



AKADEMIE ALTERNATIVA

Studijní obor: Arteterapie

Absolventská práce

Arteterapie s lidmi se zkušeností s bezdomovectvím v programu Housing First

Vedoucí práce: Mgr. Eva Hegarová PhD., DT

Zpracovala: Kateřina Beková

v Liberci 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.

Souhlasím, aby práce byla zpřístupněna ke studijním a propagačním účelům.

V Liberci, dne

.....

Kateřina Beková

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala své vedoucí diplomové práce paní Mgr. Evě Hegarové PhD., DT za spolupráci, cenné rady i odborný přínos při zpracovávání této diplomové práce. Děkuji všem lektorům Akademie Alternativa za jejich podněty, inspiraci a předané zkušenosti nám studentům. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům a klientům, kteří se mnou spolupracovali na tvorbě této práce. V neposlední řadě svým kolegům z Centra bydlení Liberec, supervizorovi a mé rodině a partnerovi za celkovou podporu při psaní mé závěrečné práce.

Abstrakt

Tématem absolventské práce je využití arteterapeutických cvičení a metod u lidí se zkušeností s bezdomovectvím v programu Housing First i mimo něj. Absolventská práce je rozdělena na dvě části – na teoretickou a praktickou. V teoretické části se zaměřuji na tři okruhy.

Prvním okruhem je arteterapie jako pojem, vědní obor, její dělení, formy, vliv a možnosti využití tohoto oboru při spolupráci s lidmi se zkušeností s životem na ulici. Dále se zabývám tématem bezdomovectví jako syndromem komplexního sociálního selhání, definicí, formou, věkovými a genderovými rozdíly a přidruženými problémy s ním spojenými jako je např. alkoholová závislost či duševní onemocnění. Třetí okruh popisuje Housing First a jeho podstatu, historii a principy, které se používají při práci s touto cílovou skupinou.

V praktické části popisuji využití získaných dovedností ze studia v rámci arteterapeutických cvičení (např. použití diagnostických kresebných testů – kresba stromu, postavy či rodiny) k rozklíčování osobních témat klientů a pojmenování jejich pocitů. Dále se zabývám přínosem arteterapeutického přístupu v programu Housing First. Zaměřuji se na změny v chování klientů v programu Housing First, zda došlo ke zkvalitnění života nejen v rámci sebeobsluhy, ale i sebedřívětí či sebevědomí. V praktické části popisuji podrobněji jednotlivá sezení s klienty, témata, která se nám během kresebných cvičení otevírala, jak na ně klienti reagovali a jak se podařilo najít odpovědi na výzkumné otázky. V závěru uvádím celkové shrnutí výsledků práce s klienty, naplnění cílů, jaké se objevily přínosy arteterapeutické práce a vyhodnocení programu Housing First v životě lidí se zkušeností s bezdomovectvím.

Klíčová slova

Arteterapie, Arteterapeutické techniky, Bezdomovectví, Housing First

Abstract

The subject of this graduate's thesis is the use of art therapy excersises and methods on people with homelessness experience involved in Housing First programme as well as the ones not involved. This thesis is divided into two parts – theoretical basis and practical part. There is a focus on three areas in theoretical part of the thesis.

It describes art therapy as a concept, scientific field, it's sorting, forms, impact and application possibilities of this approach in cooperation with homeless experienced people. Further I present the homelessness theme as a syndrome of complex social failure, deal with definition, forms, age and gender differences and problems with these attributes connected (e.g. alcohol addiction or mental dosorder). Third part of this thesis describes Housing First and its nature, history and core principles used in work with this particular target group.

In the practical part I describe the use of study gained skills within art therapy excersises (e.g. use of diagnostic drawing series – tree-drawing test, figure-drawing test, family-drawing test) to figure out the client's personal topics and to express their feelings. I follow up the benefits of art therapy approach in Housing First programme. I focus on Housing First client's behavioral change, if there is a life quality improvement, not only in the terms of selfcare, but also self acceptance or self-confidence. I describe particular client sessions in more details, topics, that were opened during the drawing excersises, how the clients responded and how I managed to found the answers to research questions out. In conclusion there is an aim of work with clients evaluated, description of benefits of art therapy that appeared in the sessions and assessment of Housing First programme in people's with homelessness experience lives.

Key Words

Art Therapy, Art Therapy Techniques, Homelessness, Housing First

Obsah

Úvod

TEORETICKÁ ČÁST

1	Arteterapie.....	10
1.1	Definice arteterapie.....	10
1.2	Formy arteterapie	11
1.2.1	Receptivní arteterapie	11
1.2.2	Produktivní (expresivní) arteterapie	11
1.2.3	Individuální arteterapie	12
1.2.4	Skupinová arteterapie	12
1.2.5	Rodinná arteterapie	14
1.3	Cíle arteterapie	14
1.4	Metody arteterapie	15
1.5	Techniky a projektivní metody	18
1.6	Arteterapeutický vztah	21
1.7	Arteterapie s lidmi se zkušeností s bezdomovectvím	22
2	Bezdomovectví	24
2.1	Definice bezdomovectví	24
2.2	Postoj k bezdomovectví.....	25
2.3	Formy bezdomovectví	26
2.4	Dělení podle věku	27
2.4.1	Mladí bezdomovci do 26 let	27
2.4.2	Bezdomovci v produktivním věku	28
2.4.3	Bezdomovci v postproduktivním věku	29
2.5	Dělení podle genderu	30
2.5.1	Muži bezdomovci	30
2.5.2	Ženy bezdomovkyně.....	30
2.6	Specifika subkultury bezdomovců.....	31
2.6.1	Vzhled a obživa	32
2.6.2	Závislosti	32
2.6.3	Duševní onemocnění.....	35
3	Housing First	37
3.2	Principy	38
PRAKTICKÁ ČÁST		
4	Metody a cíle	41

4.1 Výběr výzkumného vzorku	42
4.2 Rizika práce s cílovou skupinou	43
5 Kazuistiky	43
6 Setkání	45
6.1 Úvodní setkání	45
6.2 První setkání	46
6.3 Druhé setkání	50
6.4. Třetí setkání	53
6.5 Čtvrté setkání	57
6.6 Páté setkání	60
6.7 Šesté setkání	62
6.8 Sedmé setkání	64
6.9 Osmé setkání	67
6.10 Deváté setkání	70
6.11 Desáté setkání	72
6.12 Jedenácté setkání	75
7 Test SQUALA	77
7.1 Vyhodnocení testu SQUALA	78
Závěr	80
Resumé	83
Resume	83
Literatura	84
Internetové zdroje	87
Seznam použitých zkratk	87
Seznam příloh	88

Úvod

Motto: „Cílem umění je dělat člověka šťastným.“

Michelangelo Buonarroti

V této absolventské práci se zaměřuji na práci s lidmi se zkušeností s bezdomovectvím, ať už stále aktivním nebo kteří tímto způsobem žili v minulosti. Těmto lidem často není poskytována hlubší terapeutická pomoc a mnohdy o ní ani sami nevědí. Osoby bez přístřeší využívají primárně služeb, které sanují jejich základní lidské potřeby a sami vyhledávají spíše materiální pomoc, ale starost o své duševní zdraví bývá opomenuta. Práce s takovými lidmi skýtá také mnohé obtíže, které je zpočátku třeba překonat, jako je motivace, možné závislosti nebo duševní onemocnění, proto bylo zajímavé sledovat už jen zájem těchto lidí o arteterapii. S cílovou skupinou mám mnoholeté zkušenosti, a proto mi prohlubování znalostí práce s nimi přišla jako vhodné téma ke zpracování, kdy mohu díky intenzivnější práci v programu Housing First navazovat hlubší vztahy s lidmi, kteří si takovým životem kdysi prošli.

V první kapitole se zabývám teoretickým okruhem, kde přibližuji arteterapii, její dělení, používané metody obecně, ale i konkrétní techniky v této práci. Arteterapie s lidmi na ulici není zcela typická a nesetkáváme se s ní často vzhledem k náročné dostupnosti pro tuto cílovou skupinu, a tak zde poukazuji na nedostatek informací a zkušeností o které bych se mohla více opírat.

Druhá kapitola představuje širokou paletu definic bezdomovectví, jeho specifika a přidružené oblasti, které tento fenomén přináší, ať už se jedná o problém spojený se stigmatizací těchto osob z pohledu společnosti nebo problémy, které se dotýkají osob samotných, jako je jejich fyzické nebo duševní zdraví.

V poslední kapitole pak popisují principy programu Housing First, který je jedním z efektivních nástrojů pro řešení problematiky bezdomovectví nejen v zahraničí, kde již přinesl své výsledky, ale stále častěji také v České republice, kde se stává stále více rozšiřovaným způsobem, jak ukončovat bezdomovectví.

V praktické části práce hledám možné odpovědi na následující otázky: Jaké problémy spojené s životem na ulici lze pojmenovat skrze kresebnou tvorbu? Přinesl nám program HF v životě člověka se zkušeností s bezdomovectvím nějaké změny? Jaké emoce člověka z prostředí ulice nejčastěji provází, jaké odlišnosti vykazují ve svém prožívání lidé na ulici a

lidé v programu HF a jak oni sami vidí kvalitu vlastních životů. To vše představuji prostřednictvím kazuistik jednotlivých respondentů, podrobnými rozbory jednotlivých sezení a aplikovaných metod kvalitativního výzkumu. Mým cílem je na závěr celé práce potvrdit či vyvrátit hypotézy k danému tématu a zodpovědět výše zmíněné otázky. Během celého výzkumu se opírám o informace z odborné literatury a zdrojů, které se touto tematikou zabývají, v neposlední řadě z nabytých zkušeností ze studia a také ze své praxe v sociálních službách.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Arteterapie

„Umělecká terapie je cesta, kterou třeba kráčet skrze duši a Já člověka. Vyžaduje to životní zkušenost terapeuta, empatii a další vlastnosti související se zřeknutím se sebe prezentace umělce.“ (Hauschková, 2020, s. 7)

1.1 Definice arteterapie

Arteterapie obecně patří do okruhu uměleckých terapií, které jsou stále novým oborem, a řadíme je spíše mezi mladou disciplínu. Pojem arteterapie má více definic a já zde představím několik z nich. Česká arteterapeutická asociace definuje arteterapii jako „obor využívající výtvarný projev jako hlavní prostředek poznávání a ovlivňování lidské psychiky ve směru redukce psychických či psychosomatických obtíží a redukce konfliktů v mezilidských vztazích. Výtvarné tvořivé aktivity mají podporovat zdraví a podpořit léčení“ (www.arteterapie.cz).

Šicková – Fabrici (2002, s. 30) uvádí, „že arteterapie v širším slova smyslu znamená léčbu uměním, včetně hudby, poezie, prózy, divadla, tance a výtvarného umění a v užším slova smyslu znamená léčbu výtvarným uměním.“ Arteterapie využívá umění a tvorbu uměleckého artefaktu jako nástroj komunikace a možnost nalezení cesty sám k sobě, podobně jako uvádí Stejskalová (2012, s. 14), „umění je zároveň působivým prostředkem ovlivňujícím myšlení a chování člověka, a to do takové míry, že může zlepšit nebo zhoršit jeho somatický stav.“ Dále popisuje Stejskalová (2012, s. 64) že, „arteterapie je léčebný postup, který využívá výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů.“

Jak se autoři shodují, je mnohdy proces tvorby uměleckého díla důležitější, než konečný výsledek nebo artefakt. Arteterapie promlouvá k jedinci mnoha způsoby, a to jak aktivním zapojením, tak pouhým pozorováním umění a působením jeho vlivu na psychický stav člověka. Jak zmiňuje Beníček: „Arteterapie je samostatný a svébytný slibně se rozvíjející obor, který využívá jako terapeutický prostředek umění. Napomáhá při léčbě, prevenci, relaxaci, umožňuje vlastní sebereflexi (uvědomění) a reflektuje psychický i emoční stav klienta. Umělecká tvorba (výtvarné dílo – artefakt) je v tomto případě prostředek – nikoli cíl (jako je tomu ve výtvarné výchově).“ (...) (www.maut.cz)

Podle Liebmann (2005, s. 14), „arteterapie využívá výtvarné umění jako prostředek k osobnímu vyjádření v rámci komunikace spíše, než aby se snažila o esteticky uspokojivé výsledné produkty, posuzované vnějšími měřítky.“

Shrneme-li tyto definice, můžeme říct, že arteterapie se skrze umění a přímou tvorbu jednotlivce stává **komunikačním prostředkem k sobě samému**, kdy díky procesu vyjádření a uvědomění vlastních pocitů, může nastat proces vnitřní změny a dojít tak k celkovému zlepšení psychického stavu.

1.2 Formy arteterapie

Arteterapii dělíme na receptivní a produktivní anebo podle počtu uživatelů arteterapie na individuální a skupinovou, přičemž do skupinové terapie může být také zařazena arteterapie párová a rodinná.

1.2.1 Receptivní arteterapie

O této formě arteterapie se Šicková (2002, s. 30) zmiňuje, „že receptivní arteterapie je vnímání uměleckého díla vybraného s určitým záměrem arteterapeutem. Cílem je lepší pochopení vlastního nitra, poznávání pocitů jiných lidí.“

„K receptivní arteterapii patří návštěvy výstav a galerií, projekce diapositivů nebo videozáznamů spojené s rozhovory o vnímání výtvarných artefaktů apod.“ (taktéž s. 30)

1.2.2. Produktivní (expresivní) arteterapie

Produktivní arteterapii popisuje Šicková – Fabrici (taktéž s. 30) jako zapojení se do konkrétních tvůrčích činností a aktivit (kresby, modelování) jak ve formě individuální, tak i skupinové.

Při aktivním zapojení se do tvůrčí aktivity dochází k vyjádření (expresi), o expresivní arteterapii hovoří také Rubinová (2008, s. 254-255) která uvádí, že „**expresivní** arteterapie je integrativní multimodální terapie, která klade důraz na léčivé aspekty tvořivého procesu. Pohyb, kreslení, malování, modelování, hudba, psaní, zvuk a improvizace jsou využívány jako podpůrné, na klienta zaměřené situace vytvářené za účelem prožívání a vyjadřování pocitů.“ Stejně tak hovoří Potměšilová a Sobková (2012, s. 6), že při expresivní terapii dochází k vyjádření vlastních pocitů, nálady a stavu. Již toto vyjádření může přinést potřebný efekt. V České republice mezi expresivní terapie můžeme zařadit tyto čtyři základní terapie:

arteterapie, muzikoterapie, dramaterapie a tanečně-pohybová terapie. V současné době se také můžeme setkat s teatroterapií, biblioterapií, skazkoterapií a poetoterapií. (taktéž s. 6)

1.2.3 Individuální arteterapie

Individuální arteterapie pomáhá navazovat úzký terapeutický vztah mezi klientem a arteterapeutem. Dle Horňákové (1999, in Šicková – Fabrici, 2002, s. 43) je individuální terapie vhodná pro klienty, kteří vyžadují plnou pozornost arteterapeuta nebo pro takové klienty, kteří by narušovali chod skupiny svým agresivním chováním nebo psychotickými projevy, které by působily negativně na celou skupinu.

Podle Potměšilové a Sobkové (2012, s. 9) je **základem individuální terapie vztah terapeut – klient**. V tomto vztahu jsou pak důležitá tato pravidla:

1. Přirozenost a autenticita terapeuta
2. Respektování klienta (respektovat neznámá, se vším, co klient říká souhlasit)
3. Respektovat neříkání pravdy
4. Princip jednosměrného zrcadla (terapeut nesděljuje klientovi své problémy)
5. Jít tak daleko v tématech, jak je klient připraven a schopen
6. Soustředění na klientovi problémy (ne na problémy terapeuta)
7. Srozumitelná komunikace (přizpůsobení řeči a vhodných termínů)

Při práci v individuální arteterapii sledávám výhody rychleji se tvořícího terapeutického vztahu a dostatek pozornosti pro klienta. Pro klienty, kteří mají obavy z mluvení před větší skupinou nebo mají problémy s důvěrou, je zde možnost otevírat hlubší témata.

1.2.4. Skupinová arteterapie

Liebman v knize Skupinová arteterapie (2005, s. 19-20) popisuje **skupinovou arteterapii** a její výhody a nevýhody v několika bodech.

Výhody (taktéž s. 19-20)

1. Sociální učení probíhá ve skupinách, skupinová práce tedy poskytuje vhodné zázemí, ve kterém jej můžeme trénovat.
2. Lidé s podobnými potřebami si mohou poskytovat vzájemnou podporu a pomáhat si s řešením problémů
3. Členové skupiny se mohou poučit ze zpětné vazby od ostatních.

4. Členové skupiny si mohou vyzkoušet nové role, vidí, jak ostatní reagují (návčik role), a mohou v nich být podpořeni a posílení.
5. Skupiny mohou být katalyzátorem vývoje skrytých zdrojů a schopností.
6. Skupiny více vyhovují určitým jedincům, například těm, pro které je intimita individuální práce příliš intenzivní.
7. Skupiny mohou být demokratičtější a dělit se o moc a zodpovědnost.
8. Některé terapeutů může skupinová práce uspokojovat více než práce individuální.
9. Skupina může být ekonomický způsob, jak využít odborné znalosti a pomáhat několika lidem najednou.

Nevýhody (Brown, 1992 in Liebman, 2005, s. 20)

1. Zachování důvěrnosti je obtížnější, protože je zapojeno více lidí.
2. Skupiny potřebují zdroje a jejich organizování je obtížnější.
3. Členům skupiny je poskytováno méně individuální pozornosti.
4. Skupina může snadněji někoho označovat, dát mu „nálepku“, které se pak obtížně zbavuje.
5. Lidé se mohou vyhnout rozhovoru o nepříjemných tématech, protože se za někoho „schovají“.

Rubinová poukazuje na to, že pokud chce arteterapeut odvést kvalitní práci, měl by být ve skupině brán jako dostatečně stabilní a vytvářet pocit bezpečí, aby si skupina byla jista, že může ve skupině hovořit (2008, s.414–415).

„Mimoto pokaždé, když arteterapeut rozebírá nějaký obrázek, se jedná o proces „tam a tehdy“, protože autor díla popisuje, co nakreslil a na co myslel v nejbližší minulosti. To může v diskusi o obtížném materiálu poskytnout jistý prospěšný odstup. Může však také vyloučit bezprostřednost skupinové interakce a skupina může přepnout na suchou diskusi typu „ukaž a řekni“, pakliže arteterapeut nevede členy skupiny, k tomu, aby se v rozpravě o daném materiálu zaměřili na prožitek v tento okamžik a v této skupině („tady a teď“) (taktéž s. 415).

Campbell (2000, s. 19) zmiňuje tyto **tři významy výtvarného tvoření pro skupinu:**

1. Výtvarná činnost je pro člověka přirozená
2. Každý člověk, ať nadaný či postižený, je schopen tvořit smysluplná výtvarná díla
3. Pokud se stimuluje tvořivá atmosféra uvnitř skupiny, je potenciál jejího rozvoje a sdílených pozitivních pocitů takřka neomezený

Je důležité tedy s rozmyslem volit jaký druh arteterapeutického sezení je vhodný pro určitý typ klientů nebo pro klienty s určitou diagnózou. Pokud pracujeme s klienty, kteří vyžadují větší pozornost arteterapeuta, mají problémy s navázáním důvěry nebo je pro takového člověka či skupinu ohrožující práce ve skupinové arteterapii, volíme sezení individuální. Zohledňujeme potřeby klienta i potřeby skupiny, tak aby práce s takovým člověkem byla nejefektivnější.

1.2.5 Rodinná arteterapie

Do skupinové terapie se dá zahrnout i **terapie rodinná**. O té se zmiňuje Šicková – Fabrici (2002, s. 45), kde uvádí, „že rodinná arteterapie musí být komplexní – stejně jako rodina je komplexně složitých vztahů, identifikací, koalicí a dominancí.“ Šicková – Fabrici také zmiňuje komplexnost problému napříč všemi generacemi (taktéž s. 45).

Pevný základ arteterapeutické práce s rodinným systémem je přisuzován H. Kwiatkowské, ta vyvinula diagnostický postup – Hodnocení výtvarného projevu rodiny (Family Art Evaluation, FAE). (Rubinová, 2000, s. 394)

Jak zmiňuje Rubinová (2008, s.394–395) „Rodinní arteterapeuti využívají názorného vyjádření, jehož účelem je napomáhat duševnímu zdraví a růstu, a uvažují systemicky. Chápu klientovy symptomy jako neoddělitelné od aktuální dynamiky v jeho nejintimnějším okolí, a proto do výtvarné tvorby zapojují některé nebo všechny členy klientovy rodiny a jejich terapeutickým cílem je navodit v rámci rodinného systému změnu.“

Pokud tedy pracujeme s klientem, jenž je součástí rodinného systému, který je do arteterapeutických sezení zahrnut, můžeme sledovat skrze výtvarnou tvorbu vazby mezi členy rodiny, komunikaci a další interakce, které ovlivňují každého člena i fungování celé rodiny. Prostřednictvím rozvoje kreativního myšlení můžeme rozvíjet i možné komunikační strategie mezi jednotlivými členy rodiny, a tak docílit změn v daných problémech.

1.3 Cíle arteterapie

Cíle arteterapie by se daly shrnout do dvou skupin, které rozděluje a popisuje Liebman (2005) a to na cíle **individuální** a **sociální**.

Individuální cíle

1. Tvořivost a spontaneita

2. Budování důvěry, sebehodnocení, uskutečňování vlastních možností
3. Zvyšování osobní autonomie a motivace, rozvoj jedince
4. Svoboda rozhodování, experimentování, ověřování nápadů
5. Vyjadřování pocitů, emocí, konfliktů
6. Práce s fantazií a nevědomím
7. Vzhled, uvědomování si sebe samých, reflexe
8. Třídění zkušeností vizuálně a slovně
9. Relaxace

Obecné sociální cíle

1. Uvědomování si, uznání a ocenění druhých
2. Spolupráce, zapojení se do skupinové činnosti
3. Komunikace
4. Sdílení problémů, zkušeností a vhladů
5. Objevování univerzality zkušenosti / jedinečnost jedince
6. Vztahování se k druhým ve skupině, porozumění vlastnímu vlivu na druhé a na vztahy
7. Společenská podpora a důvěra
8. Skupinová koheze
9. Objevování skupinových témat

Výše popsané arteterapeutické cíle dále v přímé práci s klientem rozdělujeme podle časovosti na krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé. Obecným faktem je, že krátkodobé cíle by měly vést k naplnění střednědobých a dlouhodobých cílů.

Podle Potměšilové se Sobkovou není primární cíl vytvářet umělecká díla, ale prostřednictvím umění vyjadřovat pocity, nálady a problémy, proto není důležité výtvarné nadání klienta. Neverbální vyjádření osobních témat tak může vést k jejich zpracování na nižší úrovni vědomí, než jak by člověk dokázal popsat slovy. Již sám proces a následná práce s artefaktem má terapeutickou váhu. (2012, s. 19).

1.4 Metody arteterapie

Jak uvádí Šicková – Fabrici, Potměšilová se Sobkovou, Lhotová a Perout, tak metody arteterapie jsou soubor postupů či kroků, které vedou k danému cíli. Lhotová, Perout (2018) uvádí, že „metodologické vybavení arteterapeuta je závislé na jeho vzdělání, zkušenosti, dovednostech a terapeutickém zaměření podle teoretických základů školy, ze které vychází.“

Uvedeme si několik základních metod:

Imaginace

Šicková – Fabrici (2002) i Potměšilová se Sobkovou (2012) se shodují, že během imaginace se člověku projektuje jeho aktuální stav, nálada, pocity, obavy i touhy. Ty se mohou měnit během imaginace, představy mohou být jak konkrétními obrazy nebo mohou mít pouze formu barev. Představy mohou být vzpomínky i fantazie věcí, které se ještě neudály. Šicková – Fabrici hovoří o imaginaci jako o nejlepším způsobu lidského zpracování informací a emocí a umožňuje lidem tvořit řešení problémů. Člověk odhaluje svou vědomou i nevědomou rovinu vlastního já. Metodu aktivní imaginace navrhl již C.G Jung a popisuje ji jako aktivizaci hlubinné vrstvy psyché. *„Metoda imaginace je vhodná pro lepší sebereflexi, pro uvolnění emocí, pro vyjasnění postoj k sobě i k druhým lidem. Diagnostický potenciál aktivní či řízené (guided) imaginace je zřejmý.“* (Šicková – Fabrici, 2002, s. 125). Motivem pro imaginaci mohou být různé předměty nebo živly, každý motiv je determinován jeho symbolickou hodnotou, která pro jedince může být velmi osobní a jedinečná. Imaginace je také nazývána vizualizací nebo „denní snění“ (2002, s. 125-126, 2012, s. 58-59).

Animace

Animace je vlastně rozhovor v 3. osobě, kdy se terapeut nebo klient identifikuje s věcí či postavou z obrázku klienta a hovoří jejím jménem. Tato metoda je dobrá pro práci s týranými nebo zneužívanými dětmi, které se cítí osaměle a nejistě nebo s úzkostnými klienty či s klienty, kteří nejsou zatím schopni o tématu hovořit napřímo, ať už z důvodu poruchy autistického spektra nebo z prosté úzkosti. Animace dodává klientovi pocit bezpečí mluvit o daném tématu bez zábrán např. formou komunikace skrze hračku, zvířátko nebo pohádkovou bytost. (Šicková - Fabrici, 2002, s. 127-128, Potměšilová, Sobková, 2012, s. 63).

Restrukturalizace

„Metoda restrukturalizace umožňuje původní obraz rozdělit, rozčlenit a někdy i rozbít na malé kousky a z těchto kousků pak poskládat nový, jiný obraz. Ten umožňuje klientovi podívat se na problém z jiného úhlu pohledu v jiném kontextu. (...) cílem této metody je tedy hledání nového pohledu na daný problém, na dané téma a vede klienta k hledání aktivního řešení.“ (Potměšilová, Sobková, 2012, s. 66).

Transformace

Metoda transformace spočívá v transformování pocitů z vnímání jednoho druhu uměleckého média do oblasti jiného, např.: práce s textem nebo hudbou a jejich transformace do výtvarného díla (Šicková - Fabrici, 2002, s. 131).

Rekonstrukce

Šicková – Fabrici (2002) a Potměšilová, Sobková (2012) uvádí, že tato technika je zajímavá pro všechny věkové kategorie a typy postižení. Klient dostává jen část nějakého artefaktu a jeho úkolem je tento artefakt dokreslit, doplnit nebo dotvořit podle svých pocitů. Tato metoda vede klienta k rozvoji kreativity a fantazie. Nejjednodušší technikou této metody je dokreslovaná koláž.

