

# Sociální práce a přístup zaměřený na silné stránky



Jana Pluhaříková Pomajzlová  
Dirk den Hollander

# Čemu se dnes budeme věnovat?

**Je mnoho těžkostí, se kterými se ve své práci setkáváme, např.:**

- Jak motivovat klienty, jak spolupracovat s více stranami, jak řešit obtížné situace s klienty a další.
- Dopad traumatu na naše klienty.
- Přístup založený na silných stránkách a rámec pro naše intervence.
- Budeme využívat různé aktivity: seznámení s teoretickými východiskami, cvičení, sdílení zkušeností či krátká videa.



**slido**



**Co mě v mé práci nejvíce naplňuje?  
Co mě nejvíce těší?  
(What fulfils me the most in my work?  
What do I enjoy the most?)**

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

„Mám pocit, že se nikam nedostáváme..  
Dostáváme, jen někdy to nedokážeme vidět.“

**Ti, kteří chtějí cestovat  
rychle, cestují sami.**

**Ti, kteří chtějí cestovat  
daleko, cestují  
společně.**



"We are, but sometimes we  
can't see it."

## Na začátek jedna jednoduchá otázka:

Zkuste si vzpomenout na situaci, kdy jste pracovali s klientem a/nebo s jeho podpůrným systémem (lidmi v okolí, dalšími službami) a byli jste úspěšní. Měli jste radost a možná jste byli dokonce hrdí na to, co jste udělali.

- ❖ Co jste udělali pro to, aby se to povedlo? Jak jste k tomu osobně přispěli?
- ❖ Uved'te několik příkladů toho, co jste udělali..

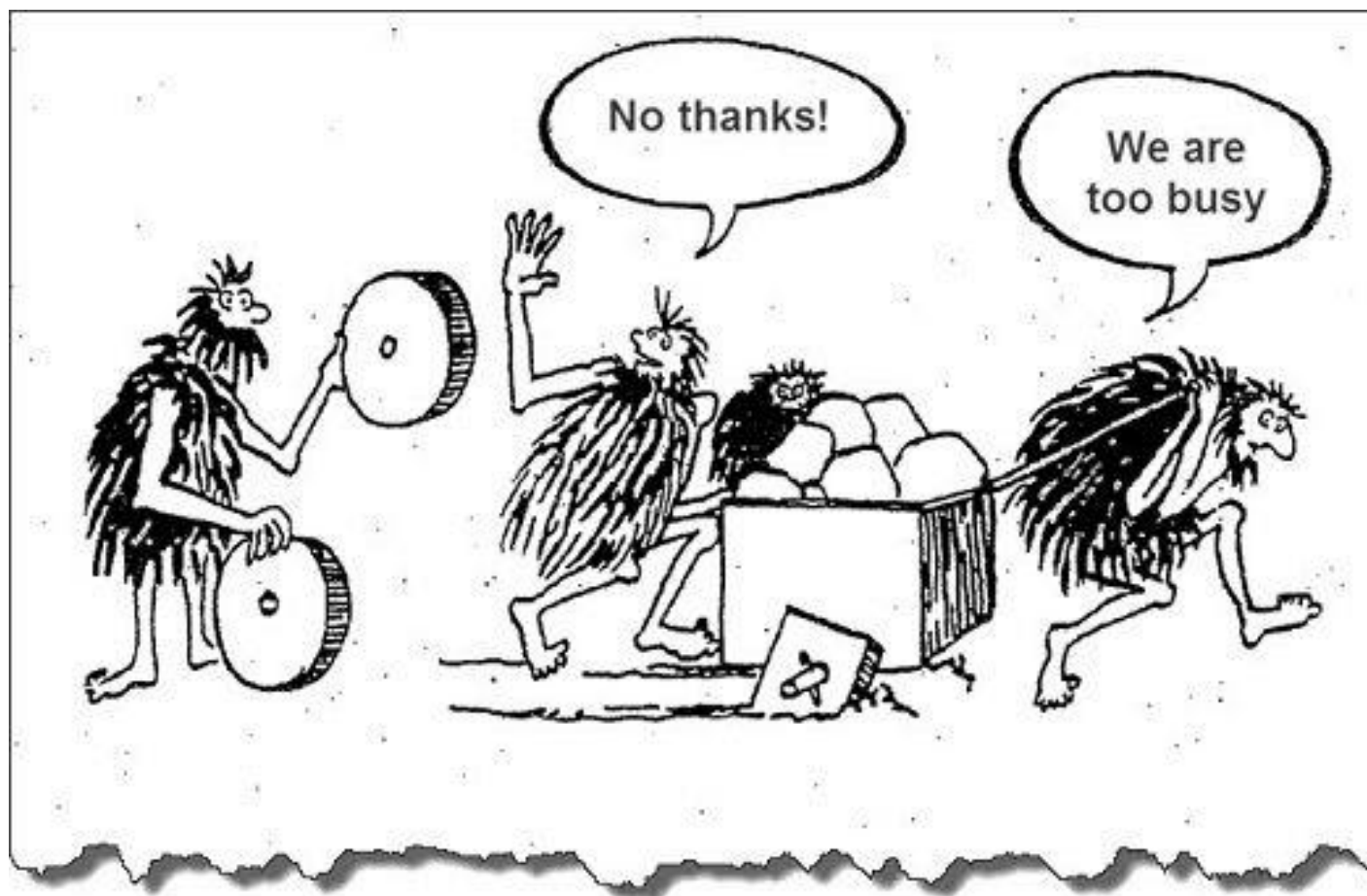
# Jak využít „zážitky úspěchu“ pro podporu práce týmu a v práci klientem.

- Popište konkrétní událost, co se stalo (ne celý kontext).
- Proč to bylo tak hezké? V čem to bylo pro vás významné?
- Díky čemu se Vám to povedlo (ingredience úspěchu)?
- Jak můžete využít této zkušenosti častěji/dále?





