



EVROPSKÝ PSYCHOTERAPEUT

Pravidla a doporučení pro profesi psychoterapeuta



ČESKÁ ASOCIACE
PRO PSYCHOTERAPII

NEOFICIÁLNÍ PŘEDMLUVA

Následující materiál můžete použít jako:

- definici nezávislé psychoterapeutické profese v Evropě stanovující kompetence evropského psychoterapeuta,
- průvodce a zdroj informací pro další evropské psychoterapeutické asociace, psychoterapeutické organizace na národní i evropské úrovni a vzdělávací instituce,
- minimální standard pro jakékoli odborné psychoterapeutické vzdělání v Evropě.

Následující pravidla a doporučení jsou určena pro ty, kteří splňují podmínky pro evropské psychoterapeuty — tedy vysokoškolské, minimálně magisterské studium a absolutorium akreditovaného psychoterapeutického výcviku s následnou důkladnou supervizí s důrazem na psychoterapeutovu schopnost kritické reflexe a hodnocení vlastní klinické praxe.

Poznámka: Tato předmluva byla schválena pouze jako neformální, protože nepadá do obecné shody — mimo jiné také v otázce přímého vysokoškolského studia psychoterapie. Překlad do lidského jazyka Jirka Drahoš.

OBSAH

1. Odborná, samostatná a zodpovědná praxe	4
2. Psychoterapeutický vztah	6
3. Vyšetření (hodnocení, diagnostika a konceptualizace)	10
4. Dojednání kontraktu (rozvíjení cílů, plánů a strategií)	11
5. Různé techniky a intervence	13
6. Období změn a krizí, práce s traumatem	15
7. Ukončení procesu a celková reflexe terapie	15
8. Spolupráce s dalšími odborníky	17
9. Využití supervize, (peer) intervize a dalších možností reflexe	18
10. Etika a kulturní citlivost	19
11. Řízení a administrativa	21
12. Výzkum	21
13. Prevence a vzdělání	22

1. ODBORNÁ, SAMOSTATNÁ A ZODPOVĚDNÁ PRAXE

Psychoterapeut je kompetentní:

1.1 Založit odbornou praxi

1.1.1 Chovat se profesionálně

Být čistý, střízlivý a upravený. Chovat se profesionálně a zodpovědně ke svým klientům, kolegům a dalším. Znáť a respektovat všechny relevantní zákony, profesní standardy a předpisy. Pečovat o své zdraví, snažit se eliminovat stres běžného života, a to formou pravidelných supervizí. Mít zajištěný vhodný zástup v čase, kdy terapeut pobývá mimo pracoviště nebo je na dovolené. Pro mimořádné případy (úraz, úmrtí) mít „vykonavatele terapeutické závěti“. Být členem profesní organizace.

1.1.2 Vybudovat vlastní praxi nebo se stát členem odborného týmu

Zajistit si, v souladu se zákonnými požadavky, odpovídající pojištění. Znáť a dodržovat všechny relevantní zákony, vyhlášky, etický kodex a pravidla pro výkon praxe. Mít jasno v tom, jaká je úloha, odpovědnost a jaké jsou kompetence profesionálního psychoterapeuta. Podávat jasné a transparentní informace o svém výcviku, vzdělání a zkušenostech. Iniciativně spolupracovat s ostatními kolegy či institucemi ve prospěch svých klientů.

1.1.3 Pracovat podle uznaných profesních standardů

Být seznámen a jednat v souladu s etickým kodexem a pravidly pro výkon praxe; vědět jak nakládat se stížnostmi, rozumět tomu, jak se naše psychoterapeutické koncepce, principy a doporučení uplatňují v konkrétní situaci. Problémy řešit způsobem, který odpovídá psychoterapeutické odbornosti a metodám profesionální praxe.

1.1.4 Pečlivě zaznamenávat informace

Evidovat záznamy ze všech terapeutických sezení. V souladu s etickými a zákonnými požadavky či nároky organizace evidovat záznamy ze všech terapeutických sezení. Zaznamenávat veškeré relevantní informace a následné

kroky; zajistit, aby tyto záznamy byly v souladu s odpovídajícími pravidly. Informovat své klienty o tom, že se tyto informace vedou a bezpečně uchovávají a také o tom, že i tato důvěrnost má své právní hranice. Mít vhodné vybavení k bezpečnému uchovávání těchto záznamů na dostatečně dlouhou dobu; podniknout vhodné kroky k udržení bezpečnosti těchto záznamů pro případ psychoterapeutovy nemoci či smrti; atd.

1.1.5 Spolupracovat s dalšími odborníky

Ve vhodných případech se domluvit na podmínkách výměny informací a seznámit s tím své klienty; používat sdílené informace s ostatními službami a zároveň tyto kolegy informovat o etických principech, metodách a rozsahu poskytované psychoterapie; spolupracovat s dalšími odborníky a institucemi; atd.

1.1.6 Cítit svoji odbornou odpovědnost také v pracovním prostředí

Být citlivý k symptomům a obtížím, které se projevují v pracovním prostoru; tyto problémy řešit s těmi, kterých se to týká a — je-li nutno — i s ostatními a nezmění-li se situace, učinit potřebné kroky a reflektovat danou situaci.

1.1.7 Obezřetně posuzovat svoji klientelu

Nepřeceňovat své síly, co do množství klientů a vlastních zkušeností; být v nejvyšší možné míře vědomě přítomen a zároveň si být vědom nároků a obtíží terapeutické práce; konzultovat pravidelně své případy (s kolegy, nadřízeným, supervizory); zvědomovat své nenaplněné potřeby, či jiné výzvy k dalšímu profesnímu růstu, rozvoji a výcviku; je-li třeba, poradit se se zkušenějšími kolegy; atd.

1.1.8 „Být ve formě“ pro terapeutickou práci

Pracovat na rozpoznání a přijetí svých limitů, konfliktů a nevyřešených problémů; využívat nezávislé hodnocení a sebereflexi; v případě jakýchkoliv potíží se obrátit pro vhodnou pomoc, podporu či vedení zkušeného profesionála. Terapeut může také uvažovat o pozastavení své terapeutické práce nebo si zajistit další adekvátní výcvik či rozvoj svých dovedností.

1.2 Vytvořit vhodné prostředí

1.2.1 Vytvořit bezpečné pracovní podmínky

Dodržovat všechny zákonné požadavky pro psychotherapeutickou soukromou praxi nebo psychotherapeutické pracoviště v rámci instituce (např. pravidla bezpečnosti práce v dané instituci, pojištění, atd.); být připraven a znát postupy pro případy hrozícího nebezpečí, kdy je ohrožena bezpečnost lidí (evakuace, požár, nouzové situace); vědět, jak se v těchto situacích chovat a jak prakticky postupovat. Vědět, jaká rizika mohou nastat a jakých chyb se vyvarovat; atd.

1.2.2 Vytvořit psychotherapeutické prostředí

Dobře rozumět potřebám svých klientů, mít schopnost vytvořit a udržovat bezpečné a vlídné prostředí, prostor s „duchem psychotherapie“. Vytvořit prostředí, které v maximální míře uspokojuje potřeby klientů; postarat se o to, aby první setkání udělalo na pacienta/klienta pozitivní, vlídný a profesionální dojem; vytvářet vlídnou atmosféru. Je třeba vytvořit také odpovídající „fyzické“ prostředí, efektivní administrativu, hygienické zázemí, čekárnu (pokud je potřebná); atd.

1.2.3 „Jasně dohody“

Být zřetelný a jasný při sjednávání schůzek, informovat o čekací době a čekacím seznamu; zajistit, aby byli uživatelé služeb včas informováni o změnách týkajících se jejich schůzek; zajistit, aby byli pacienti/klienti plně informováni o ceně terapie, o možnostech úhrady z veřejného či soukromého zdravotního pojištění a o všech možnostech snížení cen atd; vypracovat pravidla pro stornování a způsob úhrady za sezení, na které se klient nedostavil; poskytnout relevantní informace o klientově problému, o očekávané délce trvání a typu psychotherapie, která je nabízena; atd.

1.3 Reflektovat kvalitu své práce

1.3.1 Pravidelně reflektovat svou práci

Kriticky přemýšlet o svém terapeutickém rámci; systematicky analyzovat svoji práci, důsled-

ně a konzistentně reflektovat její výsledky; být obeznámen i s jinými metodologiemi a teoriemi a používat je pro hodnocení; podle potřeby se účastnit supervize (individuální, peer, skupinové nebo jiné); využívat zpětné vazby od vedoucích, supervizorů, jiných profesionálů a pacientů/klientů a na tuto zpětnou vazbu poctivě myslet.

1.3.2 Reflektovat svou praxi

Otevřeně promýšlet, jaký dopad má terapeutův hodnotový systém, jeho přesvědčení, postoje a chování na jeho práci; vést praxi, která je otevřená náležitě podrobné kontrole; účastnit se auditu klinické praxe a zajištění kvality; zapojit se do systému kontinuálního profesního rozvoje (CPD = Continuous Professional Development); atd.

1.4 Profesionálně růst

1.4.1 Starat se o svůj profesní růst (CPD)

Řídit se požadavky CPD národních profesních sdružení; přijmout motiv kontinuálního profesního růstu za svůj a zkoumat nové cesty k jeho naplnění; být v obraze o pokračujícím vývoji (teorie, praxe, výzkumu) v psychotherapii a podle možností se účastnit odborných konferencí, symposií, seminářů, setkání profesních asociací, zapojovat se do výuky, psát odborné příspěvky; atd.

1.4.2 Reflektovat svůj osobní styl

Reflektovat výběr, flexibilitu a vhodnost užitých intervencí; kriticky promyslet jejich dopad na pacienty/klienty, jak byly vhodné z hlediska jejich potřeb a terapeutického procesu; být flexibilní ve své práci tak, aby vyhovovala potřebám klientů; atd.