Dekonstrukce

Metodu dekonstrukce popisuje Lhotová, Perout (2018, s. 103-104), dekonstrukce rozebírá artefakt na jednotlivé díly a části s cílem nalézt užitečnou změnu, která může v důsledku arteterapie nastat. Zaměřuje se na odhalení hierarchických binárních opozic a protikladů, jako je muž a žena nebo černá a bílá a poukázat na jejich slepá místa, zvýraznit napětí mezi sdělením, které je v obrázku zobrazeno a které nikoliv. „*Smyslem dekonstrukce není obrátit pořadí jednotlivých složek binárních opozic, ale ukázat jak jedna z druhé navzájem vyplývají.*“

Dotazování

Lhotová a Perout (2018, s.100–102) popisují proces tvorby otázek v dotazování, kdy prvoplánové otázky zaměřené na konkrétní věci v obrázku a odpovědi na otázky jako „co je toto?“ „proč to má takovou barvu?“ nemusí mít i přes rychlost odpovědi a snadnou formulaci velký terapeutický význam a mohou zpomalovat proces změny. Otázky, které směřují klienta k hledání odpovědi, vyžadují, aby on sám vnímal podněty, testoval realitu a prováděl analýzu atd. Pokud klient nezná ihned odpovědi, měl by mít možnost si je zapsat nebo nechat „doznít“ bez nároku na čas.

Projekce

„Projekce je procesem kdy jedinec promítá obsahy svých duševních procesů, například pocitů či úmyslů, zvláště těch nepřijatelných, navenek mimo sebe, tj. externalizuje je do jiných osob nebo sociálních dějů.“ (Lhotová a Perout, 2018, s. 97). Všechny výtvarné

artefakty jsou projektivním materiálem, ze kterého usuzujeme vnitřní děj autora. Klient si pomocí projekce může vytvářet náhradní svět, který odpovídá jeho subjektivním potřebám, a tak nemusí být konfrontován s pravdou, kterou není schopen vidět. Projekce se stává ego-obranným mechanismem, který umožňuje skrývat vnitřní konflikty a vlastní zklamání. Lhotová a Perout (2018).

Koncentrace – mandala

Nejčastější technikou metody koncentrace je využití **mandaly**. Slovo mandala pochází ze sanskrtu a její význam je „svatý kruh“, oblouk, kolo nebo určitý centrální bod uvnitř duše člověka. Člověk byl vždy fascinován tvarem kruhu a tento symbol se objevuje v mnoha náboženstvích (Šicková - Fabrici, 2002, s. 128-130). V Tibetu je znak mandaly vysvětlován jako harmonické spojení kruhu a čtverce (nebe, transcendence, vnější síly a vnitřní síly), ta pak může plnit funkci **očisťující a posilující** určité vlastnosti nebo oblasti lidského života. Do arteterapie metodu mandaly přivedl C. G. Jung, který tvrdil, že mandala může být forma vyobrazení „Já“. Mandalu můžeme využít také jako „mapu vnitřní reality“ a uvědomění si svého středu a toho co stojí v jeho centru. Mandala se tradičně vytvářela z písku, rýže nebo barvené mouky, my můžeme využít techniku kresby, čmáranice nebo plastické tvorby mandaly pomocí hlíny (Potměšilová, Sobková, 2012, s. 64-65).

1.5 Techniky a projektivní metody

„Technikou rozumíme konkrétní postup, způsob či úkol, který volí terapeut buď v rámci dané metody nebo v rámci daného osobního tématu klienta či skupiny klientů. Konkrétní postup může vést k odhalení osobního tématu klienta či k práci s tímto tématem nebo se může jednat o postup, jehož cílem je relaxace.“ (Potměšilová, Sobková, 2012, s. 75).

Techniky můžeme dělit podle využitelnosti a zaměření:

Úvodní techniky, můžeme o nich hovořit také jako o **rozehřívacích** nebo **relaxačních**, podle toho, v jaké fázi arteterapeutického sezení je použijeme. Na začátku sezení mohou navodit pocit důvěry, bezpečí a odbourat strach z výtvarné činnosti a v průběhu nebo na konci sezení jsou vhodnou formou oddechu např. po náročném osobním tématu.

S ohledem na cílovou skupinu, se kterou pracujeme, pak používáme techniky **zaměřené na práci s problémem**. Problémem může být narušená komunikace, nefunkční vztahy nebo postavení jedince ve skupině. Techniky zaměřené **na postupné rozvíjení jednoho tématu** by měly vést k hlubší práci s tímto tématem, někdy tato témata klient nechce

probírat hlouběji a to z nejrůznějších důvodů. Postupnou prací by si tak měli najít společnou cestu k jádru tématu. Při práci s jedním tématem by měl mít arteterapeut na paměti, že nemůže tlačit na klienta, pokud na to není ještě zcela připraven nebo ho tématem zahltit nebo dokonce znudit. Někdy se může stát, že terapeut již vidí jádro problému, proto může použít techniky, které ho mohou rozkrýt nebo navést klienta k jeho podstatě. Dalšími technikami jsou pak **techniky na rozvoj osobnosti** nebo techniky, které se **přizpůsobují specifickým druhům postižení** (př. sluchové, zrakové, s narušenou schopností komunikace, tělesné, mentální postižení nebo kombinované). Potměšilová, Sobková, 2012, s. 75-106).

Uvedeme zde několik příkladů konkrétních uměleckých technik a jejich použití.

Stejskalová (2012, s. 72-76) popisuje techniku **kresby**, která může být na nejrůznější formáty a druhy papíru a za použití různého média. Kresba může být na volné téma a použita jako rozehrívací cvičení. Volné téma je oblíbené jak u dětí, tak dospělých, taková kresba nám dává prostor pro fantazii a kreativitu, kterou chceme u klientů rozvíjet. Dále to může být kresba projektivních pocitů, které zrcadlí buď momentální náladu, nebo pocity, které klient prožívá dlouhodoběji. Tyto obrázky je dobré popsat, pojmenovat nebo k nim vytvořit příběh či metaforu nebo je zcela ztvárnit neverbálním projevem (gesto, tanec, pantomima). Kresba na arteterapeutem předem zvolené téma již otevírá konkrétní témata. Tématem může být láska, smutek, můj sen, můj den, roční období apod.

Podle (L. Ganttové, 2000 in Šicková – Fabrici 2002, s. 102) si v kresbě a malbě všímáme hlavně těchto kritérií:

integrace kresby

využití prostoru na papíře

úrovně kresbě postavy, jak je v kresbě přítomná

adekvátnosti barev

přítomnosti stereotypů

přítomnosti perseverance

kvality linie

logiky kresby

sklonu postavy

vložené energie

množství detailů pozadí kresby

Další technikou je **modelování z hlíny**, o které více hovoří Šicková – Fabrici (2002, s. 134-151), která uvádí možnosti použití hlíny a její výhody. S hlínou se dá pracovat mnoha různými způsoby – od házení, mačkání, tvarování, ruční modelování až po otiskování různých materiálů nebo prstů, dlaní. Práce s hlínou je vhodná pro prolomení bariér a strachů, lze ji využít jako materiál nahrazující verbální komunikaci a napomáhá snížení agresivního chování, je vhodná pro rozvoj představivosti a trojdimenzionálního vnímání. Práce s hlínou také posiluje sebevědomí a je důležitým médiem kompenzace u osob s chybějícím nebo poškozeným smyslem, např. u nevidomých nebo slabozrakých osob. Hlínu používáme také jako relaxační a rehabilitační prvek u osob s narušenou jemnou motorikou a u mentálně handicapovaných dětí jako nástroj k lepšímu tělesnému vnímání, které je pro ně v grafické nebo verbální podobě těžké pochopit. Modelování z hlíny je pozitivně přijímáno u osob, které se nazývají tzv. haptické typy, tyto osoby používají víc svalové pocity, kinestetické zážitky nebo pocity dotyku, chutě, vůně a prostřednictvím vlastních zážitků si budují vztah ke světu.

Campbellová (2000) popisuje příklady dalších možných technik jako např. tisk, koláže, práce s tužkou a pastely, vyškrabávání, vosková kresba, modelování nejen s hlínou, ale i s plastelínou, modelovacím těstem, práce se zbytkovým materiálem nebo kašírování. (2000, s. 190-194)

Zde představujeme použité projektivní metody v tomto výzkumu:

Kresebný test stromu, jehož hlavním tvůrcem byl Karel Koch a v českém vydání se testu věnoval v příručce Zdeněk Altman (1998, s. 9-13), ten uvádí, že vlastnosti stromů vyvolávají mnoho lidských asociací jako je vývoj stromu, jeho růst, zdraví, plodnost.

Kresebný test domu popisuje Šicková – Fabrici (2002, s. 106), jako test, který často bývá oblíbený u dětí a je důležité si v tomto testu všimnout velikosti, umístění domu na papíru, linií, perspektivy a detailů jako jsou okna, jejich počet a velikost, dveře, komín, proporce střechy, tloušťka stěn. Při reflexi pak klademe doplňující otázky.

Kresebný test Postava, je jedna z grafických metod, kde je diagnostické užití na základě toho, že kresba odráží některé klientovy základní dispozice a postoje vůči sobě a okolí, jak popisuje Najbrtová a spol. (2017, s. 116-117). V tomto testu si všimáme také, zda kresba odpovídá vývojové a věkové úrovni člověka, velikost postavy, postavení, výrazu, případných anomálií nebo chybějících částí postavy.

Kresebný test Rodina a její modifikace Začarovaná rodina, jejímž autorem je Zdeněk Matějček, tento test byl původně vytvořen pro práci s dětmi, ale nyní ho můžeme používat i v rámci práce s dospělou populací. Při tomto testu dochází ke stimulaci symbolického vyjádření a proměny osob do zvířat, kdy hledáme hlubší smysl v symbolice zvířat samotných a vztahovosti mezi členy, v celkovém zpracování tématu, velikosti a umístění. Najbrtová a spol. (2017, s. 129).

Šmahelův 4fázový test, u kterého zjišťujeme oblíbené a neoblíbené 3 barvy, které můžeme pozorovat následně v kresbách.

Při práci v arteterapii je možné doplňovat a kombinovat techniky a přístupy z dalších uměleckých terapií.

1.6. Arteterapeutický vztah

Šicková – Fabrici (2002, s. 59) uvádí, že důležitost vztahu mezi klientem a arteterapeutem zmiňuje většina terapeutů. V takovém vztahu se snažíme najít důvěru, rovnocennost, otevřenost vůči klientovi. Naším **cílem je doprovázet klienta** v určitém úseku jeho života. Cílem arteterapeuta je, aby se klient zřekl chování a vztahů, které mu způsobují bolest, a nahradil ho takovými, které mu přináší radost a pocit vlastní sebehodnoty a sebelásky. **Budujeme klientovu kreativitu a stimulujeme ho k pozitivním změnám** v jeho životě. Arteterapeut pomáhá klientovi porozumět jeho výtvarné symbolice, myšlenkám a celé jeho struktuře osobnosti.

Prostřednictvím umělecké aktivity pomáhá klientovi (taktéž s. 59)

1. Skrze uměleckou reflexi najít nový pohled sám na sebe
2. Vytvořit si Životní nadhled takový, kterým se dívá na své dílo
3. Více si uvědomovat, prožívat a akceptovat své pocity, a to nejen během tvorby
4. Díky pocitu úspěchu, který klient zažívá během umělecké tvorby, zvyšuje klient svou sebedůvěru a sebeúctu
5. Reflektovat výtvarnou tvorbu otevřeněji a svobodněji
6. Akceptovat druhé, jejich výtvarný názor i styl

Podobně smýšlí o terapeutickém vztahu také Nepustil a Gregorová (2020, s. 131), kteří uvádí, že sám terapeutický vztah má zásadní potenciál, kdy klientovi může pomoci s lepší orientací v jeho vlastním životě a s vyhodnocením co je pro něj dobré a najít nový význam svého chování. V tomto vztahu se také může naučit novým způsobům, jak

přístupovat k lidem a jak regulovat a vyjadřovat vlastní emoce. Zásadní podmínkou je terapeutův upřímný zájem a ochota přizpůsobení se potřebám klienta.

„Vlastní duševní problémy terapeuta nejsou nikdy předmětem diskuse, a čím méně se projeví, tím lépe. Pacient hledá radu a podporu a jeho důvěru získá ten, kdo je v míru sám se sebou a vyzařuje klid a jistotu.“ (Hauschková, 2020, s. 18)

Budování terapeutického vztahu popisuje Rotgers (1999, s. 165), kdy zmiňuje, že při tvorbě pozitivního terapeutického vztahu by se měla definovat role klienta a terapeuta a zmapovat očekávání spojená s terapií, zjistit předchozí zkušenosti klienta s terapií, seznámit klienta s pravidly terapeutické spolupráce jako je např. docházka, dodržování času sezení a poctivost. Jako další aspekt vývoje terapeutického vztahu zmiňuje Rotgers to, že klient získá naději na změnu, a to prostřednictvím oceňování malých krůčků ke změně a pochval za jejich úspěchy, které zvyšují klientovu sebedůvěru.

1.7 Arteterapie s lidmi se zkušeností s bezdomovectvím

O využití arteterapie při práci s lidmi se zkušeností s bezdomovectvím se literatura nezmiňuje. Nejbližší zkušenosti nacházíme od Živný (2000, in Šicková - Fabrici, s. 74), který popisuje arteterapii s lidmi s drogovou závislostí, kdy cílem arteterapeutického sezení je informování auto agresivních pocitů do sociálně a společensky akceptovatelné podoby, možnost sebevyjádření a aktivizování tvořivosti. Kyzour (20002) působil jako arteterapeut v Psychiatrické léčebně Červený Dvůr, kde se více věnoval arteterapii s lidmi závislými na alkoholu.

Během práce s lidmi bez domova se u takových lidí objevují různá duševní onemocnění, některá jsou diagnostikována již před počátkem života na ulici a mohou být samotnou příčinou bezdomovectví, jiná vznikla až jako důsledek života v nevyhovujícím prostředí a jako důsledek dlouhodobé závislosti. **Proto se můžeme dívat na arteterapii s lidmi bez domova i částečnou optikou arteterapie s lidmi s duševním onemocněním.** Dle Liebmann (2005, s. 121-122) můžeme s psychiatrickými klienty a s klienty se závislostí na alkoholu pracovat se širokou škálou témat v závislosti na povaze onemocnění či zvláštních potřeb klienta, které respektujeme jak ve skupině, tak individuálně. Při práci v centrech, kde se zabývají léčbou závislosti na alkoholu nebo jiných látkách se nejen zaměřují na rozvoj osobnosti, ale všímají si také sledu událostí, které k užívání omamných látek vedlo a dalších otázek se závislostí spojených.

Šicková – Fabrici (2002, s. 76) dále uvádí „Arteterapie s klienty s duševními poruchami si klade za cíl pomoci těmto lidem prostřednictvím umělecké tvorby reflektovat své problémy: hněv, depresi, chaos, strach, zoufalství a integrovat je jako součást sebe. Pacienti často neumějí vysvětlit svůj vlastní hněv, ale když jej namalují, jsou schopni ho komentovat.“

Marek a kol. (2012, s. 139) zmiňuje psychoterapeutickou činnost při práci s lidmi bez domova, která je dlouhodobá, při níž by měly být posíleny vnitřní funkce osobnosti tak, aby se klient dokázal srovnat s nepříznivými událostmi. Dlouhodobost a pravidelnost sezení se však ukazuje jako nevhodná pro služby nízkoprahových center, kdy klient není schopen dodržovat dlouhodobou strukturovanou terapii. Takové psychoterapeutické sezení může trvat několik minut nebo i hodinu. Kdy a jak dlouho bude trvat, určuje sám klient, a to jsou jediné podmínky za kterých je ochoten terapii podstupovat. Výsledky z takovýchto terapií mohou být různorodé. Pokud klient na pravidelnou terapii přistoupí, je dobré začít s **prací orientovanou na podporu klienta** (Rogersovská psychoterapie) postupem času lze přejít i k terapii orientované na změnu inspirovanou KBT (kognitivně behaviorální terapie) terapií.

Kognitivně behaviorální arteterapii zmiňuje Rubinová (2008, s. 319-331), kdy popisuje arteterapeutickou práci s emoční zkušeností, jako nedílnou součástí porozumění systému kognitivního procesu člověka ve srovnání s jinými disciplínami se v arteterapeutické literatuře o KBT hovoří jen málo. *„Arteterapie a KBT v se k sobě zvlášť hodí, protože výtvarná tvorba je ve své podstatě kognitivním procesem. Když člověk tvoří, odkrývá své mentální představy a vzkazy, vyvolává vzpomínky, rozhoduje se a dochází k řešením. Ať už se jedná o kreslení nebo modelování, výtvarná tvorba představuje systém bezprostřední zpětné vazby a trvale zpevňuje uspokojujivé chování. Každý tah štětcem, který se na papíře objeví, může o něčem vypovídat, podněcovat k další akci (zpětná vazba) nebo tvůrce potěšit (zpevňování). Výtvarně tvořit znamená, že vzniká konkrétní záznam vnitřních procesů.“*

Mezi lidmi bez domova dochází k zneužívání návykových látek, alkoholu a ke vzniku závislostí. Nešpor hovoří o využití arteterapie při léčbě závislostí a uvádí, že **mladí závislí na nealkoholických drogách rádi kreslí** a toho by měl arteterapeut využít zadáním určitého tématu a následné debatě o vzniklé tvorbě. (1996, s. 90).

Shrneme-li tyto informace, můžeme vidět, že v odborné literatuře a dostupných zdrojích se nikdo nevěnuje tématu aktivní terapeutické (arteterapeutické) pomoci pro tuto cílovou skupinou v jejich přirozeném prostředí nebo v rámci dostupných sociálních služeb.

2 Bezdomovectví

„Bezdomovec je člověk, a to si ne všichni uvědomují především člověk bez domova. Nemít domov znamená postrádat místo, kde je máma a táta, kde je člověk obklopen láskou a péčí, kde se učí žít v lidské společnosti, přijímá určité hodnoty a osvojuje si nějaký životní styl. Je to zázemí, místo vzájemného obdarování, kam se člověk může kdykoli vrátit a kde se mu dostane vřelého přijetí, jistoty, v bezpečí, ochrany a podpory v nouzi, místo, kde prožíváme vztahy k blízkým lidem, kde cítíme lidské teplo, spokojenost a štěstí, místo, ke kterému nás vážou silné emoce.“ Prudková, Novotný (2008, s. 10)

Pojem bezdomovectví si každý člověk, ať už laik nebo odborná veřejnost, vysvětluje jinak, každý pod tímto pojmem může vidět jiný význam, ať už bezdomovec jako osoba viditelná přímo v ulicích, tak sociálně slabý jedinec, klient sociálních služeb nebo matka samoživitelka v nevyhovujícím skrytém bezdomovectví v přelidněném bytě.

2.1 Definice bezdomovectví

Bezdomovectví jako pojem má mnoho podob i definic, zde představím několik z nich. Podle Klimenta a Dočekala (2016, s. 19) ho lze považovat za jeden z projevů sociální nerovnosti, kdy se jistým osobám nedostává odpovídajícího bydlení s ohledem na jeho kvalitu nebo je jim takové bydlení úplně odepřeno.

Vágnerová (2013) uvádí, *„že chronické bezdomovectví lze chápat jako syndrom komplexního sociálního selhání, které se i projevuje neschopností akceptovat a zvládat běžné společenské požadavky. Obvykle je spojeno s mnoha dílčími problémy, které jsou podmíněny interakcí znevýhodňujících dispozic a nepříznivé životní zkušenosti, respektive kumulací subjektivně těžko zvládnutelných zátěží. „*

Hradecký (2007 in Vágnerová a kol. 2013, s. 13) Rozlišuje 3 základní aspekty bezdomovectví – zda má dotyčný jedinec místo k bydlení, které by bylo vhodné k obývání, zda má v tomto směru nějakou právní jistotu a zda tam má prostor pro svůj soukromý život. FEANTSA (Evropská federace národních sdružení pracujících s bezdomovci) vypracovala typologii bezdomovectví podle různé úrovně standardu, kde jsou rozlišeny osoby bez příjmu, bez přístřeší, bez bytu, v nejistém bydlení a v bydlení nevyhovujícím. (taktéž s. 13).

O Typologii ETHOS (European Typology of Homelessness Exclusion – Evropská typologie bezdomovectví a vyloučení z bydlení) se zmiňuje Černá (2019), Kliment a Dočekal (2016), Marek a kol. (2012). ETHOS rozlišuje možnosti bezdomovectví na tyto 4 oblasti:

Bez střechy – jedná se o osoby, které převážně žijí na ulici (pod mosty, v garážích, v jeskyních, na lavičkách), pobývají ve veřejném prostoru (nádraží, zastávky, opuštěné vagóny, sklepy a půdy domů) nebo přes zimní období obývají noclehárny

Bez bytu – jedná se o osoby, které žijí na ubytovnách, v azylových domech, spadají sem dále krizová pobytová zařízení např. pro ženy ohrožené domácím násilím, komerční ubytovny pro migranty, osoby ve výkonu trestu, dlouhodobé pobyty ve zdravotnických zařízeních nebo pobytových službách pro děti (domy na půl cesty) nebo uživatelé dlouhodobější podpory jako např. senioři v AD nebo ubytovnách

Nejisté bydlení – v nejistém bydlení se nacházejí osoby, které přechodně žijí u přátel nebo příbuzných, osoby žijící bez právního nároku v bytech, domech nebo na pozemku, osoby, které dostaly výpověď z bytu, hrozí jim vystěhování nebo osoby ohrožené domácím násilím

Nevyhovující bydlení – jedná se o osoby, žijící v provizorních stavbách (zahradní domek, karavan, nouzový přístřešek, chatrč), osoby, které přespávají na pracovištích, v budovách bez kolaudace, v neobyvatelných bytech nebo v přelidněných bytech (<https://www.feantsa.org>)

Jak vidíme, na definici bezdomovectví je mnoho názorů, pojem bezdomovectví můžeme tedy chápat jako komplexní problém s mnoha faktory, který se nedá definovat pouze fyzickou ztrátou bydlení. „Souhrnně lze říct, že bezdomovectví je jev ukazující na souhrn negativních vlivů při ztrátě zázemí a vzniku pocitu, který lze nazvat **opak jistoty domova** (Kutálková 2002, in Marek a kol. 2012, s. 14).“ Vágnerová (2004, s. 683) popisuje že, *„odchod na ulici často nastartuje devastující životní trajektorii, která může být nevratná a bývá spojena s procesem postupné desocializace.“*

Pojem bezdomovectví je stále se rozšiřující téma jak v české společnosti, tak ve světě a stále se hledají nové strategie a možnosti, jak zamezit nárůstu počtu lidí bez domova nebo osob žijících v nevyhovujících podmínkách. Absence zákona o sociálním bydlení v ČR může být jednou z mnoha příčin, která stále dovoluje dalším lidem ztrácet své bydlení.

2.2 Postoj k bezdomovectví

Bezdomovectví a lidé žijící dlouhodobě bez přístřeší jsou společensky vnímání převážně negativně, lidé zaujímají zpravidla odtažitý postoj, člověka bez domova si většina

lidí představuje jen jako osobu spící na lavičce v parku a kolem celé problematiky je velké stigma.

Jak poukazuje Kliment a Dočekal (2016, s. 16) „Znevažující postoje týkající se bezdomovců jsou totiž častou překážkou pomoci, která může být poskytována většinovou populací ale i některými pomáhajícími profesionály. Sdílené stereotypy tak brání procesům sociální inkluze a žádoucí integraci bezdomovců do většinové společnosti.“

Jak popisuje Vágnerová (2004, s. 696), „Postoj společnosti k bezdomovcům je typický ambivalencí kombinace odporu, pohrdání a soucitu navozeného konfrontací s lidskou bídou.“

„Mezi problémovými skupinami společnosti jsou bezdomovci na nejnižším stupni oblíbenosti, z úst politiků často zní: raději dáme peníze vozíčkářům, než bezdomovcům. Podle různých anket patří bezdomovci mezi společenské zlo a více než 1/2 dotazovaných si myslí, že si za svou situaci mohou sami.“ (Holpuch, 2009)

Zajímavý pohled nabízí Vašát (2021 s. 137) kdy uvádí, že „vlivem individualismu, který je součástí jak neoliberalního projektu, tak i medicínsko-terapeutické perspektivy, jsou „bezdomovci“ a „narkomani“ odpovědní za svou situaci a často jsou za ni také morálně obviňováni. Na rozdíl od „bezdomovců“ jsou ale „narkomani“ v prostředí K-center hodni „léčby“, tedy spadají do kategorie, jež bývá sociálními vědci označována jako „deserving poor“ (tzn. jedinci, kteří jsou hodni péče).“

Přijetí označení bezdomovec vede k tzv. bludnému kruhu stigmatizace, kdy daná osoba ztrácí svou vlastní identitu a vymanění se z této identifikace a znovunalezení své individuality bývá náročné.

2.3 Formy bezdomovectví

Nejčastěji je rozlišováno zjevné, skryté a potenciální bezdomovectví. Tato typologie je výsledkem vztahu bezdomovců k veřejnému prostoru, v němž se prezentují viditelné znaky bezdomovectví (Marek a kol. 2012, s. 14).

Zjevné bezdomovectví

Podle Hartla jsou zjevní bezdomovci, které společnost vnímá fyzicky jako bezdomovce, jsou to osoby žijící ve veřejném prostoru, ať už z důvodu, že chtějí nebo nemají jinou možnost (2000, taktéž s. 14). „Tuto skutečnost je však potřeba vidět v kontextu toho, že

lidé na ulici mají velmi omezenou možnost volby a omezené prostředky k dosažení změny způsobu života.“ (Prudková, Novotný, 2008, s. 13)

Skryté bezdomovectví

„Mezi skryté bezdomovce řadíme lidi, kteří jako bezdomovci žijí, ale nejsme schopni to rozlišit „na první pohled“, to je valná většina lidí bez domova.“ (www.bezdomovci.estranky.cz) Skrytí bezdomovci se i přes nemožnost nalezení oficiálního bydlení stále snaží vyhýbat přímému životu na ulici a volí strategii života po ubytovnách, noclehárnách nebo u přátel. Po právní stránce se tedy jedná o bezdomovectví. (Marek a kol., 2012, s. 14)

Potenciální bezdomovectví

„Jsou to lidé, kteří se mohou ze dne na den ocitnout na ulici a někdy je jen otázkou času, kdy se tak stane.“ (Prudková, Novotný, 2008 s. 14) Potenciální bezdomovci jsou osoby v prozatímním bydlení, tyto osoby nevykazují navenek bezdomovecké znaky a nejsou součástí veřejného prostoru, společnost je tedy nevnímá jako bezdomovce, není jim tedy nabízena sociální pomoc, ta přichází až ve fázi zjevného bezdomovectví (Hradecký, Hradecká, 1996 in Marek a kol. 2012, s. 15).