# Výchozí body pro přístup zaměřený na silné stránky:



- **Když něco funguje, dělejte to častěji** (a obvykle je to více věcí, které fungují).
- **A samozřejmě: když něco nefunguje, přestaňte s tím a zkuste něco jiného** (například udělejte opak).

Insoo Kim Berg, Steve de Shazer, SFBT



# O co jde? Co mají tyto výroky společného?

## Když klienti stále opakují:

- Zdánlivě nereálná přání: „Chci rodinu“, „Chci žít samostatně“, „Chci na Mars“, „Chci žít v Austrálii“, „Chci aby to bylo jako dřív“ ..
- „Jsem pacient/bezdomovec/závislý, všichni se na mě dívají“
- „Jsem lepší než všichni ostatní tady“
- „Ostatní jsou vždycky lepší než já“
- „Apatické chování, letargie, nečinnost, střídající se s neklidem“
- „Odpor, strach, naštvanost na "celý svět“
- „Neschopnost přijmout láskyplnou pozornost“
- „Neschopnost radovat se z toho, co se daří“
- „Rozhodně nechce užívat žádné léky“
- „Nechápe, proč mu někdo stále chce věnovat pozornost“



# Lidé uvíznou v traumatizaci ve **dvou hlavních podobách**. Používáme metaforu propasti.

Všechny věci, které klient ztratil, jsou na dně propasti: práce, vztahy, naděje, kognitivní schopnosti, stigmatizace, neustálé pocity viny: prakticky všechny věci, na kterých v životě záleží.

- **Fobické truchlení:** žádná propast není („popření“).

Život se často skládá z odporu proti okolí, které se snaží vynutit přijetí situace či stavu člověka (a to vyvolává reakce: „náhled na nemoc a vnímání sebe sama je narušen“).

Pocity jsou potlačovány, často depresivní obtíže, pocity prázdnoty a bezvýznamnosti - konfrontace se ztrátami vyvolávají ještě větší strach

- **Kompulzivní (nutkavé) truchlení:** Jediné co je, je propast.

Život je smutek, nech mě skočit do propasti. Život je utrpení, není východisko.

Pokusy někoho utěšit či povzbudit vedou k emoci: Nerozumíš mi.

# Trauma a jeho dopad na člověka

- Výzkumy ukazují, že **téměř všichni klienti** v péči o duševní zdraví, včetně závislostí, **zažili trauma**.
- Traumatické zážitky ovlivňují lidskou neurobiologii.
- Veškerá energie jde na potlačení vnitřního chaosu. Tělo zůstává ve stresové reakci a v "režimu přežití". To může vést k řadě psychických a fyzických příznaků včetně fibromyalgie, chronické únavy a dalších autoimunitních onemocnění.
- Proto pomáhají aktivity jako tanec, hudba, mindfulness, jóga, dechová cvičení (a mnoho dalších).

# Trauma senzitivní přístup

- **Hlavní otázka** není : „*co je s vámi*“? *Ale* : „*co se vám stalo*“? (viz Gabor Maté)
- **Předcházejte sekundární traumatizaci** např.: separační místnosti, zamčené dveře, nařízená medikace, odebrání osobních věcí, popření pohledu klienta a: zůstat opuštěný OPĚT.  
Jde především o vytváření bezpečného prostředí a bezpečných vztahů
- Podívejte se na **silné stránky a strategie zvládnání**. Např.: někteří lidé se mohou zotavit jedině tehdy, když se brání. (*Komu se obvykle brání /odporují?*)

# Jaké jsou komponenty Přístupu zaměřeného na silné stránky:

- Práce založená na silných stránkách: je vztahová práce. Dobrý vztah je základem všeho, co děláme.
- Pracujeme s ohledem na trauma (trauma-sensitive).
- Práce na budování vztahu vyžaduje určitý čas - hodně času a často i jiný pohled na práci, kterou děláme.
- Uvědomujeme si, že "nedělat nic" je často to nejlepší, co můžeme udělat: říkáme tomu "orientace na přítomnost". Podívejte se na vlastní příklady na začátku.
- Díváme se na pozitivní aspekty (viz popisy Karin ve dvou podobách).
- Nejde o "jazykovou hru", spíše o přístup, jak vnímáme člověka a svět.



## Jádro Modelu CARe

- Propojení (Connecting)
- Porozumění (Understanding)
- Potvrzení (Ensuring)
- Posílení (Strengthening)

# Aktivity spojené se 4 klíčovými činnostmi

- **Propojení**: aktivní oslovování; být přítomný; navázání kontaktu, vytváření partnerství; propojení člověka a komunity (sociální síť).
- **Porozumění**: poznávání člověka, jeho života, jeho snů, naděje, přání a potřeb, silných stránek a zranitelností (např. Osobní profil silných stránek), učení se ze zkušeností. Vytváření společné perspektivy.
- **Potvrzení**: vytváření bezpečí, uznání člověka a jeho situace, potvrzení (ukotvení), být spolehlivý, zajistit lidská práva, nabídnout ochranu, pomoci vyrovnávat se s nemocí/disabilitou/zranitelností.
- **Posílení**: sebedůvěra, dovednosti, identita, sociální vztahy, sociální síť, kvalita prostředí (vytváření tzv. příznivých prostředí).