1.4.3 Reflektovat sebe sama i svou odbornou práci

Zamýšlet se mezi jednotlivými sezeními nad rozsahem vlivu a dopadem vlastního „já“ ve své odborné práci, využívat supervizi, (peer) intervizi, zpětnou vazbu, zkušenosti, znalosti a dovednosti svých kolegů, a jakékoli další nezávislé hodnocení. Na základě těchto informací být otevřený k přezkoumání a revizi svého přístupu a strategie.

1.4.4 Přenášet výzkumné poznatky do praxe

Věnovat odpovídající pozornost současnému psychoterapeutickému i širšímu výzkumu a relevantní poznatky vhodně uplatňovat ve své praxi; atd.

1.5 Pečovat o osobní rozvoj

1.5.1 Rozvíjet kvality profesionálního psychoterapeuta

Chovat se zodpovědným, morálním a etickým způsobem; rozvíjet kvality jako jsou upřímnost, poctivost, soudržnost, odolnost a schopnost zvládat smíšené nebo nepředvídatelné pocity; rozeznat nejistotu a zvládat ji; snažit se stát nohama pevně na zemi; být si vědom své identity, svého původu a charakteru; rozvíjet schopnost probouzet ve svých klientech pocit bezpečí; rozvíjet svou empatii a pochopení vůči druhým, jednat s ostatními s respektem a pracovat se starostmi ostatních tak, aby se necítili ohroženi nebo poníženi; rozvíjet schopnost rozhodování, poté je také unést a být schopen je odůvodnit; provést vhodné kroky ke zvládnutí svých obav, rizik a nejistot; uplatňovat v rámci své praxe kritický úsudek založený na psychoterapeutické nebo klinické znalosti, zkušenosti nebo výzkumu; atd.

1.5.2 Osobní rozvoj

Nepolevovat ve snaze rozumět si co nejlépe, snaze o osobní růst a všeobecný rozvoj svých zájmů; rozvíjet kritické uvědomění o svém „já“ a nalézat způsoby, jak sledovat změny ve vlastním „já“ a jak těmto změnám rozumět. využívat individuální psychoterapii, supervizi, zpětnou vazbu a i další příležitosti k reflektování nad osobními záležitostmi, růstem a rozvojem. Zůstat otevřený k získávání a začleňování nového vědomí o sobě a své odborné práci; rozpoznat své vlastní potřeby a nalézt způsob jejich nasycení mimo rámec psychoterapeutických vztahů; kriticky promýšlet teorie, které tvoří základ pro osobní růst; atd.

2. PSYCHOTERAPEUTICKÝ VZTAH

Psychoterapeut je kompetentní:

2.1 Navázat psychoterapeutický vztah

2.1.1 Jasně komunikovat

Mluvit jazykem, který je pro klienty srozumitelný a objasňovat jim jakékoli výrazy a pojmy, které mohou být nejasné; co nejpečlivěji vysvětlit cíle, smysl a prostředky psychoterapie (také s myšlenkou na možné kulturní odlišnosti); vysvětlit teoretický rámec, ve kterém terapeut pracuje, a jakékoli další metody a teorie, je-li třeba; povzbudit klienta k aktivní účasti a zpětné vazbě; poskytnout jasné a transparentní informace o svých službách, o všech pravidlech a podmínkách či referencích; usilovat o to, aby klient měl z prvního setkání pozitivní, vstřícný a profesionální dojem; atd.

2.1.2 Vyjasnit roli terapeuta a roli klienta

Vyjasnit, že funkcí terapeuta je spíše být facilitátorem, podporovatelem, zdrojem informací, rádcem...; objasnit rozdíly mezi „pacientem“ a „klientem“, kdy první je spíše pasivním příjemcem, zatímco druhý se aktivně účastní terapeutického procesu; jasně stanovit hranice terapeutického vztahu včetně možných problematických míst, která se mohou v průběhu objevit (např. duálních rolí); prozkoumat s klientem možné nesnáze plynoucí z odlišnosti a rozmanitosti kultury, rasy, vyznání, sexuální orientace, genderového kontextu, statutu či nerovnosti moci; informovat také klienta o etických pravidlech a postupech při podávání možných stížností (viz také kapitola 9); atd.

2.1.3 Vytvářet atmosféru pracovní aliance

Mít definované krátkodobé a dlouhodobé cíle, usilovat o jejich dosažení a rozpoznat okamžik, kdy jsme jich dosáhli. Být citlivý ke klientovým potřebám a pomáhat mu k dosažení maximální možné podpory, nezávislosti a autonomie. V maximální možné míře pomáhat klientovi od symptomů, které ho trápí. Být citlivý k situaci, kdy klient činí nezávislé autonomní volby. Defino-

vat sobě i klientovi možnosti a zároveň hranice, kontraindikace, rizika či meze psychoterapie, včetně možných nerealistických očekávání ze strany klienta. V situacích, kdy psychoterapie je spíše „léčbou“, respektovat pacientovo stanovisko, získat jeho informovaný souhlas; atd.

2.1.4 Vyjasnit si míru odpovědnosti

Vyjasnit si délku sezení, frekvenci, předpokládanou délku terapie, způsob práce včetně finančních otázek (které, pokud možno, zohledňují finanční situaci klienta). Vyjasnit pravidla ohledně rušení schůzek, způsob vzájemného kontaktování, otázku dovolených; atd. Seznámit klienta se všemi požadavky zákona a povinnostmi z něho vyplývajícími; prodiskutovat všechny podrobnosti psychoterapeutického kontraktu (viz kapitola 4) a získat, pokud možno, klientův informovaný souhlas v písemné podobě; atd.

2.1.5 Rozumět klientovu životnímu kontextu

Snažit se vidět situaci z pohledu klienta; poznávat klientův subjektivní svět, být si vědom důležitých aspektů jeho sociálního, kulturního a fyzického prostředí; získávat informace o jeho původní rodině, o myšlenkovém, spirituálním či náboženském systému; atd.

2.1.6 Dávat najevo empatii a porozumění

Snažit se pochopit, z čeho plynou klientovy potíže, symptomy a způsob chování; vnímat klientovy referenční rámce a jeho subjektivní realitu a být k ní empatický; projevovat opravdové úsilí o to, aby se klientovi vedlo dobře; být pozorný k pocitu bezpečí a jistoty (v rovině jak emocionální tak i fyzické); posilovat autonomii, sebevědomí a nezávislost; respektovat klientovy hranice, kulturní odlišnosti a témata, na které je citlivý; respektovat jeho postoje, stanoviska, pocity a způsob přemýšlení; atd.

2.1.7 Vybudovat terapeutický prostor

Být pro klienta přítomný stabilně, pozitivně a bez předsudků; vědět, že podstatou psychoterapie je, aby klient sám co nejlépe porozuměl sobě v přirozeném procesu, který není

terapeutovou přítomností příliš narušován. Dát klientovi možnost přijmout za svůj terapeutův pozitivní přijímající a rozumějící pohled, který může otevřít cestu k pochopení jeho vlastních vnitřních procesů; atd. (viz také 5.2.2)

2.2 Budovat a udržovat psychoterapeutický vztah

2.2.1 Budovat psychoterapeutický vztah

Mluvit řečí, která je klientovi srozumitelná, a podle potřeby objasňovat používané pojmy a intervence nebo dynamiku procesu; být kongruentní, podpůrný a naslouchající, důvěryhodný, opravdový, empatický a starostlivý; být ve stálém kontaktu s realitou a pomocí klientovy zpětné vazby získat informace o probíhajícím procesu a vývoji sezení; být schopný poskytovat a dostávat komplexní, citlivé a třeba i kontroverzní informace; atd.

2.2.2 Terapeutický vztah prohlubovat a respektovat

Poskytnout klientovi čas a prostor k tomu, aby si sám stanovil tempo a směr svého procesu; být mu podporou, partnerem v diskuzi, průvodcem a blízkou bytostí spíše než učitelem; spíše oceňovat jeho pokroky než upozorňovat na nedostatky; vnímat jeho těžkosti a hledat cestu, jak se s nimi co nejlépe vypořádat; pomoci klientovi zvědomovat nevědomé aspekty jeho příběhu; atd.

2.2.3 Stálá sebereflexe terapeutického vztahu

S obezřetnou zvědavostí reflektovat své myšlenky, pocity, vjemy a své chování v terapeutické situaci; zrale a s oporou vlastních životních zkušeností a znalostí sebe sama přistupovat ke klientově/pacientově životní situaci — včetně vhodného sebeotevření. V případě osobních potíží s klientem si udržet profesionalitu, neoplácet klientovi jeho případné útoky; mít povědomí o vlivu vlastních nedořešených emocionálních konfliktů a chránit před nimi klienta; nedostávat se do vleku vlastních emocí; ve vztahu s klientem udržovat potřebné hranice; atd.

2.2.4 Otevřeně komunikovat

Reflektovat dosavadní klientovu a terapeutovu zkušenost a jejich vzájemný vztah, pokroky v terapii nejen s klientem, ale i s dalšími relevantními osobami (např. s odborníkem, který ho na dané pracoviště odeslal, lékařem, týmem, dalšími specialisty, rodinnými příslušníky, atd.); komunikovat způsobem a jazykem, kterému klient rozumí — případně použít překladatele; atd.

2.2.5 Reflektovat terapeutický vztah

Pravidelně o vztahu, jeho kvalitě a vývoji přemýšlet, hledat kritéria pro jeho hodnocení; sledovat kvalitu vzájemné komunikace, procesu a způsobu práce; je-li to smysluplné pro porozumění a řešení klientových potíží, zapojit jej do spolupráce s odborným týmem. Využívat klinické supervize ke stálé reflexi klientova procesu; držet krok se současnými odbornými názory, s výzkumem v relevantních terapeutických metodách a nových přístupech; je-li to vhodné, informovat a zároveň si vyžádat názory jiných spolupracovníků (např. přímých nadřízených, doporučujícího lékaře, specialisty, jiných odborníků, na setkání týmu; atd.)