2.4 Dělení podle věku

Hradecký uvádí, že „většina dnešních bezdomovců v Evropské unii je mladšího věku, zatímco v České republice převažuje prozatím věk starší a střední. Nicméně pyramida věku bezdomovců se neustále modifikuje.“ (1996, s. 45)

2.4.1 Mladí bezdomovci do 26 let

Vágnerová (2013, s. 14-15) uvádí, že „*příčiny bezdomovectví u mladých lidí mohou být různé. Obvykle nejde o náhlou změnu vyvolanou jedinou událostí, ale o důsledek déle době kumulace negativních vlivů. (...) i když jsou příběhy mladých bezdomovců rozdílné, bývá jejich součástí nepříliš šťastné dětství, neuspokojivé rodinné prostředí, podivné vztahy s rodiči, problémy v chování, které se objevují již ve školním věku a nedokončené vzdělání, z něhož vyplývají potíže s hledáním práce. Tito lidé nebývají ochotni či schopni plnit ani základní požadavky, nemají dostatečně rozvinuté sociální dovednosti, ale zato mívají sklon k nestandardnímu leckdy i asociálnímu jednání.*“ (taktéž s. 15). Jak popisuje Marek a kol.

(2012, s. 92-94) **mladí bezdomovci nechtějí řešit svoji budoucnost**, orientují se na vrstevnickou skupinu a jejich nejvyšší hodnotou je svoboda. V mladá generaci se objevují témata jako nuda a ztráta smyslu života či hledání identity. Mladí bezdomovci neztrácejí vybudované zázemí, ale pouze odchází ze zázemí, kde byli vychováni, proto nevnímají pocit ztráty tak silně, jako starší populace bezdomovců. Často odcházejí od rodičů, kde se cítí svazování pravidly, a tak volí dobrovolně život na ulici, tímto životem se mohou dokonce i chlubit. Jinak je to u dospívajících dětí odcházející z dětských domovů, ty často bývají nepřipraveny na běžný život a chybí jim sociální zázemí. Vágnerová uvádí možné důvody odchodů mladých lidí na ulici. Může se jednat o negativní zkušenosti v rodinném systému, nedostatek podpory ze strany rodičů, selhávání rodičovství až zanedbávání, důsledek nadměrného pití v rodině, domácí násilí, sexuální zneužívání, duševní nemoc některého z rodičů, narušení vztahů s matkou nebo otcem, příchodem nového partnera nebo celkový rozpad rodiny (2013, s. 15-30).

Jak popisuje Marek (2012, s. 94–95) **u mladých bezdomovců se častěji vyskytuje nadměrné užívání nelegálních drog**. Droga zde tvoří dvě základní funkce, a to útek před realitou a subjektivně lepší vidění světa na ulici a jako společenská záležitost. Vzniká tak nová strategie přežití. Po nějaké době dochází ke ztrátě iluze ze života na ulici, zároveň se tvoří bariéry pro návrat zpátky. Těmi může být drogová závislost, dluhy, nedokončená škola, častější konflikty se zákonem a kriminální činnost spojená se životem na ulici a další rizikové chování a přidružené problémy.

2.4.2 Bezdomovci v produktivním věku

Jak popisuje Marek (2012, s. 96–97)“ produktivní věk se pohybuje mezi 25 až 60 let, během tohoto období se může stát mnoho negativních událostí, které mohou vést až k bezdomovectví. *“Bezdomovectví v tomto věku bývá obecně považováno jako negativní důsledek dlouhodobého osobního selhání jedince.”* (Vágnerová, 2004). Často se jedná o člověka, který je neschopen dlouhodobě řešit svou osobní krizi, která může vyústit v bezdomovectví, této osobě je přisuzována slabost a zavinění této situace. Bezdomovci v tomto věku jsou značně stigmatizováni, často i oni sami vidí příčinu bezdomovectví ve svém vlastním selhání. Objevuje se zde i opačný faktor, kdy jedinec obviňuje okolní společnost za svou situaci. **Člověk v produktivním věku se hůře adaptuje na podmínky života na ulici**, neztrácí jen fyzické zázemí, ale také dosavadní životní role a společenské postavení. To celé doprovází stres a pocity ponížení. (tamtéž s. 96-97)

Dle výsledků, které uvádí Nešporová, Holpuch (2020, s. 36).

„Mezi osobami bez domova nejsou proporcionálně stejně zastoupeny osoby všech věkových kategorií. V provedeném šetření byly dotazovány pouze dospělé osoby, chybí zde tedy děti přespávající společně se svým rodičem v azylovém domě či v obecní ubytovně. Graf č. 3.2 ilustruje, že nejmladší a nejstarší věkové kategorie (dospělých) jsou mezi osobami bez domova nejméně zastoupené. Celkem 11 % osob bez domova je mladších 30 let a 9 % osob bez domova je naopak starších 64 let (graf č. 3.2). Mezi osobami bez domova se přitom vyskytuje vyšší podíl osob v předdůchodovém věku, osoby ve věkové kategorii 50–64 let tvoří více než jednu třetinu (37 %) z celé populace osob bez domova. Osoby spící venku jsou zhruba ze tří pětín (59 %) mladší 50 let. Jiná je situace v nízkoprahových noclehárnách, které jsou z více než poloviny (56 %) naplněny lidmi staršími než 49 let (graf č. 3.2).“

Ve výzkumné práci se budeme zaměřovat převážně na skupinu v produktivním věku nebo ve věku před důchodem.

2.4.3 Bezdomovci v postproduktivním věku

Marek a kol. (2012, s. 101) popisuje, *„Na ulici se stárne mnohem rychleji a bezdomovec vypadá starší, než ve skutečnosti je. Někteří typičtí „dědkové“ nepřekročili ani 50 let. Nejdelší doba strávená na ulici je 20 let, protože před změnou režimu bylo bezdomovectví vzácné. Na ulici se člověk dožívá většinou málo přes 60 let. Nejstarší bezdomovec může mít 80 let, jde však většinou o krátkodobé klienty, kteří aktuálně přišli o bydlení. Někteří našli způsob života, který jim nemusí plně vyhovovat, ale strach ze změny je pro ně větší než pohodlí.“*

Podle Vágnerové u osob, které žijí na ulici delší dobu, dochází k **fázi pokračující resocializace a osobnostní devastace**, kdy se tito lidé jednoznačně identifikují s bezdomoveckou skupinou a odmítají jakoukoli změnu. Život na ulici již není pouze provizorní, uvědomují si, že se jejich život změnil k horšímu a majoritní společnost je odmítá, zároveň jsou k tomuto faktu lhostejní, tyto problémy se jim jeví jako neřešitelné a snaží se distancovat od situací, které by vyžadovaly většího úsilí. Typickou strategií se tedy stává únik do alkoholu nebo drog a **rezignované přežívání**. (2004, s. 690).

2.5 Dělení podle genderu

Podíváme-li se na bezdomovectví z genderového hlediska, uvidíme, že právě situace bezdomovce je typickým příkladem, kde lze velké rozdíly mezi muži a ženami dobře vidět. Bezdomovecká populace (alespoň na té zjevné úrovni) je ve většině vyspělých zemí doménou mužů. (Marek a kol., 2012, s. 107). Jak dokládá i Nešporová, Holpuch (...) „Nejvýraznější je rozdíl v kategorii venku, která je zastoupena z 81 % muži, zbytek tvoří ženy.“ (...) (2020, s. 25).

2.5.1 Muži bezdomovci

Jak popisuje Hradecký, „Muži, kteří se objevují na ulici či nádraží, vykazují nižší stupeň schopnosti spolupracovat, nižší stupeň spolehlivosti, ochoty a vůle jednat, nižší stupeň cílevědomosti než ženy. Projevují podrážděnost, úzkostnost, zaujatost, často nepřátelství vůči jiným osobám, egocentrismus, cítí křivdu na nich spáchanou, cítí se být poníženi a skepticky zatrpknou po celkem krátkém čase setrvání na ulici.“ (1996, s. 45)

Marek a kol. (2012, s. 110-113) uvádí nejvýraznější genderové odlišnosti u mužů, které se nejvíce projevují ve vztahu k pomoci a k sociálním službám. Bezdomovci v produktivním věku ztrácejí svou společenskou roli (živitel rodiny, partner, manžel, zaměstnanec) a možnost demonstrovat své mužství. **Bezdomovectví cítí jako zklamání a svůj trest za selhání.** Proto se domnívají, že se z ulice musí dostat pouze vlastním přičiněním. Přijetí pomoci by bylo další známkou slabosti. Muži často podceňují závislost duševní i fyzickou, nemoc a jako největší problém shledávají, že nemohou najít zaměstnání, tento problém často uvádějí jako primární příčinu svého bezdomovectví. Další nejčastější příčinou uvádějí alkohol (Tessler, 2001 in Marek et al.). Závislostí na alkoholu muž obvykle překrývá psychické problémy (Janebová, 2006). Obecně také dochází u mužů k častější kriminální činnosti a častěji bývají odsouzeni k výkonu trestu odnětí svobody za drobné krádeže, neplacení výživného, maření výkonu úředního rozhodnutí nebo nesplnění obecně prospěšných prací.

2.5.2 Ženy bezdomovkyně

Marek a kol. (2012, s. 107-110) popisuje specifika ženských stereotypů spojené s životem na ulici. Pro ženu je obecně prostředí ulice nebezpečnější. Častěji se stávají oběťmi loupežných útoků nebo sexuálního napadení, ovšem častěji také v nouzi vyhledávají pomoc. Mohou se objevit tendence ženy ochraňovat jak ze strany mužů na ulici, tak ze strany

sociálních pracovníků. U žen se častěji setkáváme s fenoménem skrytého bezdomovectví, ženy jsou motivovanější udržet si bydlení. A ženy jako matky často hledají i různé zdroje zázemí. Důvodem odchodu žen na ulici bývá domácí násilí nebo odcházejí na ulici z důvodu konfliktních rodinných vztahů. Bezdomovkyně však může zažívat domácí násilí i přímo na ulici, kde žije ve vztahu s násilníkem, který tvrdí, že ji ochraňuje a ona má pocit, že by život na ulici sama nezvládla. U žen na ulici se objevuje více poruch nálady a psychotických onemocnění. Zdá se, že **psychiatrická diagnóza je hlavní příčinou bezdomovectví u žen.** „Bezdomovkyně mají více sebekázně, kooperace, adaptability a solidarity, ovšem bývají také submisivní, častěji je u nich plachost, nespělost a tréma“ (Hradecký, Hradecká, 1996, s. 56).

„Ženy se zkušeností bezdomovectví mají často zkušenost s prožitým násilím. Násilí může být důvodem, proč ztratily domov – utekly z násilného vztahu (partnerského, mezigeneračního). Je ale také často průvodcem bezdomovectví – ať už je to násilí ze strany mužů v podobné situaci, veřejnosti nebo institucí (bezpečnostní agentury, policie, úřady...). Snaha vyhnout se násilí, obtěžování nebo ponižování pak vede k tomu, že ženy se vyhýbají i sociálním službám, které by jim měly pomáhat. A ty zase často nedokáží na potřeby žen citlivě a účinně reagovat. Řešení traumat a psychických následků násilí ženy navíc odsouvají do pozadí – nejdříve musejí vyřešit palčivější problémy: co budou jíst, kde budou spát, jak zaopatrí své děti. A tak se zdá, že ženy bez domova jako by ani neexistovaly – jsou neviditelné“ (www.jakodoma.org)

U žen v prostředí ulice, které si prošly zkušeností násilí vůči své osobě, ať už se jednalo o násilí fyzické, psychické, sexuální nebo materiální, se často projevují tyto pocity: smutek, strach, úzkost, či dokonce ztráta paměti, noční můry, izolace, snížená schopnost soustředění, přehnaná aktivita a neklid, deprese, pocity viny a hanby, emocionální otupělost, fyzická malátnost a další (Bajerová a kol., 2016).

Ženy bezdomovkyně nejsou na ulicích tak viditelné jako muži, neznamená to však, že bychom se na jejich potřeby a problémy měli méně zaměřovat nebo podceňovat počet žen žijících na ulici. Jak je již zmíněno, ženy často zůstávají u přístřešků a obydlí a mají funkci chránit „teplo domova“ a zůstávají tedy společnosti více skryté.

2.6 Specifika subkultury bezdomovců

V této kapitole se budeme zabývat obecnou charakteristikou lidí bez domova jako je vzhled, denní návyky, nemoci či závislosti a přiblížíme si nejčastější problémy spojené

s životem na ulici. Tato specifika nemusí definovat každého člověka na ulici, příčiny nebo denní režim se mohou individuálně lišit u každého jedince v návaznosti na gender, věk, délku života na ulici a další faktory.

2.6.1 Vzhled a obživa

Prvním ukazatelem bezdomovectví bývá vzhled samotný, díky obtížnějšímu dodržování hygieny u osob žijících dlouhodobě na ulici dochází k viditelnému zanedbání, identifikačním ukazatelem je zanedbaná péče o vlasy, nehty. Hygiena a vzhled rozděluje ty, co se snaží stále skrývat své bezdomovectví a ty co již na svůj stav rezignovali. Oblečení je dalším ukazatelem, u mladších bezdomovců je větší důraz na značku a vzhled oblečení, oblečení je pro ně ukazatelem a znakem určitého postavení ve společnosti. Oblečení si obvykle obstarávají v popelnicích, z charitativních šatníků nebo krádeží. Po čase je funkčnost oblečení důležitější než sám vzhled. Důležitou součástí výbavy osoby bez domova je batoh nebo taška, ve které si člověk nosí svůj majetek, někteří si nosí všechny své věci s sebou ze strachu z krádeže od jiných lidí na ulici.

Součástí denního rytmu člověka na ulici je shánění obživy. Často jde o alternativní způsoby (z popelnic nebo zbytky z restaurací nebo supermarketů), krádež nebo ze služeb neziskových organizací či dobrovolných spolků.

Co se týče způsobu obživy, samy osoby bez domova se rozdělují na dvě skupiny, a to na bezdomovce a žebráky (somráky). Postava žebráka je často osoba na frekventované ulici, která sama nebo pomocí cedulí a kasiček prosí o pomoc. Nejúspěšnějšími žebráky jsou lidé se psy, s handicapem, na vozíčku nebo nevidomí. Slovo „somrování“ za sebou skrývá člověka, který obchází kolemjdoucí s historkou a požadavkem o drobné. Často je historka pouze zástěrkou pro nákup alkoholu či drog. Mezi těmito skupinami často panuje nevraživost. Bezdomovci, kteří si obstarávají jídlo a předměty každodenní potřeby sami z odpadkových košů nebo z popelnic za prodejny potravin nazývají tuto formu obživy „fáráním“ nebo „háčkováním“, v tomto ohledu se nejedná jen o sběr jídla, ale také surovin vhodných ke směně nebo ke zpeněžení ve výkupu surovin. (Marek, 2012, s. 61-76).

2.6.2 Závislosti

Lidé bez domova jsou nejčastěji spojováni s užíváním alkoholu a jiných návykových látek, i když i mezi nimi se mohou nacházet abstinenti. Nelze paušalizovat, že každý bezdomovec je závislý na alkoholu, je třeba rozlišovat konzumování nebo rizikové chování od

závislosti. Definici závislosti nám popisuje Nešpor (2007, s. 9-11) „**Syndrom závislosti**“: je to skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky, (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovu objevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje. Definitivní diagnóza závislosti by se obvykle měla stanovit pouze tehdy, jestliže během jednoho roku došlo ke třem nebo více z následujících jevů“:

- a) silná touha nebo pocit buzení užívat látku
- b) potíže v sebeovládání
- c) tělesný odvykací stav
- d) průkaz tolerance k účinku látky (potřeba vyšších dávek látky k dosažení účinku původně vyvolaného nižší dávkou)
- e) postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů
- f) pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků

Je všeobecně známo že nadměrné pití alkoholu nebo užívání návykových látek vede k poškození tělesného i duševního zdraví. U alkoholové závislosti bývají nadměrným pitím nejčastěji poškozena játra, a to až do fáze jaterní cirhózy, další orgány, které bývají poškozeny v návaznosti na nadměrné užívání alkoholu, jsou slinivka břišní, celý trávicí trakt, ledviny, srdce (nejznámějším onemocněním srdce u závislých na alkoholu je alkoholická kardiomyopatie) a mnoho dalších. Kožním projevem abúzu alkoholu je takzvaný alkoholický obličej – facies alcoholica (zarudnutí tváří a víček, zduřelý červený nos). (Heller a Pecinová 2011, s. 55-63).

Poruchy duševního zdraví, které návykové látky působí, definuje Nešpor (2007, s. 23-25 a dále zmiňuje Vágnerová (2014, s. 505-508) a (Heller a Pecinová s. 71-83).

Akutní intoxikace – dají se prokázat jasné známky aplikace látky v nedávné době a příznaky účinku odpovídají dané látce

Škodlivé užívání návykových látek – při němž dochází k tělesnému nebo duševnímu poškození v důsledku užívání návykové látky, trvání příznaků je nejméně 1 měsíc nebo se vyskytovalo opakovaně během 12 měsíců

Závislost na návykových látkách – viz definice

Odvykací syndrom (abstinenční syndrom) - je to reakce na snížení či vynechání potřebné dávky, nemocný reaguje úzkostně a neklidně, bývá depresivní, podrážděný a objevují se u něho vegetativní potíže (pocení, nevolnost, tachykardie). „Abstinenční syndrom je důkazem existující metabolické závislosti na alkoholu.“ Vágnerová (2014, s. 505-506)

Odvykací syndrom s deliriem – nejznámější delirium tremens u závislých na alkoholu, je to bouřlivější reakce na nedostatek alkoholu. Tělesná reakce bývá velmi silná, objevuje se třes, pocení, bušení srdce, křeče, osoba pociťuje neklid a úzkost, po určité době se dostávají bludy, halucinace a celé delirium může trvat až 72 hodin.

Psychotická porucha – (alkoholická halucinóza nebo alkoholická paranoidní psychóza) při které se objevují halucinace (často sluchové), bludy, pocit pronásledování, vztahovačnosti, paranoii, nevěry a žárlivosti, noční děsy. Častěji se tento stav vyskytuje u mužů. Je podmíněná psychotropními látkami, začátek poruchy nastal během užívání nebo nejpozději 2 dny po něm.

Amnestický syndrom – je důsledkem dlouholetého nadužívání alkoholu, nejznámější je Korsakova psychóza, typickým příznakem je porucha krátkodobé paměti kompenzovaná konfabulacemi, dezorientace, apatie. Tato psychóza se vyskytuje častěji u žen.

Reziduální stav a psychotická porucha s pozdním začátkem - jedná se o stavy, při kterých se opakují prožitky dříve vyvolané návykovými látkami, i když droga nebyla požitá. To je typické pro pervitin, halucinogeny a drogy z konopí. Flashbacky vymizí při abstinenci, nejpozději do 1 roku až 2 let.

Alkoholická demence – postupný úpadek inteligence a celková degradace osobnosti přichází okolo 50 roku života i dříve.

Další psychózy a psychotické stavy způsobené užíváním návykových látek jako je např. psychóza způsobená marihuanou a hašišem, psychotické stavy vyvolané pervitinem, kokainem, halucinogeny nebo organickými rozpouštědly popisuje Nešpor a Csémy (1996, 54-56).

Se změnou mozkových procesů a chemie mozku dochází ale také k poruchám nálady a emocí. Jak popisuje Rotgers a kol. (1999, s. 20), častá konzumace vysokých dávek alkoholu vede k depresi a úzkostem, alkoholici trpí vážným nedostatkem sebeúcty, který vyplývá například ze studu a rozpaků z opilosti na veřejnosti, z pocitů viny za nepříjemné chování

způsobené v intoxikaci, za ztrátu zaměstnání nebo partnerů. U mnoha alkoholiků se také objevují problémy s identitou, sebe porozuměním, nízké sebevědomí a frustrační tolerance, zlost nebo naopak výrazná sebelítost a přecitlivělost.

„Alkoholici a jiní drogově závislí se též musí potýkat s narůstajícími problémy sociálními. Nejprve obvykle trpí systém blízkých osobních vztahů, které podporují a posilňují zdravý vývoj a fungování. Manželství alkoholiků a drogově závislých jsou často narušována frustrací, zlostí ústící v nenávisť, strachem, zklamanými očekáváním, pocity viny, lítostí, depresemi a pronikavými pocity beznaděje a bezmoci. (...) Dalším z důsledků je ztráta dovedností potřebných k pojmenování problémů ve vztazích, k řešení manželských konfliktů a k udržení intimních vztahů. Naučenou strategií řešení nespokojenosti, pramenící ze vztahových problémů, je pití a konzumace drog.“ (Rotgers a kol., 1999, s. 21).

2.6.3 Duševní onemocnění

S pojmem bezdomovectví jde ruku v ruce téma duševních onemocnění, kdy jednou z příčin bezdomovectví je i duševní zdraví jedinců, kteří díky stigmatizaci psychiatrické a psychologické pomoci nebyli nikdy diagnostikováni. Sovinová, Csémy (2010 in Marek, 2012, s. 42) uvádí, „že 70 % duševně nemocných bezdomovců pociťovalo potíže již před odchodem na ulici, kde se jejich potíže ještě zhoršily.“ Závislost, psychotické onemocnění, depresivní a úzkostné poruchy, post traumatická stresová porucha, pokusy o sebevraždu, poruchy chování a poruchy osobnosti jsou nejčastějšími duševními nemocemi u lidí bez domova. Často se také objevuje komorbidita duševních poruch, u mužů se jedná zejména o kombinaci poruchy osobnosti a závislosti, u žen zase o kombinaci úzkostně depresivní poruchy a závislosti. **„Diagnóza psychózy je silným sociálním stigmatem,** jedinec je okolím vnímán jako blázen žijící ve vlastním světě. Psychóza se vyznačuje proměnnou osobností pod vlivem bludného myšlení doprovázeného halucinacemi. (...) Nejznámějším druhem psychotického onemocnění je schizofrenie.“ (Marek, 2012, s. 42-43)

Porucha osobnosti je definována jako trvalý vzorec extrémně vyhraněných osobnostních rysů, kdy tento stav je trvalý a projevuje se dalším nepřizpůsobivým chováním. Typická je snížená tolerance k zátěži a chybějící náhled na své chování, přičemž dosažení změn je náročné vzhledem k neschopnosti poučit se ze zkušenosti. (Vágnerová, 2014, s. 469). Poruchy osobnosti bývají obecně nejobtížněji diagnostikovány, a to nejen v řadách lidí bez domova. „V bezdomovecké populaci je podle některých zdrojů až 80 % lidí s určitou poruchou osobnosti. Nejčastěji je diagnostikována disociální porucha osobnosti, ale patrně je

její četnost uměle navyšována.“ (Sovínová, Csémy, 2010 in Marek, 2012, s. 45). Typům poruch osobností se věnuje Vágnerová (2014, s. 473-492), která je rozděluje do podskupin podle DSM-IV:

- a) Podivíni a excentrici (paranoidní schizoidní a schizotypální porucha osobnosti)
- b) Afektovaní a dramatizující (disociální, hraniční, histriónská a narcistická porucha)
- c) Úzkostní a ustrašení (úzkostná, závislá a anankastická porucha osobnosti)

Lidé s poruchou osobnosti mají problémy se zvládnutím běžných sociálních rolí, selhávají jako partneři, rodiče i zaměstnanci, mohou mít problém zvládat i základní sociální normy, proto bývá jejich chování ve společnosti bráno jako zatěžující a jejich léčba je velmi obtížná.

Poslední zmíněnou duševní chorobou je schizofrenie, kde vyšší četnost této diagnózy nejen u mladých bezdomovců potvrzuje, že tito lidé bez podpory jiných osob a potřebného zázemí společensky selhávají a končí na ulici. V prostředí ulice nedochází k možnosti adekvátní léčby, a tak nedochází ke zlepšení nebo stabilitě duševního stavu. (Vágnerová a kol. 2013, s. 192). Definici schizofrenie uvádí Vágnerová (2004, s. 319) jako „závažnou duševní chorobu, která se projevuje narušeným vnímáním, myšlením, emotivitou a osobnostní integritou.“ Mění se vztah člověka k realitě i k vlastní osobě, jeho přiměřenost jednání je narušena a z multisystémového narušení mozkových funkcí vyplývají další psychické projevy. Schizofrenie nemá jasně stanovenou příčinu vzniku, a tak se můžeme domnívat, že ke vzniku nemoci mohou přispět různé faktory, např. dědičnost, vnější vlivy nebo vývojově podmíněné změny. Schizofrenie nemá jednotné projevy, ale můžeme je rozdělit do 4 skupin, jak uvádí (Bankovská - Motlov a Španiel, 2013):

Psychotické symptomy, jako jsou bludy a halucinace

Poruchy iniciativy a motivace doprovázené sociálním stažením, jako projev úbytku standartních funkcí (apatie, afektivní oploštění, chudost řeči a pohybů)

Poruchy poznávacích funkcí, které se projevují narušením pozornosti, paměti a uvažování

Afektivní symptomy, které se projevují změnou emočního ladění

Schizofrenie a další duševní onemocnění je často u lidí bez domova obtížné diagnostikovat a správně identifikovat. Obecně je postoj těchto lidí k lékařské pomoci spíše

negativní a návštěvám u lékařů se často vyhýbají, dodržování léčebného postupu a užívání medikace je pro tyto osoby v prostředí ulice často obtížné.

3 Housing First

Housing First neboli **bydlení především**, je metoda vytvořená pro osoby, které potřebují intenzivní sociální podporu, aby byly schopné opustit situaci bezdomovectví. Koncept metody HF vyvinul Dr. Sam Tsemberis v New Yorku na začátku 90. let. Původně se jednalo o program pomoci lidem s duševním onemocněním, kteří žijí na ulici. Cílová skupina programu HF se postupně rozrostla o osoby dlouho postrádající domov a osoby ohrožené ztrátou domova. (Pleace, 2017, s. 19).

Následné výzkumy ukázaly, že v USA, Kanadě a v několika evropských zemích Housing First úspěšně ukončuje bezdomovectví u 8 lidí z 10. (taktéž s. 19). „V Česku úspěšnost Housing First pilotně ověřilo město Brno, a to jak při práci s rodinami, tak i s jednotlivci a bezdětnými domácnostmi. Po roce si bydlení udrželo 96 % rodin a projekt ušetřil 1,5 milionu z veřejných prostředků. V případě jednotlivců po roce prodloužilo nájemní smlouvu 92 % domácností. Od roku 2019 začínají Housing First uplatňovat i další města a efektivní pomoc tak získávají rodiny napříč Českem. V roce 2020 bylo v 18 městech po celé České republice zabydleno již 375 bytů.“ (www.hf.socialnibydeni.org). Jak uvádí Tsemberis i Černá, asertivní podpora přispívá k udržení pronájmu a také ke kvalitní práci v oblastech fyzického a duševního zdraví, pracovní rehabilitace, finanční gramotnosti, včasné krizové intervence a začleňování do společnosti. Důležitý je také souběh okolností a faktorů: zajištění stabilního bydlení, práce na duševním onemocnění nebo závislosti a práce s psychosociálním traumatem, tyto tři faktory mohou vést až do stádia zotavení. (2003, 2020).

