

# To nejčennější, co VS ČR má, jsou lidé

Soňa Haluzová

**Na konci roku 2016 dosáhl počet vězňených osob v ČR téměř 22 500, přičemž jen v průběhu roku 2016 se navýšil o cca 1600 vězňů. Počet vězňů v českých věznicích se tak znovu dostal na alarmující čísla, která registrovaly statistiky vězeňské služby před amnestií prezidenta Václava Klause v lednu 2013. Pobyt v přeplněných věznicích je náročný nejen pro vězňené osoby, zvýšenou zátěž představuje i pro zaměstnance. Více než kdy jindy je tak na místě otázka tolik potřebné péče o zaměstnance.**

Práce u VS ČR je profesí se zvýšenou fyzickou a psychickou náročností a s možnými negativními dopady na zdraví člověka. U vězeňských dozorců existuje prokazatelný vztah mezi délkou služby a zvýšenou konzumací alkoholu, zvýšeným výskytem žaludečních vředů, zvýšeným rizikem vysokého krevního tlaku a srdečního infarktu, deprese a četností partnerských problémů a rozvodů. Oproti běžné populaci mají rovněž nižší očekávanou délku života. Hlavním zdrojem vzniku těchto rizik je přitom opakovaný či soustavný stres. Stres je dnes běžným jevem v pracovním životě člověka a můžeme jej nalézt ve všech profesních oblastech. Stres ve vězeňském prostředí však dále zvyšuje např. hrozbu fyzického a verbálního násilí, častější kontakt s mizérií života, rizika zdravotní újmy

(např. TBC, HIV, žloutenka aj.) nebo extrémní situace, spojené například s nálezem mrtvého těla, pokusy o sebevraždu, sebepoškození a podobně. Současně hrají svou roli i organizační stresory jako směnnost, přesčasování či poplachy. Podstatné jsou rovněž psychosociální faktory ve smyslu konfliktu mezi pracovními povinnostmi a rodinným životem, ale třeba i nízká společenská prestiž profese. Přitom je zjištěno, že čím déle lidé pracují ve věznicích, tím vyšší je jejich prožívaná míra stresu. Může to souviset s náročností práce, prostředím, ale také se stoupající odpovědností v rámci svého profesního postavení. Práce s vězňenými osobami může být ohrožující pro vznik syndromu vyhrožení i pro traumatizaci. Péče o duši i o tělo by měla být nutná a samozřejmá.

## Vězeňský psycholog je i pro personál

Kdysi dávno visely na dveřích vězeňských psychologů cedulky s „ordinačními“ hodinami pro personál. A i když tyto cedulky na dveřích již nevidíte (zejména proto, že se ukázalo jako nefunkční vymezovat hodiny pro zaměstnance), služby psychologa působícího ve věznicích mohou v současnosti využívat i všichni zaměstnanci Vězeňské služby ČR, nezávisle na tom, zda jsou v pracovním nebo služebním poměru.

Psychologické poradenství se organizuje individuálně, může být jednorázové i opakované dle domluvy. Nespornou výhodou této péče je skutečnost, že psycholog zná dobře vězeňské prostředí i specifika vztahů, které se zde vytvářejí. A zaměstnanci VS ČR se mohou svobodně rozhodnout, zda tyto poskytované služby využijí, či nikoliv. Psychologická péče nicméně může být kvalitně poskytována pouze za předpokladu vzájemné důvěry. Psycholog je vázán Etickým kodexem psychologa ve Vězeňské službě ČR, jehož součástí je mimo jiné mlčenlivost, diskretnost, profesionalita a nestrannost. Samozřejmostí je bezplatnost poskytované psychologické péče o zaměstnance. Vězeňští psychologové mohou pomoci se vztahy na pracovišti, s orientací v osobním problému a jeho následným řešením, anebo při překonávání krizové situace způsobené např. zasahováním během mimořádné události, či jinou náročnou situací z pracovního či osobního života.