2.2.6 Aktivně usilovat o změnu klientovy situace

Být citlivý k situacím, kdy se klient v průběhu terapie začíná chovat, uvažovat či cítit jinak; být citlivý nejen k jeho myšlenkovým projevům, ale i emocionálním a behaviorálním proměnám; potvrzovat změny, které se již udály a anticipovat možné budoucí; (viz také 5.1.4); povzbuzovat jej k vyjádření svých obav a niterných pocitů; používat intervence, vstupy a informace, jejichž smyslu terapeut dobře rozumí a zároveň jsou srozumitelné pro klienta, a které jsou v souladu s teoretickými koncepty, ve kterých je terapeut vzdělán; atd.

2.2.7 Kontakt mimo sezení

Projednat s klientem způsob a pravidla kontaktu mimo sezení (e-mail, dopisy, SMS zprávy, telefonní hovory, návštěvy a neformální či neplánovaná setkání), podrobně jej s těmito pravidly seznámit a včlenit je citlivým způsobem do psychotherapeutického vztahu; seznámit klienta s pravidly pro případná setkávání mezi jednotlivými

sezeními a pro situaci, kdy klient sezení vynechá, či nenadále psychoterapii ukončí; být pozorný vůči náznakům nerespektování těchto pravidel (opakované a nedomluvené kontakty mimo terapeutické sezení ze strany klienta. Pečlivě zvážit souvislosti, požádá-li klient o schůzku mimo obvyklou psychotherapeutickou situaci; atd.

2.2.8 Dovolená, pauzy, nepřítomnost

Informovat o nich klienta s dostatečným časovým předstihem, mít pro tyto situace pravidla a jasně s nimi klienta seznámit; zajistit, aby se, v případě naléhavé situace, klientovi dostalo v době nepřítomnosti psychotherapeuta potřebné podpory. Být si vědomý toho, že volna a dovolené mohou zasahovat do psychotherapeutického vztahu a důkladně o tom s klientem promluvit; s myšlenkou na vlastní psychickou a fyzickou kondici plánovat pravidelná volna a dovolené; atd.

2.3 Zvládat nejrůznější obtíže v psychotherapeutickém vztahu

2.3.1

Tento článek opakuje zásadu 2.2.6 Aktivně usilovat o změnu klientovy situace.

2.3.2 Rozpoznání

Pokoušet se zachytit tyto situace již v okamžiku jejich vzniku a společně s klientem je prozkoumávat jsou-li tyto obtíže relevantní pro terapeutickou situaci; zachytit přítomné nevědomé vlivy, promyslet je a reagovat na ně citlivým způsobem a v souladu s etickými zásadami; co nejdříve zachycovat své reakce vůči klientovi nebo jeho tématům (psychologické, emocionální, behaviorální a tělesné); zachytit a být si vědom svých osobnostních, profesních limitů či nedostatku zkušenosti a hledat cesty dalšího rozvoje; zvažovat možné jiné přístupy či — pokud je potřeba, najít vhodný způsob, jak terapii ukončit a odeslat klienta k vhodnějšímu odborníkovi; atd.

2.3.3 Zvládání

Během terapie se mohou objevit vážné potíže, které mohou významně narušit tera-

peutický vztah, např. klient vnímá sám sebe nebo svoji situaci velmi chmurně a potřebuje značné povzbuzení a podporu k tomu, aby situaci přehodnotil a vnímal jí více realisticky. K tomu je třeba mít oporu v psychoterapeutické alianci a především tyto potíže rozpoznat a analyzovat co nejdříve. Je třeba naučit se zvládat situace, kdy naše intervence způsobí zmatek, rozpaky, úzkost nebo urážení; citlivě vnímat a řešit situace, kdy klient cítí úzkost nebo kdy postoje, hodnoty či chování druhých (včetně psychoterapeuta) vyvolají diskomfort. Nevyhýbat se práci s klienty, kteří mohou být nepřátelští, manipulativní, antagonističtí či vysoce emotivní — mít na vědomí, že jde o důsledek plynoucí z možných osobnostních problémů či psychopatologií; poznat, kdy jsou vhodné pouze podpůrné intervence; podporovat klientovo sebeuvědomění, sebeposílení a jeho schopnost pomoci si sám ve svých potížích. Zachytit situace, kdy je klientem psychoterapie zpochybňována — ať již v důsledku nedostatečné spolupráce či mlčením — a citlivě na to reagovat; posuzovat tyto situace s ohledem na možná rizika pro klienta, psychoterapeuta či jiné osoby; být připraven uznat své limity či nedostatky a omluvit se za případné chyby. U klientů z odlišných kulturních prostorů zvažovat vliv této reality na situaci klienta; pravidelně ověřovat klientovo chápání terapeutického procesu; být flexibilní pokud jde o volbu intervencí, formulací či délky terapie (krátká, středně dlouhá nebo dlouhodobá psychoterapie, sezení mohou mít podle potřeby různou frekvenci); být citlivý vůči možným etickým problémům a potížím, které mohou plynout z určitých technik, postupů či strategií. Neváhat se obrátit na další odborníky (nebo supervizory) s žádostí o podporu či radu pro klienta nebo terapeuta, pomůže-li to klientovu setrvaní a zainteresovanosti v procesu terapie. Obezřetně vnímat, kdy se klientova situace dramatizuje či přechází do krize, a reagovat na to. Po překonání krize pak situaci dobře promyslet, a informovat případné zainteresované osoby. (viz také 5.1.5 a kapitola 13); atd.

2.4 Ukončit terapii

2.4.1 Rozpoznat blížící se konec terapie

Společně s klientem posoudit a zhodnotit, kdy a jak terapii ukončit; dojednat termín poslední schůzky a dát klientovi dostatek času a prostoru, aby tento konec zpracoval a dával mu smysl. Zároveň, je-li třeba, být s tímto termínem flexibilní, byla-li shoda citlivě terapii ukončit ve stanovený den. Pojmenovat si, jakou vztahovou vazbu (attachment) jsme vytvářeli; zvážit, jaký dopad měla na psychoterapeutický vztah, a to vzít do úvahy v období konce terapie; analyzovat a zpracovat ty aspekty klientova životního příběhu, ve kterých konec a končení hraje významnou roli; pomoci klientovi zvládnout případný smutek a truchlení z konce terapie; atd.

2.4.2 Nečekané či náhlé ukončení psychoterapie

Pokud psychoterapeutický vztah skončí náhle — a zvláště v situaci, kdy se tak děje proti klientově vůli — prodiskutovat s ním příčiny a důsledky tohoto kroku, otevřít prostor a s pochopením přijmout související klientovy pocity; situaci konzultovat se supervizorem či nadřízeným a postupovat podle pokynů či existujících pravidel; informovat klienta o možných alternativách nebo odeslání na jiné pracoviště a projednat to s ním; atd.

2.4.3 Ukončit psychoterapeutický vztah

Ve chvíli, kdy se zdá, že terapie je u konce, a klient je na konec dostatečně připraven, terapeut spolu s klientem projedná dobrý způsob ukončení; období končení využít k zamyšlení nad procesem terapie a toho, čeho klient dosáhl; společně připravit strategie „zvládnání konce“ a změny, která nastane, když klient opustí terapeutický prostor; mluvit o plánech do budoucna, se zřetelem na jeho stávající sociální situaci a vztahy; promyslet alternativy další případné (i institucionální) podpory, kontakty, informace; prozkoumat myšlenky a pocity a doposud nezpracovaný materiál týkající se témat „konce, opuštění či ztráty a samoty“. Zamyslet se také nad svým vztahem a poci-

ty k této terapii a tomuto klientovi, nad svými motivy „konců a končení“ a prodiskutovat je se svým supervizorem; atd. (viz také 6.1.2)

2.4.4 Zaznamenat výsledek psychoterapie

S odstupem času shrnout průběh terapie a její významné okamžiky, připojit je k předchozím poznámkám o případu, včetně případných odborných zpráv, testů, dotazníků (ne)spokojenosti, odeslání na jiná pracoviště a sledování poté, co byla terapie ukončena; atd.

3. VYŠETŘENÍ (HODNOCENÍ, DIAGNOSTIKA A KONCEPTUALIZACE)

Psychoterapeut je disponován:

3.1 Provést diagnostické vyhodnocení

3.1.1 Diagnosticky hodnotit

Mít kritéria a postupy pro hodnocení terapie uplatňované na daném pracovišti; usilovat o to, aby tyto postupy byly v souladu s cíli, duchem a teoretickými východiský dané instituce; mít na mysli předchozí hodnocení pacienta/klienta; jasně informovat o formách hodnocení v psychoterapii; ve vhodných případech využít předchozí reference při vstupním diagnostickém interview; atd.

3.1.2 Vést diagnostický pohovor

Ověřit si, že proces vstupní diagnostiky byl klientovi/pacientovi srozumitelný a správně jej pochopil. Tento rozhovor vést se zřetel na krátkodobé a dlouhodobé cíle a teorii (organizace či svého teoretického směru); aktivně prozkoumávat klientovy starosti, problémy, potíže i to, jak jim rozumí a jak o nich přemýšlí; vyptat se a zaznamenat jakékoli významné události z klientovy/pacientovy historie: předchozí psychologické zkušenosti nebo období stresu; seznámit se s případnou předchozí zkušeností s psychoterapeutickou pomocí; své diagnostické úvahy si důkladně zaznamenat; atd.