„Housing First využívá bydlení spíše jako východisko než jako cíl. Základ metody je zjednodušeně řečeno tento: nejprve poskytnout bydlení, teprve poté je zkombinovat s podpůrnými službami a léčbou.“ (Tsemberis, 2020).

„Bydlení nabízené v programu Housing First nepředstavuje dočasné ubytování. Housing First nabízí skutečný domov ve smyslu definic OSN a ETHOS“ (Pleace, 2017, s. 36).

A o Housing First a pozitivní zkušenosti mluví i samotní klienti „... *kdybych tenhle byt neměl, nevím, kde bych byl, nevím, co bych teď dělal nebo jestli bych vůbec byl naživu, protože tohle je, to i moje máma řekla, ta motivace, kterou jsem potřeboval, abych svůj život*

změnil, malinkatý bezpečný byteček, a to je ono. (HF/ muž bez domova 3)“ (Černá, 2019, s. 126). Klienti projektu bydlení především zmiňovali, že je projekt „zachránil“, kdyby se nestali součástí projektu, velmi pravděpodobně by skončili ve vězení nebo žili dál na ulici. Projekt jim pomohl najít pevnou půdu pod nohama a pracovníci o programu HF mluví jako o šanci pro lidi začít znovu a posunout se v životě. (Černá, 2019, s. 125-126)

3.1 Cílová skupina

Housing first je určeno pro ty nejohroženější, zejména pro lidi s potřebou komplexní podpory. Již ve zmíněném bloku 2.1, kde se setkáváme s typologií ETHOS, je program Housing First určen pro osoby, které spadají podle své životní situace do kategorie bez střechy, bez bytu, v nejistém nebo nevyhovujícím bydlení. Dle Tsemberise je program HF určen pro dospělé osoby s duševním onemocněním, které jsou dlouhodobě bez domova, přičemž s dlouhodobým životem na ulici se pojí další chronické zdravotní obtíže nebo problémy spojené s užíváním psychoaktivních látek. *“Vícečetné problémy, například špatný zdravotní stav, aktuální psychotické symptomy a závislosti, minulá uvěznění, sklony k násilí a další takového člověka téměř jistě diskvalifikují z tradičnějších programů podporovaného bydlení“* (2020, s. 42).

3.2 Principy

Základní principy této metody jsou:

1. Bydlení je lidské právo

„Výbor OSN pro hospodářská, sociální a kulturní práva stanovil právo na bydlení, podle kterého má jedinec právo žít v bezpečí, míru a důstojnosti.“

Bydlení není něco, co si člověk s duševní poruchou nebo poruchou plynoucí z užívání psychoaktivních látek musí zasloužit nebo to dokázat podstoupením psychiatrickou léčbou nebo abstinencí (Tsemberis, 2020, Pleace, 2017).

2. Možnost volby a kontroly pro uživatele služeb

„Klíčový princip bydlení především spočívá v tom, že lidem užívajícím tuto službu by mělo být nasloucháno a jejich názory by měly být respektovány.“ pracovník naslouchá a vnímá potřeby klienta, klient sám je tím nejlepším expertem na svůj život, pracovník klade důraz na individuální silné stránky a pomáhá je rozvíjet. Podpora je flexibilní a tvůrčí.

3. Oddělení bydlení a podpory

Bydlení není podmíněno změnami v chování či podstoupením léčby, v praxi to znamená, že bydlení je nabídnuto osobě, která v daný moment nepřestává užívat alkohol nebo nepodstupuje psychiatrickou léčbu. Cílem podpory je pomoci klientům zajistit potřeby fyzického a duševního zdraví, zaměstnání a navázání vztahů s rodinou. Záležitosti jako údržba bytu nebo problémy s úhradou nájemného jsou vnímány odděleně. Jinými slovy klient neriskuje, že přijde o byt, protože má zdravotní nebo duševní potíže.

4. Zaměření na zotavení (recovery)

„Zotavení se zaměřuje na celkovou životní spokojenost (well-being) jednotlivce. Ta zahrnuje jeho fyzické i duševní zdraví, úroveň sociální podpory (od partnera rodiny či přátel) a míru jeho sociální integrace tzn., zda je součástí komunity a podílí se aktivně na společenském dění“. Podpora může zahrnovat také hledání volnočasových a společenských aktivit.

5. Harm reduction

HR je založeno na myšlence, že ukončení problematického užívání drog a alkoholu může být komplexním procesem a zároveň vhodnější strategií než služby, které vyžadují abstinenci či detoxikaci, které jsou pro mnohé osoby bez domova nevhodné. Všeobecně se ukazuje, že přístup harm reduction je efektivnější v práci s lidmi bez domova s vysokou potřebou podpory, než služby založené na abstinenci a detoxikaci. Harm reduction není trvalé řešení, ale snižuje rizika spojená s nezdravými nebo nebezpečnými návyky. Neexistuje jedna jediná strategie či seznam ověřených postupů, je zapotřebí využívat individuální přístup, protože to, co zabírá u jednoho klienta, u druhého zabírat nemusí. Díky tomu je kladen na pracovníka vyšší nárok na míru kreativity a důvtipu.

6. Aktivní zapojení bez donucení

Spolupráce je asertivní, ale v žádném případě ne nátlaková. Způsob práce s klienty HF klade důraz na zapojení všech zainteresovaných subjektů především pozitivním způsobem. Lidem v programu HF nesmí být nikdy vyhrožováno sankcemi, protože se chovali nebo nechovali určitým způsobem. Vřelost, úcta a soucit tvoří základ veškeré komunikace mezi pracovníkem a klientem, tyto vlastnosti jsou srdcem i duší programu HF.

7. Individuální plánování

Program Housing First především podporuje osoby v návratu do normálního života a to takovým způsobem, který si určuje sám klient. Individuální plánování může zahrnovat aktivity od pomoci s udržení domácnosti, praktických dovedností jako je vaření, finanční hospodaření až po pomoc s vybavením bytu. Individuální plánování motivuje a podporuje v řešení svého zdravotního a psychického stavu.

8. Flexibilní podpora na tak dlouho jak je potřeba

Intenzita podpory kolísá dle individuálních potřeb, pracovníci reagují na větší či menší potřeby dané osoby v podstatě ze dne na den. Podpora potřebná pro adaptování se na nový nezávislý život může trvat měsíce. Neznamená to však, že potřeba podpory bude stále vysoká, potřeby se mění s časem a mohou dosáhnout bodu, kdy klienti dokážou zvládat život s nižší intenzitou podpory nebo žít naprosto nezávisle. (Pleace, 2017, s. 35-43, Tsemberis, 2020, s. 23-37)

O přínosech principu Housing First také píše Nepustil, kdy popisuje, jak stabilní bydlení může člověku přinést novou perspektivu, v níž užívání drog a další vzorce chování spojené s tímto životem ztrácí svou naléhavost a smysluplnost. Výzkumy a zkušenosti ukazují, že lidé dlouhodobě žijící bez domova nepotřebují speciální přípravu k tomu, aby mohli mít znovu svůj domov a začali bydlet. Bydlení samo o sobě samozřejmě nezpůsobí, že člověk okamžitě změní své chování, získá pozitivní návyky a zlepší své vztahy. Proces zotavení však může nastartovat samotná změna prostředí, kdy se člověk z nejistoty přespávání na ulici dostává do svého soukromého domova. (2020, s. 146-153).

„Na příbězích konkrétních lidí však projekt ukázal, jak významné změny lze nastartovat „pouhým“ přestěhováním do důstojného a stabilního bydlení za současné, avšak nepovinné podpory sociálních pracovníků.“ (Černá, 2019).

Velkou roli hraje také **individuální přístup zaměřený na klienta** a zohledněné párování pracovník – klient. Každý pracovník má svůj osobitý styl a každý klient vyžaduje jiné zacházení, proto je dobré vyhodnocovat jaký přístup je vhodný ke klientovi volit na základě povahy a stylu práce jednotlivého pracovníka. Každý pracovník bez rozdílu by měl být pokaždé autentický, otevřený a pravdivý.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Metody a cíle

Metody a jednotlivé techniky použité během praktických setkávání s klienty jsou popsány v teoretické části. Dosažení výsledků a zodpovězení otázek na předem stanovené výzkumné otázky docílíme: **kvalitativním výzkumem, analýzou odborného textu, analyzováním a následným porovnáním diagnostických testů a prací klientů**. Během výzkumu bylo také použito **subjektivní hodnocení kvality svého života** ze stran účastníků pomocí validního **testu SQUALA**, který byl poté vyhodnocen s podporou supervizora.

V praktické části jsme také využívali metod **otevřeného zúčastněného pozorování**, kdy jsme přímo účastní jednotlivých setkání a je kladen velký důraz právě na pozorovatele, na jeho připravenost a na jeho osobnost, aby co nejméně ovlivňoval prostor při práci s klienty. Jako metoda rozhovoru bylo použito **polostrukturované interview**, kdy se zaměřujeme na jádro rozhovoru, které chceme probrat a necháváme si během rozhovoru vysvětlovat a upřesňovat od účastníka jednotlivé pasáže, aby naše interpretace nebyla zkreslená a byla co nejvíce užitečná směrem k výzkumným otázkám (Mioviský, 2006, s. 152-159). Dále bylo jakožto součástí nestrukturovaného interview použito **narativní interview**, které bylo cíleně aplikováno vzhledem k charakteristice cílové skupiny. Tato skupina osob ráda hovoří formou příběhů a vyprávění ze života a tato forma je pro účastníka nejvíce autentická. Při rozboru hledáme v narativním materiálu jedinečnost účastníka, kdy se zaměřujeme na osobní rovinu a subjektivní zkušenost daného jedince. Jak popisuje Mioviský (2006, s. 243) „Význam, o jehož porozumění usilujeme, je konstruován prostřednictvím sociálního diskurzu. Vzniká a rozvíjí se tak, že účastníci výzkumu propojují různé aspekty svého života do podoby příběhu.“

Pro náročnost těchto rozhovorů byl použit také mobilní telefon pro nahrávání zvukového záznamu a následný **přepis těchto rozhovorů**, ve kterých se poté hledaly klíčové informace pro náš výzkum. Zachycovali jsme určité opakující se vzorce nebo témata, které jsme pak porovnávali mezi oběma skupinami.

Obsahem setkávání bylo naplnění předem stanovených cílů.

1. **Krátkodobé cíle:** Rozvoj vnímání sebe, uvolnění, posílení silných stránek, zvýšení sebevědomí, vyjádření pocitů skrze uměleckou tvorbu

2. **Dlouhodobé cíle:** Pomocí arteterapie vyhodnotit efektivitu principu Housing First a zjistit míru zlepšení kvality života lidí ve stabilním bydlení s podporou.

Cílem všech setkávání je nalezení odpovědí na tyto výzkumné otázky:

- Jaké problémy spojené s životem na ulici lze pojmenovat skrze kresebnou tvorbu?
- Přinesl nám program HF v životě člověka se zkušeností s bezdomovectvím nějaké změny?

V konečném výsledku bychom tak měli potvrdit nebo vyvrátit, že: **Lidé v programu Housing First vykazují pozitivní změny oproti lidem v aktivním bezdomovectví.**

4.1 Výběr výzkumného vzorku

Výzkum byl proveden za pomoci Centra bydlení Liberec, kde byl poskytnut prostor pro setkávání výzkumu po pracovní době všech pracovníků a upraven tak, aby vyhovoval bezpečnému prostředí pro práci s klienty na jednotlivých setkáních. Centrum bydlení Liberec je projekt, který spadá pod Statutární město Liberec, pod odbor sociálních věcí, přičemž samotné centrum funguje jako detašované pracoviště humanitního oddělení, kde se program Housing First realizuje již šestým rokem. Centrum bydlení Liberec poskytuje pomoc a poradenství osobám a rodinám ohroženým ztrátou bydlení a v bytové nouzi. Cílem centra je registrovat zájemce o městské bydlení, podílet se na prevenci ztráty bydlení a realizovat sociální bydlení zabydlováním osob v městských bytech. Dále pak v různém rozsahu poskytovat podporu zabydleným osobám či rodinám dle potřeb (individuální podpora nebo režim Housing First). V neposlední řadě se také zabývá materiální pomocí lidem v nouzi a spoluprací s dalšími neziskovými organizacemi.

Respondenti do výzkumu byli vybíráni z řad klientů centra (CBL). Výzkum je zaměřen na dvě cílové skupiny, obě skupiny musí splňovat podmínku zkušenosti s bezdomovectvím a životem na ulici. První skupina osob je stále v aktivním bezdomovectví, a to *minimálně po dobu 12 měsíců a více*, kontinuálně nebo přerušovaně a druhá skupina osob je již zabydlena v programu Housing First, a to *minimálně po dobu 12 měsíců*, důvodem bylo umožnění dostatečné adaptace a případné změny v jejich životech, ať už na život na ulici nebo v programu HF. Osoby ve výzkumu byly osloveny při aktivní spolupráci přímo v CBL.

Dalším kritériem bylo zjišťování zájmu ze strany klientů a ochota setkávání se nad rámec přímé práce, která je klientům poskytována, a to bez finanční nebo materiální odměny za účast ve výzkumu. Kritériem byla také věková hranice, a to minimální dosažení věku 18let.

Dále byl zohledněn aktuální stav případných duševních onemocnění, která by bránila aktivní práci, validitě a důvěryhodnosti poskytovaných informací během výzkumné činnosti.

Klienti, kteří se zapojili do výzkumu z obou skupin, projevili aktivní zájem a nabídli se dobrovolně ke spolupráci.

4.2 Rizika práce s cílovou skupinou

Během výzkumné činnosti se také zohledňoval aktuální stav klientů, jelikož práce s lidmi v přímém prostředí ulice a ani v programu Housing First nevyžaduje abstinenci od alkoholu a jiných návykových látek. Za tímto účelem tedy došlo s respondenty k domluvě, která byla součástí písemného souhlasu, že před každým začátkem setkání proběhne měření úrovně alkoholu v krvi za pomoci alkoholtesteru. Byla stanovena maximální možná hranice přítomnosti alkoholu a to 0,5 promile, která je hranicí pro kontrolované užívání, jak uvádí Nešpor a Csémy (1996). Při zjištění vyšší míry alkoholu v krvi či při zjevné opilosti nebo intoxikaci bude setkání přesunuto na jiný termín. U uživatelů OPL byla stanovena pouze ústní dohoda, že na setkání nebudou docházet v akutní intoxikaci návykových látek. Obě skupiny s podmínkami účasti ve výzkumu souhlasily.

Dalším rizikem výzkumu může být zdravotní stav respondentů, ať už u aktivních bezdomovců nebo u klientů se zkušeností, kdy se dlouhodobý pobyt na ulici odráží na jejich zdravotním stavu díky dlouhodobě nevhodným podmínkám, které působily na fyzický i psychický stav jedince.

Dodržování pravidelného režimu a času sezení se může ukázat dalším rizikovým faktorem, spolu s motivací respondenta, kdy během výzkumu účastníci nezískávají žádné motivační prostředky a je tedy zcela na nich, jak se ke spolupráci ve výzkumné činnosti postaví a projeví zájem o arteterapeutická setkání.

5 Kazuistiky

J., 49let

J. se narodila jako plánované dítě do úplné rodiny, má mladší sestru, která má duševní onemocnění a není schopna se o sebe starat již od dětství. V rodině se nacházela závislost na

alkoholu u matky i jejího otce. Do svých 13let byla vychovávána babičkou. Dnes žije pouze otec a sestra. Rodinné vztahy v rodině byly po celý její život problematické. Jako dítě byla zdravá, studovala střední odborné učiliště v oboru prodavačka, které nedokončila, poté pracovala jako dělnice v tkalcovské dílně a jako vrátná, následně odešla na mateřskou. Dnes má dvě dospělé dcery a jednoho syna s bývalým manželem, kterého opustila kvůli domácímu násilí a alkoholové závislosti na straně partnera. Je trojnásobnou babičkou, udržuje převážně telefonický kontakt se svými dcerami, se synem v kontaktu není vůbec.

V dospělosti prodělala onkologické onemocnění, stále dochází na kontroly s kardiovaskulárním onemocněním, je přítomen abúzus alkoholu a cigaret. Nikdy neprošla ambulantní nebo pobytovou léčbou.

Dnes již rozvedená a bez stálého partnera žije prvním rokem v městském bytě v **programu HF**, předtím 13 let zkušeností s životem na ulici a squatech. Momentálně vedená na ÚP, má problém si najít zaměstnání. Ve volném čase ráda čte, kouká na televizi a plete.

P., 63let

Narodil se jako jeden ze šesti sourozenců do rodiny z nízkých socioekonomických poměrů. Vztahy mezi sourozenci byly vždy složité, aktuálně jsou již dva z nich po smrti. O otce P. přišel v 7 letech, poté ho dál vychovávala jen matka. Vystudoval střední odborné učiliště, prošel si vojenskou službou, oženil se a vychoval dva syny. Pracoval v lesnictví a stavebnictví. Nyní rozvedený. Dnes v kontaktu s mladším synem a jeho rodinou. V minulosti prodělal operaci žaludku kvůli vředům a žaludečnímu onemocnění.

Aktuálně podezření z onkologického onemocnění plic, abúzus alkoholu a cigaret, metabolická podvýživa, cirhóza jater. Nikdy nebyl v ambulantní ani v pobytové léčbě. Úzkostné stavy.

Dnes žije rok a půl v městském bytě v **programu HF**, dříve 15 let střídavě na ulici a azylovém domě. Přiznán invalidní důchod III. stupně. Rád čte, kouká se na televizi.

D., 44let

Narodil se jako nechtěné dítě, v útlém věku se dostal do péče dětského domova, otec mu zemřel v období puberty. Má nevlastního bratra, který je závislý na OPL. S matkou nemá dobré vztahy. Vystudoval střední odborné učiliště, potom pracoval v klubech jako tanečník. Prošel si výkonem trestu a hospitalizací v psychiatrické léčebně. Má rád tanec a módu.

Diagnostikováno ADHD, pravidelné užívání OPL a alkoholu, problém s pozorností, agresivním a impulzním chováním, nízká frustrační tolerance, problémy s hranicemi a autoritami.

Posledních **20let střídavě na ulici**, squatech, maringotkách, nyní ubytován na noclehárně Naděje. Využívá služeb Naděje a K-centra. Příležitostně pracuje na brigádách.

M., 40let

Narodil se jako nechtěné dítě, jedináček, matka spáchala sebevraždu po dlouhodobých depresivních stavech, když mu bylo 10 let, vychováván jen otcem. Problémy ve vztahu s novou partnerkou otce, nyní nejsou v kontaktu. Od 18 let žil sám, vyučen, prošel si armádním výcvikem a výcvikem psovodů. Pracoval několik let na pozici kuchař. Má jednoho syna z minulého vztahu. Rád tráví čas v přírodě a dříve cestoval.

Bez zdravotních komplikací, s ničím se neléčí, občasné užívání alkoholu.

Nyní **aktivně 17 měsíců na ulici** a squatech, neveden na ÚP, příležitostně brigády na „černo“, osoba v předlužení, nevyužívá žádných sociálních služeb.

6 Setkání

Setkání se uskutečňovala 1x – 2x týdně v odpoledních hodinách v prostorech CBL. V případě zhoršení zdravotního stavu probíhala setkání po dohodě v bytě klienta. Proběhlo celkem 11 setkání po 60-90 minutách v rámci individuální arteterapie a jedno úvodní setkání s každým respondentem. Sezení se nahrávala na diktafon nebo kameru a probíhala individuálně arteterapeut – klient.

6.1 Úvodní setkání

Kontrakt – dohoda o spolupráci

Cíl: Seznámení s dohodou a informovaným souhlasem, představení výzkumné části a informace o arteterapii, seznámení s místem a harmonogramem, stanovení pravidel sezení

Čas: 45 minut

Závěr: Dotazy ze strany účastníků, shrnutí informací, uzavření kontraktu

Na úvodním setkání byl každý respondent informován o pravidlech sezení, jako je např. doba trvání jednoho sezení, pozdní příchod, omlouvání se, pauza na toaletu, bezpečnost,

užívání alkoholu a OPL a možnost říci „ne“, pokud by se klient necítil na zadané téma pracovat nebo o něm mluvit. Každý získal informace o cíli výzkumu, o tom, jak budou setkání probíhat a jaká bude jejich struktura a náplň, také stručné informace o arteterapii a jejím využití.

Při úvodním setkání proběhl podpis informovaného souhlasu, dohody o spolupráci a seznámení s prostorem, kde budou arteterapeutická setkání probíhat. Dále bylo respondentům umožněno klást otázky a dotazy k výzkumu. Se všemi účastníky jsme si domluvili tykání a oslovení se křestním jménem.

V následující části budou popisována jednotlivá setkání s klienty, použité techniky, cvičení, reflexe a informace, které byly získány z rozhovorů nebo narativních interview.

6.2 První setkání

Cíl setkání: Seznámení a nalezení rituálu, uvolnění, vyjádření emocí, první diagnostické testy

Úvodní reflexe: S čím přicházím, jak se dnes mám?

Rozehřívací cvičení: Nakresli, jak se dnes máš? Jak se cítíš? - 10 min

Pomůcky: Papír A4, pastelky, voskovky

Hlavní cvičení: Nakresli dům (ten, ve kterém žiješ, jaký bys chtěl nebo jaký si ty sám představuješ), 10–15 min

Pomůcky: Papír A4, pastelky

Hlavní cvičení II.: Nakresli strom, jak nejlépe dokážeš, tak aby to nebyla palma nebo jehličnan, 15 min

Pomůcky: Papír A4, tužka 2HB

Forma: Individuální setkání s každým účastníkem

Čas: 90 minut

Závěr: Reflexe, shrnutí, naplnění cíle

Počet účastníků: 4

Úvod: Počátečním rituálem pro navázání atmosféry a pocitu bezpečí jsme zvolili přípravu kávy nebo čaje s cukrem, což všichni účastníci přivítali. Znovu proběhlo s každým seznámení s prostorem a možností využití toalety a koupelny. **J.** na první setkání přišla s úsměvem, ale byla vidět nervozita a rozpaky. První setkání u **P.** proběhlo u něj doma, z důvodu zhoršeného zdravotního stavu. **M.** na prvním sezení působil klidně, zpočátku trochu zakřiknutě. **D.** přišel s dobrou náladou, byl výřečný, až nesoustředěný a často přeskakoval z tématu na téma a jeho mluva byla překotná.

Rozehrívací cvičení: Každý dostal za úkol, aby libovolným způsobem nakreslil **svůj aktuální stav nebo náladu**, se kterou přišel na první setkání.

J. si vybrala obyčejnou tužku, papír nechala na šířku a po krátké chvíli se dala do kreslení. Bylo vidět, že je stále nervózní a klepou se jí ruce. Po chvíli nakreslila do levého horního rohu tři květiny. Květiny prý kreslí od dětství, má na tyto chvíle pozitivní vzpomínky a květiny má spojené s dobrou náladou. **J.** si pojmenovala obrázek slovem *Radost*. Pan **P.** měl problém vyjádřit jeho náladu, byl vidět ostych z tvorby a nechtělo se mu do zpracování své nálady, vymlouval se, že to nelze vyjádřit. Bylo potřeba povzbuzení a navedení ho na možnosti zpracování, případně použití techniky zavřených očí, která by ho zbavila obavy z prvních tahů. Vyslovil, že se necítí dobře kvůli špatnému zdraví, barva, která znázorňuje špatné zdraví je pro něho červená. **P.** napsal na papír pouze slovo *Strach*. **P.** trápí, že nemůže jít do práce a má strach, že tu dlouho nebude. Otevřelo se tím téma smrti a odcházení, pocitu nepotřebnosti, hovořili jsme o tom, jak takový strach překonávat, **P.** uvedl, že mu v tom pomáhá lidská přítomnost.

M. se ihned po zadání pustil do hledání pastelky a do levého horního rohu bez většího váhání nakreslil slunce, jasně žluté, s obličejem. Zprvu vyjádřil obavu nad výsledkem, že naposledy kreslil ve školce. **M.** cítil i přes deštivé počasí, že má dobrý den, jeho sluncem je prý jeho syn. **M.** svůj obrázek pojmenoval „úspěšná náhoda“, použil na to zelenou pastelku, která mu evokovala prosluněnou louku. **D.** se okamžitě po zadání pustil do práce, tah i tlak tužky byl silný, a i přes chybu v psaném projevu pokračoval, při práci byl soustředěný a bylo vidět zklidnění a pečlivost věnovaná detailům, kresbu dokončil až po zadaném časovém limitu. Svůj obrázek pojmenoval jako *Dobry den, takové dny mou být častěji*, kdy kombinoval nápis s kresbou obrázku rozkvetlé větve s trny. Pro **D.** jsou prý důležitá slova, která se nebojí používat, vidí se jako upřímný a má rád jasnou komunikaci.

Reflexe: **J.** hovořila, že byla nervózní, ale že ji to brzy přejde. **P.** hovořil o studiu kreslit nebo vyjadřovat své pocity a o přijetí svého zdravotního stavu. **M.** se cítil při tvorbě uvolněně. **D.** vyprávěl o zážitcích z denního centra Naděje, o pocitech štěstí, které je třeba si chránit a dávat si pozor na okolí a na zradu.

Hlavní cvičení: První projektivní metodou byla zvolena **kresba domu** na obyčejný papír pomocí pastelek, téma domu a domova bylo dobrým startem k rozhovoru o jejich aktuální situaci a pocitech, jak se k tomuto tématu jednotliví účastníci staví. Test domu nám také prozradí více o klientech samotných, o jejich vztahu k okolí a vnějšímu světu.

J. si opět zvolila na místo pastelek obyčejnou tužku a začala nervózně kreslit. Kresbu měla rychle hotovou, ruce se jí stále trochu třásly, papír nechala na šířku, do levé části uprostřed nakreslila jednoduchou kresbu domu spolu se stromem, plotem, nebem a ptáky na obloze. Po dokreslení se zmínila, že je to spíše chatka, zahradní domek, ve kterém žila. Toto období uvedla jako nejšťastnější v životě na ulici, i přes negativní zkušenost, kdy opustila partnera po 7 letech kvůli nadměrnému pití alkoholu. **P.** se u druhého cvičení pustil do kresby již bez většího otálení, kresba byla rychlá, jednoduchá, pouze jednou barvou, papír položen na šířku, při tvorbě vysvětloval veškeré části domu. Dům, který **P.** nakreslil, byl dům, který sám postavil pro svou rodinu.

