**Bezpečnost na zážitkových akcích**

Účastníci často vnímají zážitkové aktivity jako nebezpečné, opak by ale měl být pravdou. Je úkolem lektorů zajistit maximální bezpečnost účastníků – ať už tu fyzickou, nebo psychickou. Určitý rozdíl je však třeba dělat mezi skutečným nebezpečím a subjektivní mírou rizika, kterou vnímají účastníci.

Stejně jako lektor nemusí být lékař, aby uměl poskytnout první pomoc člověku, který si způsobí fyzické poranění, tak ani v případě psychického poranění nemusí být člověk psycholog. Je však důležité znát některé základní principy prevence psychických poranění a případné krizové intervence.

*Tip: Pokuste se jednoduchým obrázkem znázornit subjektivní a objektivní míru rizika – tj. jak zážitkový program může vnímat účastník a jak je bezpečnost účastníků ošetřena ve skutečnosti.*

*Jaké základní diagnostické nástroje má lektor na kurzu k dispozici?*

Psychicky náročný program je aktivita na kurzu, která v sobě nese vyšší riziko, že v účastnících vyvolá krizi. Při přípravě kurzu by jistě nemělo být záměrem realizačního týmu, vystavit účastníky tak velmi psychicky náročným situacím, že by jimi byli zcela paralyzováni. Na druhou stranu, účastník může situaci prožívat jako psychicky náročnou už jen proto, že kurz svou podstatou znamená silnou zátěž, neboť pracuje s vyvedením účastníků ze zóny komfortu do zóny učení. Také je třeba zvažovat, že na kurzu se obvykle méně spí v kombinaci s vyšší fyzickou zátěží než, na kterou jsou účastníci zvyklí. Kurz se často odehrává v prostředí, na které se účastník musí velmi rychle adaptovat, a které neodpovídá jeho běžnému standardu. V nestandardním prostředí se odehrávají nestandardní situace, navíc nikdy nevíme, s čím účastník přijíždí, přičemž u každého z cílové skupiny to může být jiné.

Abychom si byli možného rizika vědomi, nám pomáhá znalost základních **katalyzátorů rizik**:

* ***Zařazení programu*** – Na delším kurzu bývá označován za rizikový třetí den, nicméně každý den na kurzu může být rizikový. Načítá se spánkový deficit, fyzické síly ubývají, skupinová dynamika se vyvíjí, programy se vzájemně ovlivňují a násobí intenzitu.
* ***Téma kurzu –*** Pro některé účastníky může korespondovat s osobně živým a otevřeným tématem.
* ***Téma programu/aktivity –*** Každý program má své hlavní téma, se kterým jako instruktoři bezpečně pracujeme. Ale v průběhu programu se účastníkům otevírají témata další, a to podle individuálních životních zkušeností. O takových tématech máme jako instruktoři v průběhu hry velmi malý přehled.
* ***Účastnická skupina*** – Každá má svá specifika, která bychom měli při volbě témat a programů zohlednit. Například děti z pěstounských rodin a dětských domovů jsou specifickou skupinou, u které je potřebné dopředu zvažovat rizika spojená a jejich identitou, vztahy, sexualitou či závislostí. Ale i ve skupině, která není takto specifická, musíme počítat s tím, že ne všichni si vzájemně sednou, vyhoví. Už jen přítomnost a nutnost spolupráce s někým, kdo mi není příjemný, může vyvolat napětí až psychicky vyhrocené situace.
* ***Individuální minulost*** – Každý účastník přináší na kurz jiné zkušenosti, jiný hodnotový žebříček, jiná vztahová paradigmata a jiná citlivá témata. Na kurzu se pod intenzitou prožitku tyto věci u každého jinak otevírají a ožívají.
* ***Kompetence týmu*** – Nezkušený tým může jít do rizika, aniž by si ho uvědomoval. Nezkušený nebo příliš ambiciózní instruktor může chtít experimentovat s hloubkou prožitku, nebo neuváženě přehlédnout rizika plynoucí ze záměrně zvolené přílišné hloubky prožitku.
* ***Zásah zvenčí*** – Neočekávaná změna okolností kurzu, která ohrožuje účastníky, zvyšuje psychickou náročnost programu, např. lovci na honu vstoupí do prostoru terénní hry nebo spadne lavina na zimním kurzu.