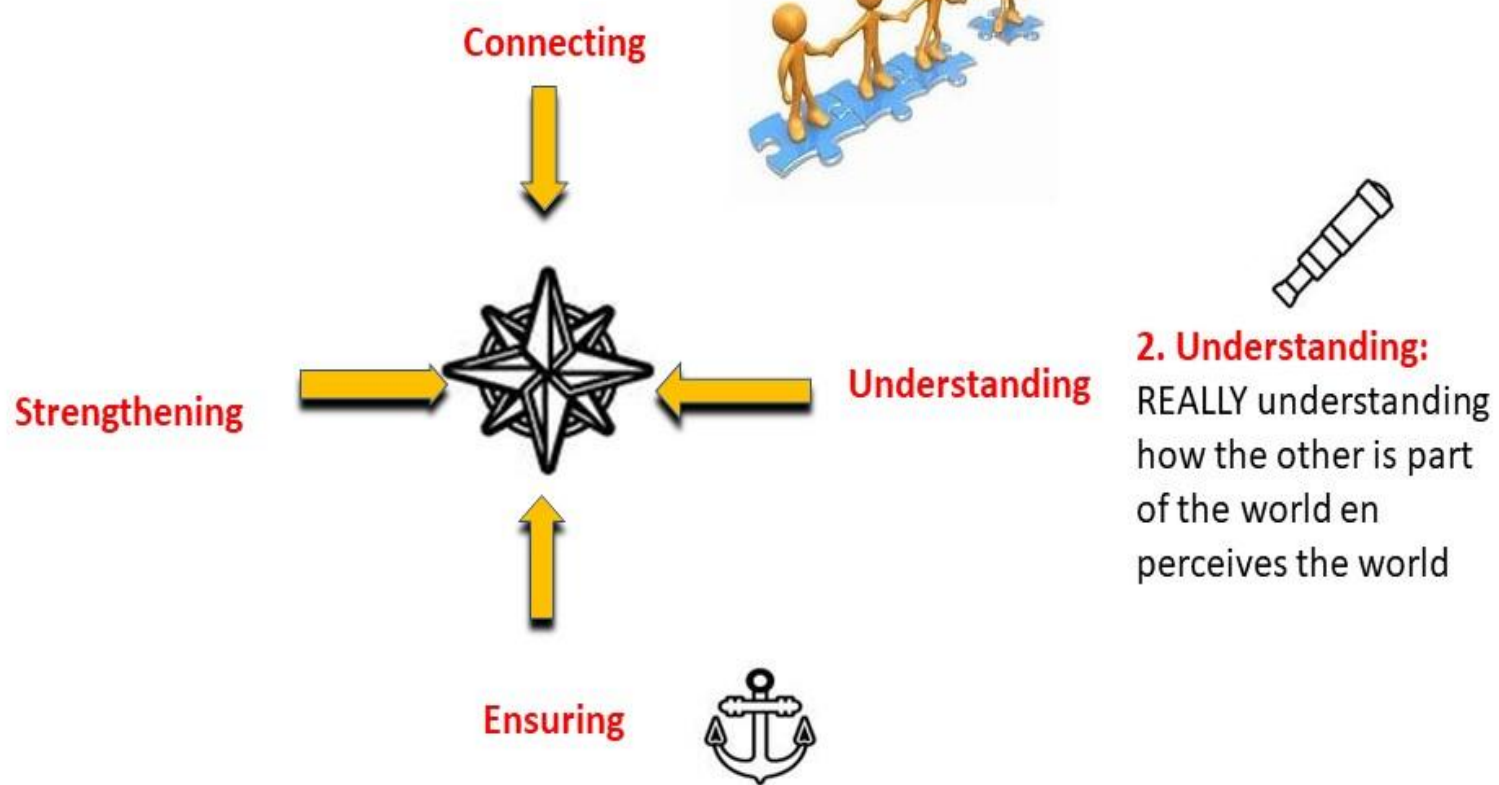


## CUES Activities CARe approach



**4. Strengthening:**  
Address the strengths of the client and the environment.  
Also: Create "vulnerability-friendly" environments

**1. Connecting:** enter into an equal relationship.  
Connecting to other resources



**2. Understanding:**  
REALLY understanding how the other is part of the world en perceives the world

**3. Ensuring.**  
Is about vulnerability: doing what is necessary so that the other experiences grip, feels safe and can gain self-confidence

# Zmocňující rozhovory..

Najděte v rozhovoru něco, co váš kolega/yně rád/a dělá 😊



Prozkoumejte, čeho se daná činnost týká - jak ji kolega/yně provádí (jak, kde, kdy, s kým...), buďte co nejkonkrétnější!

Prozkoumejte různé aspekty činnosti:

- VLIV - Jak činnost ovlivňuje život dané osoby, co jí přináší - dopad činnosti?
- VÝZNAM - Jaký význam má činnost pro danou osobu? Proč je pro ni/něj tato činnost důležitá?
- PŘEDPOKLADY K VÝKONU - Jaké dovednosti, znalosti, postoje k ní potřebuje?
- HISTORIE - Jak se stalo, že se tuto činnost naučil/a? V čem to pro něj/ni bylo významné? Kdo v tom hrál určitou roli?
- INSPIRACE – Kým byl člověk inspirován? Koho on sám/a inspiroval/a?
- PŘESAHA - Jaký vliv má to, co člověk dělá, na životy/svět ostatních?

[Johan Van de Putte](#), [johanvandeputte@me.com](mailto:johanvandeputte@me.com), Facebook group 'Helping Conversations'

# Vztah a zapojení



**“Vzhledem k důležitosti vztahu jako základu práce a k bolestivým zkušenostem lidí se závažným duševním onemocněním v profesních a osobních vztazích, je zapojení (angažovanost) vnímáno jako nezbytný a kritický první krok.”**

Rapp, C. (1998). The Strengths Model of Case Management. New York: Oxford University Press, p. 70.

**„Jazyk zotavení je jazykem naděje a vysokých očekávání. Mnoho lidí, kteří se zotavili z těžkého duševního onemocnění, uvádí, že k jejich úspěchu přispěli lidé, kteří v ně věřili, když se oni sami cítili beznadějně.“**

Anonymous (1989). First person account: A delicate balance. Schizophrenia Bulletin, 15: 345-346. as cited in Torrey, W.C. & Wyzik, P. (2000). The recovery vision as a service improvement guide for community mental health providers. Community Mental Health Journal, 36 (2): 209-216 (p. 211)

**slido**



**Co jsem se od svých klientů naučil/a?  
Čím mě práce s klienty obohatila?  
(What did I learned from my clients? How  
has working with clients enriched me?)**

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

## 2 příběhy Karin:

- Na silné stránky zaměřený příběh
- Na problém orientovaný příběh

Vypadá to, jako dvě odlišné osoby..