M. byl pečlivý, věnoval čas detailům v okolí domu jako je studna, brána k domu, plot. Nakreslil svůj vysněný dům a zároveň dům, ve kterém žil s ex partnerkou, dům na samotě u lesa. V takovém domě by rád zase žil. Mluvil o bráně k pozemku, ta může pustit jen lidi s dobrým úmyslem a je jeho povinností chránit svou rodinu. Obrázek je v levém okraji papíru uprostřed, z obrázku i z popisu se nezajímá tolik o lidi venku, ale o to, kdo je v domě a umístění domu blízko lesa a přírody naznačuje, že je uzavřenější vůči okolí. **D.** rychle započal kresbu, využil celý prostor papíru, zvolil jednu barvu, dům symbolizoval domov, který by toužil mít, kde by žil spolu s rodinou. Dům by byl obehnán plotem, který by ho chránil, opět se u něj objevuje *pocit ohrožení* z okolí a nutnost opatrnosti. V domě by bylo živo a potřeba velké rodiny, která mu v dětství chyběla, jak **D.** zmiňoval.

Reflexe: **J.** má na kresbě zobrazené velké dveře, ke kterým vede cesta, jak hovořila o svém životě i o obrázku, je otevřená lidem, je společenská a ráda pomáhá. Jako reflexi jedním slovem po kresbě domu dodala: „*Prostě vzpomínka.*“ Během reflexe se **J.** rozpovídala o zvířatech, usmívala se během vyprávění a nebyla už tak ostýchavá. Téma domu a domova přineslo témata jako přátelství na ulici, výhody a nevýhody být ženou v prostředí ulice,

samostatnost, stud a pomoc. **P.** při reflexi hovořil hlavně o vzpomínkách na dům, na starosti kolem domu a o své rodině, která v něm žila, na dětství svých synů a pocitech užitečnosti a *odvaze*.

Při reflexi **M.** hovořil o zázemí, které pro něho znamená mít možnost bydlení, teplo rodiny. Finance pro něho nemají takovou hodnotu, důležitou roli v životě má pro něj funkční partnerský vztah. **D.** zmiňoval při reflexi vzpomínky na život v dětském domově, nynější problémy s bratrem, který je drogově závislý a *pocit selhání* vůči vlastním dětem. Tak jako u **M.** se u něj objevuje potřeba zázemí, která by mu pomohla stabilizovat jeho život.

Hlavní cvičení II.: Druhou projektivní metodou byla **kresba stromu**, kdy vlastnosti stromu vyvolávají mnoho asociací a symbolizují lidský vývoj a prosazování se ve světě. Po kresbě stromu následovalo testové interview a rozbor kresby.

Paní **J.** se už tolik nebála a rychle se pustila do kresby, tu měla rychle hotovou, u žádné části se dlouho nezastavovala nebo ji nevěnovala větší pozornost, tahy měla krátké a přerušované. Strom kreslila na šířku papíru a kresba představovala jabloň, strom je uprostřed, kresba je menší, nakloněná doprava a strom nemá srdce stromu. Kresba působí úsporně se znaky dětské kresby, náklon na pravou stranu značí extroverzi, náklonost k lidem a chuť pomáhat lidem, o které se několikrát během sezení zmiňovala, tvar koruny a absence větví může být znakem nevyzrálosti, špatného chápání souvislostí, ale také obavy, kdy si v kresbě natolik nevěří. Její kresby jsou opatrné a nejisté. Společně jsme hovořili o tom, co pro ni znamená stabilita a zázemí, která je pro ni důležitá, stále ji chybí zaměstnání, které by její stabilitu posílilo. Test stromu také otevřel témata jako alkohol, snížení míry užívání alkoholu ve stabilním bydlení, role ženy a její houževnatost v prostředí ulice. Během vyprávění často opakovala větu: „*Člověk musí vědět, jak přežít.*“ **P.** pracoval v minulosti se dřevem, a tak se rád pustil do kresby, během kresby hodně mluvil o různých typech stromů a jejich využití, byla cítit potřeba ukázat své znalosti o dřevinách a pracovní zkušenosti v oboru. Při kresbě uvolňoval napětí drobným pobroukáváním. **P.** nakreslil buk, který odpovídal jeho věku, s nestabilní základnou, která by odpovídala jeho pocitu vykořeněnosti, chybějící pata stromu koresponduje s vyprávěním o jeho dětství a chybějícím pocitu bezpečí, díky absenci otce v jeho rodině. Kmen je v poměru 3:1 k poměru ke koruně, odpovídalo by to nižšímu sebevědomí a potíži s prosazováním, tento aspekt se objevuje i v chudé struktuře větví. Celá kresba působí ukvapeně a disharmonicky, pocity nedostatečné radosti se zrcadlí i v celém rozhovoru.

M. nakreslil mladou vrbu, je to pro něj strom, u kterého se může vypovídat, jeho vrba je nakreslena na bezpečném ostrůvku uprostřed rybníku, **M.** zmiňuje, že „*Člověk musí vynaložit úsilí, aby se k ní dostal, a na ostrůvku je v bezpečí.*“ Vrba nemá spojenou se smutkem. Má na vrbách rád, že nejsou k vidění všude a je to výjimečný velký strom.

D. kreslil břízu, pracoval soustředěně, ale nejistě, tvorbu doprovázely slovní pochyby o konečném výsledku. Vnitřní zmatky a celkový neklid koresponduje s výslednou kresbou a klientovou diagnózou ADHD. Nápadně velká koruna a změť větví souhlasí s vystupováním klienta, jeho potřebu překonávat sám sebe a problémy s koordinací psychických činností a horší chápání souvislostí způsobené onemocněním ADHD.

Hlavní reflexe: Paní **J.** při závěrečné reflexi uvedla: „*Byla jsem nervózní na začátku, nevěděla jsem, co mě čeká, teď už to ale bude v pohodě. Uvolnila jsem se, byl na to klid a pohoda. Bylo pro mě důležité, že si o tom s někým můžu promluvit a zajímá ho to.*“ **P.** přiznal, že se mu do cvičení zpočátku nechtělo, ale byl rád, že to ze sebe dostal, nakonec dodal: „*Mám lepší náladu, protože tu nejsem sám.*“ **M.** vidí setkání pozitivně, zaujalo ho téma samoty a pohled na ni z jiné perspektivy, byl překvapený, jak hovořil otevřeně během sezení. **D.** hovořil, že si ze setkání odnáší pohodu, dobrou náladu a odpočinek, nakonec dodal: „*Rád dávám energii do lidí.*“

Shrnutí: Po prvním setkání jsme mohli zhodnotit úroveň kresebného projevu a možné výtvarné nadání, případné rozpaky a na dalším setkání se individuálně zaměřit na posílení kreativity a silných stránek účastníků. Setkání jsme zakončili domluvou na další sezení a potvrzením, že mají klienti nadále chuť se účastnit výzkumu. Během jednotlivých setkání se ukázalo, že pomalu opadly obavy a klienti získali sebedůvěru v tvorbě, ustoupil strach z neznáma, podařilo se navodit bezpečné prostředí a vytvoření prostoru pro klienty a jejich potřeby. Cíl sezení byl tedy naplněn. U respondentů, kteří žijí nadále v aktivním bezdomovectví, se u obou projevovala v kresebných testech potřeba ochrany a ostražitosti vůči vnějším vlivům, zatímco u osob ve stabilním bydlení docházelo spíše k navracení ke vzpomínkám na minulost.

6.3 Druhé setkání

Cíl setkání: Prohlubování arteterapeutického vztahu, uvolnění, posílení sebe percepce a sebehodnoty, diagnostické kresebné testy

Úvodní reflexe: S čím přicházím, jak se dnes mám?

Rozehřívací cvičení: Vymodeluj vizitku / cedulku svého jména, 15 min

Pomůcky: Plastelína, podložka

Hlavní cvičení: Nakresli lidskou postavu, 15 min

Pomůcky: Papír A4 – přeložený, pastelky

Hlavní cvičení II.: Nakresli postavu opačného pohlaví na druhou stranu, 15 min

Pomůcky: Papír A4 – přeložený, pastelky

Forma: Individuální setkání s každým účastníkem

Čas: 60–90 minut

Závěr: Reflexe, shrnutí, naplnění cíle

Počet účastníků: 4

Úvod: **J.** přišla s dobrou náladou, kterou měla díky telefonátu s dcerou, dala si kávu. **P.** se ten den cítil lépe, bylo vidět, že není tak nervózní jako prvně. **M.** přišel unavený po noční brigádě, ale měl dobrou náladu. **D.** přišel dle jeho slov odpočínutý a s dobrou náladou.

Rozehřívací cvičení: Vizitka/ cedulka tvého jména. **J.** si vybrala *modrou* modelínu a vytvořila své křestní jméno, které má ráda. Hovořila o tom, když své jméno viděla po letech na poštovní schránce a na zvonku, cítila zvláštní pocit, ale i *radost*. **P.** vytvořil z modelíny své příjmení, mluvil o tom, jaké to je mít příjmení, které zní jako křestní jméno a jaké zážitky s tímto jménem zažíval. Zvolil *zelenou* barvu, protože ji má rád a připomíná mu přírodu, své jméno slýchal rád od maminky, u svého jména se rozpovídal o své rodině a sourozencích. Když viděl své jméno na dveřích od bytu a nápis vítěj doma, zahřálo ho to u srdce po tolika letech na ulici.

M. zvolil *zelenou* modelínu a vytvořil pouze iniciály svého jména, hovořil o historii svého příjmení a o jeho původu a o tom, jak byl nechtěné dítě a své jméno nedostal od matky. Svě jméno by rád jednou viděl na oddacím listě. **D.** vytvořil celé své jméno i s příjmením, s typickými znaky, které prvně kreslil při kresbě svých pocitů, a to malé zelené lístečky, které pro něj značí dobrou náladu. Svě jméno dostal po svém otci a rád by viděl své jméno na svatebním oznámení a na bytě.

Hlavní cvičení: Kresba postavy patří do skupiny projektivních metod. **J.** se po drobném povzbuzení pustila do práce první postavy, kdy volila ženskou postavu, při práci

zpočátku hodně mluvila, postava symbolizovala její nejstarší dceru, se kterou má nejlepší vztah, kresba má dětské prvky připomínající spíše pohádkovou postavu, než reálný obraz ženy. **P.** se rychle dal do práce, začal mužskou postavou, tahy má přerušované, díky špatnému zraku přetahuje, a tak obrázek působí nedokonale, i přes to, že si dal s kresbou záležet a postavě vykreslil detaily jako náhrdelník, pásek a hodinky. Postava znázorňovala jeho mladší já, kdy se cítil dobře se svou postavou a byl zamilovaný.

M. překonal nervozitu a začal kreslit první ženskou postavu, vykreslenou jako menší, jemnou postavu, spíš jako pohádkovou postavu nebo nevěstu, obrázek v dolní polovině papíru, postava nakreslena bez viditelných nohou. Při tvorbě si nepředstavoval nikoho konkrétního. **D.** zpočátku vtipkoval, ale hned se pustil do kreslení, tentokrát pracoval potichu a byl více klidný než na prvním setkání, začal mužskou postavou, která reprezentovala mladého muže v jeho věku, sympatického a usměvavého, kresba je spíš primitivní a dětská, otevřený pevný postoj, kresba je větších rozměrů, v obrázku se objevují znaky nezralosti jako je kulatá hlava, zdůrazněné knoflíky nebo absence nosu.

Reflexe: Při reflexi mluvila **J.** o ženských a mužských rolích, kdy zmiňovala, že si nerozumí s ženami ve svém věku, od kterých cítí spíš nepřátelství vůči své osobě. **P.** mluvil o své pubertě a mládí, mluvil o vzpomínkách a o tom, o co přišel během života na ulici. **M.** mluvil o své bývalé přítelkyni a o manželství. **M.:** *“Přišlo mi blbě, kreslit jako první postavu chlapa, protože chlapi vždy kreslí ženy a nejsem gay.”* **D.** zmiňoval při reflexi, že kreslil ve své podstatě sebe, svalnatého tanečně nadaného muže, který má rád hezké oblečení. Kresba ho bavila. **D.** mluvil o tom, že z něho lidé občas mají strach, z toho, jak vypadá a brání mu to získat zaměstnání.

Hlavní cvičení II.: **J.** bez váhání kreslila druhou postavu, mužská postava nepředstavovala žádnou konkrétní postavu, obě postavy si byly podobné, podobně barevně laděné, usměvavé, mezi sebou větší rozestup, mužská postava působila menší. V obou obrázcích se objevovala *modrá* barva, kterou má **J.** ráda. Tyto dvě postavy by byly nejspíš v sourozeneckém vztahu, kdyby k sobě měly blízko. **P.** si i u druhé postavy dal záležet, postava ženy je drobnější a jemnější, představil si svou lásku z mládí, na tričko napsal nápis love a na bradě ji udělal drobný d'olíček.

M. kreslil druhou postavu mužskou, kresbu začal hodně nízko a nezbylo mu místo na nohy, tak jako u první postavy nohy zcela chybí, což může značit nejistotu a těžkosti s uchycením v životě, které by odpovídaly nynějšímu životu na ulici. Mužská postava by byl

jeho otec, kterého takto vídal v dětství. **D.** nakreslil menší ženskou postavu, tělesnou konstitucí podobnou té mužské, kdy je horní polovina těla proporčně větší, kulatá hlava, absence krku, opět se ukazují prvky nezralosti a pudového a impulzivního jednání, které odpovídá charakteru klienta.

Reflexe: během vyprávění **J.** mluvila o svém bývalém manželovi, se kterým ona, ani její dcery neudrží kontakt kvůli domácímu násilí, které s ním rodina zažívala a o odchodu od něj. Pojmenovávala pocity *studu*. Při závěrečné reflexi se cítila v pohodě a bavila ji práce s modelínou, kdy se vrátila do dětských let. **P.** hovořil o vztazích, lásce a o vojně, o tom, jak poznal svou manželku, dnes už bývalou. S modelínou se **P.** pracovalo lépe, byl víc soustředěný a byl pyšný na svou vizitku. **P.:** “ *Cítím se psychicky i zdravotně mnohem líp.* “

M. mluvil o svém otci a o vztahu s macechou, se kterou neměl dobrý vztah a díky tomu ho dnes **M.** nemá ani se svým otcem, kterého několik let neviděl. Hovořil taky o smrti své matky a o podobnosti mezi ním a svým otcem. Vyjádřil pocity *naštvanosti a lítosti* vůči své rodině a pocitu vykořenění. Při závěrečné reflexi se cítil unaveně, ale byl rád, že se s tím popral a překonal únavu i obavy z tvoření a nevzdal žádné cvičení. Když **D.** srovnával obě postavy, viděl v kresbě přátelství mezi postavami, pohodový vztah, přiznal, že dal větší péči ženské postavě, protože si myslí, že by to tak v životě mělo být. Mluvil o svých vztazích, přátelství mezi ním a ženami a o touze být ve vztahu, ale uvědomuje si, že život na ulici mu brání potkat „normální ženu“ a tak se pouští do vztahů s dívkami z ulice, které jsou často drogově závislé a jeho vztahy končí neúspěchem a smutkem. Ze sezení odcházel spokojený a bavila ho práce s modelínou.

Shrnutí: Cíl sezení se naplnil, klienti byli uvolněnější, otevřenější a sdílní. Práce s modelínou je bavila, víc než kreslení. U obou mužů z ulice se při práci na téma vizitka mého jména objevilo přání vidět své jméno na svatebním oznámení nebo oddacím listu a také tužba po partnerském vztahu, který vidí na ulici jako problematický. Práce se svým jménem a lidskou postavou vedla k zamyšlení nad sebou a nad vztahy s lidmi. Účastníci programu HF při kresbě postavy více inklinovali ke vzpomínkám a minulým vztahům, kdežto lidé v aktivním bezdomovectví spíše mluvili o vztazích, které by si přáli do budoucna.

6.4. Třetí setkání

Cíl setkání: Posílení sebevědomí a zvědomení silných stránek, další diagnostické kresebné testy

Úvodní reflexe: Jak se dnes mám?

Rozehřívací cvičení: Napiš vlastnosti na počáteční písmeno svého jména. 10 min

Na 3 lístečky napiš: Co máš na sobě rád? Jaký bys chtěl být? Jaké vlastnosti by ses rád zbavil? 10 min

Pomůcky: Papír A4, poznámkový bloček, tužka, propiska

Hlavní cvičení: Nakresli rodinu při jakékoliv činnosti, 15 min

Pomůcky: Papír A4, pastelky

Hlavní cvičení II.: Nakresli tuto rodinu začarovanou do zvířat, 15 min

Pomůcky: Papír A4, pastelky

Forma: Individuální setkání s každým účastníkem

Čas: 60–90 minut

Závěr: Reflexe, shrnutí, naplnění cíle

Počet účastníků: 4

Úvod: **J.** přišla s očekáváním z nadcházejícího pracovního pohovoru a měla dobrou náladu. **P.** dnes přišel s hladinkou alkoholu 0,5 promile, kterou jsme stanovili jako povolenou. Celkově byl dobře naladěný a měl výřечnou náladu. **M.** přišel odpočínutý, dobře se vyspal. **D.** přicházel z brigády s dobrou náladou.

Rozehřívací cvičení: **J.** byla nejistá zpočátku něco vymyslet, napsala, že jí nejvíce vystihuje její výška a že *ráda pomáhá lidem*. Na lístečky napsala zadané vlastnosti a odložila stranou pro pozdější práci. **P.** měl problém se zadáním a na své počáteční písmeno utvořil slova a věty než odpovídající vlastnosti, kdy napsal: *Proč mojí blbostí jsem tak dopadl a Lítost slabých lidí*. Se zadáním s lístečky si poradil lépe. **M.** vymyslel dvě vlastnosti na své písmeno, ale nejvíce si na sobě váží *vstřícnosti*. Lístečky napsal rychle a odložil na později. **D.** se snažil napsat vlastnosti po svém a upravit si zadání, aby mohl vytvořit víc přívlastků, je rád za to, že *jedná s rozvahou a rozumem*.

Hlavní cvičení: **J.** s lehkými rozpaky začala kreslit rodinu, postavy byly drobnější, jemnější, rigidní prvky, všechny postavy jsou si podobné, kresba působí úsporně i vzhledem k rychlosti dokončení. **J.** začala mužskou postavou, dítě nakreslila mezi rodiči, rodina

pozitivně laděna, vše posazeno v levém horním rohu papíru. **P.** se do kreslení nechtělo, snažil se kresbu oddalovat a povídat si, ale nakonec si vzal tužku a po chvíli přemýšlení se pustil do práce. Nakreslil v levém horním rohu svou bývalou manželku a dva syny, sebe nenakreslil vůbec. Kresba ovlivněna špatným zrakem a alkoholem, kdy tahy byly roztřesenější než u původních kreseb.

M. pracoval pomalu a pečlivě, nakreslil sebe a svou bývalou partnerku s dětmi u táboráku, obrázek je drobnější, ale propracovaný, **M.** věnoval pozornost detailům. **D.** využil celé plochy papíru, nakreslil rodinný den u bazénu v parku, kde nakreslil i další osoby, které nejsou součástí jeho rodiny, ale má rád kolem sebe lidi. Postavy kreslil jednoduchou formou panáčků, sebe nakreslil, jak si hraje se svými dvěma dětmi, které má z minulého manželství. Celkem má 4 děti, jedno už dospělé a s dcerkou se nevidá.

Reflexe: J. nakreslila sebe, svého bývalého manžela a nejstarší dceru na procházce, nenakreslila zbylé dcery, jelikož v tu dobu nebyly ještě na světě. Vzpomíná na toto období a na zdravotní komplikace před porodem, hovořily jsme spolu o tématu role matky a jaké to bylo být v této roli tolik let na ulici a jak celou situaci zvládla a udržela si dobré vztahy se svými dcerami. **P.** mluvil o tom, že cvičení pro něj bylo emotivní a náročné. **P.** nenakreslil sebe, protože už není součástí rodiny „*Už do rodiny nepatřím.*“ zmiňoval **P.**, ale tu rodinu vidí stále jako dobrou. Možnost žít opět v bytě pro něj znamenala, že získal novou rodinu v sociálních pracovnících a zlepšil si vztah s jedním ze synů. **M.** vyprávěl, že s rodinou rád trávil čas venku při grilování, na výletech a v přírodě. Nejdůležitějším člověkem pro něj je jeho 15měsíční syn, o kterém se často zmiňuje a je jeho motivací dostat se z ulice. Stejně jako **M.** zmiňuje i **D.**, že by se rád dostal z ulice, aby si mohl brát děti k sobě a být jím víc tátou. Během reflexe vyprávěl hodně o svém manželství.

Hlavní cvičení II.: J. hned věděla, jak nakreslit sebe a svou rodinu, měla obavy ze zvládnuté kresby zvířat, nakonec nakreslila opět v levém horním rohu tři kočky ve stejném pořadí jako na předešlém obrázku, kdy k sobě mají dcera s matkou blíž i stejným zbarvením. **P.** si byl jistější v kresbě začarované rodiny než u prvního zadání, každé zvíře komentoval během tvorby a vysvětloval její význam. Zvířata zobrazil pod sebe, kdy největší důležitost měla matka a pod nimi synové, dle toho, jak si byli s matkou blízcí. Kdyby kreslil sebe, byl by kůň a byl by někde vzadu.

M. měl obavy z kreslení zvířat, obrázky jsou opět drobné, ale detailní, každý člen je jiný zvířecí druh, věděl přesně, kdo jaké bude zvíře. **D.** nakreslil usmívající se lví rodinu, opět

využil plochu celého papíru a znovu se v kresbě objevil znak větviček s lístky a trny. Lev, který znázorňuje jeho má znázorněné drápy a je největší.

Reflexe: J. nakreslila *kočky*, protože jí jsou jako zvířata blízká, jsou hravá, samostatná a hodná. **J.** řekla: „*Mě kočky provází celý život.*“ Během rozhovoru jsme došly k tomu, že vidí spojitost sebe a koček na ulici. Dnes v bydlení nadále chová kočky, které zachránila z ulice. Život bez zvířat si neumí představit. **P.** nakreslil bývalou ženu jako *lišku* pro její *mazanost*, staršího syna jako *jezevčíka* nebo *poličáka* pro jeho *paličatost* a mladšího syna jako *rybu/kapra* pro jeho *tichost* a sebe opět nenakreslil. Mluvil hodně o mladším synovi, ke kterému měl vždy blíž, nyní je s ním opět v kontaktu. **P.** viděl prvně vnoučata díky získání bydlení v programu HF, během vyprávění se rozplakal, ale prý to byly slzy štěstí. Z kresby zvířat měl celkově dobrý pocit a bavilo ho to.

M. nakreslil sebe jako *vlka*, často se v rozhovorech označuje jako vlk samotář a má na vlčích rád jejich osobnost, partnerku jako *štíra*, podle jejího znamení zvěrokruhu a schopnosti ublížit v ohrožení, nevlastní dceru jako *kočku* pro její nezávislost, nevlastního syna jako *želvu*, který si prý žije ve vlastním světě a svého syna jako *lviče* pro jeho *roztomilost*. **M.** začíná kreslení bavit a cítí během sezení pozitivní náladu a odchází prý vždy s dobrým pocitem ze sebe. **D.** větvičky vysvětluje jako formu ochrany a obrany, stínu i zázemí. Lvy má rád, protože dokážou ochránit svou rodinu a jsou silní, sebe vidí jako ochránce rodiny. Jedním slovem si ze sezení odnáší *pohodu*.

Shrnutí: Na konci jsme s **J.** probraly lístečky, které měla na začátku sezení napsat. **J.** má na sobě ráda, že je *hodná*, chtěla by se cítit *víc užitečná a mít práci*, zbavila by se *zbrklosti*. **P.** napsal, že má na sobě rád *upřímnost*, chtěl by *lepší zdraví* a rád by se zbavil *nervozity*. **M.** napsal, že má na sobě rád svou *pozitivitu*, chtěl by *nebojácnost* a rád by se zbavil *závislosti*. **D.** má na sobě rád, že *rozdává energii druhým lidem*, chtěl by umět *víc předvídat* a nechce to, že *stále musí něco dělat*. Cílem sezení bylo posílení silných stránek, kterého jsme dosáhli zvědomením v prvním cvičení, kdy se měli zamyslet nad sebou, nad tím, jací jsou a co na sobě mají rádi. To, v čem by se chtěli zlepšit nebo mít, si odnášeli s sebou v peněženke a vlastnost, kterou na sobě nemají rádi, symbolicky na konci sezení zničili nebo zmuchlali. Téma rodiny otvíralo mnoho citlivých témat, nikdo z klientů nyní nemá stabilní rodinu a nežije v rodinném kruhu. Klienti programu HF si znovu budují vazby s již dospělými dětmi a prohlubují vztahy díky stabilitě a menšímu pocitu studu, klientům na ulici jejich současný stav brání naplnit roli otců.

6.5 Čtvrté setkání

Cíl setkání: Posílení sebevědomí a silných stránek, rozvoj tvořivosti a kreativního myšlení

Úvodní reflexe: Jak se dnes mám?

Rozehřívací cvičení: Ztvární vlastnost z minulého sezení, kterou na sobě máš rád. 10 min

Pomůcky: Papír A4, pastelky, tužka

Hlavní cvičení: Nakresli problém nebo situaci, která se ti v životě opakuje nebo se vrací. 15 min

Pomůcky: Papír A4, pastelky, tužka

Hlavní cvičení II.: Vezmi daný problém a přetvoř ho tak, aby se na něm dalo najít něco pozitivního nebo jak ho změnit. Jak by ti v tom mohla pomoci tvá dobrá vlastnost. 15 min

Pomůcky: Papír A4, tvrdý papír A3, pastelky, voskovky, vodové barvy, nůžky, lepidlo

Forma: Individuální setkání s každým účastníkem

Čas: 60–90 minut

Závěr: Reflexe, shrnutí, naplnění cíle

Počet účastníků: 4

Úvod: **J.** přišla na sezení s tím, že ji dobíhaly myšlenky z posledního setkání, které chtěla ještě sdílet. **J.** hovořila o tom, kdy kreslila svou rodinu při posledním setkání a jaké vzpomínky ji to vyvolalo. **P.** se cítil fyzicky líp. **M.** přišel se špatnou náladou, měl konflikt s policií to ráno. **D.** se cítil dobře, začal bydlet na noclehárně a měl z toho radost.

Rozehřívací cvičení: **J.** dnes ztvárnila, že má na sobě ráda to, že je *hodná*. **J.** nakreslila malé červené srdce voskovkou. Srdce je pro ni symbol lásky a náklonosti a cítí *radost*, když někomu může pomoci. Hovořila o *zážitcích*, kdy někomu pomohla nebo někdo jí. **P.** ztvárnil svou dobrou vlastnost a to *upřímnost*, tu vyjádřil kresbou jelena, v levém horním rohu, černou voskovkou. **P.** vidí symbol jelena jako *upřímné* zvíře, které je věrné svým

družkám, není násilný a svým chováním je přímý ke svému okolí. **M.** nakreslil propíchnuté srdce na slunečné louce, to vyjadřuje jeho *pozitivismus*. Příroda a slunce mu dodávají energii. **D.** opět využil celý papír, nakreslil sebe na tanečním parketu diskotéky, kdy předává energii lidem skrze tanec a hudbu, které má rád.