Z hlediska náročnosti tématu můžeme **programy rozdělit na rizika**, která:

* ***Známe*** – programy, které jsou ve sbornících her vedeny jako hry s velkou psychickou náročnosti. Jsou to obvykle aktivity, jejichž obsahem bývá postoj ke smrti, umírání, ztrátě, nemoci či neuspokojení potřeb. Tedy témata, u kterých se psychická náročnost očekává.
* ***Neznáme*** – programy, o kterých víme, že nesou zvýšené riziko, ale neexistuje u nich žádné předchozí ověření v praxi, protože zatím nebyly nikým uvedeny/vyzkoušeny. Jsou to premiérové hry nebo inovace her, zvyšující zátěž účastníků, nové experimentální formáty programů (např. záměrná spánková deprivace, pohřbívání sama sebe apod.).
* ***Nečekáme*** – běžné programy, které ovšem i tak mohou u některých účastníků vyvolat reakci jako by šlo o psychicky náročnou situaci (je to zcela individuální). Např. nácvik novozélandské Haky nebo atmosférotvorný prvek klaun.

**Prevence psychických poranění** se uskutečňuje:

* ***Před kurzem***
  + komunikace s účastníky (informace o cílové skupině, např. zdravotní deklarace, dotazník)
  + příprava kurzu – zohlednění specifik skupiny, zvažování psychicky náročných aktivit v kombinaci s dalšími rizikovými faktory (např. spánková deprivace)
  + volba týmu – vzít do týmu člověka schopného vyhodnotit psychické riziko a případně v krizové situaci adekvátně zasáhnout
  + dramaturgie – promýšlet zařazování programů do scénáře kurzu s ohledem na jejich psychickou náročnost: promýšlet bezpečnost jejich zasazení mezi ostatní programy; vědět, čeho chci psychicky náročným programem docílit; zmapovat případná rizika programu a ošetřit je předem (např. např. před psychicky náročným programem zařadit aktivitu na prohloubení soudržnosti skupiny; zajištění dostatečného spánku, tepla a dobrého jídla před a po psychicky náročném programu apod.)
  + příprava na nejhorší – mít funkční kontakt na blízkého odborníka (psycholog, psychiatr) pro případ psychického poranění, mít v týmu domluvený postup pro takovou situaci
  + risk manažer – mít v týmu roli risk manažera, který se na všechny plánované programy dívá „rizikovým okem“ a průběžně vyzývá tým k úvahám o bezpečnosti programu
  + volba a znalost cílové skupiny, prostředí, názvu kurzu
* ***Na kurzu***
  + Diagnostika a monitoring
    - Diagnostické programy – využívat v úvodu kurzu programy, které mají potenciál odhalit případné „rizikové účastníky“
    - Diagnostické techniky – využívat je opakovaně v průběhu kurzu ke zjištění psychického rozpoložení účastníků
    - Individuální monitoring – po celou dobu kurzu držet přehled o psychickém i fyzickém stavu jednotlivců ve skupině (třeba i jednoduchým pohorováním), sdílet v týmu informace o potenciálních „rizikových účastnících“
    - Komunikace s účastníky i s týmem
    - Pozorování/diagnostika
  + Příprava psychicky náročné hry
    - Osobní zkušenost ­– mít v realizačním týmu člena, který má vlastní prožitkovou zkušenost s hrou nebo její obdobou
    - Rizikoví účastníci – vytipovat rizikové účastníky v souvislosti se zdravotní deklarací, dosavadním programem, zkušenostmi, v případě nutnosti udělat individuální dohody
    - Rizika programu – uvědomovat si rizika psychicky náročného tématu programu v souvislosti s vývojem účastnické skupiny a s dramaturgií kurzu
    - Riziková témata týmu – být si vědomi závažných témat a nepodceňovat osobní krizi členů týmu (téma může být psychicky náročné pro některého člena týmu)
    - Plán ošetření krize – probrat v týmu potenciální rizikové situace a domluvit postup jejich řešení; v týmu mít dopředu domluveno, kdo z instruktorů poskytne případnou krizovou intervenci, aby nebylo pokračování programu ohroženo personálně
  + Vedení psychicky náročné hry
    - Hranice motivace – hlídat hranice motivace a manipulace, u sebe i u ostatních v týmu
    - Dobrovolnost – účastníci musí mít možnost do programu vůbec nenastoupit nebo z programu již běžícího vystoupit (pravidlo „stopka“)
    - Hranice hry – jasně vymezit pravidla, prostor, trvání hry a její kontext
    - Monitoring – sledovat psychický stav účastníků v průběhu programu, případně jej komunikovat členům týmu
    - Volný instruktor – mít volnou sílu pro případnou krizovou intervenci nebo jakýkoliv jiný zásah v případě krize
    - Respekt k fyziologickým potřebám – neuvádět účastníky ani tým do fyziologického nepohodlí odpíráním vykonání potřeby, nasycení apod.
  + Reflexe psychicky náročné hry
    - Volba lektora – reflexi svěřit zkušenému lektorovi, schopnému kvalitně odvést odvětrání (je zkušený, zná formy a postupy zpracování zážitku, zná daný program, byl přítomen u aktuální realizace programu)
    - Čas na zpracování zážitku – počítat ve scénáři kurzu s dostatečným prostorem pro odvětrání a nerušit jej, ani kdyby se navenek zdálo, že hra nebyla psychicky náročná
    - Psychosomatika – zařadit program, který účastníkům umožní zbavit se psychického napětí formou fyzického odreagování
    - Formy reflexe – mít v zásobě různé formy reflexe a na základě průběhu hry sestavit funkční celek odvětrání složeny z postupných kroků
    - Duševní hygiena týmu – postarat se i o duševní hygienu týmu, reflektovat své prožitky, odvětrat napětí