## Příklad práce se silnými stránkami:





# Cvičení

## Práce zaměřená na silné stránky – úvod:

### Cvičení 1:

Věnujte krátkou chvíli přemýšlení o alespoň 1 své silné stránce ve všech pěti kategoriích.

**Sdílejte to** zde s kolegou/yní (10 min)

### Matice silných stránek: 5 typů (kategorií) silných stránek

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Já chci:</b> mé (životní) přání,<br>sny, touhy      |  | <b>Já mám:</b> podpora lidí, věci a<br>materiální zajištění |
|  | <b>Já jsem:</b> mé osobní<br>(jádrové) kvality |   |
| <b>Já znám:</b> mé zkušenosti,<br>znalost sebe a světa |  | <b>Já umím:</b> mé talenty,<br>schopnosti a dovednosti      |

# Cvičení

## Práce zaměřená na silné stránky – úvod:

**Cvičení 2 (v malých skupinách):** jeden člověk dělá poznámky

**Jeden člověk** - Popíše jednoho ze svých klientů tak, jak se to obvykle dělá

**Tento stejný člověk** - Popíše daného klienta znovu, ale prostřednictvím 5 kategorií silných stránek

**Ostatní členové skupiny** - Pomáhají pomocí otázek objevit co nejvíce silných stránek (má nějaké vztahy, koníčky, co je pro něj důležité atd.)

### Matice silných stránek: 5 typů (kategorií) silných stránek

**Já chci:** mé (životní) přání,  
sny, touhy

**Já mám:** podpora lidí, věci  
a materiální zajištění

**Já jsem:** mé osobní  
(jádrové) kvality

**Já znám:** mé zkušenosti,  
znalost sebe a světa

**Já umím:** mé talenty,  
schopnosti a dovednosti

## Dvě ukázky, jak mocné je využívání Přístupu zaměřeného na silné stránky:

- **David vd Berg** (výzkumník a odborník na traumata) zjistil, že už samotné mluvení o traumatických zkušenostech je **HOJIVÉ** (blíže vysvětlíme).
- **Petra Schaftenaar** (výzkumnice) zjistila, že **vztahová práce** je nejlepším způsobem **prevence recidivy** u osob, které spáchaly trestný čin pod vlivem psychiatrického onemocnění.

Například: po propuštění z nemocnice udržovali s člověkem telefonický kontakt.

# Na zotavení orientovaný jazyk

Na tom, jak o lidech mluvíme (ve své mysli a nahlas), je to, na čem záleží! Kultivujeme svou mysl a jazyk

- Na prvním místě je člověk - jedinečnost každého člověka, vidíme člověka, ne nemoc.
- "Nic o nás bez nás,,,
- Zaměření na silné stránky (ty může člověk rozpoznat - uznat, pokud odpovídají jeho vnitřním hodnotám a pohledu na svět).
- Naděje a důvěra v budoucnost (vždy existují možnosti..).
- Mluvíme tak, aby nám ostatní rozuměli - srozumitelnost, běžný jazyk bez zkratek a profesního slangu.
- Pojmenováváme (i vlastní) emoce a sdílíme osobní zkušenosti.
- Mluvíme o tom, co budeme dělat, ne o tom, jak něco je (nebo by mělo být).

Source: Recovery Language Handbook, [file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Prirucka\\_jazykazotaveni%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Prirucka_jazykazotaveni%20(2).pdf)

## Na problém zaměřený

- Klient nechodí na schůzky
- Je bezdomovec
- Klient se míchá se špatnou partou
- Klient je v permanentní krizi
- Pacient je nemotivovaný
- Klient je vulgární a agresivní
- Klient je nespolupracující a nerespektuje pravidla a intervence organizace
- Klient je závislý
- Klient (jen) usiluje o pozornost, je manipulativní
- Je paranoidní

## x Na silné stránky zaměřený

# Anamnestický jazyk

- Pracovala jsem jako uklízečka 2 roky...
- Ubytováný v chráněném bydlení, samostatný.
- Užívám pravidelně léky.

# Na silné stránky orientovaný jazyk

- Dokázala jsem vytrvat v zaměstnání 2 roky, umím si práci sama rozvrhnout, jsem pečlivá a všimnu si i detailu..
- Mám zajištěné bydlení na 1 rok, pracovníci z bydlení Mirek a Eva mi pomáhají s úklidem a vařením, dokážu ráno sám vstát, obléknout se a přesvědčit se, abych šel ven alespoň na 30 min.
- Moje zdraví je pro mě důležité. Dokážu brát léky každý den podle předpisu a hlídat si správné dávkování.



Mark Ragins and „Pain in the ass.“

<https://www.youtube.com/watch?v=ThA7t5yXf2g>





# Některé charakteristiky osobního zotavení

- **Osobní zotavení je jedinečný individuální proces** vyrovnávání se s otřesy a narušením v životě. Nejedná se jen o duševní nemoci a závislosti, ale také ztrátu domova, ztrátu důležitých osob, odchod ze zaměstnání atd.
- Ústřední je **naděje**, sebeurčení, self-management (sebeřízení a seberegulace), zplnomocňování a advokacie (naplňování vlastních práv).
- Je také klíčové: **právo člověka na plné zapojení (inkluzi)** a smysluplný život dle svého výběru, bez stigmatu a diskriminace.
- To je zakotveno v úmluvách o **ochraně lidských práv** a základních svobod, jako je UN- CRPD