Hlavní cvičení: **J.** se zdálo cvičení zpočátku těžké, ale nakonec vytvořila na papír tři černé podobně velké balvany, každý balvan znázorňoval jeden problém a to: *špatné zdraví jejího otce, nemoc kocoura, nezaměstnanost*. **P.** se rychle zamyslel a ztvárnil pocit *ponížení*, dvě postavy, jedna klečící postava a druhá stojící nad ním s bičem. **M.** nakreslil náhrobek s iniciály a nápisem R.I.P. pouze slabě tužkou, rychle věděl, co ho prý dlouho tíží v jeho životě. **D.** kreslil tužkou to, jak se cítí, když se zamiluje a když dochází k rozchodu a partnerka ho opouští. Situaci znázornil piktogramy, které ukazovali fáze vztahu a toho, když má zlomené srdce.

Reflexe: J.: „*Jsem zvyklá si svoje problémy řešit sama, jak se dá, i když z nich mám strach.*“ **J.** vyjádřila tři hlavní problémy, které ji tíží aktuálně i dlouhodobě. **J.** řekla, že má pocit, že se jí nic nedaří. **P.** zažíval pocit ponížení jako dítě, kvůli jejich socioekonomické situaci od lidí, kteří na tom byli lépe. Největší ponížení zažil, když ho uhodil jeho vlastní syn, více o tom mluvit nechtěl. On sám nikdy lidi neponižoval. **P.:** „*Já vždy chránil ty slabší, protože jsem to v životě zažil. Dnes už ale vzpomínám na hezký věci.*“ **M.** mluvil o tom, jak přišel o matku ve svých 10 letech a jak ho provázelo mnoho rodinných úmrtí a cítil se na to vždy sám a o pocitech zlosti ke své matce ještě dnes. Mluvili jsme o loučení a odpuštění. **M.:** „*Cítím tady nějakou podporu a je mi tu fajn, proto jsem do toho cvičení tak šel.*“ **D.** často trápí vztahové problémy a pocit, že si nedokáže partnerky udržet. Problém vidí víc v partnerkách, které do vztahu nevstupují upřímně. Sám se do vztahů pouští po hlavě a na plno.

Hlavní cvičení II.: **J.** dlouho přemýšlela a potřebovala znovu zopakovat zadání, potom tyto balvany vystříhala, jeden rozstříhala na menší kousky a nalepila na čtvrtku, dva nechala stejně velké. Při reflexi k jednomu balvanu dokreslila v podobě černých čar směrem od balvanu, což symbolizovalo, že mizí jeho tíha. Nakonec i k poslednímu balvanu přikreslila *bledě modrou barvou naději*, že přeruší koloběh problémů, které ji brání získat finance na veterináře. **P.** vystříhl celý obrázek a nalepil na čtvrtku, k tomu dokreslil *modrou* barvou, kdy prvně překonal pocit *ponížení* a dosáhl *úspěchu*, kdy ztvárnil již sám sebe ve vzpřímeném postoji jako mistra ve výrobě.

M. vystříhl obrázek náhrobku a přelepil ho na nový papír, k němu dokreslil symbol šipky vzhůru, datum narození syna se jménem a pouta, to vše opět jen tužkou. **D.** vystříhl zamilované panáčky v srdci, kolem kterých nakreslil opět větvičku s lístečky, trny nakreslil mimo větvičku, v menším počtu, než obvykle kreslí. Dopsal nápis *nový vztah a nový začátek nové lásky v nové životě* a vpravo v rohu zobrazil zadní dvířka.

Reflexe: J. problém se zaměstnáním rozmělnila na menší části, protože vidí možnou naději v tom, že situaci může ona sama ovlivnit. Situaci s otcem nemůže ovlivnit a ví, že ji musí přijmout. Hledali jsme možná východiska, jak řešit své problémy nebo jak si říct o pomoc svým blízkým. **J.** mluvila o pocitech *zodpovědnosti, strachu*, ale i o *naději, přátelství a úlevě*. **P.** dnes už pocity *ponížení* nezažívá, i když žil na ulici, snažil se, aby jeho vzhled neodpovídal jeho životní situaci. **P.** hodnotí, že jeho *upřímnost* mu pomohla navázat dobré vztahy s lidmi, kteří mu pomohli. **P.:** *“Vy jste mi vrátili sebevědomí, vy jste ke mně byli upřímní a já to nečekal. Já už to zahazoval.”* **P.** mluvil o *pýše, vůli a pokoře* a že je rád, že se díky tomu cvičení mohl nad sebou zamyslet a nad tím, co bude dál.

M. při reflexi mluvil o tom, co pozitivního mu po smrti matky do života přišlo, jak ho to posílilo směrem nahoru i ve chvílích kdy byl na dně, jako například ve výkonu trestu. Snaží se ve všem špatném najít to, co ho posílí a co by mu taková zkušenost mohla dát. Dnes na ulici vidí, že mu tyto situace pomohly být silným a statečným a zvládnout život venku. **M.** mluvil o vnitřní síle, přátelství a svém synovi. Nakonec odcházel s pozitivním pocitem a byl rád, že se mohl vyprávět. **D.** opět hovořil, že mu chybí zázemí, aby mohl mít stabilní vztah. Díky své energii po každém rozchodu vidí naději, že pozná někoho jiného a naváže nový vztah. Přál by si, aby mu to tak neubližovalo, řešili jsme, co pro sebe může v těchto situacích udělat a jak se poučit z minulých vztahů. **D.** mluvil o *zradě, lásce a důvěře*.

Shrnutí: Každý z klientů ztvárnil svou silnou stránku, kterou potom použil při hledání řešení nebo způsobů, jak se vyrovnat s obtížnou situací. Klienti si ze sezení odnášeli dobrý pocit z vlastní práce a z toho, jak se k daným cvičením postavili. Při závěrečné reflexi jsme probírali, zda odchází bezpečně nebo zda ještě potřebují něco uzavřít. Cílem bylo posílení jejich sebehodnoty a silných stránek, které klienti během sezení pojmenovávali a zvědomovali si je během výtvarného zpracování. Učili se na svůj život koukat z jiné perspektivy a hledat pozitivní aspekty a naději při řešení osobních problémů. Všichni účastníci byli otevření a sdílní, projevovali silné emoce a aktivně přistupovali k zadaným cvičením.

6.6 Páté setkání

Cíl setkání: Hluboká reflexe, vyjádření pocitů, zamyšlení se nad změnami

Úvodní reflexe: Jak se dnes cítím? S čím přicházím?

Rozehřívací cvičení: Test barev podle doc. PhDr I. Šmahela, 10 min

Pomůcky: Papír A4, pastelky

Hlavní cvičení: Nakresli nejdůležitější okamžiky posledních sedmi dní, 20 min

Pomůcky: Tvrdý papír A3, pastelky, voskovky, giocondy

Forma: Individuální setkání s každým účastníkem

Čas: 60 minut

Závěr: Reflexe, shrnutí, naplnění cíle

Počet účastníků: 4

Úvod: **J.** Přišla na sezení veselá a těšila se z prodloužení nájemní smlouvy. **P.** přišel trochu unavený, ale jinak v dobrém rozpoložení. **M.** přicházel pozitivní, dobře se vyspal i přes chladné počasí. **D.** měl dobrou náladu a působil neobvykle klidně.

Rozehřívací cvičení: **J.** vybarvila v kresebném testu své tři nejoblíbenější barvy jako *modrou*, kterou ráda nosí na oblečení a uklidňuje jí, *zelenou* má ráda kvůli přírodě, kde ráda tráví čas a *černá* barva jí přijde praktická. Naopak nemá ráda *světlé růžové barvy*, *žlutou*, tyto barvy na ní působí dětsky. Modrou barvu **J.** často používá ve svých kresbách. **P.** má nejraději *zelenou* barvu, protože má blízký vztah k přírodě, *modrá* barva symbolizuje čistotu nebe a *černou* má obecně rád na oblečení a má rád tmu, nejmíň oblíbené barvy vidí *červené až fialové barvy a žlutou*, protože mu červená barva připomíná *bolest, nemocnici a krev*, fialovou a žlutou neměl nikdy rád, ale neví proč.

M. má nejraději *zelenou* barvu, kterou má spojenou s přírodou, která je v jeho životě důležitá, *žlutá* označuje slunce, která mu dodává energii a *černou* barvu nevnímá jako smuteční barvu, ale jako barvu *luxusu nebo elegance*. Nemá rád *červenou*, protože vyvolává *agresi v lidech*, *bílou* vidí jako nepraktickou barvu a připomíná mu kuchařský mundúr a *modrá* je pro něho studená barva. Zelená a žlutá barva se často objevuje v jeho kresbách, které vyjadřuje jeho emoce nebo náladu. Pro **D.** je nejoblíbenější *barva černá, zelená a hnědá*, tyto barvy používá pokaždé, když kreslí svůj typický obrázek větvičky s lístky a trny. Hnědá

je pro něj barva růstu a zelená barva vitality. Nejméně má rád barvy *fialovou a růžovou*, které v něm nevyvolávají žádné pozitivní pocity a vidí je spíš jako barvy pro ženy nebo homosexuály.

Hlavní cvičení: J. ztvárnila svůj týden drobnými obrázky a symboly, které působí úsporně, cvičení měla rychle hotové a neměla problém si uplynulý týden vybavit. Nejlepším okamžikem byl den výplaty dávek a procházka, naopak nejhorším dnem bylo pondělí, kdy se nechala „vytočit“ na pracovním úřadu, celý týden hodnotila jako průměrný. Volný čas tráví ráda pletením a koukáním na televizi. **P.** si nejprve nadepsal dny v týdnu a černými symboly zobrazil svůj uplynulý týden. Nejhorší den bylo pondělí, kdy mu nebylo fyzicky dobře, byl rád, že šel k volbám a dvakrát zakreslil i arteterapeutická sezení, na která rád chodí. Svůj týden hodnotil průměrně, kdyby mohl něco změnit, byl by to jeho zdravotní stav, aby mohl víc chodit ven.

M. si dal s kresbou svého týdne záležet, používal barvy a zamýšlel se nad okamžiky prožitých dnů. Svůj týden viděl jako pozitivní i přes okamžiky, které byly náročné. Snažil se ve všedních dnech na ulici najít okamžiky, které byly pozitivní. Nejlepším dnem pro něj bylo setkání s kamarádem, které mu vyvolalo vzpomínky a pocity důvěry, nejhorší den byl střet s policií, kdy měl strach o svou kamarádku. **D.** rozdělil čtvrtku na dvě poloviny, využil celou plochu, neznázornil konkrétní dny, ale rozdělil svůj týden na polovinu. Buď byl v práci ve sběrně, nebo čas trávil na noclehárně. Posun z ulice na byt noclehárny Naděje viděl jako zkvalitnění svého života a jeho postavení ve společnosti.

Reflexe: J. mluvila o rozdílech svých týdnů, kdy žila na ulici a nyní v programu HF. Jako největší změnu vidí to, že nemusí již trávit dny na denním centru Naděje, kam se chodila umýt a prát prádlo. Další velkou změnou je pro ni, že se má kam vracet a má domov, kde se *cítí bezpečně*. Kdyby mohla na svém týdnu něco změnit, bylo by to zaměstnání, po kterém touží. Život na ulici viděla jako boj o přežití, nyní svůj život hodnotí „na pohodu“. Mluvila o benefitech, které ji stabilní bydlení přineslo a o sebehodnotě a důstojnosti, kterou si nyní více uvědomuje. Možnost docházení na arteterapeutická sezení vidí jako změnu ve svém režimu, který byl často podobný a rutinní. **P.** porovnával svůj nynější život s životem na ulici, ze života na ulici mu nechybí jediná věc. Jako nejtěžší aspekt života na ulici vnímal to, že neměl co jíst a kde spát, dnes si nejvíce váží toho, že znovu mluví se svým synem a *cítí se důstojně*, hodně během reflexe zabíhal do vyprávění a vzpomínek, mluvil také o závislostech na alkoholu a drogách mezi lidmi na ulici.

M. mluvil o drobnostech života na ulici, které mu dělají radost, o těžkostech, které zažívá. Popisoval pocity a emoce, které cítí, ocenění možnosti společného vaření u ohně, harmonii a klid v přírodě, nebezpečí, které překonává každou noc nebo chvíle zábavy, kdy chodí žebrať peníze. Důležitost vidí i v možnosti chodit na arteterapeutická sezení, kdy má prostor mluvit o věcech, o kterých s ostatními lidmi venku mluvit nemůže. **D.** mluvil o tom, jak navazuje vztahy s lidmi na noclehárně a na brigádě, mluvil o režimu, který nyní má a vyhovuje mu. Cítil se víc v pohodě, hovořil o zodpovědnosti, odpočinku, pocitu klidu a možnosti spát v bezpečí. Je rád, že díky sezením víc poznává sám sebe.

Shrnutí: Během reflexe a ohlédnutím za uplynulými dny každý klient zhodnotil svůj týden, svou současnou situaci a dosavadní život. Klienti HF reflektovali nastalé změny, které se v jejich životech udály poté, co získali stabilní bydlení a jaké pozitivní změny jim program HF přinesl. Klienti, kteří stále pobývají v nevyhovujícím bydlení, převážně reflektovali pocity, které jsou spojené s životem na ulici a s vlastní sebehodnotou, o překonávání každodenních překážek. Cílem bylo pojmenování pocitů, které klienti mnohem lépe vyjadřují a zvědomují si. Vztah mezi arteterapeutem a klienty se prohloubil, jak bylo možné vidět v některých kresbách, kdy zaznamenali arteterapeutická sezení jako důležité události v jejich týdnech.

6.7 Šesté setkání

Cíl setkání: Imaginace, vyjádření toho, po čem člověk touží a co by si přál, uvolnění, relaxace, rozvoj fantazie

Úvodní reflexe: Rituál, Jak se dnes cítím? S čím přicházím?

Relaxační cvičení: Práce s napětím a uvolněním – pohybové cvičení. 10 min

Hlavní cvičení: Imaginace „Dárek“, následně ztvární dárek a postavu, která ti dárek dala. 30 min

Pomůcky: Tvrdý papír A3, papír A4, pastelky, voskovky, giocondy

Forma: Individuální setkání s každým účastníkem

Čas: 60 minut

Závěr: Reflexe, shrnutí, naplnění cíle

Počet účastníků: 4

Úvod: **J.** přišla trochu roztěkaná, měla ten den hodně zařizování po úřadech. Hovořily jsme spolu o prvním roce v bytě, jak to zvládla, jaké měla na začátku obavy a jak to oslaví. **P.** se cítil dobře, začal víc chodit ven a těšil se na sezení. **M.** se vrátil na sezení po měsíci hospitalizace, ze začátku jsme hovořili o tom, jak se má, co se změnilo od té doby a jak se dnes cítí. Byl rád, že mu je už dobře a mohl se vrátit. **D.** přišel plný očekávání z dalšího sezení a těšil se.

Relaxační cvičení: Na začátku sezení jsme začali s lehkým pohybovým cvičením, kdy si klienti uvědomili své tělo, paže, ruce, prsty, nohy, natahovali a povolovali svaly, aby si uvědomili napětí a uvolnění. Krátce se prodýchali s hlubokými nádechy a výdechy a uvolnili se před začátkem imaginace.

Hlavní cvičení / Imaginace: **J.** neměla problém s cvičením se zavřenými očima, pohodlně se usadila a poslouchala imaginaci, kterou byla provázena. Cesta začínala v lesní krajině, zalité sluncem, kdy v modré laguně získává dárek od osoby, se kterou se tam setkává, s dárkem se vrací zpět do trávy a nechává na sebe působit pocity, dárek, střetnutí s osobou a procítá zpět. Poté měla **J.** ztvárnit, koho potkala a co od té osoby dostala. **J.** začala kreslit ženskou postavu v *modrých* šatech a řetízku s přívěškem srdce. Po dobu tvorby byla klidná a tichá. **P.** se pohodlně usadil, zavřel oči a nechal na sebe působit vyprávění, po otevření očí hned začal hledat pastelky, kreslil celý příběh, kdy ležel v trávě a *cítil klid*, po osvěžení v laguně, tajuplné setkání s osobou, *radost* z dárku a nalezení nového přátelství, každý obrázek doplnil slovem.

M. měl nejprve obavy ze zavřených očí, ale nakonec se posadil a zkusil to. Po celou dobu se usmíval. Po imaginaci začal kreslit ženskou postavu v *bledě modrých* šatech a prstýnek s iniciálami. Představil si svou bývalou přítelkyni, jak mu dává zásnubní prsten. **D.** se i přes svůj neklid posadil a soustředil na příběh, hned po konci imaginaci stále v tichosti začal kreslit svou představu. Ztvárnil vodopád na ostrově, kde mu postava dává dar předvídání dopředu. **D.:** „*Ta osoba může být každý, je to můj anděl strážný.*“ Opět do kresby vepsal slova a nakreslil jeho typickou větev s listy, tentokrát již bez trnů, které tam prý nepotřeboval.

Reflexe: **J.** zažila setkání se svou babičkou, kterou měla moc ráda a od mala s ní měla blízký vztah, a která ji často chybí, opakovaně se o babičce zmiňuje při vzpomínání na dětství. Probraly jsme s **J.** její roli babičky, a jak tuto roli nyní ona naplňuje, co to pro ni znamená být dnes babičkou a co by chtěla předat svým vnoučatům. Dárek v podobě řetízku se srdcem jí připomněl to, co ji babička během života předala a naučila. **J.** cítí *vděk a pokoru*,

zároveň *radost* při vzpomínkách na babičku. Mluvily jsme také o tom, že na ulici dárky nedostávala a jaké to je dnes slavit narozeniny a dostávat přání od rodiny a přátel. **P.** byl po celou dobu velmi klidný a uvolněný, neměl problém si celý příběh představit a rád by se do imaginace vrátil, aby mohl dát i on dárek oné postavě. Dárek nakreslil v podobě obláčku jako symbol *přátelství*, které nevzniklo na základě materiálních hodnot, jak sám **P.** uvedl. Hovořil o *přátelství*, dobrodružství, pocitu překvapení a odcházel s pocitem *radosti*, byl rád, že vždy překoná na sezení nervozitu z kreslení a na konci je na *sebe hrdý*.

M. hovořil o svém bývalém vztahu, o tom, že by rád měl zase rodinu, o tom, jak si mohl během imaginace promluvit se svou bývalou partnerkou a poděkovat jí, že mu dala ten největší dar a to syna, i když nakreslil prstýnek, který symbolizuje *odpuštění*, a ne žádost o ruku, jak si původně myslel. Mluvil o přáních, která by chtěl naplnit a být dobrým otcem pro svého syna a co musí udělat proto, aby se dostal z ulice. Ze sezení odcházel s *nadějí* a pocitem, že nic není ještě ztraceno, jak řekl **M. D.:** „*Chtěl bych umět předvídat dopředu, abych mohl předvídat rizika, kdybych to uměl, nemusel bych žít na ulici.*“ **D.** otevřel téma vztahů a lásky, kdy by tuto schopnost nejvíc uvítal. Nakonec přiznal, že se nyní s někým začal vídat a má obavy z dalšího zklamání a že bude opakovat své chyby. Na konci reflexe zmínil, že lepší dar než předvídavost by byl mít někoho, kdo by mu pomohl a vyslechl ho, aby se mohl poučit ze svých chyb.

Shrnutí: Během sezení byl cíl podpořit klientovu fantazii a navodit pocit uvolnění, pracovat s vlastním tělem za účelem relaxace a zažít pocit štěstí ve formě dárku, který každý získal v průběhu imaginace. Ztvárnění kouzelné cesty za dárkem každý prožil jinak a v rámci své představivosti každý získal jiný dárek. Navození možnosti úniku do fantazie bylo pro klienty nové a bavilo je to. U klientů, kteří se často setkávají s těžkou realitou života na ulici, bylo důležité navodit pocit obdarování, klienti často zmiňovali, že dárky nedostali několik let a při imaginaci zažívali příjemné pocity.

6.8 Sedmé setkání

Cíl setkání: Posílení sebehodnoty a sebe percepce, ohlédnutí za důležitými milníky v životě a přání do budoucna a jak se jejich život změnil, co je pro ně důležité

Úvodní reflexe: Rituál, Jak se dnes mám? Co se změnilo od posledního setkání?

Rozehřívací cvičení: Symbol vlastního já. Vymodeluj symbol, který reprezentuje tebe nebo tvé vlastnosti. 15 min

Pomůcky: Modelína, podložka

Hlavní cvičení: Spirála mého života. Zakreslete důležité momenty a vyprávějte příběh Vašeho života. 30 min

Pomůcky: Flipchartový papír, pastelky, voskovky, giocondy, vodové barvy, štětce

Forma: Individuální setkání s každým účastníkem

Čas: 90 minut

Závěr: Reflexe, shrnutí, naplnění cíle

Počet účastníků: 4

Úvod: **J.** přichází s dobrou náladou, narodila se jí koťata. Z minulého sezení se jí objevila babička ve snu, sen hodnotila jako pozitivní, i když si ho moc nepamatovala, měla díky tomu dobrou náladu. **P.** přišel s dobrou náladou, protože u něj o víkendu byl na návštěvě syn. „*Je to hezký pocit, že tě někdo má rád,*“ řekl **P.** **M.** si dnes přišel v pohodě, po práci s imaginací na předešlém sezení měl tu noc sen o svém synovi a měl radost, že ho zase viděl. **D.** přišel z brigády, cítil se rozlitaný a měl dobrý pocit z nové lásky v jeho životě.

Rozehřívací cvičení: **J.** rychle vytvořila *červené* srdce. **J.:** „*Mám dobré srdce, když můžu tak pomůžu.*“ Symbol srdce má spojený s babičkou a s první láskou. Nyní zamilovaná není a je ráda, že už muže nepotřebuje jako ochranu. **P.** vytvořil *zeleno modrou* rybu, protože je to jeho znamení v horoskopu a ryba je klidná jako on. **M.** vymodeloval *červené* srdce, protože ho okolí vidí jako srdečného člověka, který rád pomáhá i ve své životní situaci druhým. **D.** z modelíny vytvořil rozkvetlou větvičku, jeho opakující se symbol, který kreslil již několikrát na minulých setkáních. Na větvičce nebyly tentokrát žádné trny, ale *bílý* květ, který symbolizoval lásku, kterou dnes cítil.

Reflexe: **J.** byla ráda, že opět mohla pracovat s modelínou. Vytvořila symbol své silné stránky, že je hodná, kterou již zmiňovala v předchozích cvičeních a rozhovorech. **P.** hodně v reflexi mluvil o sobě a svých šesti sourozencích a vztazích mezi nimi, jaký kdo byl. **M.** mluvil při reflexi o tom, jak je to namáhavé pro jeho srdce, být tu pro ostatní, pomáhat a jak mu život na ulici bere energii. Rád by se z ní dostal a začal normálně žít. Má obavy, že na něm začíná být vidět, že žije v prostředí ulice, hovořil o tom, jak mu chybí teplo domova a o tom co může udělat, aby ho znovu získal. Mluvili jsme o tom, jak pečuje o sebe a své srdce. **M.** si nakonec dotvořil druhé malé *růžové* srdce, které znázorňovalo jeho syna, který mu dává

sílu, aby to jeho srdce bylo ještě dokonalejší. **D.** necítil potřebu ochrany, a proto na větvičce neudělal žádné bodliny, cítil důvěru v novou známost. Symbol větvičky kreslí od dětství, prvně ho začal kreslit, když vyráběl vlastní dopisní papíry ve škole nebo ve vězení. Vytvořená větývka pro něj značí sílu a život, která z něj vyzařuje.

Hlavní cvičení: J. vytvořila uprostřed papíru malou spirálu, velkou plochu opět nevyužila. Na svou životní spirálu si zakreslila symboly svého dětství, čímž začala, pak školku, školu, úmrtí babičky, první láska, děti, potom začala být samostatná ve svém životě. Velké trauma v podobě požáru domu, kdy poprvé o vše přišla, následující obrázky na spirále byly už pouze domečky a znázorňovaly stěhování a změny místa v jejím životě. Poslední domeček, kdy získala svůj byt, nakreslila se dvěma srdci, kdy cítila ohromnou *radost*. **P.** nakreslil svou spirálu jako šneka, obrázek byl spíš drobnější a každá vrstva znázorňovala nějakou část jeho života, vrstvy směřovaly zvenku dovnitř, kdy vnitřní vrstva označovala přítomnost, kterou popsal jako *spokojenost*.

M. nakreslil *zelenou* barvou spirálu a do ní zakreslil 5 symbolů. Jako první symbol nakreslil černý křížek, kdy mu zemřela maminka, další symbol označoval jeho období na vojně, narození syna v podobě srdcí a rozchod jako přeškrtnuté srdce. **D.** využil celou plochu papíru, kam zakreslil velkou spirálu, barevnými slovy zaznamenával důležité okamžiky jeho života. Spirálu měl rychle zaplněnou, často používá ve svých výkresech psaná slova, i když má problémy slova správně gramaticky zapsat. **D.** začal svou spirálu narozením, dále si zapsal vyučení, život v dětském domově, narození dětí, vztahy, dovolená a práce.

Reflexe: J. vidí, že se hodně stěhovala, dvakrát přišla o bydlení, jednou díky požáru, což hodnotí jako nejhorší událost v jejím životě a podruhé, kdy její manžel neplatil nájem a ona o tom nevěděla, cítila *vztek*, skončila na ubytovně, následně na ulici a po squatech. Během let na ulici nezakreslila žádnou důležitou událost, mimo stěhování. Do budoucna by si přála práci, kterou si následně do spirály zakreslila. Nejlepší období vidí jako dětství a teď, kdy se její život opět otočil k dobrému, díky programu HF a možnosti bydlení. **P.** vepsal pouze čtyři slova, mládí, SOU, rodina a spokojenost. Nejlepší životní období vidí jako mládí, kdy cítil *pohodu*, během vyučení poznal mužský vzor ve svém učiteli a první *lásky*, rodina mu přinesla do života *pocit užitečnosti* a *radost* být její součástí. **P.** i přes to, že nakreslil jednoduchý obrázek, prohlásil, že jeho život byl bohatý a nyní je jeho život spokojený, protože dostal druhou šanci žít. Nic dalšího si do svého obrázku dokreslit nechtěl.