3.1.3 Zvažovat možná nebezpečí

Pečlivě se seznámit (pokud existují) se všemi postupy, jak rozpoznat a naložit s možnými riziky, včetně etických. Snažit se rozpoznat jazyk používaný pacientem/klientem, který by mohl naznačovat, že ubližuje sobě nebo jiným; otevřeně se jej ptát, zda má v úmyslu ublížit sobě nebo jiným; pomoci pacientovi/klientovi v tom, aby byl schopen mluvit o konkrétních sebevražedných úmyslech a posoudit reálnou hrozbu. S pacientem/klientem prozkoumat a vyhodnotit celkový systém podpory a zapojit citlivě pacienta/klienta do sebeposilujícího a sebepodporujícího procesu.

3.2 Stanovit diagnózu*

3.2.1 Pečlivě zvažovat možné projevy duševní nemoci

Pozorně sledovat, zda se neobjevují signály ukazující na známky duševní nemoci či poruchy. Zvažovat, zda některé pacientovy/klientovy sociální, vztahové, somatické či emocionální potíže nejsou spojené s duševní/psychickou nemocí nebo poruchou. Být co nejlépe teoreticky i prakticky seznámen s projevy psychopatologie a znát klientův názor na jeho duševní zdraví. Mít na zřeteli, aby každé hodnocení nebo diagnostika proběhla v souladu s teoretickými/metodologickými východiský terapeutovy školy a v souladu se všemi lékařskými/psychiatrickými zásadami dané země; atd.

3.2.2 Mít na zřeteli souvislosti duševní nemoci a reagovat na ně

S pacientem/klientem v maximální možné míře tyto souvislosti prodiskutovat, včetně možných strategií a návrhů. Být citlivý, zda při plánování vhodné intervence nenastal čas pro radu, podporu supervizora, vedoucího nebo zkušeného kolegy. Pečlivě zvažovat jakékoli okamžité riziko pro klienta, sebe samého i ostatní, jež vyplývá ze zhoršení duševního zdraví, psychické nemoci nebo poruchy a v případě potřeby neodkládat nutné kroky; rozpoznat náznaky nadužívání léků,

* slovo „diagnóza“ se zde používá spíše jako rozpoznávání, rozlišování, zvažování v obecném smyslu, nikoli ve striktně lékařském či psychiatrickém smyslu.

alkoholu, návykových látek (včetně léků na předpis nebo léků volně prodejných) a na tuto situaci reagovat; spolupracovat s jinými odborníky na duševní zdraví; atd.

3.3 Konceptualizovat a zvolit si přístup

3.3.1 Využít veškeré své klinické zkušenosti a teoretické a metodologické poznatky a nástroje své školy pro co nejlepší posouzení klientovy situace

Vytvořit si vlastní porozumění a strategii nebo využít postupy daného pracoviště tak, aby odpovídala pacientovým/klientovým potřebám v psychotherapeutickému vztahu; integrovat všechny předchozí informace a pojmenovat klientovy relevantní problémy; atd.

3.3.2 Snažit se co nejlépe porozumět pacientovým/klientovým potřebám

Zachytit a reflektovat potenciálně ohrožující témata zahrnující:

- situace zjištěné na základě nebo během procesu terapie,
- motivaci pacienta/klienta,
- různé individuální potřeby a odlišnosti pramenící z kultury, víry, etnického původu, jazyka, sexuality, postižení, věku apod.,
- všechny potenciální rizikové oblasti (sebevražda, sebepoškozování, agresivita nebo násilné chování vůči jiným),
- možný negativní přenos.

Snažit se porozumět tomu, jak pacient/klient prezentuje své problémy; „diagnostikovat“, zda za tím nejsou skryté nebo dlouhodobé závažnější problémy, jež by mohly vyžadovat další (možná odbornou) diagnostiku. Zvážit a společně s klientem/pacientem posoudit, zda nabídnutý typ psychotherapie nebo konkrétní služby bude pro pacienta/klienta vhodný a užitečný. Případně hledat vhodnější typ terapie nebo instituce; atd.

3.3.3 Na základě svých diagnostických úvah zvolit směr terapie

Stručně a kriticky zformulovat to, co pacient/klient prezentuje; kriticky analyzovat a interpre-

tovat všechny formy informací získané během diagnostického procesu; využít všechny dostupné informace (včetně výpovědi pacienta/klienta a jeho odpovědí během diagnostického interview) a zvážit, jaké možné intervence by byly v této situaci vhodné. Srozumitelným jazykem prodiskutovat s pacientem/klientem výsledek diagnostiky a pokusit se odhadnout délku psychotherapie a frekvenci sezení, popř. vytvoření jiného „plánu péče“, popř. doporučení k jinému odborníkovi s jasným vysvětlením důvodů. Jasně klientovi/pacientovi vysvětlit, jaké jsou možnosti naplnění jeho potřeb; konzultovat s jinými kolegy/zdravotnickými odborníky, zejména objevují-li se signály potenciálního rizika; atd.

3.3.4 Uzavřít úvodní „diagnostickou“ fázi

Dohodne-li se psychotherapeut s pacientem/klientem na zahájení psychotherapie, naprosto otevřeně s ním prodiskutovat jeho očekávání, úkoly, dohody, platby atd.; tam, kde je to vhodné, dát také pacientovi/klientovi možnost zhodnotit jeho zkušenost s dosavadním průběhem; zaznamenat výsledek vstupního diagnostického pohovoru; atd.

4. DOJEDNÁNÍ KONTRAKTU (ROZVÍJENÍ CÍLŮ, PLÁNŮ A STRATEGIÍ)

Psychotherapeut je kompetentní:

4.1 „Dojednat“ s pacientem/klientem kontrakt

4.1.1 Zformulovat hlavní klientovy obtíže

Používat informace z úvodního „diagnostického“ procesu (který může obsahovat i protikladné informace) i informace z jiných zdrojů a být schopen tyto pohledy smysluplně propojit. Formulovat nejdůležitější pacientovy/klientovy problémy a jejich možný původ, tento svůj pohled srozumitelným a citlivým způsobem pacientovi/klientovi předložit; ověřit si přesnost a srozumitelnost svých formulací, které by měly být v souladu s teorií dané školy; atd.

4.1.2 Cíle, plány a strategie terapie formulovat realisticky

Zohlednit předešlou pacientovu/klientovu historii, jeho ekonomické, sociální, emocionální, intelektuální i psychologické možnosti a schopnosti; prozkoumávat jakékoli potencionální kontraindikace či rizikové faktory. V souvislosti s plánovaným průběhem terapie prodiskutovat délku, frekvenci, cenu, souvislosti s kontextem jeho života (včetně pacientových/klientových vnějších vztahů); prodiskutovat všechny otázky spojené se zachováním důvěrnosti; pokusit se rozlišit mezi tím, co je rozumně dosažitelné a co v rámci pacientova/klientova procesu dosažitelné být nemusí; atd.

4.1.3 Prodiskutovat pacientovu/klientovu motivaci

Pochopit pacientovu/klientovu touhu a motivaci ke změně, pokusit se také zahlédnout ty faktory, které by ho k ní mohly opravdu dovést; zvažovat úroveň pacientova/klientova uvědomění si sebe sama i ostatních; zvážit jaké faktory mohou bránit tomu, aby se mohl plně zapojit do psychoterapeutického procesu; zvážit, jaká je jeho schopnost rozpoznat a pochopit pravidla psychologického fungování a jeho schopnost převzít odpovědnost za svůj individuální proces; atd.

4.1.4 Zvážit potřebný rozsah psychoterapie

Zvážit a pojmenovat povahu pacientova/klientova hlavního problému; hned v počátku si ujasnit, zda existují nějaká omezení psychoterapeutických sezení (např. ze strany zaměstnavatele, zda a v jakém rozsahu je hrazeno zdravotním pojištěním atd.); seznámit klienta s tím, že v určitých fázích procesu může terapeut ověřovat, zda je původní kontrakt stále platný; učinit informované a vzájemně odsouhlasené rozhodnutí ohledně délky terapie, dohodnout se na počtu sezení; atd.

4.1.5 Uzavřít kontrakt

Vzít v úvahu pacientovy/klientovy životní okolnosti; dojednat s pacientem/klientem oboustranně přijatelné podmínky; vyjasnit si pravidla pro zrušení schůzky nebo „nedostavení se“, otázku dovolených a případného onemocnění, jaké

finanční souvislosti to bude mít. Součástí kontraktu budiž i frekvence sezení a popřípadě též domluva o možnostech, jak naložit se situací, kdyby „kontrakt“ nefungoval; atd.

4.1.6 Reflektovat to, jak je naše dohoda naplňována

V pravidelných intervalech „kontrakt“ v terapii tematizovat, ověřovat si, zda směřujeme k stanoveným cílům; citlivě naslouchat pacientovým/klientovým pocitům a zážitkům spojeným s tímto hodnocením. Zvážit, zda by neprospěla konzultace se supervizory a přímými nadřízenými; brát v úvahu měnící se životní okolnosti pacientova/klientova života i podmínky své psychoterapeutické praxe; atd.

4.1.7 Umožnit odeslání pacienta/klienta na jiné pracoviště

Ověřovat si u pacienta/klienta, že je s průběhem terapie srozuměn; přemýšlet, zda potřeby pacienta/klienta jsou skutečně naplňovány a případně otevřeně pacientovi/klientovi nabídnout jiné možnosti. Tyto možnosti vysvětlit a případně i facilitovat odeslání pacienta/klienta k jinému psychoterapeutovi či jinému odborníkovi na duševní zdraví; atd.

4.2 Plánovat psychoterapii

4.2.1 Používat ověřené postupy

Přemýšlet o vhodnosti a účinnosti terapie a jejím zacílení na řešení konkrétních problémů, s nimiž se pacient/klient potýká; poskytovat pacientovi/klientovi případné informace o doporučených strategiích, které vycházejí z ověřených teorií a metodologií daného směru; atd.