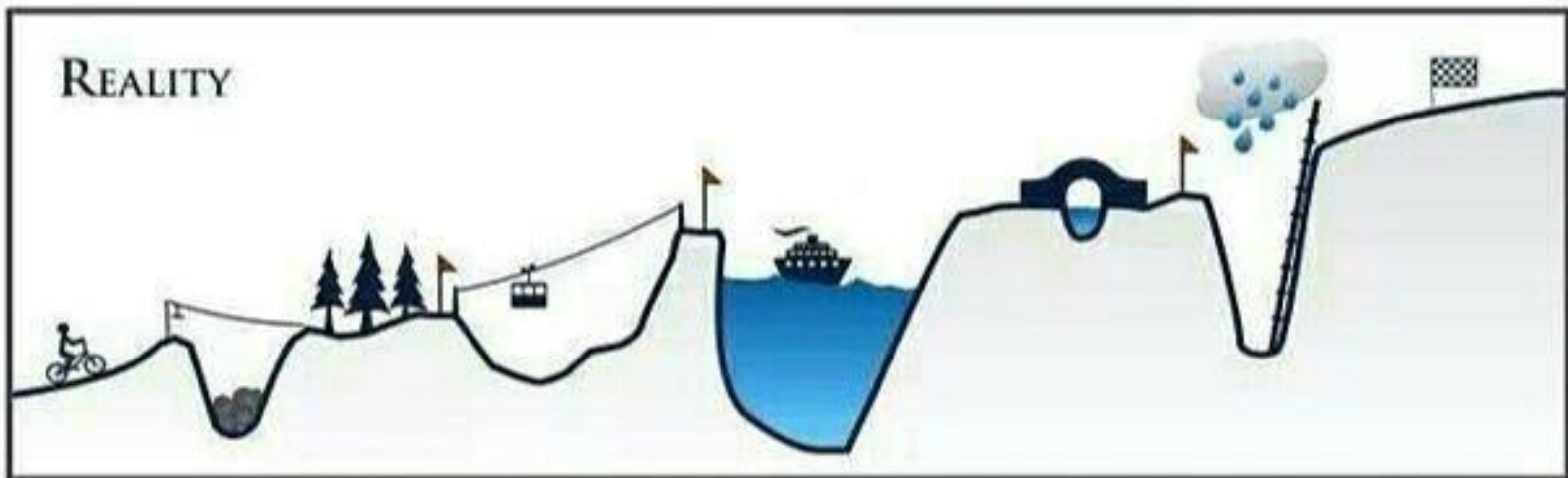
# Zotavení také probíhá ve fázích (etapách):

- **Ochromení, zahlcení** stavem nebo problémem. Důležité je (znovu) získat kontrolu a rovnováhu, naučit se zacházet se svou zranitelností.
- **Vyrovňávání se** se samotnou **disruptivní (náročnou) zkušeností** a jejími důsledky. Jde o pochopení, porozumění, tomu, co se stalo, a o zpracování naší zkušenosti (zážitků). Získá to určité místo v našem životě, aniž by to nadále dominovalo našemu životu
- **Život nad rámec disruptivní (náročné) zkušenosti**
  - Vidět a prožívat sebe sama pozitivním způsobem (pozitivní identita).
  - Využívat své silné stránky a vyrovňávat se se svou zranitelností.
  - Znovu být ve smysluplných rolích - tím, že vykonáváme důležité činnosti a budujeme nové vztahy..

# Body obratu v zotavení

- **Sáhnout si na dno:** někdy více než jednou
- **Prožitá (zvnitřněná) zkušenost, že na mně, jako na člověku, záleží.**
- **Schopnost odolat:** způsob jak shromáždit své silné stránky







# Jak si vytváříme obraz o sobě?

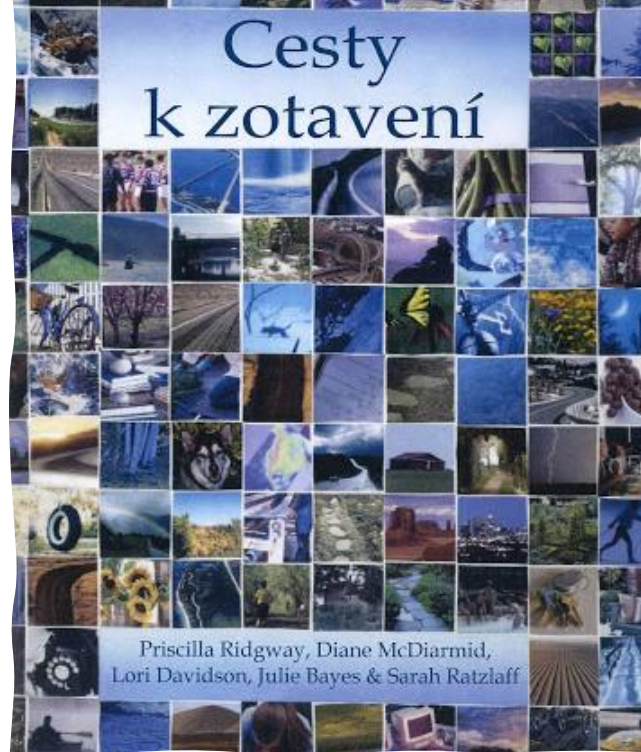
- Život člověka je vždy velmi bohatý a můžete v něm najít mnoho různých příběhů.
- Co člověk dává do popředí?
- Co vidíte a co je skryté?
- Existují nějaké záblesky (zářné okamžiky), které se vynořují a ukazují alternativní příběh?
- Jaké hodnoty a významy stojí v pozadí a mohly by vytvořit novou identitu?