Psychologické poradenství, které psychologové ve věznicích nabízejí, je založeno na bázi dobrovolnosti. Na internetu dnes najde každý odkazy na služby odborných poradců, sociálních pracovníků, psychologů či psychiatrů. Také psycholog ve věznicích může pomoci doporučit vhodného odborníka v regionu a i na takovou konzultaci se vztahují etické zásady, včetně diskretnosti. Důležité je mít místo, kde je možné o své zdraví pečovat.

## Anonymní linka pomoci v krizi funguje nonstop

Pro příslušníky a zaměstnance bezpečnostních sborů poskytuje speciální psychologickou podporu, poradenství a pomoc Linka pomoci v krizi. Je k dispozici 24 hodin denně, 365 dní v roce. Volajícím zaručuje anonymitu, hovory se nenahrávají a pracovníci linky jsou vázání povinností zachovávat mlčenlivost. Zavolat může kdokoli ze zaměstnanců vězeňské služby nebo jejich blízkých, kdo se dostal do jakéhokoli (pracovní, osobní, existenční, vztahové, zdravotní nebo jiné) tíživé situace. Profesionálové na lince nezkoumají příslušnost k tomu

či onomu sboru, nespornou jejich výhodou oproti jiným linkám je ale znalost charakteru práce ve sboru. Jsou připraveni pomoci sami, nebo nabídnout kontakt na další odborníky, vždy podle individuálních potřeb volajícího.

## Syndrom Johna Waynea

Výkon služby ve věznicích přináší také mimořádné události, které jsou spojeny minimálně s velkým emočním vypětím. Někteří příslušníci se s mimořádnými situacemi vyrovnávají zdánlivě s lehkostí, jiní se usilovně snaží nedat na sobě před ostatními – a hlavně před svými nadřízenými – cokoliv znát. Obojí je však součástí souboru příznaků, které odborníci označují jako syndrom Johna Waynea. Pamětníci a milovníci starých filmů si dobře pamatují amerického herce Johna Waynea (1907 – 1979), který ve filmech ztělesňoval obraz hrdiny, ideál nezranitelného a fyzicky a emočně extrémně odolného jedince. Byl reprezentantem drsného chlapáctví a přesvědčení, že správný muž nesmí projevovat slabost a pohnutí ani v situacích, které každým běžným člověkem otřesou. Příslušníci ozbrojených a bezpečnostních složek jsou při výkonu svého povolání častěji vystaveni ohrožujícím situacím, zažívají události mimo běžný rozsah lidské zkušitelnosti a jsou tím pádem také zranitelnější ve smyslu rozvoje tohoto syndromu. Mohou se podobně jako jiní stylizovat do drsné podoby Johna Waynea. Snaží se vypadat mužně a statečně tak, aby naplnili možnost i jen podvědomě vnímaný ideál a především aby zakryli svoji vnitřní nejistotu a zranitelnost. A právě tato falešná hrdost může vést k ještě většímu problémům. Pokud totiž traumatické události nejsou psychologicky ošetřeny a zůstávají nezpracovány, skryté či násilně zapomenuty, náš motor nemůže podávat správný výkon. Aktuální události to pak vše ještě jako lupina zesilují. Přitom prožívají negativní emoce je normální, obrátit se o pomoc je rozumné.

## Nepravdy a legendy

„Jestli s tím půjdeš za psychologem, tak rovnou zapomeň na nějaký postup, tady jsi prostě skončil,“ - i takové rady dostávají noví příslušníci do života v novém pracovním prostředí ještě leckde od starých zkušených mazáků, ke kterým mnohdy vzhlíží jako k autoritám a vzorům. Takové mýty, tedy šířené obecné nepravdy a tvrzení bez důkazů, představují další jen svazující přítěž. Za obavami z vyhledání psychologa a odborné péče bývá také snaha si ji nepřipomínat nepřijemné zážitky a přesvědčení, že „pokud o tom nebudu mluvit, nakonec na to zapomenu“. Také obava z obviňování a výčitek,



Wayne byl americký filmový herec, režisér a producent. Ve svých rolích ztělesňoval zejména hrdiny ve westernech, válečných a dobrodružných historických filmech.

nebo obava, že budou považováni za „psychicky nespolehlivé“. „Správný profesionál přece nikdy nesmí projevovat slabost“ – nebo ne? Psycholog ve věznicích ale není nepřítel, ale odborník a člen týmu. Přitom více než kde jinde ve věznicích platí, že nejen silný jednotlivec, ale silný a zejména dobře komunikující tým představuje pevný základ fungující a bezpečné organizace.

