

Seznam příloh

Příloha č.1: Informovaný souhlas

Příloha č. 2: Rozhovor s Alicí

Příloha č. 3: Rozhovor s Barborou

Příloha č. 4: Rozhovor s Carmen

Příloha č. 5: Rozhovor s Danielou

Příloha 1.

Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu a se zpracováním osobních údajů (dále jen Informovaný souhlas)

Název bakalářské práce: Prevence syndromu vyhoření krátkodobých pěstounů

Řešitel studie: Adam Kaše

Kontakt na řešitele: 771 163 196

Informace o výzkumu

Cílem výzkumu realizovaného v rámci bakalářské práce je zmapovat situaci pěstounů na přechodnou dobu s důrazem na možnosti prevence syndromu vyhoření u této skupiny. Studie je realizována formou polostrukturovaných rozhovorů, jejichž trvání může být velmi individuální, avšak odhadovaná doba činí přibližně hodinu. Pro zachování přesnosti sdělených informací bude rozhovor nahráván. Zvuková stopa nebude přístupná nikomu kromě řešitele studie a po obhájení práce bude zničena.

Sběr osobních údajů (kontaktní údaje, pohlaví, vzdělání, věk) je nezbytný pro vyhodnocení výsledků studie. V rámci této studie shromažďuje řešitel této studie Vaše osobní a citlivé údaje. K Vaším údajům bude mít přístup pouze on jakožto pověřený pracovník účastnící se této studie. Jako takový je povinen zajišťovat a zachovávat důvěrnost Vašich údajů v souladu s nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecným nařízením o ochraně osobních údajů; GDPR) zákonem 110/2019 Sb. o zpracování osobních údajů.

Zpracování naměřených či Vámi poskytnutých dat je prováděno po anonymizaci, tedy po nahrazení jména pseudonymem. Soubor s údaji propojujícími identifikační údaje (celá jména účastníků a kontakt) s pseudonymem užitým pro anonymizaci a další zpracování naměřených dat bude přístupný pouze řešiteli studie. Získané údaje budou použity výhradně pro vědecké účely bez zveřejnění Vašeho jména a dalších identifikačních údajů (tj. bez kontaktních informací a bez data narození).

S účastí na výzkumu nejsou spojena žádná závažná rizika. Vaše účast ve výzkumu je zcela dobrovolná, svůj souhlas s účastí můžete kdykoliv bez udání důvodu odvolat

a z výzkumu odstoupit. Po podpisu toho Informovaného souhlasu obdržíte jeden ze dvou jeho stejnopisů podepsaných Vámi a výzkumníkem, který s Vámi šetření provádí.

Máte-li jakékoliv doplňující dotazy ohledně této studie, můžete se obrátit na řešitele studie.

Děkujeme za Vaši ochotu k účasti na této výzkumné studii.

Já,, narozen/a

svým podpisem níže potvrzuji, že jsem si přečetl uvedené informace, porozuměl jsem jim a souhlasím se svou účastí na výzkumu Prevence syndromu vyhoření u krátkodobých pěstounů.

Jméno účastníka.....

Vdne.....Podpis účastníka

Jméno výzkumníka provádějícího šetření

V.....dnePodpis výzkumníka

Příloha 2.

Rozhovor s Alicí

V = výzkumník A = Alice

1 **V: Díky dobré dopoledne.**

2 **A: Dobré dopoledne.**

3 **V: Mnohokrát děkuji za tvůj čas, Alice, já jsem tě tímto zapojil do svého výzkumu,**
4 **který se týká mé bakalářské práce, zkoumám syndrom vyhoření, konkrétně prevenci**
5 **syndromu vyhoření u pěstounů na přechodnou dobu. Mnohokrát děkuji, že sis na mě**
6 **našla čas.**

7 **V: V první řadě chci se tě zeptat, jak vnímáš riziko syndromu vyhoření u pěstounů na**
8 **přechodnou dobu?**

9 **A: Vnímám ho jako hodně palčivý téma, protože ta práce je extrémně náročná**
10 **extrémně, vlastně se tam vytváří mnoho různých tlaků na osoby, které vykonávají**
11 **pěstounskou péči na přechodnou dobu a umět tomu čelit těm tlakům ještě ve chvíli,**
12 **kdy třeba ten pěstoun buď má novorozeně nebo malinkatý dítě, u kterého vzniká**
13 **spánkový deficit nebo starší dítě s velmi nestandardními projevy chování je opravdu**
14 **hodně náročný.**