4.2.2 Vycházet z psychoterapeutické teorie

Reflektovat a hodnotit teoretická východiska svého přístupu, který s důvěrou používáme ve prospěch pacienta/klienta, a současně si být vědom, že existují i jiné přístupy; toto všechno pacientovi/klientovi vysvětlit tak, aby tomu snadno porozuměl; naznačit souvislosti těchto teoretických aspektů.

4.2.3 Zvolit cestu

Prodiskutovat s pacientem/klientem pro a proti jednotlivých strategií; na základě klinické zkušenosti a výzkumných výsledků nabídnout možné cesty vedoucí k možným úspěchům; společně se dohodnout na přístupu nebo strategii, jež se jeví jako nejvhodnější. Být si vědom toho, že proces terapie zahrnuje nepřetržitou sebereflexi na obou stranách, která proces terapie monitoruje a rozvíjí; k této sebereflexi povzbuzovat; atd.

4.2.4 O zvolené cestě často přemýšlet

Reflektovat a vyhodnocovat klientovo nitro, které je nejdůležitější komponentou psychoterapeutického procesu, neustále využívat svoji klinickou zkušenost, vlastní terapii a supervizi k reflexi a porozumění svému nitru a přemýšlet o důvodech pro zvolené intervence; být citlivý a flexibilní vůči momentální situaci a emocionálnímu stavu pacienta/klienta a umožnit, aby „přítomné“ ovlivnilo v dané chvíli terapeutické rozhodnutí, které by však nemělo být na úkor celkové strategie; atd.

5. RŮZNÉ TECHNIKY A INTERVENCE

Psychoterapeut je disponován:

5.1 Využívat standardní terapeutické techniky a intervence

5.1.1 Vytvořit „pracovní spojenectví“

Vytvořit „alianci“, ve které mají terapeut i pacient/klient pocit, že směřují stejnou cestou, spolupracují v rámci kontraktu a naplánované strategie; ve chvílích krizí a propadů ubezpečovat pacienta/klienta, že nemusí být „duševně nemocný“ a že se jeho situace pravděpodobně zlepší (symptom/y stresu se pravděpodobně zmírní) a že naopak tyto symptomy mohou ukazovat na hlubší proces, který si žádá pozornosti, ba že hlubší problémy mohou dokonce být jistou formou „uzdravování“ v důsledku psychoterapeutických sezení. Zapojoovat pacienta/klienta do spolupráce a řešení svých obtíží; pečlivě naslouchat tomu, co má pa-

cient/klient na srdci; reflektovat, co jsem slyšel, respektive, jak jsem tomu rozuměl; vnímat pacienta/klienta jako lidskou bytost a nikoliv jako „soubor“ symptomů; být empatický a současně si udržet pohled profesionála; respektovat autonomii a hranice pacienta/klienta na jedné straně a své profesní znalosti, dovednosti a zkušenosti na druhé; být vnímavý k fenoménům přenosu a protipřenosu. Mít potřeby pacienta/klienta ve středu svého odborného uvažování; zvědomovat pacientův/klientův dosažený pokrok; být citlivý vůči fenoménům vyplývajícím z kulturní nebo sociální rozdílností a obezřetný k situacím spojeným s tématem moci v terapii; podporovat naději na zlepšení; atd.

5.1.2 Zvážit vhodnost technik a intervencí

Zvážit, které ze standardních technik a intervencí by mohly být v dané situaci nejvhodnější (osoba v depresi potřebuje spíše motivační techniky, úzkostný klient využije spíše relaxační); mít na zřeteli případné kontraindikace a klienta dopředu o svých krocích informovat. Být si vědom, že pokrok obvykle nebývá spojen s jednou technikou či intervencí, ale že jde o sérii kroků v různých oblastech v jedinečné situaci s tímto konkrétním klientem/pacientem. Hledat a zvědomovat pacientovi jeho zdroje a silné stránky, které mu v řešení obtíží pomáhají.

5.1.3 V terapeutickém vztahu být flexibilní

Být flexibilní ve svém přístupu a myšlení, být schopen případné změny, podle konkrétní situace pacienta/klienta někdy podporovat a povzbuzovat, jindy působit spíše direktivně či výchovně a někdy ho dokonce konfrontovat. Hledat rovnováhu mezi intervencemi ze strany psychoterapeuta a podporou pacientovy/klientovy samostatnosti, rovnováhu, která se v čase a kontextech situace bude neustále měnit; uvědomovat si rozdíly mezi tradičním „lékařským modelem“ pacienta vyžadujícího léčbu a „humanističtější modelem“ klienta, který se rozhodl využít odborných služeb psychoterapeuta; atd.

5.1.4 Reflektovat pozvolna klientův vývoj

Zachytit klientův vývoj a proces a jeho proměnu v různých obdobích terapie; ocenit změny, kterých dosáhl a anticipovat možné budoucí změny. S ohledem na měnící se proces být flexibilní v přemýšlení o strategii a intervencích.

5.1.5 Zvládat obtížná období

V obtížných situacích se opírat o domluvený rámec našeho kontraktu a spolupráce. Pečlivě přemýšlet o intervencích, které mohou způsobit zmatek, rozpaky, úzkost nebo pocit urážky; být citlivý a pečlivě analyzovat situace, kdy klient pociťuje tíseň či diskomfort způsobený chováním, přesvědčením nebo hodnotami druhých osob (včetně psychoterapeuta). Přemýšlet o intervencích také s ohledem na to, zda jde o krátkou, střednědobou či dlouhodobou psychoterapii a četnost našich sezení; rozšiřovat svůj repertoár a povědomí o dalších možných technikách a intervencích a zvážit možnost jejich využití (viz také 2.2.7); atd.

5.2 Zvládat emocionalitu sezení

5.2.1 Napomáhat zpracování emocí

Respektovat klientovy emoce v různých intenzitách a úrovních; pomoci překonávat zábrany či odpor k jejich vyjádření; napomoci projevu emocí, které jsou příliš silné či příliš slabé pro zachování vnitřní rovnováhy. Být citlivý k situacím, kdy emocionální problémy zasahují do psychotherapeutického vztahu nebo průběhu terapie (např. úzkost, hostilita, přehnaný vztek, vyhýbání se afektu, atd.); být nápomocen klientovi v prožití a prozkoumání emocí tak, aby to napomohlo jeho dalšímu vývoji; pomoci klientovi, aby rozpoznal emoce, které se opakují a jsou negativní či neproduktivní, a dopomoci mu, aby se naučil je projevovat a směřovat užitečnějším způsobem.

5.2.2 Udržovat psychotherapeutickou „realitu“

Být pro klienta „přítomný“ v jakékoli emocionál-

ní situaci a zároveň se nezaplést do případných klientových komplikovaných emocí; být v dobrém kontaktu se svými percepčními a tělovými vjemy; snažit se být co nejvíce vědomý, bdělý a soustředěný; být dostupný a zároveň nenechat převládnout vlastní vnitřní procesy či obavy a zájmy. Zůstat, nakolik je to jen možné, nesoudící, přijímající, empatický, autentický, nedefenzivní a kongruentní. Usilovat o to, aby terapeutovo emocionální prožívání nemělo negativní dopad na emocionalitu klienta; hledat zdravou rovnováhu mezi emočním stavem svým a stavem klienta; atd.

5.2.3 Poradit si s extrémními emocemi

Být schopný vnímat rizika a mít povědomí o tom, co dělat, pokud se klient stane hypermanickým, panickým, násilným nebo suicidálním; pokud psychoterapeut pracuje v situacích, kdy klienti prožívají extrémní emoce pravidelně, měl by absolvovat potřebný výcvik; atd.

5.3 Využívat jiné techniky a intervence

5.3.1 Použít techniky a intervence podložené výzkumem

Mít přehled o současném vývoji v psychoterapii, nových metodologiích, přístupech a výzkumech jejich efektivity. Používat jen ty techniky a intervence, které se zdají být vhodné pro daného klienta a plynou ze solidního základu profesionálního výcviku, supervize a zkušeností.

5.3.2 Absolvovat vhodný výcvik a supervizi

V případě potřeby absolvovat doplňující výcvik a získat supervizi ze strany kvalifikovaných supervizorů v těchto nových a/nebo jiných technikách a intervencích tak, aby je terapeut mohl použít profesionálně a bezpečně; atd.

6. OBDOBÍ ZMĚN A KRIZÍ, PRÁCE S TRAUMATEM

Psychoterapeut je disponován:

6.1 Zvládnout změny v terapii a případné krize

6.1.1 Mít obecné povědomí o těžkých životních chvílích

Uvědomovat si, kdy tyto okamžiky mohou v pacientově/klientově životě nastat (výročí traumatické situace může být dobrým příkladem spouštěče emocionální úzkosti); být v takových případech obzvláště citlivý a flexibilní. Být si vědom toho, že životní změna může mít různé podoby v různých fázích terapeutického procesu, mít na zřeteli, že nemusí být lineární, průběžná či postupná. Znat teorie o dynamice životních změn v rámci svého přístupu.

6.1.2 Facilitovat tato období

Pomáhat pacientovi/klientovi získat vhled a porozumění svému procesu. Poskytovat intervence vhodné pro konkrétní fázi pacientova/klientova procesu; pomáhat (intenzivněji) v obtížných fázích nebo ve chvílích, kdy se pacient/klient v nějaké fázi tzv. zasekne; být si vědom vnějších, sociálně politických a ekonomických faktorů, které mohou pacientův/klientův proces ovlivňovat (pozitivně nebo nepříznivě); hledat a nabízet cesty, které by mohly pacientovi/klientovi v jeho procesu pomoci; atd.

6.2 Pracovat s osobami v krizi

6.2.1 Rozumět zásadám krizové intervence

Znat vhodnost a zásady krátkodobé psychoterapie a krizové intervence a znát různé přístupy, techniky a typy podpory poskytované v takových případech; znát služby poskytované speciálními krizovými pracovišti, v krizových centrech a jinde; atd.