## Mimořádná událost a odborná pomoc

Definovat přesně (a hlavně úplně) možné mimořádné události, po kterých by měla následovat bezodkladná psychologická péče, není možné. Jedná se např. o situace při nález mrtvého těla, devastujících zranění vězňených osob po sebevražedných pokusech, fyzického napadení ze strany vězně nebo přímého ohrožení života či zdraví, použití střelné zbraně, pokusu o útěk či ohrožení života kolegů. Ani náhlé úmrtí kolegy ve službě ze zdravotních příčin či v důsledku sebevraždy bohužel nechybí ve smutných statistikách vězeňské služby. Psychologickou péči však mohou potřebovat i ti, kteří v rámci výkonu svých povinností zažili

ve věznicích situaci jinou, na první pohled třeba méně závažnou. Po extrémní mimořádné události je vhodné, aby psychologická péče byla zasaženému příslušníkovi poskytnuta co nejdříve. Je to velmi důležité nejen pro psychickou rovnováhu, ale i proto, že včasná pomoc rozhoduje také o tom, zda se jedinci podaří zpracování incidentu do únosné podoby. Pomoc by měla být automatická, neboť zjišťovaný zájem o intervenci u zasaženého jedince je i s ohledem na zmíněný syndrom Johna Waynea irelevantní. Zasažený má totiž tendenci popírat účinek události, aby v očích ostatních zůstal jako chlap, případně se za své emoce stydí nebo prostě nechce nikoho obtěžovat. Skutečnost však bývá většinou jiná.

Mimořádnou událostí často bývá zasažen celý kolektiv. Jednorázová psychologická intervence v podobě skupinového sezení se všemi účastníky mimořádné události, vedená psychologem, představuje jednu z cest, jak odventilovat citové odpovědi na traumatickou událost a umožnit výměnu svých zážitků včetně přesvědčení, že všichni po prožití události procházejí podobným procesem.

Poskytujeme psychologickou podporu a poradenství pro příslušníky a zaměstnance bezpečnostních sborů a armády. Nezustávejte v tom sami. Ozvěte se dříve, než bude pozdě. Podrobnější informace na: [www.policie.cz/pomoc](http://www.policie.cz/pomoc) Nebojte se kdykoliv zavolat s čímkoliv.

**LINKA POMOCI V KRIZI**  
anonymní & nonstop

974 834 688  
linkapomoci  
pomoc.ski@pcr.cz

### Zásady první psychické pomoci

1. Kontakt – Navaž kontakt, mluv klidně: „Neboj se. Jsem tady s tebou...“.
2. Zjistí zdravotní stav – Ptej se věcně a jasně: „Jsi zraněný? Slyšíš mě? Bolí tě něco? Víš, co se stalo?...“.
3. Zajisti soukromí - chraň zasaženou osobu a její důstojnost před tlakem okolí, zvědavci, médii...
4. Informuj – naslouchej, vyslechni, podpoř, podávej reálné informace: „Jsem tu proto...“, bude se dít ..., lékař je na cestě...“.
5. Zajisti základní potřeby – 5T: Ticho, Teplo, Tekutiny, Transport, Tišící prostředky. Pamatuj: i o dospělého pečuj jako o dítě: „Napil ses? Byl jsi na záchodě?, Je ti dost teplo?, Potřebuješ přikrývku?, Máš se o co opřít?, Posad se, opři se...“.
6. Zajisti bezpečí – odveď ho, je-li mu místo nebezpečné nebo nepříjemné, spolupracuj s ostatními na místě, přemýšlej o dalším postupu – odvoz domů, doprovod, předání do péče blízkých (koho, ať si určí sám), kontakty na další organizace a služby, konzultace s psychologem apod.