15 **V: Jak vnímáš prevenci syndromu vyhoření u pěstounů na přechodnou dobu?**

16 **A: Já nevím, jestli nejdřív bych neměla říct, co všechno vytváří ty tlaky, protože z těch**
17 **tlaků teprve pak vyplývá, jaká je tam prevence?**

18 **V: Pojd'me na ně. Já mám později připravenou otázku, která se týká potřeb pěstounů**
19 **na přechodnou dobu a ty tlaky budou vycházet z otázky a kde chci mapovat zátěžový**
20 **situace obecně zátěž.**

21 **A: Jo dobře, teď to vynechám a klidně to můžem dát do zátěžových situací? Jako**
22 **prevenci bych vnímala několik věcí, první z nich je kvalitní přípravný proces pro**
23 **pěstouny na přechodnou dobu, aby si byli vědomí toho, co všechno jim vlastně změní**
24 **výkon pěstounské péče na přechodnou dobu. Jo, aby už podle toho začali upravovat**
25 **ten svůj osobní prostor a zároveň případně zahájili nějakou aktivnější svojí, třeba i**
26 **přípravu mimo ty povinné přípravy z hlediska schopnosti dobře komunikovat, umět**
27 **říkat ne na věci, na kterých si netroufaj, umět, čelit manipulativnímu chování, protože**
28 **do takovýhle práce jdou lidi, který jsou z principu jako hodný lidi a nich právě ta**

29 schopnost vymezit si co ano a co ne? Někdy bejvá oslabená Takže viděla bych tohle
30 jako jednu z těch největších věcí a druhá hodně jako zásadní věc je, aby ty lidi si
31 vlastně vydefinovali, kdo jim tam bude pomáhat, aby třeba ta přechodná pěstounka
32 nebo pěstoun vůbec měl možnost se v klidu i sprchovat, dospat se, mít taky svůj
33 osobní život, aby vlastně pořád měli i další zdroje věcí, který jim přináší nějakou
34 radost, uvolnění odpočinek, takže vlastně vytvoření dost jasný a konkrétní sítě, lidí,
35 který jsou tam k dispozici. Aby pokud možno, kvůli tomu dítěti to byla stabilní síť,
36 aby se tam tomu dítěti nestřídali. Lidi na hlídání, s kterejma to dítě nemá dlouhodobě
37 vytvářený vztah a v zásadě se ukazuje, že neúčinnější v tomto ohledu je, pokud si s
38 těma lidma vy komunikujou, že ten člověk nabídne pravidelně tu pomoc třeba na 2
39 hodiny týdně. Ale ten člověk už na to bude moct směřova ty věci, který si tam
40 potřebuje odehrát a bude vědět přesně, kdy a jak s tím může počítat, protože samotná
41 pěstounská péče na přechodnou dobu je jedna z nejtěžších věcí v tom, že my vlastně
42 neumíme vůbec skoro nic plánovat, když vykonáváme to péči, furt vlastně čekáme na
43 rozhodnutí jinejch lidí, takže když se mě někdo třeba ptal, jestli pojedeme s nima na
44 víkend, tak jsem říkala, no jako asi jo, ale vždycky s tím otazníkem, jestli to bude
45 možný, ať už s ohledem na zdravotní stav nebo na příběh toho dítěte, protože když
46 tam třeba potom už byly procesy předávání, nebo naopak jsem nevěděla, jestli mi
47 nezavolají, že mám přijmout nějaké dítě do péče, tak vlastně člověk nemůže nic
48 napevno plánovat. A to je hrozně těžká věc, kterou všichni třeba zažili za covidu, kdy
49 vždycky všechno se slibovalo, takže asi jo a uvidíme, jak to bude. Jo, a takhle ty lidi
50 žijou vlastně celou tu dobu, co skutečně, že nic není pevně daný, a proto vlastně ta
51 možnost spolehnout se na to, že vím, že v pondělí od 5 budu mít volno do osmi a můžu
52 si buď dojít do sauny, nebo si jít lehnout a dospat se je jedna z takovejch jako hodně
53 klíčovejch věcí a potom teda je třetí jako částí nějaká odborná pomoc, kterou
54 získávají přechodní pěstouni prostřednictvím doprovázejících organizací tak, aby
55 dostávali odpovědi na otázky, který je trápí, ať už jde o takový jako formálně celkem
56 jako nekomplikovaný věci. Jak dítěti vyřídit doklady, pas a podobně. Když by třeba s
57 tím dítětem si chtěli jet někam jako na pár dní do zahraničí nebo podobně. Zároveň ta
58 jako velmi zásadní věc, v tom je spolupráce se sociálním pracovníkem dítěte, protože
59 tady vzniká vlastně ta nejtěžší část, kdy jakmile pěstoun cejtí, že ten sociální