M. nezakreslil své narození, protože byl nechtěné dítě, o smrti mámy mluvil již dříve, mluvil o prvních deseti letech s ní, kdy nedostával žádnou lásku, vzhledem k depresím, kterými jeho mamka po porodu začala trpět. Na konci řekl, že ji odpouští i přes vztek, který dlouhé roky cítil a že mu chybí jako babička pro jeho syna. Důležitým obdobím pro něj také byl čas strávený v armádě, kdy se z něj stal dospělý muž, nejhezčí období potom bylo narození syna a nejtěžší, když po rozchodu o vše přišel a skončil na ulici. Jako přání své budoucnosti dokreslil ještě cestu na konec své spirály, jako *nadějí*, kterou stále vidí. **D.** zakresloval pouze pozitivní okamžiky v jeho životě, nerad se ohlíží na ty negativní, a proto je tam nechtěl mít. Vyprávěl hlavně o *vztazích, manželství, životě v dětském domově*, kde se začal věnovat tanci, který má dodnes moc rád. Při možnosti zakreslit si okamžiky jeho budoucnosti, které by si přál, vepsal *nový vztah, rodinu, bydlení, svatbu, práci, pejska a lepší život*. V reflexi se také zmiňoval o tom, že ve svých vztazích ho ženy opouštěly bez rozloučení nebo udání důvodů, proto má často takový strach z opuštění. Jako první ho opustila jeho matka, následně mu zemřel otec. **D.** nakonec dodal: „*Přál bych si spokojený život.*“

Shrnutí: Všichni čtyři účastníci ve svém mládí ztratili blízkého člena rodiny, který se o ně staral, ve věku, kdy se formuje osobnost člověka, dochází k emancipaci, vznikají vztahy a důvěra ve svět. Každý účastník hledal tento lidský vzor a oporu v náhradní péči, ať už to byl mistr ve škole, vychovatelky v dětském domově, babička nebo velitelé v armádě, chybějící vzory hledali v jiných silných osobnostech, které se jim v životě objevovaly a učily je, jak být dobrým člověkem, mužem či ženou. Absence těchto vzorů v rodině mohla přispět k nadcházejícím životním problémům, kterými si tito klienti prošli. Klienti programu HF dnes vidí svůj život spokojenější oproti lidem, kteří stále setrvávají v prostředí ulice. Klient **M.** po konci sezení požádal o pomoc v této situaci. Cílem bylo sebeuvědomění svých silných stránek a důležitých okamžiků v životě, soustředění se na budoucnost a na to, co mohou sami klienti změnit. Pojmenovávali své silné stránky, pocity, které během života často zažívali a které by opět rádi zažili. Díky vizualizaci a práci na vlastním symbolu, který přinesl uvědomění své sebehodnoty, přemýšleli klienti nad kvalitou svého života a cíl sezení tak byl splněn.

6.9 Osmé setkání

Cíl setkání: Nalezení a posílení schopností, vyjádření toho, co člověka činí šťastným, porovnání nových diagnostických kresebných testů v čase a hledání změn, které se udály u klientů samotných

Úvodní reflexe: Rituál, Jak se dnes cítím? S čím přicházím?

Rozehřívací cvičení: Vyjádření nálady pohybem. 5 min

Hlavní cvičení: Ostrov štěstí – nakresli svůj ostrov, kde budou 3 věci, které tě činí šťastným a sebe při činnosti, která ti dělá radost, nebo bys ji rád dělal. 20 min

Pomůcky: Papír A3, pastelky, voskovky, giocondy, vodové barvy, štětce

Hlavní cvičení II. a III.: Nakresli dům (ten, ve kterém žiješ, jaký bys chtěl nebo jaký si ty sám představuješ), 10–15 min

Nakresli strom, jak nejlépe dokážeš, tak aby to nebyla palma nebo jehličnan, 15 min

Pomůcky: Papír A4, tužka 2HB, pastelky

Forma: Individuální setkání s každým účastníkem

Čas: 90 minut

Závěr: Reflexe, shrnutí, naplnění cíle

Počet účastníků: 3

Úvod a rozehřívací cvičení: **J.** přišla s dobrou náladou, byla v kontaktu s dcerou. Sezení započala pohybem rukou, jako znak radosti. Po posledním sezení hodně myslela na svou mamku a bývalého přítele. Hovořily jsme o tom, jak ten den oslaví svátek sv. Valentýna. **P.** přišel s úsměvem, dnes se cítil dobře, nejdřív nevěděl, jak pohyb vyjádřit, ale potom zamávala rukama nad hlavou. **M.** svůj dnešní pocit vyjádřil poklepáním na čelo a úsměvem, že se cítí bláznivě. **D.** se na sezení ten den neukázal.

Hlavní cvičení: **J.** kreslila ostrov s palmou, kam by si s sebou vzala knihu, pletení a babičku. Ráda by tam měla svou zahrádku, kde by mohla pěstovat květiny. Bylo vidět, že dnes již ke kreslení přistupuje víc sebevědomě a neváhá tolik se začátkem. Kresba je jemná a drobnější. **P.** při kresbě ostrovu použil voskové barvy, celá kresba působila výrazně díky modré barvě moře, při kresbě kombinoval voskovky s tužkou pro detailnější obrázky. **P.** by si na takový ostrov vzal praktické věci jako oheň, jídlo a přístřešek. Tyto věci dělají domov podle **P.** a to je pro něho důležité. Sebe nakreslil, jak relaxuje u ohně anebo chodí na procházky po přírodě.

M. měl zpočátku problém vymyslet věci, které mu dělají radost, při práci byl tichý a soustředěný. Nakonec nakreslil na ostrov dům, svého syna v kočárku a rodinu.

Reflexe: J. při reflexi hodně vzpomínala a děkovala, co vše ji babička naučila a kolik zábavy s ní užila během těch 13 let, kdy ji vychovávala. Ostrov by nebyl opuštěný, ráda by, aby na něm žili i další lidé a zvířata, která by mohla chovat. **J.** v rámci tohoto cvičení zmiňovala benefit života v zahradní chatce v období, kdy žila na ulici, a to blízkost přírody. „*Já jsem skromná, to jsem se naučila během života na ulici.*“ řekla **J. P.** si během reflexe na ostrov dokreslil kamaráda, se kterým se stále vídá, a na kterého by se tam mohl spolehnout. Mluvil o kamarádství a jeho důležitosti a jak by rád spolupracoval s dalšími ostrovy a obchodoval s nimi. Cvičení pojal prakticky a zmiňoval svůj pragmatický pohled, který získal díky ulici, která ho „vycvičila“.

„*Člověk je šťastný, když má kde být a má tam svou rodinu.*“ zmiňoval **M.** při reflexi. **M.** mluvil o tom, že takový pomyslný ostrov dřív měl a během reflexe si uvědomil, že neví, co mu dnes dělá radost, kdy ani jednu z nakreslených věcí nebo lidí aktuálně v životě nemá. Nakonec ho prý dělá šťastným možnost chodit na arteterapii a moci mluvit s někým na různá životní témata. Jeho oblíbenou činností na ostrově by bylo cestování a túry, na které se vydává, když se necítí dobře, kdy v přírodě může „vypnout“ mozek. Podle **M.** je největší lidské štěstí teplo domova.

Hlavní cvičení II.: J. nakreslila malý dům, který si pamatuje z dětství. Dům stával na náměstí, kde žila se svou rodinou. Druhý dům, který **J.** nakreslila, má oproti první kresbě propracovanější střechu, dvoje dveře i další okna. **P.** nakreslil znovu svůj dům, kde žil se svou rodinou. Použil u toho tužky, pastelky a gyacondy a nadepsal jméno města, kde dům stojí.

M. nakreslil dům, kde by chtěl jednou žít, kresba byla propracovaná, detailní a dal si s ní záležet. Oproti první kresbě, dnešní kresba znázorňovala nový začátek, který by chtěl zažít ve svém životě.

Reflexe: Pro J. bylo důležité nakreslit dům, kde žila se svou babičkou, na kterou nyní často myslí, díky cvičením a vzpomínání na své dětství. **J.** zmiňuje, jaká by ona chtěla být dnes babičkou pro své vnuky v takovém domě. **P.** se druhému domu věnoval mnohem víc, byl soustředěný, v druhé kresbě lze vidět větší propracovanost, použití více barev a použitých médií. Druhý dům **P.** víc procítil a nechal se vést a inspirovat dobrou náladou, se kterou přišel. Na konci řekl, že je pyšný na svůj dům. **M.** první dům byl srub na samotě u lesa, který byl chráněný a spíše v ústraní, dnes by byl rád, kdyby měl velký dům, blízko přírody, ale ne už tak izolovaný, aby tam jeho rodina byla šťastná.

Hlavní cvičení III.: **J.** kreslila strom opět na papír, který nechala na šířku, opět to byla drobná kresba, košatá koruna bez srdce stromu. Celé cvičení měla během chvilky hotové a nevěnovala tomu větší péči. **P.** se bez většího zdrhání, které jsme u něj znali, pustil do kresby stromu, kdy využil celou plochu papíru, byl soustředěný a dal si záležet na množství větví a listů, povrchu kůry a bohatosti koruny, tah i tlak byl pevný, strom měl i patu i základnu, která v první kresbě chyběla. **P.** celá práce bavila.

M. dlouho rozmýšlel jaký strom nakreslit, papír nechal položený na šířku a začal nejistě kreslit břizu s větvemi, které se opět sklání k zemi. Stejně jako jsme tento typ větví mohli vidět u jeho první kresby vrby. Strom nemá základnu a vyrůstá z kraje papíru, kmen je útlý a po jeho povrchu jsou znázorněny výdutě. Oproti prvnímu stromu tento již není izolovaný na ostrůvku.

Reflexe: Oproti první kresbě stromu tento strom stál vzpřímeně a již nebyl nakloněný. Podle **J.** by to byla letní jabloň, normální strom, ničím zajímavý. **J.** nevidí velké rozdíly ve svých kresbách, stromy nevidí jako stabilní, mohly by se ve větru zlomit, a proto kdyby mohla, přivázala by strom k druhému stromu lanem, aby neupadl. **P.** se za první strom styděl, když je spolu porovnával. **P.** svůj druhý strom viděl jako dub, který je pevnější a tvrdší než buk, který kreslil prvně, dub vidí jako užitečnější. Z kresby druhého stromu měl radost a zhodnotil ho jako jeho nejlepší kresbu za dobu všech sezení. **M.** vidí svou břizu zdravou, která roste v březovém háji, kde by byla nejstarší, a proto má větve dolů. Břizu má **M.** rád pro její vizuální odlišnost od ostatních stromů.

Shrnutí: Během naplňování cíle sezení se ukázalo, že pocit štěstí účastníci zažívají při naplnění základních lidských potřeb, což může být díky zkušenosti s životem na ulici. Je zde vidět potřeba lidského kontaktu, přátelství, zázemí a domova. Téma domova se nám objevilo v kresebném testu, kdy lidé žijící již ve stabilním bydlení hledí v tomto směru do budoucna a odpadá stres vzniklý nestabilitou bydlení. U lidí v programu HF bylo při reflexi slyšet pozitivní konotace na téma dům nebo domov. U kresby stromu byly také drobné nuance viditelné u lidí v programu HF, výrazná změna hlavně u pana **P.**, kdy byl osobnostní posun viditelný nejvíce jak v kresebném projevu, tak i v reflexi samotné.

6.10 Deváté setkání

Cíl setkání: Porovnání v čase nových diagnostických kresebných testů a hledání změn, které se udály u klientů samotných, pojmenování pocitů či změn

Úvodní reflexe: Rituál, Jak se dnes cítím? S čím přicházím?

Hlavní cvičení: Nakresli lidskou postavu, 15 min

Pomůcky: Papír A4 – přeložený, pastelky

Hlavní cvičení II.: Nakresli postavu opačného pohlaví na druhou stranu, 15 min

Pomůcky: Papír A4 – přeložený, pastelky

Forma: Individuální setkání s každým účastníkem

Čas: 90 minut

Závěr: Reflexe, shrnutí, naplnění cíle

Počet účastníků: 3

Úvod: **J.** přišla na sezení klidná, v dobré náladě a na setkání se těšila. **P.** se cítil ten den dobře po fyzické stránce, což se vždy odráží i na jeho psychickém stavu. **M.** trochu unavený, ale dobře laděný přišel na další setkání s očekáváním, co dnes bude tvořit. Po rituálu kávy nebo čaje a přivítání jsme se ihned dali do prvních kresebných testů. O **D.** stále nikdo nevěděl, ani se neukázal.

Hlavní cvičení I. a II.: **J.** po zadání cvičení, které již zná, byla více v klidu a hned se pustila do práce, sama si již překládala papír na polovinu a začala první ženskou postavou. Její kresba se za dobu setkávání výrazně nezměnila, obrázky mají stále dětský charakter, znatelný rozdíl byl vidět až v porovnání s předcházejícím testem z prvních sezení. Nynější kresba je větší, **J.** měla během kresby pevnější ruku, byla při tvorbě soustředěnější, pečlivější a již se neshazovala, že její obrázky nejsou dost dobré. **P.** zpočátku vyjádřil nelibost, že musí kreslit cvičení, které již zná, ale po první reakci se pustil do kreslení a začal kresbou mužské postavy. Při porovnání postav, které už **P.** jednou kreslil, byl vidět velký rozdíl u obou postav, kdy byly znatelně větší. **P.** při tvorbě nemluvil, byl soustředěný, pečlivý, dával důraz na detaily, jeho postavy mají jistější postoj a reflektují stejně jako u **J.** přítomný okamžik a vidění sebe v reálném čase. **M.** opět začal ženskou postavou, stejně jako při prvním testu postavy. Kreslit znovu postavy mu nevádí, nevzpomíná si již na to, co kreslil poprvé. V kresbách jeho ženských postav jsme si mohli všimnout, že jsou si vždy velmi podobné, často v nich sám **M.** vidí svou bývalou partnerku nebo matku. Při kresbě postavy opačného pohlaví kreslí sám sebe jako dítě nebo jako svého syna, postava je drobná, ale věnoval ji dostatek času a během kresby si zakrýval obrázek rukou.

Reflexe: J. při reflexi zmiňovala, že první obrázky byly viděny jejíma dětskýma očima a dnes je vidí dospělejší a reálnější. „*Během chození sem jsem si prošla dětstvím až po dnešek, po tu moji přítomnost, v který dnes žiju.*“ dodala **J. P.** si jako předlohu ženské postavy vybral mě a pro mužskou postavu sebe v přítomném čase. Sám zhodnotil, že první obrázek byl on jako mladý a u druhého se chtěl zachytit již s nabytými zkušenostmi a pocitem, že se dnes cítí dobře i ve svém věku. **P.** reflektoval, že s každým sezením se cítí míň nervózně, což bylo také jeho přání, aby ve svém životě dokázal lépe překonávat nervozitu.

M. se lépe kreslila mužská postava, u které se i usmíval. Při reflexi zmiňuje, že špatně poslední dobou na ulici spí a chybí mu klid a začíná pociťovat, že na ulici začíná přežívat a ne žít. Jak sám **M.** řekl: „*Je to takový 10% život.*“ V jeho reflexích se často opakují slova zázemí a začíná být naštvaný sám na sebe, že takto dopadl. Při reflexi sdělil, že se někdy cítí jako malý kluk, který měl dospět dřív. **M.** hovořil o pocitech *zranitelnosti a slabosti*, během reflexe jsme hledali nové možnosti a pohledy sám na sebe, jak tyto věci obrátit a najít na situaci a na sebe pozitivnější náhled.

Shrnutí: Cílem bylo porovnání kresebných testů postav, u lidí v programu HF byl vidět velký rozdíl ve vnímání sebe, pohledu na dobu tady a teď i na svou budoucnost a svou roli v přítomném čase. Smíření se s minulostí a nalezení své *sebehodnoty* bylo opět vidět u obou klientů HF. U **M.** došlo spíše k regresi a návratu k sobě do nižšího věku, což provázely pocity zranitelnosti a potřeby ženské role v jeho životě. Dalším faktorem může také být zvyšující se doba strávená na ulici, kdy dochází k pomalé degradaci osobnosti člověka, který si prochází různými fázemi a pocity spojovanými s délkou života v nevyhovujícím prostředí ulice, kdy kvalita života takového člověka klesá.

6.11 Desáté setkání

Cíl setkání: Porovnání nových diagnostických kresebných testů v čase a hledání změn, které se udály u klientů samotných, pojmenování změn nebo rozdílů

Úvodní reflexe: Rituál, Jak se dnes cítím? S čím přicházím?

Rozehřívací cvičení: Řekni, jaká barva dnes vystihuje tvou náladu. 3 min

Hlavní cvičení: Nakresli rodinu při jakékoliv činnosti, zkus se podívat na cvičení novým pohledem. 15 min

Pomůcky: Papír A4, pastelky

Hlavní cvičení II.: Nakresli tuto rodinu začarovanou do zvířat, zkus se podívat na cvičení z jiného úhlu. 15 min

Pomůcky: Papír A4, pastelky

Forma: Individuální setkání s každým účastníkem

Čas: 90 minut

Závěr: Reflexe, shrnutí, naplnění cíle

Počet účastníků: 3

Úvod: **J.** přišla opět v dobré náladě a zmínila se, že je jí smutno, že se už společná sezení se blíží ke konci. **P.** přišel na setkání uvolněný a odpočinutý a necítil žádné obavy z kreslení, které ho ten den čekalo. **M.** přišel trochu skleslý, ale doufal, že mu sezení opět zvedne náladu, a tak se těšil. **D.** by podle dostupných informací měl být v nemocnici, kdy prognóza jeho stavu je nejasná.

Rozehřívací cvičení: **J.** by se dnes cítila jako *modrá* barva, kterou má ráda a proto, že má dnes na sobě i modrou mikinu. **P.** by si dnes zvolil *zelenou* barvu, protože přichází jaro a venku se začíná příroda zelenat. **M.** by si vybral *černou*, zavtipkoval, že je to proto, aby na něm nebyl vidět popel a kouř od ohně.

Hlavní cvičení: **J.** se snažila najít nový pohled na zadané téma rodiny, netrvalo jí dlouho a pustila se do kreslení, její kresba byla propracovanější, používala hodně barev, dala si na kresbu dostatek času. Kreslila sebe a své vnuky, sebe ve své oblíbené barvě mezi dvěma dětmi na pískovišti, kde by s nimi strávila odpoledne. Její postavy mají stále stejný postoj, charakteristické špičaté boty a postoj panáka, kdy se v jejích kresbách odráží rigidní myšlení v opakování fungujících prvků. **P.** se rychle pustil do práce, používal hodně pastelek, detailně všechny postavy vybarvoval. Při druhé kresbě rodiny nakreslil na obrázek i sebe jako součást rodiny. Při práci byl **P.** tichý a soustředěný, na prvních sezeních často při kreslení mluvil a bylo vidět, že je nervózní a má z kresby i témat obavy. **P.** nyní nakreslil sebe a svou rodinu na výletě na Máchově jezeře, jako vzpomínku, kterou společně zažili. Na obrázku se rodina drží za ruce a všechny postavy se usmívají, přičemž na prvním obrázku byla rodina kreslena pouze tužkou a výrazy postav nebyly pozitivně laděny.

M. trvalo, než se pustil do kresby rodiny, po delším přemýšlení se pustil do práce. Jeho kresba rodiny je drobná, ale pečlivá, **M.** ztvárnil svou ideální rodinu, kterou by si přál,

aby měl. Rodinu nakreslil kolem vánočního stromku, zvolil tuto situaci, protože vidí ve vánočním čase rodinnou pohodu a klid. Na předchozím obrázku, kdy prvně maloval rodinu, kreslil svou bývalou partnerku s dětmi venku u grilování.

Reflexe: J. při reflexi mluvila hlavně o sobě v roli babičky, ke které nyní upíná pozornost a těší se na léto, kdy za ní rodina přijede i s vnuky a ona je bude moci hlídat přes prázdniny. **J.** buduje pevnější rodinné vazby, svou pozici ve své rodině a *pocit užitečnosti*, který nyní nemůže naplnit v zaměstnání. **P.** vyprávěl příběh z výletu, kdy se cítil dobře sám před sebou i před svými syny. **P.** se při první kresbě necítil být součástí rodiny, ale nyní, kdy ho častěji navštěvuje v bytě jeho syn, se tyto pocity začínají vytrácet. **M.** nechtěl kreslit znovu svou bývalou rodinu, protože si začíná uvědomovat, že už s ní takto čas trávit nejspíš nebude a snaží se najít *naději* v tom, že pokud se dostane z ulice, mohl by si najít novou rodinu, kde bude přijímaný. Toto téma pro něho bylo *náročné a citlivé*.

Hlavní cvičení II.: Při kresbě začarované rodiny se **J.** nepouští do nového pojetí a kreslí opět sebe i své vnuky jako kočky. Celkově je však kresba zvířat mnohem větší než u prvního zpracování, kdy nyní využívá větší část plochy papíru, tahy jsou jistější a silnější. **P.** začínal být unavený, a tak pracoval už jen tužkou. Nakreslil svou rodinu začarovanou do zvířat, kdy některé postavy zůstaly stejné nebo charakterově podobné jako u prvního ztvárnění. Změna byla v postavení všech zvířat, nyní byla vedle sebe, nikoliv nad sebou jako u prvního obrázku, v němž značilo postavení hierarchie jejich rodiny, kdy **P.** na obrázku úplně chyběl. Nad každé zvíře opět napsal jeho název.

M. se při kreslení začarované rodiny usmíval a práce na tomto obrázku ho bavila mnohem víc. Obrázky byly větší, než jsme u něj zvyklí a užíval si možnost použití fantazie u své ideální rodiny. Sebe ztvárnil jako krokodýla, ženu jako antilopu a syna jako malou opičku.

Reflexe: J. při reflexi porovnávala své dva obrázky, kdy nyní se vidí jako kočka, která vede svá vnoučata a ukazuje jim život, předtím byla v pozadí a musela své dcery do života popostrkovat. Nyní hodnotí jako pozitivum, že má možnost a čas tu pro vnuky být, hrát si s nimi. O kresebném projevu **J.** říká, že cítí *jistotu a sebevědomí* v tom co kreslí. **P.** hovořil o tom, že své děti vidí jako dobré lidi, ale k synovi Lukášovi má stále blíž, proto ho kreslí nejbliž u sebe, s ním má také nejčastější kontakt. Sebe nakreslil jako býka, „*býk se nedá, je paličatý a nikdo s ním nehne, pokud on sám nebude chtít*“ dodal **P.**

M. vysvětloval, proč volil tato zvířata, partnerku jako slabší zvíře ve vztahu ke krokodýlovi, z obavy, aby mu nemohla ublížit. Mluvili jsme o rovnosti v partnerství a tom,

jaký by jeho budoucí vztah měl být a proč. Pocit naděje, že by se dokázal poučit ze svých chyb do dalšího vztahu, se mu líbila a měl lepší náladu než na začátku dne. Ke konci sezení již **M.** vtipkoval nad analogií kresby zvířat a své představy ideálního vztahu.

Shrnutí: Při porovnávání kresebných testů z počátečních sezení, které klienti tvořili a těch dnešních, byl vidět znovu posun v myšlení a náhledu na sebe v rodinné roli a jejich pevnější pozice uvnitř rodinného systému nebo nalezení nového smyslu v rámci rodiny, a to hlavně u klientů HF. Tito klienti kreslili větší, propracovanější obrázky, pozitivně laděné, zabývající se přítomností nebo lepším pohledem na minulost. Sebe viděli již nikoliv jako vyloučené členy a posílili svou sebehodnotu. U klienta, který stále žije v prostředí aktivního bezdomovectví, bylo vidět v reflexi u dnešního obrázku smíření se svou situací a hledání nových strategií, jak znovu být součástí nové rodiny.

6.12 Jedenácté setkání

Cíl setkání: Závěrečné sezení, zakončení, s čím klient odchází, co mu to dalo nebo vzalo

Úvodní reflexe: Rituál, Jak se dnes cítím?

Hlavní cvičení: Nakresli poslední obrázek toho, co si ze všech setkání odnášíš nebo co pro tebe bylo důležité nebo naopak. 20 min

Pomůcky: Papír A3, papír A4, pastelky, voskovky, giocondy, vodové barvy, štětce

Forma: Individuální setkání s každým účastníkem

Čas: 60 minut

Závěr: Reflexe, shrnutí, naplnění všech sezení, výběr nejoblíbenějšího obrázku

Počet účastníků: 3

Úvod: **J.** přišla v dobré náladě, ale říkala, že jí bude chybět pravidelné setkávání, na které si už zvykla. **P.** se těšil a byl pyšný, že zvládl všechna setkání i přes jeho zdravotní stav a počáteční nervozitu, kterou na začátku výzkumu cítil. Poslední sezení se konalo u něj doma, jelikož se necítil zdravotně nejlíp, aby zvládl cestu do města. **M.** s dobrou náladou, byl rád, že to stihl, byl v lese a nevěděl kolik je hodin.

Hlavní cvičení: **J.** nakreslila jako závěrečný obrázek, co jí setkávání přineslo, cestu na sezení a cestu domů, kde znázornila sebe, opět v modré barvě a dům s cestou ze kterého

vychází nebo kam se opět vrací. **P.** si vzal velkou čtvrtku a rychle začal, kombinoval pastelky, gyacondy a tužku, poprvé využil většinu plochy papíru, kreslil pečlivě a sebevědomě, měl pevné tahy i přes jeho špatný zrak. Nakreslil nakonec pocit, který měl při imaginaci, kdy ležel v trávě na slunci a relaxoval. Na obrázku znázornil jak slunce, tak srpek měsíce, který zrcadlí dobrou i ta temnější témata, o kterých během sezení mluvil, stejně jako denní a noční cyklus v přírodě.

M. si také vybral velký formát papíru a začal si vybírat barvy voskovek, které použije. Nakreslil slunečnou louku se třemi symboly, na dvou byly blesky v různých barvách a spojené ruce. **M.** se poprvé nebál využít celou plochu velkého formátu a kreslení si užil. Slunce jsem byla já během sezení, oranžové blesky znázorňovaly pozitivní energii, kterou během sezení získával, žluté blesky zase symboliku, že se snad blýská na lepší časy a symbol rukou jako znak přátelství a lidských vztahů, které získal a kterých si váží v životě.