Osvědčená **struktura odvětrání psychicky náročného programu**

* ***Individuální rekapitulace*** – dopřát účastníkům čas srovnat si v hlavě průběh programu a uvědomit si konkrétní náročné situace, ve kterých se ocitli
* ***Individuální diagnostika*** – získat základní informace o tom, jak intenzivní byla psychická náročnost programu pro jednotlivé účastníky (např. vyjádření na škále 1-5)
* ***Sdílení informací*** – umožnit účastníkům sdílet prožitky náročných situací programu, přivést je k pojmenování nové zkušenosti, nechat proběhnout emoce, případně zklidnit konflikty uvnitř skupiny
* ***Iniciativa účastníků*** – vytvořit lehce strukturovaný prostor pro aktivní účast při vedení reflexe
* ***Formulování výstupů*** – zviditelnit pojmenovanou zkušenost (např. vyjádřit ji symbolicky)

**Typy krizí na kurzu**

1. ***Rozlada*** – je rozkolísání, kdy nejde o nic vážného (např. někdo z účastníků se naštval na někoho jiného, nějaké jednání ho zamrzelo). Je třeba zjistit, o co jde, z čeho rozlada plyne. Situaci lze zvládnout rozhovorem a uzavřením celé situace – nejde o reálné nebezpečí.
2. ***Zaplavení emocemi*** – na kurzu se můžeme setkat se situacemi, kdy účastník již dříve prožil trauma nebo závažnou životní událost, kterou nemusí nutně uvést ve zdravotní deklaraci (např. úmrtí blízké osoby, autonehoda apod.) a program na kurzu tento silný zážitek probudí a aktivuje. Účastník se může projevovat sníženou komunikací, uzavřeností do sebe a izolací od ostatních. V takovém případě je nutné promluvit s ním, zjistit příčinu jeho chování, posoudit závažnost krize a navrhnout dohodu pro jeho další fungování na kurzu.
3. ***Aktivní distres*** – jde o stav, kdy se účastník dostal do velkého psychického diskomfortu, je přítomna velká úzkost, která může účastníka zcela paralyzovat, což se projeví např. svalovou ztuhlostí, neschopností racionálně zvážit situaci a reagovat, zrychleným dýcháním – hyperventilace, zvýšené tempo řeči, nemožnost spát (např. účastník uvízne v rouře, ve stísněném malém prostoru ve tmě a má pocit, že se nedostane ven). Úsudek účastníka je ale stále dostatečný pro posouzení celé situace. Může jít ale také o projev psychopatologie, který je akcelerován průběhem kurzu. Je třeba posoudit další zapojení účastníka či vyhledání odborné pomoci a předání účastníka do péče odborníků.