60 pracovník dítěte. Ten příběh má dobře v rukou a rozumí mu a má ho naplánované a
61 opravdu tam, jako jsou nějaké termíny lhůty a tak, tak vždycky vidím, jak ty
62 přechodní pěstouni pěstouni si úplně jako lebedí a úplně jsem to tak cítila vždycky
63 podle toho sociálního pracovníka vlastně jsem pak prožívala celou tu péči o to dítě,
64 když on to dobře držel v rukou a věděla jsem, že ví, co dělá, ví, jak pracuje s původní
65 rodinou, ví, že jim nějaký dává lhůty, co bude následovat, když se to nesplní, když se
66 to splní, tak vlastně to člověku dává jako hromadu energie, když je tohle nejasný, tak
67 to pak vlastně najednou ta nejistota začne bejt zahlcující.

68 V: Já bych se rád doptal na tu edukaci jak může probíhat edukace v rámci v rámci
69 buď samotné přípravy na přechodné pěstounství anebo tady toho zasít'ování? Ty si
70 asi by to nakousla, že to jde, to jde vzdělávat, předvzdělávat, dovzdělávat. Jak jde
71 tady ta stránka podpory, jak to jde podpořit nebo obecní úrovni?

72 A: Jo myslím si, že jako chce to najít specifické vzdělávání přímo určené
73 přechodný pěstounům, protože jsou tam velmi specifické situace, takže třeba je
74 potřeba si někdy odehrát opravdu rozhovor, kdy jeden hraje toho sociálního
75 pracovníka a snaží se třeba pěstounům dát dítě do péče, který třeba neodpovídá
76 té věkové charakteristice, na kterou si ten přechodný pěstoun troufá. A třeba mě
77 nabízeli v době, kdy mým holkám bylo 13 a 15, tak mi bylo sociální pracovník, že pro
78 mě má čtrnáctiletého chlapce a v tu chvíli umět říct, že by to vlastně pro mojí rodinu
79 bylo ohrožující, protože je to prostě nešťastná věková kombinace, je opravdu jako
80 hrozně důležitý a umět tam v tu chvíli vlastně se úplně jako uklidnit, že je v pořádku,
81 že řeknu ne a umět si jako opravdu párkrát přehrát ty rozhovory. Já jsem tohle
82 absolvovala na některých vzděláváních na některých třeba i pobytových
83 vzděláváních pro přechodné pěstouny, který si myslím, že jsou v tomhle dobří,
84 že na to je tam jako víc prostoru, kde opravdu je to potřeba zahrát, jako si opakovaně
85 na co řeknu v klidu Ano, aby člověk pak zas neříkal ne úplně na všechno a na co
86 řeknu ne a jak to pro sebe zdůvodním a jak to těm druhým lidem zdůvodním a jak u
87 toho zůstanu úplně jako v klidu, protože přece nedělám nic špatného, když definuji
88 svoje možnosti, tak tohle je tahle část, co se týká té edukace k zasít'ování pěstouna, tak
89 tam si myslím, že existují dneska už nástroje, vlastně, který třeba má Dobrá rodina
90 a dá se vytvořit si úplně jednodušeji rozvrh týdnů a když různě lidi říkají

91 přechodným pěstounům, že je moc krásný, co dělají a kdybyste chtěli, tak já a klidně
92 pohlídám, tak vlastně toho hned využít mít sebou vždycky v tý nějaký jako příruční
93 tašce tenhle ten papír a říct si je hele, to je super a můžeš mi teda napsat, kdy se ti
94 můžu ozvat, v jaký časy? Bylo by to možný pravidelně a vlastně využívat toho, když to
95 ty lidi nabízejí, protože v tu chvíli ten člověk řekne, no pravidelně ti to nemůžu slíbit a
96 tím pádem vím, že už tu není nic, co úplně jako opravdu můžu využít, že to kolikrát
97 bejvá jenom vyjádření té podpory ale rozhodně ne ochota opravdu se jako nějak
98 zapojit do toho do do péče. Hrozně důležité je to zejména pokud do té péče jde
99 samotná pěstounka, nebo pokud má rodinu, která se na tom nebude podílet, tak pak
100 prostě, myslím si, že v jednom to nejde dělat.