6.2.2 Pracovat s lidmi v krizi

Být schopen odpovídajícím způsobem reagovat na pacienta/klienta v krizi; udržet i v této

situaci psychoterapeutický vztah, přestože je pacient/klient v krizi a může mu být dočasně poskytována jiná specializovaná péče; v případě nutnosti terapeutický vztah po krizi obnovit či reformovat. Po krizovém období pomoci pacientovi/klientovi napravit nebo obnovit vztahy s okolím; pomoci pacientovi/klientovi pochopit příčiny (nebo spouštěče) jeho krize, pomoci najít způsoby, jak předcházet jejímu opakování v budoucnu a podívat se, zda se z takové krize nelze nějak poučit; atd.

6.3 Pracovat s traumatizovanými osobami

6.3.1 Mít povědomí o práci s traumatem

Znat možné příčiny a dopady traumatu a symptomů posttraumatické (stresové) poruchy; vědět, jaké jsou postupy a pravidla pro práci s osobami v traumatických stavech; vědět o možnostech, kam eventuálně pacienta/klienta s traumatem odeslat; atd.

6.3.2 Práce s osobami s traumatem

Znat vlastní schopnosti a omezení při práci s osobami s traumatem; ve vhodných případech odeslat pacienty/klienty s traumatem do specializované traumatologické péče; absolvovat odborný výcvik zaměřený na práci s osobami s traumatem; atd.

7. UKONČENÍ PROCESU A CELKOVÁ REFLEXE TERAPIE

Psychoterapeut je schopen:

7.1 Směřovat k ukončení psychoterapie

7.1.1 Připravovat se na ukončení psychoterapie

V průběhu psychoterapie (ve vhodných chvílích) probírat možnost jejího ukončení; pomoci pacientovi/klientovi rozebrat proces psychoterapie z hlediska jeho krátkodobých i dlouhodobých cílů stanovených na začátku. Pomoci mu pojmenovat, čeho v terapii dosáhl, pokusit se

předejít zklamáním; povzbuzovat pacienta/klienta, aby sám určil, kdy bude připraven na pozvolné ukončení psychoterapie; pomoci pacientovi/klientovi si uvědomit, nevyhnutelnost a konečnost psychoterapeutických sezení; atd.

7.1.2 Zabývat se pocity spojenými s ukončováním terapie

Dát prostor případným pocitům úzkosti a „nevědomým“ fantaziím o „konci“, „ztrátě“, „odloučení“ nebo „opuštění“; pokusit se vyhnout nějakému „přehrávání“ nebo předčasnému ukončení; podporovat klientovy procesy „individuace“, jeho nezávislost, samostatnost, seberegulaci; atd.

7.1.3 Být obezřetný k možným rizikům a obtížím spojeným s koncem terapie

Zvažovat možnost, že klient bude ukončením psychoterapie nepříznivě ovlivněn, a možná rizika z toho plynoucí; zabývat se různými otázkami přenosu (a protipřenosu), regrese nebo závislosti, jež by mohly ukončení psychoterapie protáhnout (nebo naopak uspíšit); v případě předčasného ukončení prozkoumat možné nevědomé vlivy, jež se za ním mohou skrývat; mít na mysli, jaké potřeby budou po ukončení terapie pro pacienta/klienta významné, zvažovat potřebu následných sezení nebo jiné formy kontaktu; prodiskutovat důsledky plánovaného (nebo neplánovaného) ukončení psychoterapie se supervizorem, přímým nadřízeným; atd.

7.2 Mít konec terapie ve svých rukou — nenechat se vláčet končením...

7.2.1 Facilitovat reálný konec terapie

Umožnit pacientovi/klientovi prožít konec psychoterapie, který je (a) dojednáán, (b) nastává ve chvíli, kdy je pro pacienta/klienta čas strávený v psychoterapii dostačující, (c) odehrává se způsobem, který pacienta/klienta (i druhé) v rozumné míře chrání před rizikem nebo újmou; (d) který je co nejméně spojený s pocity „ztráty“ nebo „konce“, (e) dává prostor k tomu,

aby bylo vysloveno i to, co zatím nebylo vyřčeno, (f) umožňuje, aby se k němu dospělo postupně a nenásilně; spolupracovat s pacientem/klientem na tom, aby ukončení psychoterapie bylo co možná nejjasněji stanovené; atd.

7.2.2 Přezkoumat průběh terapie, zreflektovat a zhodnotit její průběh

Umožnit pacientovi/klientovi posoudit průběh psychoterapeutického procesu, jeho přání a plány do budoucna; prodiskutovat, jak se změnilo vnímání sebe sama i jiných lidí, členů rodiny, kulturních a společenských struktur; prozkoumat otázky moci a sebeúcty ve vztazích i otázky vztahové vazby (attachment) a nezávislosti; vyrovnat se s neřešitelnými problémy, které patrně během této psychoterapie nebudou uzavřeny; atd.

7.2.3 Prozkoumávat problémy, myšlenky a pocity spojené s končením terapie

Prodiskutovat problémy, myšlenky, pocity a souvislosti spojené s jinými situacemi, kdy něco „končilo“, „uzavíralo se“, kdy docházelo k „odloučení“, „uzavření“, atd.; společně s pacientem/klientem přemýšlet o plánech a strategiích, které berou v úvahu momentální (terapií možná proměněnou) situaci a vztahy; prozkoumat možnosti, jak v jeho „cestě“ pokračovat, možnosti jiné terapeutické podpory — pokud by taková potřeba vyvstala.

7.3 Zaznamenat a zhodnotit průběh psychoterapie

7.3.1 Zaznamenávat průběh psychoterapie

Uzavřít (shrnout), zachovat a uložit své klinické záznamy v souladu s právními a profesními pravidly; zachytit a zaznamenat případné zmírnění symptomů nebo jiné signály naznačující změnu (konec kouření, pití alkoholu, užívání narkotik, návrat do práce apod.), zaznamenat jakékoli změny okolností nebo uspokojivý (či neuspokojivý) závěr a výsledek psychoterapie; atd.

7.3.2 Vyhodnocovat výsledky psychoterapie

Využívat každého výsledku o vlivu psychoterapie — dotazníky spokojenosti klientů, katamnestické studie apod. — k hodnocení efektivity psychoterapie; ve vhodných případech sepsat shrnutí nebo anamnézu; reflektovat proces psychoterapie a svého způsobu vedení terapie a případných problémů; prodiskutovat se supervízorem, přímým nadřízeným nebo v intervizi chyby, ke kterým mohlo dojít, bylo-li možné se jich vyvarovat či poučit se z nich; atd. (viz též 2.4.4)

8. SPOLUPRÁCE S DALŠÍMI ODBORNÍKY

Psychoterapeut je kompetentní:

8.1 Spolupracovat s dalšími odborníky

8.1.1 Seznámit se s prací jiných odborníků

Seznámit se s prací zejména těch, kteří pracují v oblasti duševního zdraví (psychiatrii, kliničtí psychologové, psychiatrické sestry, kolegové psychoterapeuti, poradenští pracovníci, komunitní a terénní pracovníci, pracovníci sociálních služeb, apod.); seznámit se se systémem péče hrazené ze zdravotního pojištění, neziskovým sektorem, církevními a dobrovolnými organizacemi a dalšími službami a znát „cesty“, kterými se pacient/klient k nim může dostat; být obeznámen s institucemi, které jsou aktivní v oblasti duševního zdraví, a jejich možnostmi; zvažovat okolnosti spojené s platbou, dostupností, volnou kapacitou; atd.

8.1.2 Vytvářet si a udržovat dobré pracovní vztahy s jinými specialisty

Být aktivní v odborné komunitě; pravidelně se setkávat s odborníky na kolegiální úrovni při nejhojnějších příležitostech na celostátních i odborných konferencích, workshopech, přednáškách) a v případě potřeby s nimi diskutovat své pracovní záležitosti, problémy nebo obtíže a případnou možnost spolupráce. Aktivně vyhledávat supervizi a intervizi; snažit se podpo-

rovat takový přístup k duševnímu zdraví, který je založen na spolupráci mnoha odborníků z různých pracovišť; vyměňovat si relevantní kontaktní informace; napomáhat rozvoji zdravého klimatu, v němž vládne vzájemný respekt a spolupráce; hledat zdroje, které by bylo možné využívat k praktickému prospěchu služby a tudíž ku prospěchu pacientů/klientů; atd.

8.1.3 Komunikovat efektivně s jinými odborníky

Jasně sdělovat všechny podstatné informace, rady, pokyny, respektive odborné názory nejen kolegům a jiným odborníkům, ale také pacientům/klientům, jejich rodinám či těm, kteří o ně pečují. Být vycvičen a být schopen využívat různé komunikační dovednosti, způsoby neverbálního chování a řeči těla, obzvláště tam, kde existují kulturní, vzdělanostní, věkové, etnické, sexuální, genderové, náboženské a jazykové rozdíly nebo rozdíly v sociálně ekonomickém postavení; být schopen jasně a otevřeně (nezaujatě) vysvětlit různé formy léčby, psychoterapeutické styly, přístupy a intervence; atd.

8.2 Vystupovat jako člen týmu

8.2.1 Být součástí funkčního týmu

Mít jasno ve svých rolích a z nich plynoucích povinnostech, jakož i rolích a povinnostech ostatních členů týmu; s ostatními kolegy otevřeně projednávat delegování úkolů a počty případů; být citlivý k otázkám nerovnováhy moci a společnými silami předcházet jejímu zneužití. Vyvarovat se „duálním vztahům“, minimalizovat zapletení se do jakýchkoli konfliktních rolí; vnímat, jak tým může zefektivňovat své terapeutické výsledky; reflektovat a otevřeně diskutovat výkonnost a fungování týmu a v případě potřeby iniciovat pravidla pro osobní a profesní podporu, radu, pomoc či supervizi; chovat se jasně a zdvořile jak k sobě navzájem, tak i vůči pacientům/klientům i ostatním lidem; dodržovat etický rámec a zásady správné psychoterapeutické praxe; dodržovat všechny relevantní zákony, pravidla pro výkon praxe, profesní směrnice i interní provozní

zásady; vypracovat a dodržovat koncepci a strategii pro navazování spolupráce s jinými týmy a pracovišti; atd.