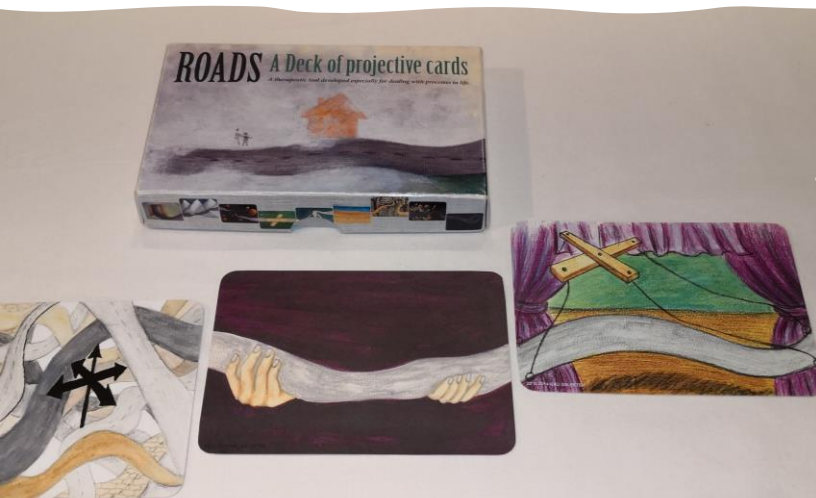






# Více cest, jak podpořit člověka v zotavení

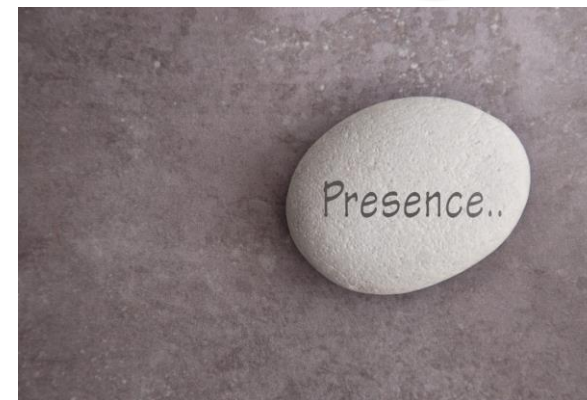
- Publikace „Cesty k zotavení“
- Terapeutické karty „Resilience“, „Silné stránky“, „Roads“, „The River“ a další
- Recovery bingo nebo věž
- Photovoice deník
- Příběh zotavení
- Práce s emocemi a myšlenkami (měřič emocí, emotikony, krabička na starosti, pracovní listy denní režim, WRAP..)
- Metoda Yucel
- Mobilní aplikace (Nepanikař, Calmio, záznamy spánku, emocí, vedení deníku..)
- Peer práce, svépomocné skupiny
- Škola zotavení, Living museums atd.



# Jak udržet kontakt?

- Pracovat v vztahu, kde jsme si rovni: pracovník sdílí vlastní zkušenosti. To znamená také ukazuje aspekty vlastní zranitelnosti.
- Když klient dělá "hlouposti", nebo věci, které neschvalujeme: **nenecháme ho na holičkách, ale podporujeme ho.**
- Udržujeme kontakt způsobem, který si klient přeje: schůzky u kávy, v parku, Facebook, Messenger, aplikace Whats up atd. Jakýkoli způsob klienti upřednostňují.
- Když sdělíme své vlastní zkušenosti, znamená to také udržovat (a sdělovat) své hranice: tím dáváme klientovi najevo, že může udržovat jeho vlastní hranice.

# Práce orientovaná na „Přítomnost“: základní postoj



- Být přítomný jako člověk s vlastními možnostmi a překážkami
- Budování rovnocenného partnerství
- Nedovolte, aby vaše vlastní agenda ovládla vaše jednání
- Setkání na lidské úrovni - člověk za pozicí klienta se setkává s člověkem za pozicí pracovníka



# Cvičení ve skupinách (3 lidi)

- Máme klienta a pracovníka. Klient se chová nezdvořile a neuctivě (nerespektuje pracovníka).
- Pracovník se s tím musí vypořádat tak, aby neztratil kontakt. Třetí člověk je v roli pozorovatele.
- Můžeme mít několik krátkých kol. Po každém kole se pozorovatel podělí o to, co podle něj fungovalo, co napomáhalo udržet kontakt. Případně může nabídnout, co podle něj kontakt narušovalo a společně přemýšlet, jak by bylo možné vyslovit danou věc jiným způsobem.

## Video „Eskalátor“

Jak můžeme  
pomoci sami  
sobě?





# CAROL DWECK

## Jaký druh myšlení máte?



- Mohu se naučit cokoli budu chtít.
- Když jsem frustrovaný/á, vytrvám.
  - Chci si dávat výzvy.
- Když mi to nejde, nedaří se mi, učím se.
  - Řekni mi, že jsem se hodně snažím.
- Když uspěješ, cítím se inspirovaný.
- Moje úsilí a postoj determinují všechno.



- Jsem v tom buď dobrý nebo ne.
- Když jsem frustrovaný, vzdávám to.
- Nemám rád/a, když mě někdo zpochybňuje nebo dává výzvy.
  - Když mi to nejde, nedaří se mi, nejsem dobrý/á.
    - Řekni mi, že jsem chytrý/á.
  - Když uspěješ, cítím se ohrožený/á.
  - Moje schopnosti determinují všechno.