101 V: Alice, ty jsi už nakousla tvoji zkušenost s prevencí. Když jsi dělala pěstounství na
102 přechodnou dobu, tak pro přiblížení té zkušenosti s prevencí syndromu vyhoření,
103 napadá tě k tomu něco? Ty jsi nakousla, to umí umět říct ne, opravdu tam stát za tím
104 za tím za tím svým jí tam přes to přehrávání, které které si.

105 A: Myslím si, že nejvíc vlastně nejdřív jako vůbec si sednout a v klidu si vydefinovat
106 na co říkám ano a na co říkám ne. A to mi může pomoci vlastně ta organizace, která
107 dělá přípravy, tak už tam se odehrává část těchle věcí, případně potom, když už člověk
108 dělá pěstounskou péči na přechodnou dobu, tak si může vlastně s doprovázejícím
109 pracovníkem v rámci osobních konzultací, který tam jsou dokonce povinně minimálně
110 1 za 2 měsíce. Tak vlastně strávit ten čas tím, že si tam zkusej vlastně tyhleto,
111 rozhovory, aby se člověk opravdu úplně s úsměvem a s lehkostí naučil vlastně říkat
112 ne, aby uměl to definovat, aby uměl říct třeba kdyby někde v noci bušili rodiče dítěte
113 na dveře, že chtějí to dítě, vidět, tak, abych uměla vlastně na to odpovědět tak, že
114 nebudu dál dráždit a povzbuzovat nějaký až jako agresivity a pocitu odmítnutí, kterej
115 by mohli ode mě mít, ale abych uměla na to říct vlastně já to je skvělý, že se ozýváte to
116 mám radost, že máte zájem. Prosím, zavolejte tady doprovázející pracovníci,
117 domluvte s ní kontakt a určitě se s vámi ráda uvidím. Jo a vlastně umět tyhleto věci,
118 který člověk po nějaké době, když má kliku, že se tomu vůbec věnuje a že má s kým se
119 tohle naučit, tak to je potom jedna z věcí, který jsou hodně vysvobozující.

