telefon vypnutý nebo ztlumený tak, aby nerušil její průběh. Je to důležité pro udržení plné pozornosti a celkového zapojení všech členů.
5. **Pravidlo časového rámce:** Scházíme se pravidelně 1x týdně. Jedna skupina trvá 60 nebo 90 minut. Cyklus skupin je omezen jak časově, tak i počtem. Na konci cyklu skupin vyhodnotíme společnou práci.