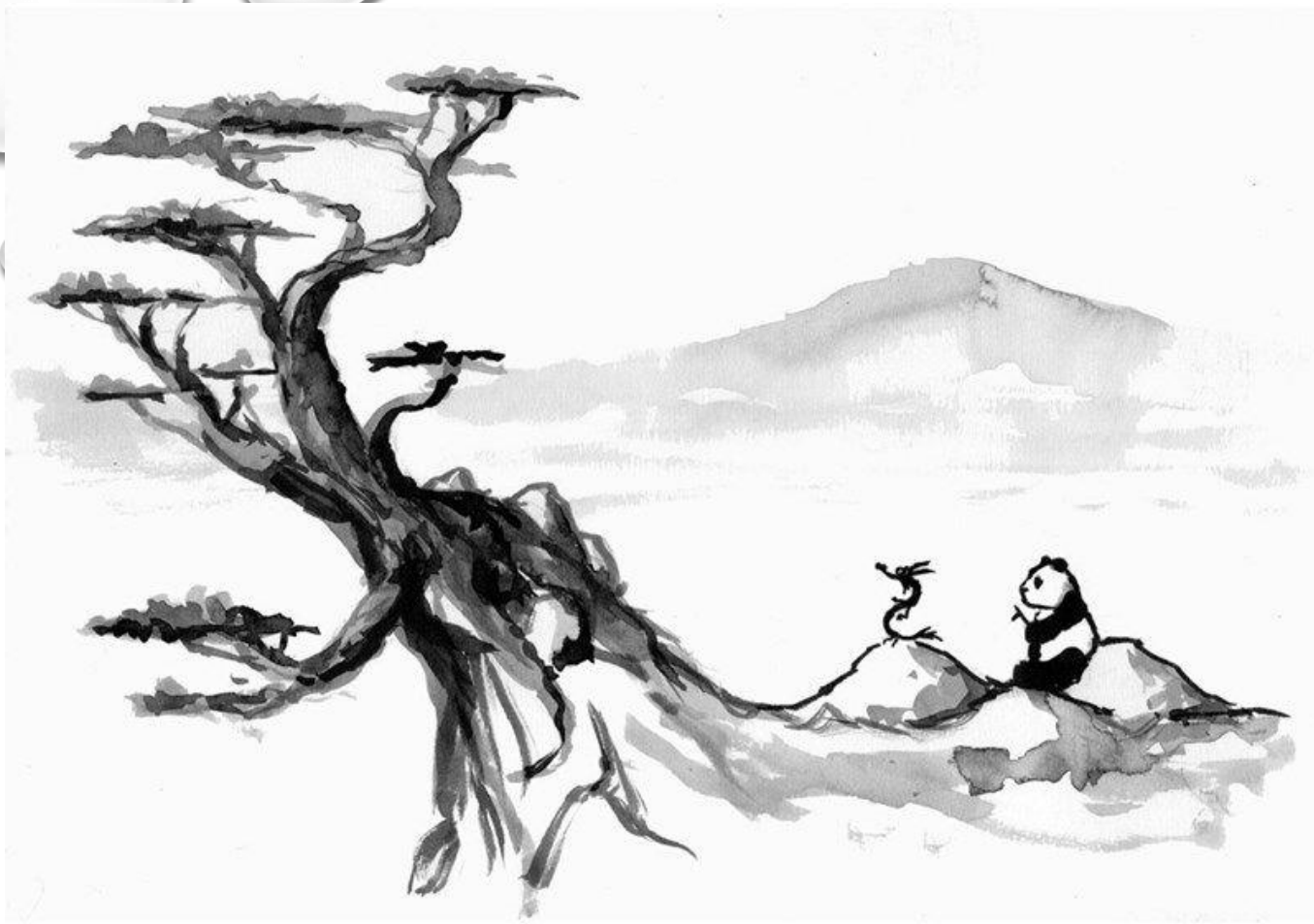
Created by: Reid Wilson @wayfaringpath  Icon from: thenounproject.com

I AM A WORK IN PROGRESS



Zplnomocnění  
jako proces

Zplnomocnění  
jako cílový stav



“That tree has been through some rough times,” said Tiny Dragon

“Yes,” said Big Panda, “but it’s still here and it has gained strength and beauty.”

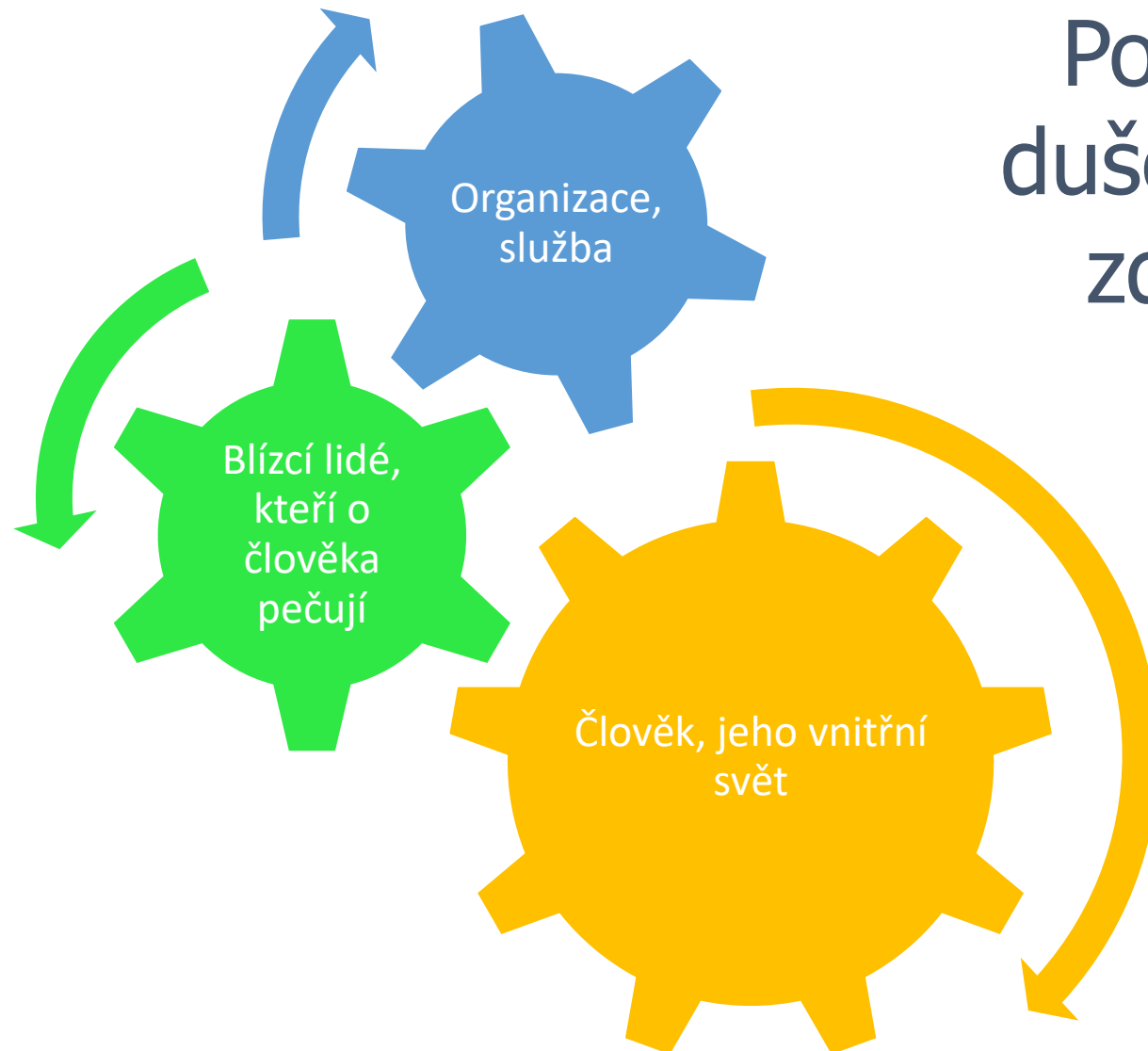
## Zplnomocnění jako součást cesty zotavení..