* Daného účastníka se snažíme dostat do kontaktu s tělem více než s emocemi (např. otázkami typu: Máš boty? Chceš donést čaj? Jedla jsi dnes? Schovám ti oběd? apod.)
* Mohu se ptát na zkušenosti z minulosti. Jestli se již něco podobného stalo, a když ano, do dělal/a a jestli to pomohlo. Z této informace mohu vyvodit aktuální pomoc (např. pomohlo běhání, tak to zkusíme i teď).
* Při krizové intervenci neklademe otázku „Proč?“ (např. ptát se člověka uvízlého v rouře, proč tam uvízl je zcela nefunkční a ničemu to nepomůže. On sám to třeba neví, a i kdyby věděl, tak řešení příliš nepomůže vědět, že uvízl, protože je obézní apod.)
* Je třeba pamatovat na to, že většina mužů nestojí o nevyžádané rady a otázky na emoce. Takovými radami a otázkami můžeme situaci ještě zhoršit.

1. ***Mimo kontrolu*** – když účastník není schopen sebekontroly (např. má halucinace, projevuje se ohrožujícím chováním apod.), pokud to ohrožuje jeho samého nebo někoho jiného, pak je třeba volat záchranku.

Od 1 do 3 stoupá míra psychické angažovanosti účastníka.

**Krizová intervence**

Jde o odbornou práci, nejde o terapii!!, s člověkem, jenž se ocitl v krizové situaci. Tato práce spočívá v rychlém, až okamžitém zásahu co nejblíže „frontové linii“. Při krizové intervenci se potřebujeme jen zorientovat, vyznat se v aktuální situaci, abychom mohli zmapovat, jak co dál. Nejde o to klást investigativní otázky a zjistit odpověď na vyčerpávající otázky o dosavadním životě. Jde jen o to, zjistit, co se stalo a způsobilo krizi.

Pokud nejsme schopni poskytnout krizovou intervenci na kurzu sami, můžeme telefonicky kontaktovat profesionály. Jedním z cílů krizové intervence je posílení klientovi kompetence, aby řešení krize zvládl v co největší míře sám. Při krizové intervenci se zaměřujeme na blízkou minulost (kdy a jak krize vznikla) a na blízkou budoucnost. Orientujeme se nejen na problém, ale na celý kontext daného problému.

Postup při krizové intervenci

1. ***Navaž vztah + zjisti, o co jde*** – nenásilně nabídni účastníkovi svou přítomnost, vybídni jej jednoduchými otázkami ke sdílení. Příklady vět: Vidím, že se něco děje. Domnívám se, že ta hra v tobě něco vyvolala a já bych potřebovala vědět, o co jde. Můžeš mi o tom něco říct?...