120 V: Alice, do tě na pěstounství na přechodnou dobu bavilo, co tě na co ti přinášelo
121 radost.

122 A: Tak z principu ten základní pocit, že když už dítě musí čekat na to, než bude moct
123 bejt ve stabilním prostředí, že nemusí ten čas trávit v nějakým ústavním zařízení, tak
124 to je takovej ten jako první dobrej pocit, že člověk dělá něco, co považuje za
125 smysluplný. A pak vlastně ta druhá věc, která mě tam přišla jako pro mě hrozně jako
126 krásná byly ty úplně malinkatý, drobný pokroky, který třeba člověk by si běžně
127 nevšimnul, ale najednou, vlastně když třeba jsem dostala do péče dítě, které bylo od
128 maminky, která byla drogově závislá, to dítě tam vlastně mělo abstinenci příznaky a
129 u řady těch lidí z řad dětí, kterejch mi prošlo vlastně péčí 18, tak člověk cejtil, že je to
130 zajímavý hrozně, nikdy bych to takhle jako úplně netroufla odhadnout, že člověk má
131 pocit, že ty děti vlastně nějak mají v sobě zkušenost, že není jasný, jestli fakt je dobrej
132 nápad, že vůbec jsou na světě. drobná práce na tom, aby člověk ty děti z motivoval a
133 aby jim ukazoval, že je to jako skvělý, že tady je spousta nádhernejch věcí, že si
134 můžou najít hezké vztahy a že ten život může bejt opravdu jako dobrá zkušenost a
135 krásnej zážitek. Tak tohleto to bylo třeba něco, co v tom byla taková moje vnitřní
136 ambice a i sousedi po několika týdnech tý péči vždycky říkali já hele a teď už je naše,
137 že tam úplně cejtili, jak to dítě ze začátku se jako odpojovalo, některý z nich dokonce
138 vypínaly základní životní funkce, že to bylo fakt na rozhraní života a smrti že se jim
139 tady nechtělo bejt. Ale po několika týdnech najednou to dítě začalo mít, vlastně i
140 začalo jinak přibývat na váze. Začalo se jinak vyvíjet najednou tam, jako vlastně to
141 dítě si řeklo, a tak jo, tak tak, já to s váma tady na tom světě teda zkusím. Takže to mě
142 přišlo jako hrozně skvělý a třetí věc, která mě tam vlastně přišla. Moc krásná bylo ta
143 příležitost bejt vlastně opakovaně osmnáctkrát u začátku života a vidět vlastně jak
144 jsem přijde ta nová bytost a mít možnost vlastně bejt u toho, jak ten vývoj pokračuje,
145 hledat si tam, co pro to dítě můžu udělat já a co to dítě prostě dělá sama od sebe,
146 protože to je tak nějak už jako naprogramovaný od toho prenatálního období. To je
147 věc, která si myslím, že na tom je krásná další věc, která je krásná, že to člověku
148 přináší i nějaký další vztahy další lidi, protože se potkává s dalšíma přechodnými
149 pěstounama, s odborníkama v té oblasti, takže tam bylo spousta skvělejších setkání a
150 zůstalo z toho jako řada přátelských vztahů. A myslím si, že ještě poslední věc, kterou
151 nechci jako vynechat, je i dopad na moje děti, protože částečně vlastně v období
152 puberty a takovejch jako jejich těžkejch stavů, který třeba souvisely i s tím, že mám

153 osvojené děti, tak vlastně jedna z těch holek, když jsme pak s ním skončili, tak vlastně
154 byla dost smutná, i když jako extrémně se nechtěla už zapojovat, protože 18 dětí už
155 toho bylo fakt pro všechny dost. Tak ale vlastně ty miminka jsou zdrojem oxytocinu a
156 jí to potom nějak vlastně jako chybělo, protože ona říkala mně, když bylo blbě, já
157 jsem přišla, viděla jsem to dítě a najednou jsem byla úplně jako v jinym, ne že by na
158 to dítě hnulo a své problémy, ale to dítě samo svojí přítomností už vlastně vytvářelo
159 nějaký úplně jiný prostor a zároveň vidím, jak jim to dodalo neuvěřitelný dovednosti
160 v péči o děti, takže. Vidím, že kdekoliv jsou děti, že jsou v tom prostě mimořádný,
161 protože si s tím jako úplně vědí rady a už jsem tušila, že někde jako třeba když jim
162 bylo 10, 12, tak kdyby bylo jako to nutný, jako že jsem to teda nikdy takhle jako
163 nevyužívala, ale byli by schopni obstarat tu pečivo novorozence, nebo o ty malinkaté
164 děti prostě jako úplně jako bez problémů, ve čtyřadvacetihodinovém režimu, že
165 prostě si věděly rady, že mají vycvičený ten sluch na to, že když to dítě dítě
166 brečí, tak oni někde už jako tušej je, tohle je hlad, tohle je únava. Tohle je něco, že
167 vlastně to mají strašně pod kůží a opravdu vlastně Barunka, ta starší dcera, tak ta je
168 učitelka školková a vlastně i tam ona říká, kolikrát to úplně cejtí, jak tam má tu
169 pozornost, dovednost rozlišovat ty potřeby a zároveň tu schopnost ty děti uklidnit,
170 dát jim najevo to přijetí a udělat jim kolem všeho legraci a velkou schopnost té
171 hravosti a nebát se se odbourat a dělat hovadiny a dělat blbosti, protože děti to
172 kolikrát hodně potřebuju, aby dospělí nebyli vážný, ale abys měl pořád jako ta legrace
173 byla.