8.2.2 Adekvátně reagovat na nevhodné počínání jiného člena týmu/kolegy

Promluvit s kolegou v soukromí a ve vší důvěrnosti o obavě, že jeho profesní chování, kompetence, nějaká konkrétní intervence nebo vztah by mohly vést k pochybení, porušení etického kodexu, nerespektování nebo zneužití moci. V případě pokračujících pochybností promluvit s nadřízeným daného kolegy nebo s někým kompetentním, kdo má možnosti takovéto obavy prošetřit a zároveň v maximální míře zajistit, že se tak učiní důvěrně a nepředpojatě a v souladu s relevantními směrnicemi, etikou i etickým kodexem. Neignorovat nebo netolerovat jakékoli nevhodné počínání, zneužívání moci, neúctu nebo předpojatost; atd.

9. VYUŽITÍ SUPERVIZE, (PEER) INTERVIZE A DALŠÍCH MOŽNOSTÍ REFLEXE

Psychoterapeut je schopen:

9.1 Provádět rutinní hodnocení své praxe

9.1.1 Zajistit si odpovídající supervizi

Najít kvalifikovaného a zkušeného supervizora (nebo skupinu vrstevníků pro intervizi) a jasně se domluvit na rámci (supervize/intervize), frekvenci, rolích jednotlivých účastníků, cílech, důvěrnosti, platbách a odpovědnosti; mít jasno v kompetencích a cílech, které primárně směřují k zlepšení naší psychoterapeutické péče; zajistit, aby supervize/intervize byla v souladu s pravidly odborných společností nebo pracoviště.

9.1.2 Aktivně se do ní zapojit

Systematicky, pravidelně, na odpovídající úrovni a s frekvencí, kterou vyžaduje povaha klinické praxe, tuto supervizi efektivně využívat. V supervizi reflektovat vliv svého vzdělávání, přesvědčení, postojů a chování na vlastní klinickou práci a na

vztahy s pacienty/klienty. Být vůči supervizorovi a kolegům otevřený a transparentní, předkládat poctivý popis vlastní klinické práce; zaměřovat se na nejdůležitější a relevantní materiál; zapojovat se aktivně do otevřených diskusí o klinické práci, spolupracovat a snažit se nebýt vyhýbavý, agresivní nebo defenzivní; reflektovat zpětnou vazbu a začlenit ji do další psychoterapeutické práce; aktivně se ze supervize učit; využívat názory a doporučené texty; rozšiřovat vlastní odborné znalosti a pracovat na svém rozvoji; atd.

9.1.3 Přizpůsobovat supervizi kontextu své práce

Rozšiřovat (nebo naopak) redukovat supervizi podle toho, jak se mění počet případů; zamýšlet se nad kvalitou supervize a nad tím, zda je z hlediska osobních i profesních potřeb dostatečná. Jde-li o mimořádně složitou nebo neznámou klinickou práci, nebo vznikají-li další rizika (pro pacienta/klienta nebo pro psychoterapeuta), zajistit si dodatečnou specializovanou supervizi. V obtížných situacích (osobní problémy, konflikty s pacienty/klienty, duální vztahy, stížnosti atd.) neváhat si zajistit dodatečnou supervizi. Pokud je to zapotřebí nebo pokud je to vhodné, vyměnit supervizora — po náležité reflexi a diskusí — a přebrat odpovědnost za to, že jeho odborná supervize/intervize bude na nejvyšší možné úrovni.

9.1.4 Zapojovat se do auditu

Vytvořit vhodná kritéria pro hodnocení terapie; rutinně (alespoň jednou ročně) se zúčastnit systematického zhodnocení výsledků, jichž pacienti/klienti dosáhli a pomocí dotazníkových průzkumů zjistit jejich vlastní hodnocení a spokojenost s výsledky terapie; v ročních cyklech sledovat statistické údaje (např. počet sezení na jednoho pacienta).

10. ETIKA A KULTURNÍ CITLIVOST

Psychoterapeut je schopen:

10.1 Pracovat v rámci etických norem

10.1.1 Znat odpovědající profesní a etická pravidla pro výkon psychoterapeutické praxe

Znat národní legislativu upravující odbornou činnost ve sféře duševního zdraví; znát národní i evropské etické kodexy, které se týkají profesionální psychoterapie a správné praxe v oblasti duševního zdraví; znát a být si vědom správné etické praxe při používání svých psychoterapeutických metod a prostředků; atd.

10.1.2 Dodržovat profesní a etické zásady

Vycházet ze znalostí odpovídajících profesních a etických směrnic i etického kodexu a ve své práci je také respektovat, ve vztazích s pacienty/klienty dodržovat odpovídající etické, profesionální i smluvní hranice; pro terapeutické intervence získávat informovaný souhlas; chránit zájmy pacientů/klientů především při spolupráci s jinými odborníky, členy týmu a rodinnými příslušníky; uvědomovat si hranice vlastní kompetence, umu a zkušeností, a zapojit se do odpovídajícího výcviku a profesionálního rozvoje. Zachovávat důvěrnost informací o pacientovi/klientovi a vědět, kdy může být porušena; udělat vše pro to, aby praktická činnost psychoterapeuta odpovídala nejlepší praxi; zachovávat odpovídající standardy osobního chování; atd.

10.1.3 Řešit etické problémy

Přemýšlet nad potencionálními problémy, etickými dilematy nebo rozpory mezi různými pravidly pro výkon praxe a etickými kodexy nebo rozpory mezi etickými požadavky a požadavky pracovními; být obezřetný v takových oblastech jako jsou duální vztahy s pacienty/klienty, kolegy, supervidovanými, osobami ve výcviku, zaměstnanci nebo podřízenými; v obtížných a nejasných situacích využívat supervizi

nebo konzultace; promýšlet a diskutovat složitá etická dilemata se supervizory, kolegy nebo členy etické komise profesního sdružení; dojde-li k profesnímu pochybení jiných terapeutů nebo kolegů nedívat se stranou; pokud psychoterapeut překročí profesní hranice či své osobní limity, nebo se ocitne v neetické situaci, či pokud dojde k nějaké osobní újmě, měl by zvážit svou další profesionální činnost, vyhledat potřebnou podporu a uskutečnit odpovídající změny tak, aby jeho praxe zůstala v etickém rámci.

10.2 Pracovat se sociálními a kulturními odlišnostmi

10.2.1 Být si vědom kulturních a sociálních rozdílů

Uvědomit si vlastní kulturní a sociální situaci a s ní spojený hodnotový systém; uvědomovat si u konkrétních pacientů/klientů možné kulturní a sociální rozdíly i jejich dopady, obzvláště pokud pocházejí z odlišných sociálních a kulturních prostředí; uvědomovat si sociální a kulturní rozdíly pokud jde o společenskou třídu, pohlaví, sexualitu, etnicitu, původ, věk, náboženství, politiku, individualismus atd.; chápat, jak různé sociální a kulturní projevy mohou být zaměňovány za problémy duševního zdraví; uvědomovat si, jaký vliv mohou mít různé sociální a kulturní problémy na duševní život; pochopit, jak mohou jednotlivce ovlivňovat traumatizující historické události (např. válka, migrace, přírodní katastrofy, pronásledování, diskriminace ...); atd.

10.2.2 Zohledňovat tyto odlišnosti v každodenní praxi

Respektovat osobní cíle klienta, jeho systém hodnot a jejich vliv na společnou terapeutickou práci; prozkoumávat s klienty, jak oni sami vnímají a chápou vztah k jejich vlastním sociálním a kulturním otázkám a systémům hodnot a jejich vztah k systémům odlišným; podporovat tento hodnotový svět, a to i přesto, že se může lišit od našeho vlastního; uvědomovat si své možné předsudky či limity v této oblasti; atd.

10.2.3 Rozšiřovat své znalosti v této oblasti

Při práci s klienty z významně odlišných kultur či sociálních prostředí získat podrobnější a doplňující informace a (v odpovídajících případech) požádat o supervizi; být si vědom toho, že některé skupiny pacientů/klientů prožily v důsledku diskriminace a útlaku velmi těžké trauma. Být citlivý k tomu, že i sociální a kulturní identita psychoterapeuta může mít na pacienta/klienta určitý vliv a, je-li to realistické, zvážit možnost nabídnout pacientovi/klientovi péči psychoterapeutů pocházejících ze stejných sociálních a kulturních podmínek. Prosazovat lepší dostupnost psychoterapeutických služeb tam, kde mohou existovat sociální, kulturní a politické bariéry; spolupracovat se specializovanými pracovníky, tlumočníky a dalšími dostupnými specializovanými službami.