### Duševní pohoda a kondice

Stejně jako do auta nelijeme jenom benzín, ale dopřáváme svému plechovému miláčkoví pravidelný servis, stejnou péči si zaslouží každý jednotlivec. Jsou situace, kterou zvládneme sami nebo za pomoci rodiny či kamarádů, v řadě případů je na místě intervence odborníka. Návštěva psychologa není ale znakem selhání, ale naopak aktivním krokem svou situaci

řešit dříve než přeroste v nezvladatelný problém.

Lidé pracující v pomáhajících profesích (tedy i zaměstnanci VS ČR) jsou ohroženi kromě jiného také syndromem vyhoření, který se projevuje psychicky emoční vyčerpaností, opotřebením i ztrátou motivace s prožitkem bezmoci, ale i tělesně. Zaměstnanci patří také mezi ohrožené skupiny s rizikem rozvoje posttraumatické stresové poruchy jako

reakce na traumatickou zkušenost. Příslušníci bezpečnostních sborů mají též častěji než jiní lidé sklon nahlížet na lidi a věci ve svém okolí jako na potenciální nebezpečí. Nachází se tak ve stavu tzv. nadměrné bdělosti neboli hypervigilance a jsou tak prakticky ve službě pořád. Je dobré nezapomínat na své tělo i duši. Věnovat se svým zálibám, sportovním aktivitám a případně vědět, kdo nám může být oporou na lidské i profesionální úrovni. Pro zachování zdraví je dobré také znát své osobní hranice práce a odpočinku.

Psychologické pracoviště Vězeňské služby ČR vydalo koncem roku 2016 novou metodickou příručku, které je určena (nejen) pro psychology. Příručka nenařizuje, ale přináší rady a doporučení, jak přispívat k duševnímu zdraví příslušníků a zaměstnanců a v rámci možností také zdravě a bez následků zvládat psychicky náročné situace, ke kterým ve věznicích dochází. Často sami říkáme, že „máme jen jedny nervy a zdraví“, tak je dobré na to nezapomínat. Kdo se totiž nedokáže postarat sám o sebe, neskýtá příliš záruky, že se dokáže postarat o ostatní.

### Psychologické pracoviště pro vás ještě dále připravilo...

Příruční kompendium technik pro penitenciární praxi autora Luboše Svobody je nová publikace, která obsahuje přehledně uspořádané techniky vhodné pro skupinovou práci ve věznicích. Publikace obsahující přes 160 technik byla vydána pro interní potřebu VS ČR a je určena zejména všem odborným zaměstnancům, kteří vedou speciálně výchovné aktivity s vězni.



## Práce s pachateli násilí na blízkých osobách

Hana Botková

Vězeňské služby ČR se dále podařilo ve spolupráci s norskou neziskovou organizací Alternativa k násilí (Alternativ til vold) a jejími lektory – Barborou Jakobsen a Emilem Aamli Carlsonem - zorganizovat mezinárodní seminář pro odborné zaměstnance z věznic, kteří pracují či se připravují na práci s jedinci, kteří spáchali násilí na blízkých osobách. Lektory se zcela záměrně vyhýbají výrazu násilníci, aby tak vyzdvihli, že pro to, aby se druhý změnil, je třeba člověka jako takového přijímat a odsuzovat pouze jeho trestné činy. To také považují v terapeutické práci za základní východisko.

Cílem semináře je inspirovat se novými prvky odborného zacházení a terapeutické práce. V tomto smyslu je přístup Alternativa k násilí skutečně inovační, a současně postavený na dostatečných zkušenostech, neboť alternativa disponuje v Norsku celkem 11 klinikami a v minulém roce bylo jejími klienty na 1000 osob, které mají problémy s agresivitou. Jedinečnost Alternativa k násilí spočívá právě v propojení klinické praxe s výzkumem a následnou vzdělávací a supervizní činností.