174 V: Zpětně jaké, jaké v rámci přechodného pěstounství. Jaké byly tvoje potřeby na
175 obecné rovině?

176 A: Tak rovina číslo jedna je mít spokojený život. Abych vlastně svojí spokojenost
177 odvíjela jenom od toho, jak probíhá přechodná pěstounská péče, to znamená mít
178 zázemí, mít zájmy další. A mít další kamarády, vztahy a vlastně hezký zážitky jako
179 obecně. A pak, když to teda vezmu z těch ostatních věcí a možná teda nějaký finanční
180 zajištění, o který musím říct, že ze začátku to byla tragédie, protože jsem začínala v
181 době, kdy pro přechodku nebyly vůbec vydefinované žádné specifický pravidla. Takže
182 vlastně člověk třeba v době, kdy nepečoval o dítě, neměl vůbec žádný příjem, a to ta,
183 jako bylo v té době hodně náročný, nebyla tehdy žádná podpora, to už se změnilo, to

184 dneska je. Druhá teda potom oblast jsou takové ty věci už přímo provozní při té péči,
185 tak pro mě vždycky na prvním místě je možnost se vyspat, protože nějak jsem si
186 vědoma i jsem si k tomuto hodně jako načetla, naposlouchala, že prostě základem
187 státu je vyspanej rodič a jakmile rodič není vyspanej, tak vlastně ty emoční okruhy se
188 nezregenerují a to se promítne potom úplně do všeho, jak člověk i ty situace vnímá,
189 jak snadno si bere věci osobně, jak jako těžko snáší potom nespokojenost třeba toho
190 dítěte nebo špatný reakce v rámci třeba spolupráce s těma lidma, který jsou kolem
191 toho dítěte, ale i ze státní správy, takže jako rozhodně dobře se vyspat. Dobře se
192 najíst. Mít nějakou pravidelnou trošku pravidelnej rytmus. A teda třeba i
193 prostřednictvím toho, že vím, kdy my kdo může v té péči vlastně nabídnout i střídání
194 se. Tak vědět, že se můžu spolehnout, že v pondělí půjdu do sauny. Ve čtvrtek půjdu
195 na zkoušku sboru, kam jsem chodila a v pondělí ve středu a v pátek ráno se můžu
196 klidně vyspat, protože někdo ráno s tím dítětem vstane a já si jak doladím svůj
197 spánkový deficit, takže hodně to souvisí vlastně s tím denním rytmem a s možnostmi,
198 jak naplňovat opravdu i další věci ve svém životě, aby se mi s dítětem vlastně
199 nezastavil můj život, a to jako sorry, já dělám ráda, co mě dělá radost, tohle je ta část.
200 A potom teda co se týká spolupráce v rámci systému sociálně právní ochrany, tak
201 tam především jsem vždycky měla potřebu cejtít, že ten sociální pracovník ten příběh
202 pevně drží v rukou, že tam má nějaký plán, že si dobře rozmyslel další kroky, že je
203 bude schopnej realizovat. Jo a já jsem pak nemusela vlastně tam někde se o to
204 strachovat, jak to bude, jak dlouho u nás to dítě bude, jestli vůbec mu najdou rodinu,
205 jestli se to vůbec nějak vyřeší a mohla se opravdu jako s klidem jenom pečovat,
206 protože jsem věděla, že někdo jinej to tam jako posouvá ten příběh dál a že to klapne.
207 V: Znamená to, že dobrá komunikace s ospodem může do určité míry být prevencí
208 syndromu vyhoření?
209 A: Dobrá spolupráce s ospodem?
210 V: Dobrá spolupráce, dobrá komunikace, primárně ta komunikace?
211 A: Často, i když mluvím jako s jinejma lidma, který dělají pěstounskou péči na
212 přechodnou dobu, tak většinou to bejvá ta úplně první věc, kterou vlastně řeknou, že
213 vždycky podle toho, jaký je sociální pracovník, tak buď na nich vidím, že jsou jako
214 strhaný, yřízený, hotoví a nebo naopak jsou u té péče radostný. Já jsem to měla úplně