* Zvažuj míru direktivity a nedirektivity – zvažuj, k čemu si vyžádáš souhlas účastníka a k čemu ne (např. Mohu si sednout?). Účastníka se nedotýkáme (objetí, pohlazení, vzít za ruku apod.), pokud vnímáme, že by to bylo potřeba, pak se vždy ptáme, zda s tím souhlasí, a i tak volíme dotyky na místa, kde si to účastník nemůže vyložit chybně (např. horní část paže).
* Rekapituluj – ujišťuj se, že jsi pochopil dobře, o co jde tím, že opakuješ, co říká (např. rozumím dobře, že jde o…)

1. ***Vytvoř zakázku*** – jde o určení hranic v mezích krizové intervence, abychom se nepustili do terapie! S účastníkem prober možnosti, které dává formát kurzu, jasně informuj o hranicích pomoci. Příklady vět: Jak to bude vypadat, když budeš v pohodě? K čemu bychom mohli dojít v průběhu našeho rozhovoru? Co bys potřeboval? Mám dojem, že tato záležitost je hodně zraňující, asi přesahuje možnosti řešení tady na kurzu…
2. ***Posuď a rozhodni*** – výstupem této fáze je rozhodnutí o tom, jestli je pro účastníka bezpečné, aby zůstal na kurzu? Musíme posoudit míru rizika, když na kurzu zůstane vzhledem k němu samému, ale také vzhledem k celé skupině, i instruktorům. Rozhodnutí se děje ve spolupráci s účastníkem, kdy hledáme další míru zapojení a nezapojení. Důležité je také zvážit tlak skupinové konformity (odjezd z kurzu může být vnímán jako prohra, což mu může být trapné před ostatními).
3. ***Formuluj, co dál*** – pojmenuj, co se bude dál dít, jaké kroky uděláš ty, a jaké účastník, jak bude vypadat jeho další působení na kurzu. V případě, že účastník zůstává, je třeba formulovat s týmem strategie, kolik pozornosti budeme účastníkovi věnovat (přílišné sledování jeho psychické pohody jej může udržovat v psychické nepohodě). V případě, že z kurzu odjíždí, je nutné s ním detailně probrat možnosti krizové intervence a poskytnout informace o ní. Je možné mu nabídnout možnost vzájemného kontaktu po kurzu.

Co je potřeba mít během kroků krizové intervence na paměti

* Neustále probíhá **kotvení a stabilizace** účastníka – naplníme základní potřeby (jídlo, teplo atd.), pohodlně sedíme, řekneme mu, ať si položí chodidla pohodlně na zem, ať se opře. Pokud vnímáme dizorientovanost, říkáme, kde jsme, kdo jsme, co tam děláme, co se bude dít. Maximálně se snažíme o využití copingových strategií účastníka a o změnu optiky ve vnímání krize.
* Problémem může být zúžené „tunelové vnímání“ a změna v koncentraci pozornosti – účastník je v zajetí krizové události, setrváváním v ní může docházet ke znovuprožívání. Nemá širší pohled, je v propasti, kde nevidí horizont, cestu ven, jen neschůdné stěny. Proto je potřeba toto **„tunelové vnímání“ rozšiřovat** poukazováním na časovou omezenost působení krizové situace poskytováním naděje a výhledu do budoucna.

**Prevence krize na akcích bez rodičů**

Zvláště u dětí a dospívajících může být na kurzu zátěží: neuspokojení základních potřeb (spánek, teplo, nezvyklé jídlo…), nepřijetí skupinou, stesk po rodičích, úraz či nemoc, strach z neznámého či neúspěchu. Prevencí krize je:

* Důvěra – být dětem partnerem s přirozenou autoritou, aby se nebály říct, když se jim něco děje/stane
* Skupina – vytvořit z dětí skupinu, která se vzájemně posiluje
* Monitoring – sledovat chování dětí ve skupině, zejména při zátěžových situacích, sdílet v týmu případné potenciální krizové účastníky
* Pravidla – vytvořit společná pravidla pobytu, která předcházejí krizovým situacím
* Únava – hlídat fyzickou únavu dětí, aby nepřekročila zdravou mez
* Dramaturgie – upravovat scénář akce vzhledem k vývoji skupiny

**Příprava týmu na krizovou intervenci**

* Volba týmu – mít v týmu instruktory schopné kvalitně provést krizovou intervenci
* Postoj – nebát se zasáhnout při podezření na psychické poranění, většinou je jakýkoli zásah lepší než nic

Přesah – vždy mít kontakt na odborníka z oblasti psychologie pro případ konzultace či odeslání účastníka k následné péči