10.2.4 Při práci se skupinami pacientů/klientů se speciálními potřebami modifikovat svůj přístup

Při práci s klienty, jejichž schopnost poskytnout validní souhlas může být nějakým způsobem omezena nebo narušena (jako např. u dětí, u osob s potížemi v učení, osob zasažených mrtvicí nebo osob zakoušejících duševní nemoc nebo extrémní či alterované psychické stavy), absolvovat specializovaný výcvik a získat potřebné informace. V případě potřeby požádat o supervizi zkušeného pracovníka (zejména tam, kde běžný supervizor nemá v dané konkrétní oblasti zkušenosti). Získat od pacienta/klienta platný informovaný souhlas o spolupráci, v rámci jeho možností se dohodnout na úkolech a odpovědnosti. Ověřit jeho potřeby, otevřeně komunikovat o terapeutickém procesu s rodiči, opatrovníky nebo jinými důležitými osobami (ovšem s ohledem na profesionálního tajemství a etická pravidla), vše potřebné zaznamenávat. Dostane-li nebo vydává-li psychoterapeut zprávy týkající se takových pacientů/klientů, potřebuje získat odpovídající souhlas od kompetentních osob (rodičů, opatrovníků, atd.), konzultovat s nimi, informovat je. V případech, kdy může dojít k problémům s porozuměním nebo s komu-

nikací, zajistit podle potřeby přítomnost tlumočnicků a osob, jež umí komunikovat jinými prostředky nebo přítomnost pacientových obhájců; zajistit takové terapeutické prostředí a podmínky, jež budou pro pacienta/klienta vhodné z hlediska věku, stupně vývoje a konkrétních potřeb; atd.

10.3 Orientovat se v sociálním, kulturním a politickém kontextu psychoterapie

10.3.1 Uvědomovat si sociální, kulturní a politický kontext psychoterapie

Vědět, jak sféra duševního zdraví zapadá do sociálních, kulturních a politických souvislostí; vědět, jak se na duševní zdraví pohlíželo v různých dobách a v různých kulturách; znát kontexty takových konceptů jako duševní zdraví versus duševní nemoc, sociální psychologie a duševní zdraví, psychologie abnormality, „medicinský“ alopatický model versus biolo-gicko-psychologicko-sociální model versus „holistický“ komplementární model, mezikulturních otázek a diskuse týkající se duševního zdraví, postižení; atd.

10.3.2 Mít představu o současných trendech v psychoterapii

Získat představu o současných trendech nebo debatách na téma poskytování služeb duševního zdraví; uvědomovat si změny v sociálních, kulturních i politických názorech na psychoterapii (např. psychoterapie je činnost, kterou mohou provozovat jen psychologové a psychiatři versus psychoterapie je samostatná profese podobně jako psychologie a psychiatrie); znát „postmoderní“ názory na psychoterapii; být si vědom vzájemného působení různých teorií kognitivně behaviorální versus psychodynamická versus humanistická versus systemická; uvědomovat si zvýšenou poptávku po psychoterapii „založené na důkazech“, po vhodných nástrojích pro hodnocení psychoterapie a potřebu výzkumu ve všech oblastech psychoterapie; uvědomovat si dopad a důsledek poznatků neurověd na psychoterapii; atd.

11. ŘÍZENÍ A ADMINISTRATIVA

Psychoterapeut je disponován:

11.1 Vést odbornou praxi

11.1.1 Zvládat rozsah své praxe

Realisticky si uvědomovat svoji kapacitu a možnosti; myslet na svou energii, aby pokud možno nevstupoval do sezení s klientem povadlý, ale zainteresovaný, soustředěný na pacienta/klienta; zahájit a uzavřít proces v rámci sezení ve vyhrazeném čase; dělat si potřebné poznámky a plynule zaznamenávat informace od klienta; mezi sezeními si ponechat dostatek času. Snažit se vyvažovat, odlišovat a rozdělovat odborné aktivity a ostatní aktivity svého života; atd.

11.1.2 Udržovat si kolegiální podporu

Zapojovat se do supervizí, účastnit se případových konferencí, reflektovat svoji odbornou práci s klienty; pravidelně se zapojovat do diskusí a setkání s kolegy; účastnit se relevantních odborných seminářů, sympozií a konferencí; zapojit se do kontinuálního odborného vzdělávání Continuous Professional Development (CPD); udržovat si své členství v profesních sdruženích; atd.

11.1.3 Pečovat vlídně a pravidelně také o sebe

Udržovat se v dobré zdravotní kondici; nadělovat si dostatečné přestávky, volno, dovolenou a věnovat se jiným, zábavným aktivitám; v časech osobních či profesních chmur zhojnit supervizi, poradit se s laskavým kolegou či vyhledat radu moudrého člověka; atd.

11.2 Řídit svou vlastní praxi nebo živnost

11.2.1 Vést svou podnikatelskou praxi odpovědně a mít v pořádku administrativu a účetnictví

Vědět, jak vypadá dobrá podnikatelská praxe a správně vedená administrativa a účetnictví a sledovat aktuální vývoj i v této oblasti; dodržovat všechny právní, účetní, daňové před-

pisů a požadavky; podávat daňová přiznání a v odpovídajících případech platit DPH; včas platit faktury či platy zaměstnancům; být odpovědný podnikatel v psychoterapii.

11.2.2 Dodržovat další odpovídající předpisy

Znát a dodržovat odpovídající předpisy pro bezpečnost práce a zdraví, případné ekologické předpisy v dané lokalitě; zajistit náležité pojištění pacientů/klientů, zaměstnanců i veřejnosti; sledovat aktuální požadavky ze strany profesních sdružení; atd.

12. VÝZKUM

Psychoterapeut je disponován:

12.1.1 Znat psychoterapeutický výzkum

Respektovat hodnotu výzkumu při systematickém hodnocení psychoterapeutické praxe; vědět, čeho psychoterapeutický výzkum dosahuje a jaký dopad to má na současnou praxi; vědět, že existují různé výzkumné parametry a metodologie; vědět o vhodných výzkumných metodách, obzvláště pro vlastní modalitu psychoterapie; atd.

12.1.2 Využívat psychoterapeutický výzkum

Být schopen si ze široké škály informačních zdrojů (knihy, časopisy, internet, atd.) vybrat ten, který je užitečný pro vlastní praxi; být schopen využít výsledky výzkumu ke zkvalitňování své práce a případně ji, ve světle těchto poznatků, proměňovat; atd.

13. PREVENCE A VZDĚLÁNÍ

Psychoterapeut je disponován:

13.1 Provádět prevenci a vzdělávat

13.1.1 Rozpoznat v anamnéze pacienta/klienta opakující se dysfunkční vzorce

Rozpoznat z jeho psychodynamické a psychosociální anamnézy opakující se vzorce chování, které jsou (mohou začít být) dysfunkční, a které je potřeba řešit, aby se předešlo dalšímu trápení;

rozpoznat etiologické pozadí psychických problémů a poruch; vědět o způsobech, jak lze pacientům/klientům pomoci při řešení jejich problémů a jak se lze pokusit problémům preventivně předcházet; atd.

13.1.2 Vzdělávat klienty, jak se těmto vzorcům vyhnout

Pracovat s pacienty/klienty tak, aby pochopili všechny souvislosti svých potíží nebo problémů; pracovat s pacienty/klienty tak, aby si uvědomili, že potlačené nebo skryté emoce mohou mít (nebo už mají) vliv na jejich život, vést je také k tomu, aby si o svých problémech něco přečetli, aby si uvědomili, že i když jejich vlastní starosti jsou z jistého pohledu jedinečné, mohou druzí prožívat něco podobného; ve vhodných případech jim ukázat, že jde spíše o normalitu než o patologii; naučit je důvěřovat uvědomování a introspekci jak v obecně, tak v konkrétních situacích; zabývat se na jedné straně potížemi a problémy, na straně druhé napomáhat dosažení pozitivní sebeúcty a individuální pohody; podporovat odolnost vůči symptomům duševních problémů; pomáhat pacientům/klientům proměnit dysfunkční vzorce chování na prospěšnější; zdůrazňovat podporující strategie a prevenci, a to zejména ve stádiu, kdy terapie směřuje k propuštění pacienta nebo k ukončení.

13.1.3 Pomoci ovlivňovat také klientovo prostředí

Pomoci pacientovi/klientovi rozpoznat, které aspekty jeho rodinné struktury, přátelství, navykých vzorců a pracovního a sociálního prostředí jsou podpůrné, a které jsou dysfunkční; zkoumat nové a odlišné postoje, hodnotové systémy a přesvědčení o sobě samém a o druhých, a poznat, zda by mohly být prospěšné; podporovat klienty,

aby informovali o těchto svých změnách také lidi kolem sebe; vést je k vybudování podpůrnější psycho-sociální a rodinné sítě, která jim pomůže upevnit tyto nové změny; atd.

13.2 Provádět prevenci a osvětu ostatních

13.2.1 Znat etiologii problémů duševního zdraví

Chápat, jak jsou pocity, myšlení a chování lidí ovlivňovány skutečnou, představovanou nebo domnělou přítomností ostatních; chápat, jak a proč mohou u lidí vzniknout psychické problémy; jak se mohou rigidní nebo patologické postoje, nepříznivé nebo škodlivé sociální či politické podmínky, environmentální nebo individuální katastrofy upevnit jako škodlivé nebo problematické vlivy; uvědomit si, jak škodlivé mohou pro jednotlivce i pro komunity být běžné sociální fenomény jako je náboženství, alkohol, chudoba, tradice, institucionalizace, industrializace, negativní společenské postoje, hodnotový systém a média; atd.

13.2.2 Prosazovat psychosociální osvětu

Dokázat srozumitelně vysvětlit základní otázky duševního zdraví; spolupracovat na tomto poli s ostatními odborníky; tam, kde je to smysluplné, propagovat poznávání, že duševní potíže a choroby jsou součástí naší civilizace, brát je tedy jako součást normality a pomáhat lidem rozpoznat jejich problémy nebo obtíže dříve než se stanou závažnějšími; pomáhat odstranit patologizaci a stigmatizaci běžných problémů duševního zdraví; otevřeně odsuzovat chování, systémy, instituce, praktiky a postoje, které jasně poškozují nebo ohrožují duševní zdraví lidí; atd.

Finální (verze 3.3 červenec 2013) soubor klíčových kompetencí zde končí. Podrobnější informace naleznete na webové stránce projektu www.psychotherapy-competency.eu





Projekt Evropské psychoterapeutické asociace (EAP)
Přijato na zasedání EAP v Moskvě 2013