Každý ze tří dvoudenních seminářů pro 25 odborných zaměstnanců je tvořen několika základními bloky. V prvním bloku se účastníci seznamují s definicemi násilí, prevalencí



ními studii a širšími souvislostmi, včetně multiviktimizace. Z norských studií například vyplývá, že 42% matek během těhotenství zažilo nějakou formu fyzického nebo psychického násilí; 73% až 90% dětí bylo v dětství přítomno fyzickému nebo sexuálnímu násilí.

Druhý blok je věnován zkušenostem Alternativa k násilí s terapeutickými intervencemi. Lektory představí spolupráci s norskou vězeňskou službou na příkladu věznice Ullersmo, kde se realizuje jeden z intervenčních programů alternativy pro odsouzené za trestné činy spojené s násilím. Účastníci si také mají možnost vyzkoušet některé terapeutické techniky na vlastní kůži.

Určitým vrcholem kurzu je projekce filmu Zuřivec, po kterém následuje práce ve skupinách. Film je animovaný, avšak to mu nikterak neubírá na emočním a dramatickém náboji – spíše naopak. V práci ve skupinách se účastníci věnují tomu, jaké dopady má práce s vězni, kteří páchají násilí, na prožívání, postoje a chování. Právě tak se ale věnují pozorování, jaký dopad má tato práce na ně samotné, tedy na zaměstnance věznic.

A právě těmto dopadům, včetně rizika vzniku syndromu vyhoření, se věnuje poslední blok semináře, v němž jsou účastníci seznamováni nejen s projevy a příznaky, ale rovněž s preventivními metodami a opatřeními na svou vlastní ochranu.

Hana Botková  
Šárka Černá  
Václav Jiříčka

## Nový kurz pro sociální pracovníky

V první polovině loňského roku se v rámci akce Projekty zranitelných skupin ve věznicích a vzdělávání zaměstnanců vězeňské služby, financované z prostředků Norských fondů, konaly kurzy Finanční gramotnost a dluhové poradenství pro sociální pracovníky věznic. Akreditovaným kurzem, v rozsahu 24 hodin, prošlo 124 sociálních pracovníků. Kurz byl zaměřen na základní informace z oblasti finanční gramotnosti a dluhového poradenství.

Na základě absolvování tohoto kurzu zavedli všichni sociální pracovníci problematiku finanční gramotnosti a problematiku řešení dluhů do své poradenské činnosti ve věznicích. Jde o aktivity programu zacházení v podobě skupinové i individuální. Skupinové aktivity se zaměřují na rozšiřování informací o této problematice, individuální aktivity jsou v podobě poradenství zaměřeného na řešení dluhů. Vyšší míra zadluženosti pachatelů trestných činů je rizikem nejen pro ně samotné a jejich rodiny, ale i pro celou společnost. Ukazuje se, že dluhový problém je doprovázen nízkou úrovní finanční gramotnosti, což kopíruje nižší úroveň vzdělání, a nemáý podíl přináší nezodpovědný způsob

života některých dlužníků. Realizační tým projektu proto využil část úspory finančních prostředků, které se podařilo dosáhnout, k pokrytí potřeb další práce s dlužníkem, směřující ke změně jeho hodnot a k přijetí zodpovědnosti za své dluhy. Nové informace, v podobě školení Práce se zadluženým klientem přinesou další prvek pro komplexnější pojetí práce se zadluženou osobou ve výkonu vazby a ve výkonu trestu odnětí svobody. Nový akreditovaný kurz v rozsahu 24 hodin se bude konat v prvním čtvrtletí 2017. Bude v něm proškoleny 125 sociálních pracovníků.



Obsah kurzu je rozdělen do dvou tematických celků:

**Dluhová problematika** (dlužník a exekuce, dlužník v komunikaci s věřiteli, dlužník v insolvenčním řízení, dlužník a sociální dávky, případová studie)

**Práce s dlužníkem** (osobnost dlužníka, práce s motivací dlužníka, subjektivní vnímání zadluženosti, vhodné a nevhodné vzorce chování, psychické a sociální rizika zadluženosti, modelová situace, metodika práce se zadluženým klientem, se skupinou klientů)