Reflexe: Pro **J.** se setkávání na arteterapeutických sezeních v rámci výzkumu stala pravidelným programem, možností chodit si povídat, kde cítila zájem o ní a její život, zároveň to uvítala, protože má hodně volného času a často se doma nudila. **J.** od té doby co začala chodit na sezení, hodnotí, že má *lepší náladu*, protože měla možnost vzpomínat na babičku a zážitky z dětství a často si všimne, že se bezdůvodně usmívá. Omezila díky režimu užívání alkoholu, kdy cítila zodpovědnost chodit na setkání odpočínutá. Je pro ni velmi důležité, aby si udržela bydlení. Na konci sezení jsme vzaly všechny vytvořené obrázky, které **J.** vytvořila a utvořily jsme výstavu, kdy si **J.** měla vybrat její nejoblíbenější práci. **J.** si vybrala „ostrov štěstí“. **J.** při pohledu na všechny obrázky řekla: *„Nevěřím, že jsem tohle všechno nakonec dokázala, po tom, co jsem vše v životě zažila. Po tom, co jsem byla na ulici a měla tolik problémů.“* **P.:** *„Cítím se sebevědomější, šťastnější a mám ze sebe lepší pocit a jsem víc v pohodě a něco mi to dalo. Trochu víc citu v člověku.“* **P.** si nemyslí, že by mu sezení něco vzala, naopak cítí *větší uvolnění* a už tolik nepřemýšlí o „kravinách“. **P.** si ze všech rozložených obrázků vybral strom, který kreslil napodruhé, protože v něm vidí sebe.

M. si myslí, že mu sezení hodně dala, změnilo se u něj nahlížení na některé situace, dnes říká, že nikdy není pozdě a člověk by se neměl vzdávat a měl by jít dál. *„Jsem rád, že ještě existují lidi, co nás nehází do koše, to se fakt divím.“* Dodal **M.** s tím, že nejčastější emoci, kterou během sezení prožíval, byla *radost a naplnění*. **M.** vidí jako důležité, aby se dál pracovalo s lidmi z ulice, aby měli motivaci se sebou něco dělat. **M.** si vybral jako svůj neoblíbenější obrázek ten dnešní.

Shrnutí: Na posledním setkání se každý měl rozloučit a shrnout své pocity, zkušenosti a celou spolupráci v rámci arteterapeutických sezení kresbou obrázku na toto téma. Všichni tři nakreslili pozitivní obrázky, svých pocitů nebo toho, jak se cítili během sezení a následně v reflexi hovořili o tom, jak se cítili na začátku, co očekávali a s čím odchází. Každý to viděl jako zkušenost, která mu něco do života přinesla, dodala jim režim, který tak často potřebují. V reflexích u všech zaznívaly lepší pocity ze sebe samých, větší sebevědomí, vyrovnanost nebo celkově lepší naladění. Všichni tři klienti byli rádi za možnost takové zkušenosti, a kdyby mohli, pokračovali by dál.

7 Test SQUALA

Test SQUALA (Subjective Quality of life analysis, dotazník hodnocení subjektivní kvality života), je validní test, který vznikl v roce 1992 ve Francii a do českého jazyka ho přeložila a standardizovala Dragomerická (2006). Test SQUALA je jednoduchý nástroj, používající se jak u zdravé populace, tak u široké palety cílových skupin klientů nebo pacientů.

V testu se objevuje 21 oblastí/dimenzí, kdy nejprve klient hodnotí důležitost těchto dimenzí v jeho životě, a to pomocí škály (nezbytné, velmi důležité, středně důležité, málo důležité a bezvýznamné) a dále pak spokojenost s těmito oblastmi v jeho aktuální životní situaci, a to opět na škále (zcela spokojen, velmi spokojen, spíše spokojen, nespokojen, velmi zklamán). Tyto dimenze se zaměřují na:

- a) abstraktní hodnoty,
- b) zdraví,
- c) blízké vztahy,
- d) volný čas,
- e) základní potřeby (Dragomirecká, 2006).

Při vyhodnocení celého dotazníku se nejprve kódují jednotlivé dimenze podle škály 0-4 (důležitost) nebo 0-5 (spokojenost), kdy při součinu těchto oblastí vzniká tzv. **parciální skóre**, se kterým dále pracujeme, a po součtu všech parciálních skóre vzniká **skór celkový**. Dále se zpracovávají z výsledků také **hrubé skóry**, které představují standardizované průměrné hodnoty dané oblasti. Tyto průměrné hrubé skóry dimenzí jsou standardizovány tak, aby bylo možné jejich vzájemné srovnání, tzn., že rozpětí hrubého skóre u dimenze se

pohybuje mezi 0–100, kdy vyšší hodnoty poukazují na lepší subjektivní kvalitu života (toto rozpětí umožňuje interpretaci průměrných hrubých skóre jako procentuálních podílů) Dragomerická (2006, str.29–30).

7.1 Vyhodnocení testu SQUALA

Na pátém sezení byl se všemi účastníky výzkumu proveden test na subjektivní hodnocení kvality života. Jaké životní oblasti jsou pro člověka důležité a jak se v nich cítí spokojený nebo nespokojený.

Výsledky u všech respondentů, bez rozdílu životní situace, ukázaly nejvyšší hodnoty hrubých skóre v oblastech SQ01 *Abstraktních hodnot* (pocit bezpečí, spravedlnost, svoboda, krása a umění, pravda). Nejnižšího hrubého skóre dosahovaly opět obě skupiny u dimenze SQ03 *Blízké vztahy* (rodinné vztahy, láska a sexuální život). Všichni 4 účastníci se pouze jednou vyjádřili stejně v oblasti spokojenosti, a to jako *zcela spokojeni* s pocitem **svobody**. V oblasti důležitosti opět došlo ke shodě jen jednou, účastníci hodnotili v jejich životě jako *velmi důležité mít a vychovávat děti*.

Klienti programu Housing First dosahovali vyšších hrubých skóre v dimenzi *Základních potřeb* (prostředí a bydlení, peníze a jídlo) a to v rozmezí SQ05 50-70, i přes dosaženého vyššího hrubého skóre (SQ05 46,6) u pana **M.** a to díky kladnému hodnocení spokojenosti v oblasti jídla, které i přes život na ulici hodnotí jako hodnotu nezbytnou a v jeho případě i zcela naplněnou, se jeví, že klienti programu HF vykazují lepší výsledky v této oblasti. Naopak v oblasti *Zdraví* (zdraví, fyzická soběstačnost, psychická pohoda a péče o sebe sama) vykazovali o něco lepší výsledky klienti, kteří se nacházejí v aktivním bezdomovectví, to můžeme také přisuzovat mladšímu věku těchto respondentů anebo kratší zkušenosti s životem na ulici jako je u pana **M.** SQUALA2 se u lidí v aktivním bezdomovectví pohybovala mezi SQ02 52,5 – 67,5 a u lidí v programu HF byl hrubý skór SQ02 46,25 – 58,75.

Nejnižší subjektivní hodnocení své kvality života dosáhl pan **M.** a to s hodnotou celkového skóre **138**, kdy se i během výzkumu ukazovalo, jak na **M.** doléhal život na ulici. **Nejvyšší** celkový skór v hodnotě **257** dosáhl **D.**, který se v době hodnocení kvality života dostal z ulice do bytu noclehárny Naděje, a tak se zvýšila jeho životní úroveň i postavení ve společnosti, jak sám zmiňoval během pátého sezení. Můžeme tedy říct, že změna prostředí a poskytnutí i krátkodobého bydlení koreluje s vnímáním subjektivní spokojenosti a kvalitou

života. Pan **P.** v programu HF dosáhl celkového skóru **161** a paní **J.** také klientka HF dosáhla celkového skóru **199**.

Nelze tedy s jistotou říct, že by statistická významnost u tak malého počtu respondentů mohla definovat, že klienti programu HF mají jednoznačně kvalitnější život ve všech zmiňovaných oblastech, přestože tito klienti vykazují v některých dimenzích vyšší výsledky v subjektivním hodnocení kvality svého života a celkové spokojenosti. Díky testu SQUALA se ukazuje rozmanitost zátěžových situací, které se objevují a ovlivňují hodnocení každého člověka v jakémkoliv prostředí, dosaženém věku i genderu, a to po čas celého života, bez souvislosti se stabilitou bydlení.

Závěr

Bezdomovectvím a sociálním vyloučením je společnost postihována stále ve větší míře, proto bylo zajímavé mít možnost propojit znalosti nabyté ze studia arteterapie a praktických zkušeností s cílovou skupinou a přiblížit tuto problematiku jinou optikou a nalézt nové možnosti při práci s touto skupinou osob. Důležitým aspektem celého výzkumného šetření bylo aktivní zapojení všech klientů, kteří našli v sobě motivaci pravidelně docházet na jednotlivá arteterapeutická sezení. Díky hlubšímu poznání zúčastněných osob, bych ráda přispěla touto absolventskou prací ke snížení stigmat této cílové skupiny, kterou společnost vnímá jen jako osoby na okraji, které si často nezasluhují naši pomoc.

V úvodu práce jsem se zaměřila na teoretickou část, definici arteterapie, její metody a techniky a možnosti využití arteterapie pro práci s touto cílovou skupinou. Rozdělení arteterapie na individuální, skupinou či rodinou a vyhodnocení, který ze způsobů spolupráce bude pro daný výzkum nejvhodnější. Tou se stala individuální arteterapie, která zohledňuje dostatečný čas a pozornost arteterapeuta na klienta, kdy navázat terapeutický vztah s člověkem, který cítí nedůvěru ve společnost, bylo zásadní.

Dále je v absolventské práci definován pojem bezdomovectví, jeho formy a druhy, se kterými se setkáváme ať už jako běžný člověk ve svém městě, kdy vídáme lidi na okraji společnosti, tak i bezdomovectví skryté, které není tak zjevné, přesto se v naší společnosti hojně objevuje. S touto problematikou se také pojí další přidružené problémy jako závislost nebo duševní onemocnění. V tomto výzkumu jsem pracovala jak s lidmi s duševním onemocněním, tak s lidmi s abúzem alkoholu nebo psychoaktivních látek. Během celého procesu bylo stanoveno pravidlo nedocházet na setkání v aktivní intoxikaci, pro dosažení co nejkvalitnějších výsledků.

V praktické části se zabývám jednotlivými sezeními a rozborem kresebných diagnostických testů, které klienti absolvovali na začátku výzkumu a na jeho konci, pro možné porovnání a zhodnocení dosažených změn. Součástí výzkumného šetření bylo vyplnění testového dotazníku na subjektivní hodnocení kvality života a následné vyhodnocení a konzultace se supervizorem.

Cílem celé práce pak bylo nalezení odpovědí na výzkumné otázky a naplnění krátkodobých a dlouhodobých cílů, které jsem na začátku spolupráce s klienty stanovila. Podrobný popis jednotlivých kresebných testů, které proběhly na začátku výzkumu, jsou rozebírány v reflexích s účastníky. Test stromu ukázal velkou počáteční míru nejistoty, nízké

sebevědomí, nejasné postavení ve společnosti, ale i ve vnímání sám sebe a své role, nejvíce pak u klienta žijícího na ulici, kdy se opakoval symbol povislých, unavených větví jako odraz náročnosti života venku. Test domu ukázal větší potřebu kontroly a pocitu bezpečí ze strany klientů, kteří žijí v prostředí ulice, ti pocítují větší míru ohrožení a nejeví tak velký zájem o své okolí. Testy zobrazující témata rodin a postav ukazovaly narušené nestabilní rodinné systémy, touhy o nápravu těchto vztahů, smutky provázené ztrátou rodin nebo vzpomínky na doby, kdy byly tyto osoby součástí rodin, ty se objevovaly u obou těchto skupin.

Na konci výzkumu účastníci tyto testy absolvovali znovu, jednalo se, ale již jen o tři klienty. Druhý respondent z prostředí ulice, díky náhlému zhoršení zdravotního stavu nemohl výzkum dokončit a nebylo tedy možné zhodnotit jeho celkový posun. Nejsilnější moment se pak stal pro klienta HF, při druhém zpracování testu stromu, kdy změna náhledu na sebe a pocit sebevědomí a přijetí vlastní osobnosti byl viditelně zaznamenán v tomto obrázku natolik silně, že si ho klient zvolil jako jeho nejlepší artefakt po čas spolupráce. Při tvorbě domu bylo téma domova a domu přijímáno již s pozitivnějšími pocity než při prvním zpracování. Test postav ukázal u klientů HF vyrovnaný postoj s nynějším životem, nalezení nové osobnostní role, nového smyslu a docenění svých kvalit a získaných životních zkušeností. Při testu rodiny a začarované rodiny oba klienti programu Housing First zobrazili sebe i svou rodinu ve vyrovnanějších pozicích, kresby byly pečlivější, větší, zobrazovaly nynější postavení sebe v těchto rodinných systémech, kdy klienti byli s tímto postavením spokojeni. Klient, který stále žije v nestabilním prostředí, ztvárnil napodruhé svou rodinu jako vizi své vysněné budoucí rodiny, tato tvorba již byla provázena pocity naděje.

První otázka zněla: **jaké problémy spojené s životem na ulici lze pojmenovat skrze kresebnou tvorbu?** Odpovědi na ni jsem nacházela již na prvních sezeních, kdy účastníci sami hovořili o tíživých situacích, které přináší život bezdomovce, ať už pro ně stále aktuální, tak i jako vzpomínky na tento život. Arteterapeutická činnost a umělecké zpracování daných témat jim pomohla zmapovat své emoce, pojmenovat a vyjádřit nejtěžší situace v jejich životě, a to bezpečně a srozumitelně. **Přinesl nám program HF v životě člověka se zkušeností s bezdomovectvím nějaké změny,** tak zněla druhá otázka. V průběhu práce s klienty HF a lidmi bez domova jsem mohla porovnávat a vidět jisté změny v potřebách, obavách nebo radostech mezi těmito dvěma blízkými skupinami. Klienti programu HF uváděli jako důležitý aspekt jejich pozitivních změn právě **podporu druhých lidí,** díky které by tyto změny nenastaly. Soustavná práce v tomto programu pomáhá projít lidem situacemi, na které by sami nestačili. Právě lidská podpora pracovníků a následně i zlepšujících se rodinných vztahů,

dotává lidem pocit důstojnosti, dochází ke **zlepšení sebevědomí a vlastní sebehodnoty**. Často byla účastníky programu Housing First zmiňovaná pomoc, která se jim dostala, **jako šance na lepší nový život**. Celý proces reintegrace bez podpůrné sítě lidí nebo pomáhajících organizací je jen těžko představitelný. Během dlouhého života na ulici tyto osoby ztrácely získané kompetence, prohluboval se u nich pocit beznaděje a bezmoci, komunikace s vnějším světem se stávala čím dál obtížnější a bez pomoci a podpory lidí, by možná změna a vidina zotavení byla velmi nízká. Pocity, které klienti HF zažívají v nových situacích, otevírají samozřejmě i nové obavy, pocity ze selhání nebo samoty, ty však nejsou tak zatěžující jako život na ulici samotný, jak sami klienti uvádějí.

Práce si kladla za cíl potvrdit nebo vyvrátit hypotézu, zda **lidé v programu Housing First vykazují pozitivní změny oproti lidem v aktivním bezdomovectví**. V rámci arteterapeutické práce se tyto pozitivní změny objevovaly při pojmenovávání svých pocitů, v nalezení nových životních rolí, v hodnocení a možnosti ohlédnutí se za minulostí na ulici. Sami účastníci vyjadřovali potřebu pomoci, která se jim nyní dostává a za lidské vazby, které si s pracovníky programu utvořili. Pozitivní pocity, kladné emoce, zvýšení sebevědomí a sebehodnoty, ale i celkový osobnostní posun ve vnímání sám sebe, byl patrný v kresebných testech a hloubkových rozhovorech převážně u lidí v programu HF. V programu HF došlo u klientů k přerámování nebo snížení potřeby využívat naučených strategií nebo negativních copingových mechanismů jako např. nadužívání alkoholu. S výsledky za použití metod kvalitativního výzkumu a arteterapeutických technik se tedy přikláním k naplnění hypotézy bez důkladnějších závěrů, které otevírají další možnosti zkoumání při práci s touto cílovou skupinou.

Resumé

Na závěr této absolventské práce bych chtěla zdůraznit, že arteterapie lze bezesporu používat jak při práci s lidmi v aktivním bezdomovectví, tak s lidmi, kteří si tímto životem prošli. Motivace těchto lidí hovořit a pracovat se svými pocity se ukázala jako silná a potřebná, jak je popisováno v praktické části. Pokud tato cílová skupina, dostane prostor a šanci sdílet své vnitřní prožitky, stává se dobrým partnerem pro arteterapeutickou práci. Izolace a roky pocíťovaného nezájmu ze strany okolního světa posiluje touhu hovořit o sobě a svém prožívání a umělecké techniky, tak napomáhají těmto lidem tyto hluboké emoce vyjádřit. Výzkumné otázky i hypotézy, které tento výzkum potvrzuje, mi pomohl ověřit si důležitost spolupráce s touto cílovou skupinou a rozšířit si obzory v tomto oboru. Ráda bych se v budoucnu věnovala podrobněji arteterapii v procesu zotavení s lidmi v programu Housing First a našla další nové pohledy a možnosti, jak tyto dva obory propojit ještě více.

Resume

In conclusion of this graduate's thesis I want to put stress on the fact, that art therapy can be used both in cooperation with active homeless people and people who lived this process through. The motivation of these people to talk about their feelings and to work with them turned out to be strong and needed, which I describe in the practical part of the thesis. If this target group gets a space and chance to share its inner experiences, it becomes a relevant partner for art therapy. Isolation and years of experienced indifference from the outside world strenghtens the desire to talk about themselves and their experiences and so the art methods help these people to express their deep emotions. Research questions and hypothesis, which are confirmed by this study, helped me to verify the importance of cooperation with this target group and broaden the horizons in this profession. In the future, I'd like to devote myself to art therapy in detail of recovery process with the people involved in Housing First programme and find other new perspectives and possibilities, how these two methods (art therapy and Housing First) connect even more.

Literatura

ALTMAN, Zdeněk. *Test stromu: příručka*. Ilustroval Zdeněk ALTMAN. Praha: Pražská pedagogicko-psychologická poradna, 1998, 139 s.

BAJEROVÁ, Soňa, Jitka ČECHOVÁ, Alexandra JACHANOVÁ DOLEŽELOVÁ, Jitka KOLÁŘOVÁ, Lindis E. H. SLOAN, Iveta URBÁNKOVÁ, Petra VLÁČELOVÁ a Lenka VRBOVÁ. *Společně jako doma – bez násilí: poradce pro osoby v pomáhajících profesích, aneb, Co byste měli vědět o násilí na ženách, pokud pracujete s ženami bez domova*. Praha: Jako doma – Homelike, 2016, 32 s. ISBN 978-80-905743-5-9.

BANKOVSKÁ MOTLOVÁ, Lucie a Filip ŠPANIEL. *Schizofrenie: jak předejít relapsu aneb terapie pro 21. století*. 3., přepracované a doplněné vydání. Praha: Mladá fronta, 2017, 157 s. Aeskulap. ISBN 978-80-204-4287-1.

CAMPBELL, Jean. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2000. 199 s. ISBN 80-7178-428-1

ČERNÁ, Eliška. *Z ulice do bytu: sociální práce v procesu reintegrace do bydlení*. Praha: Slon, 2019, 151 s. Studie, 135. svazek. ISBN 978-80-7419-282-1.

DRAGOMIRECKÁ, E. et al. 2006. SQUALA. Příručka pro uživatele české verze Dotazníku subjektivní kvality života SQUALA. 1. vyd. Praha: Psychiatrické centrum Praha, 2006. 68 s. ISBN 80-85121-47-6.

HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. Přeložil Helena HARTLOVÁ. Praha: Portál, 2000, 774 s. ISBN 80-7178-303-X.

HAUSCHKA, Margarethe. *Arteterapie: podstata a úkoly terapeutického malování*. Přeložil Pavel LOMIČKA. Lelekovice: Franesa, 2020. Merkur-Rafael. ISBN 978-80-88337-05-8.

HELLER, Jiří a Olga PECINOVSKÁ, ed. *Pavučina závislosti: alkoholismus jako nemoc a možnosti efektivní léčby*. Praha: Togga, 2011, 215 s. ISBN 978-80-87258-62-0.

HOLPUCH, P. (2011): Bezdomovectví jako přístup k životu. *Biograf* (54): 112 odst. Dostupné na adrese <http://www.biograf.org/clanek.php?clanek=v5401>

HRADECKÁ, Vlastimila a Ilja HRADECKÝ. *Bezdomovství – extrémní vyloučení*. Praha: Naděje, 1996, 107 s. ISBN 80-902292-0-4.

- JANEBOVÁ, Radka. Sociální problémy z aspektu gender. Hradec Králové: Gaudeamus, 2006. Texty k sociální práci. ISBN 80-7041-512-6.
- KLIMENT, Pavel a Vít DOČEKAL. *Pohled na bezdomovství v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016, 122 s. Monografie. ISBN 978-80-244-5007-0.
- KYZOUR, Milan. Rožnovská intervenční arteterapie. *Psychologie dnes*. Praha: Portál, 2002, 8(7), 26-27. ISSN 1212-9607.
- LHOTOVÁ, Marie – PEROUT, Evžen. *Arteterapie v souvislostech*. Vydání první. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1272-0.
- LIEBMANN, Marian. *Skupinová arteterapie: nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*. Praha: Portál, 2005, 279 s. ISBN 80-7178-864-3.
- MAREK, Jakub, Aleš STRNAD a Lucie HOTOVCOVÁ. *Bezdomovectví: v kontextu ambulantních sociálních služeb*. Praha: Portál, 2012, 175 s. ISBN 978-80-262-0090-1.
- MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.
- NAJBRTOVÁ, Kristina, Jiří ŠÍPEK, Katarína LONEKOVÁ a David ČÁP. *Projektivní metody v psychologické diagnostice*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1260-7.
- NEPUSTIL, Pavel a Markéta GEREGOVÁ, ed. *Bez podmínek: metody psychosociální podpory pro lidi užívající drogy*. Brno: Masarykova univerzita, 2020, 219 s. ISBN 978-80-210-9667-7.
- NEŠPOR, Karel a Ladislav CSÉMY. *Léčba a prevence závislostí: Příručka pro praxi*. Praha: Psychiatrické centrum, 1996, 199 s. ISBN 80-85121-52-2
- NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: [současné poznatky a perspektivy léčby]*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2007, 170 s. ISBN 978-80-7367-267-6.
- NEŠPOROVÁ, Olga a Petr HOLPUCH. *Populace osob bez domova v České republice: osoby přespávající venku, v noclehárnách, v azylových domech a v obecních ubytovnách*. Praha: VÚPSV, 2020. ISBN 978-80-7416-388-3.
- POTMĚŠILOVÁ, Petra a Petra SOBKOVÁ. *Arteterapie a artefletika nejen pro sociální pedagogy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3120-8.

PRŮDKOVÁ, Táňa a Přemysl NOVOTNÝ. *Bezdomovectví*. Praha: Triton, 2008, 93 s. ISBN 978-80-7387-100-0.

ROTGERS, Frederick. *Léčba drogových závislostí*. Praha: Grada, 1999, 260 s. Psyché. ISBN 80-7169-836-9.

RUBIN, Judith Aron, ed. *Přístupy v arteterapii: teorie & technika*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2008. 543 s. Psyché; sv. č. 55. ISBN 978-80-7387-093-5

STEJSKALOVÁ, Marina. *Psychoterapie uměním*. Praha: Pressto Publishing, 2012, 193 s. ISBN 978-80-905141-0-2.

SQUALA: Subjective quality of life analysis: příručka pro uživatele české verze Dotazníku subjektivní kvality života SQUALA. 1. vyd. Praha: Psychiatrické centrum, 2006. 68 s.

ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002, 167 s., viii s. barev. obr. příl. ISBN 80-7178-616-0.

TSEMBERIS, S., Rogers, E. S., Rodis, E., Dushuttle, P., & Skryha, V. (2003). Housing Satisfaction for Persons with Psychiatric Disabilities. *Journal of Community Psychology*, 31(6), 581–590.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 3., rozš. Praha: Portál, 2004, 870 s. ISBN 80-7178-802-3.

VÁGNEROVÁ, Marie, Ladislav CSÉMY a Jakub MAREK. *Bezdomovectví jako alternativní existence mladých lidí*. Praha: Karolinum, 2013, 339 s. ISBN 978-80-246-2209-5.

VÁGNEROVÁ, Marie, Jakub MAREK a Ladislav CSÉMY. *Bezdomovectví ve středním věku: příčiny, souvislosti a perspektivy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018, 303 s. ISBN 978-80-246-4054-9.

VAŠÁT, Petr. *Na jedné lodi: globalizace a bezdomovectví v českém městě*. Praha: Academia, 2021, 352 s. Společnost, sv. 43. ISBN 978-80-200-3200-3.

Internetové zdroje

<https://www.arteterapie.cz>

<https://www.bezdomovci.estranky.cz>

<https://www.hf.socialnibydeni.org>

<https://www.feantsa.org>

<https://www.maut.cz>

Seznam použitých zkratek

AD - azylový dům

ADHD - Attention Deficit Hyperactivity Disorder (Porucha pozornosti s hyperaktivitou)

CBL - Centrum bydlení Liberec

DSM - Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Diagnostický a statistický manuál duševních poruch)

ETHOS - European Typology of Homelessness Exclusion (Evropská typologie bezdomovectví a vyloučení z bydlení)

FEANTSA - Fédération Européenne d'Associations Nationales Travaillant avec les Sans-Abri (Evropská federace národních sdružení pracujících s bezdomovci)

HF - Housing First (Bydlení především)

HR - Harm Reduction (Snižování rizik)

KBT - Kognitivně behaviorální terapie

OPL – Omamné a psychotropní látky

OSN - Organizace spojených národů

SQUALA - Subjective Quality of Life Analysis (Dotazník hodnocení subjektivní kvality života)

ÚP - Úřad práce

Seznam příloh

- Příloha č. 1: První setkání – Kresba jak se dnes mám
- Příloha č. 2: První setkání – Kresba domu
- Příloha č. 3: První setkání – Kresba stromu
- Příloha č. 4: Druhé setkání – Kresba lidské postavy
- Příloha č. 5: Třetí setkání – Kresba rodiny
- Příloha č. 6: Třetí setkání – Kresba začarované rodiny
- Příloha č. 7: Čtvrté setkání – Vlastnost, kterou mám rád
- Příloha č. 8: Čtvrté setkání – Kresba problému a jeho přetvoření
- Příloha č. 9: Páté setkání – Test barev
- Příloha č. 10: Páté setkání – Mých posledních 7 dní
- Příloha č. 11: Šesté setkání – Kresba dárku (imaginace)
- Příloha č. 12: Sedmé setkání – Symbol vlastního já
- Příloha č. 13: Sedmé setkání – Spirála života
- Příloha č. 14: Osmé setkání – Ostrov štěstí
- Příloha č. 15: Osmé setkání – Kresba domu II
- Příloha č. 16: Osmé setkání – Kresba stromu II
- Příloha č. 17: Deváté setkání – Kresba lidské postavy II
- Příloha č. 18: Desáté setkání – Kresba rodiny II
- Příloha č. 19: Desáté setkání – Kresba začarované rodiny II
- Příloha č. 20: Jedenácté setkání – Závěrečná kresba, co si odnáším
- Příloha č. 21: Test SQUALA