„Ten strom si prošel těžkými  
časy“, řekl malý dráček

„Ano“, řekla panda, „ale je  
pořád tady a získal sílu a krásu.“

# Úroveň zmocňování

Prostředí  
fyzické a  
sociální



Politika  
duševního  
zdraví

# Pracovní definice zplnomocnění (Chamberlin, 1997)

Možnost dělat samostatná důležitá rozhodnutí

Mít přístup k informacím a zdrojům

Mít výběr z více možností, ne jenom ano/ne a buď/anebo

Asertivita (možnost zastávat se sebe, svých přání a očekávání)

Naděje (pocit, že mohu věci ovlivnit a že na mě záleží, být nadějeplný)

Naučit se kriticky myslet, odnaučit se podmíněnosti, vidět věci jinak

Naučit se vyjařovat hněv

Necítit se sám, cítit se součástí skupiny

Porozumění tomu, že lidé mají svá práva

Provádění změn ve svém životě a ve své komunitě

Učení dovedností/komunikaci, kterou jedinec definuje jako důležitou

Změna vnímání druhých ohledně vlastní kompetence a schopnosti jednat

Vyjít ven se svou zkušeností, odhodlat se o tom mluvit

Růst a změna, která nikdy nekončí a která se sama iniciuje

Zvýšení pozitivního sebeobrazu a překonání stigmatu





# Práce ve skupině

Prosím vyberte si jeden až dva aspekty zplnomocnění a diskutujte v menší skupince, jak může být tento aspekt přítomný nebo posílený ve vaší práci s lidmi s psychosociální zranitelností. Vyberte si jednoho ze skupiny, kdo bude prezentovat výstupy vaší diskuze 😊





# Práce se stresem z prostředí:

- Služba nabízí možnosti řešení, klient to odmítá.
- Služba je nucena vyvíjet tlak na klienta, aby řešil "akutní problémy".

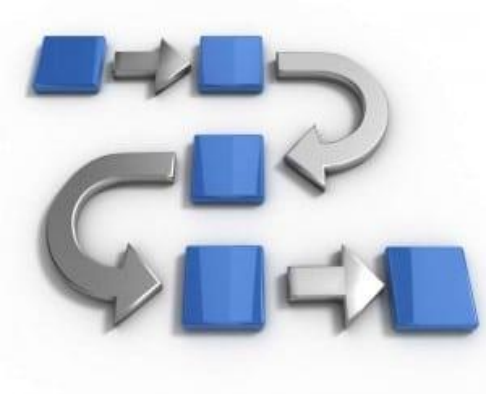
# Workshop

## Skupinové koučování zaměřené na silné stránky



# Metoda skupinového koučování:

- Velmi efektivní cesta, jak pracovat s náročnými situacemi a problémy.
- Navrženo jako způsob, jak tým může pomáhat/ podpořit jednotlivé pracovníky.
- Je zapotřebí vyškolený facilitátor.
- Nejlepší způsob, jak si tým může osvojit základní principy přístupu zaměřeného na silné stránky a shromažďovat dobrou praxi: implementace!



# Základní formát skupinového koučování:



0. Zážitek úspěchu **(3-5 min)**
1. Představte svého klienta jako člověka **(2-3 min)**
2. Jaký je cíl zotavení klienta? Jaká je vaše otázka s tím spojená? **(2-3 min)**
3. Co už v souvislosti s tím bylo učiněno? Co jste zkusili? A jaká je situace nyní? **(2-3 min)**
4. Doplnění Osobního profilu silných stránek pomocí otázek **(10 min)**
5. Brainstorming možností (co bych dělal/a v tvé kůži) **(10 - 20 min)**
6. Výběr nejlepší možnosti **(5min)**
7. Ocenění práce skupiny, přesah do práce týmu 😊

# Inspirace a zdroje

- Postmoderní přístupy: Sociální konstruktivismus a konstrukcionismus, Narativní terapie, Na řešení orientovaná krátká terapie (SFBT), Kolaborativní a dialogická praxe, Otevřený dialog atd.
- The Strength Based Model (Rapp, Gosha, 2005)
- CARE model
- Zotavení
- Positivní psychologie
- Compassionate Inquiry (Soucitné dotazování)
- Appreciative Inquiry (Oceňující dotazování)
  
- <http://www.power2u.org>
- [www.thecare-network.com](http://www.thecare-network.com)
- [www.zotaveni.cz](http://www.zotaveni.cz)
- [www.cmhcd.cz](http://www.cmhcd.cz)
- [www.centreformentalhealth.org.uk/recovery](http://www.centreformentalhealth.org.uk/recovery)
- <http://www.samhsa.gov/>



**slido**



**Co pro mě dnes bylo nejvíce užitečné?**

**Co si odnáším do své praxe?**

**(What was most useful for me today? What am I taking away for my practice?)**

**i** Start presenting to display the poll results on this slide.



# Yoan Bourgeois Trampolína



# Děkujeme za vaši přítomnost a propojení 😊

Jana Pluhaříková Pomajzlová

Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví,  
[www.cmhcd.cz](http://www.cmhcd.cz)

The CARE Network,  
[www.thecare-network.com](http://www.thecare-network.com)

Tel.: +420 775 961 964

Email:

[jana.pluharikova.pomajzlova@gmail.com](mailto:jana.pluharikova.pomajzlova@gmail.com)

Dirk den Hollander

The CARE Network,  
[www.thecare-network.com](http://www.thecare-network.com)

Tel.: +316 11432537

Email:

[dirkiedenis@outlook.com](mailto:dirkiedenis@outlook.com)