215 stejně, jo, takže třeba když se mi ozvala paní Švecová z Prahy 2, která je naprosto
216 fantastická, tak v tu chvíli jsem si, jako už jsem se jako těšila a i když ty děti třeba
217 kolikrát byly komplikované v, tak jsem věděla, že ona to bude dělat opravdu tak, že já
218 fakt budu moct v tom klidu se věnovat jenom jako péči a jenom sobě a nebudu mít
219 vlastně zároveň strach o to dítě, jestli mu to teda někdo vyřeší. Myslím si, že to je
220 jedna z těch nejsilnějších věcí. A i když jsem s tím skončila, tak vlastně musím říct, že
221 zrovna tahle část, tak vlastně jsem byla překvapená, jako mě to z toho těla furt jsem
222 tam vlastně nějak, přestože jsem se s tím snažila pracovat hodně intenzivně, tak
223 musím říct, že když jsem skončila, tak to trvalo něco kolem roku, než vlastně ten
224 nahromaděný kortizol z toho těla doopravdy odešel, že jsem to úplně jako cejtla a až
225 po roce jsem mohla říct jo, myslím, že už jsem zase v pořádku, že ž už jsem to fakt
226 jako pustila. Protože i když člověk je mezi tím, kdy to dítě nemá v péči, tak stejně
227 vlastně mu tam vjedou chronický takový jako stresové reakce, s jakým dítětem mi
228 zavolají, za jak dlouho a na jak dlouho tady to dítě bude, budu muset něco odmítat,
229 bude to nepříjemný, vlastně furt tam nějak jako zůstávala nějaká úroveň toho
230 chronického stresu. Proto je ta práce totiž tak těžká, že teprve když člověk úplně
231 skončí, tak zjistí, že i když hlava si myslí, že je v klidu, tak to tělo se na to chystá a
232 zároveň je tam třeba i takové jako těžkej úkol, protože to, co prožívá maminka 9
233 měsíců, než se jí miminko narodí, tak to ten pěstoun musí vlastně stihnout během
234 několika hodin, protože mu řeknou, teď je tady dítě. Běžte si to vyzvednout a člověk
235 musí celé to tělo nastavit, teda zase na ten miminčí režim. A na to má prostě jako
236 minuty, hodiny výjimečně dny jako nebo někdy je to pár dnů, než teda to dítě k
237 převzetí, ale dost často to bejvá hrozně rychlý. A člověk bezdětného způsobu života
238 najednou se musí během pár hodin přeladit zase jako do toho dětskýho režimu. A to
239 je taky náročná věc poměrně.

240 V: Paralelně mě napadá jedna z posledních otázek Alice. My jsme v rámci našeho
241 rozhovoru nakousli věci, které jsou zátěžové pro přechodné pěstouny. Napadají tě,
242 které věci jsou pro přechodné pěstoun zátěžové na podobné úrovni?

243 A: Jsem to nepochopila.

244 V: Tak my jsme my jsme nakousli tu komunikaci s ospodem jako jako velmi důležitý
245 aspekt pro pěstouny na přechodnou dobu a vedle toho sociální oporu, edukaci a

246 obecně pěstounství na přechodnou dobu, jak může být zátěžové? Napadá tě k tomu
247 aspektu zátěže ještě ještě další příklady, co může být, co může být zátěžové pro
248 pěstouny na přechodnou dobu?

249 A: No tak rozhodně zátěžový jsou pak samotný náročný situace s dětma, když
250 například dítě vám přestane dechat tak, nebo má třeba i období, kdy opravdu má
251 jako závažný zdravotní problémy, kde se strachujete o jeho život a pořád váháte, jestli
252 už je to na to je do špitálu. Nebo jestli ještě to máte teda zvládnout nějakou jako
253 dobrou péčí a správněma postuama. Rozhodně náročný je i to jak vlastně je skloubit
254 svůj osobní život, třeba setkávání s kamarádama. Za nějaká jako další volnočasová
255 činnost s tím, aby zároveň teda vlastně jsem k tomu dobře pečovala o dítě? Ještě jsem
256 před chvilku měla myšlenku. Pak rozhodně další jako osobní životně zatěžující věci,
257 což může bejt třeba péče o stárnoucího rodiče nebo dokonce jeho úmrtí, protože i
258 přechodný pěstoun bejvá většinou ve věku, kdy zrovna teda má rodiče přesně už v
259 takovém tom seniorském věku, kde někteří z nich přestávají být soběstační. A pak
260 myslím úplně teda takový ty osobní témata toho, jestli mi fungují vztahy, jestli s
261 dětma nemám problém s partnerem, nemám problém. Jestli takovej ten úplně jako
262 klíčový okruh těch lidí, který jsou moje nejbližší osoby, tak jestli jsou oni v pořádku a
263 ty vztahy s nima, jestli ty jsou v pořádku. A uněkterejch lidí pak může zátěží bejt, což
264 jsem z toho počátku, než ta podpora byla potom jako vlastně zlepšená. Tak jsem
265 cejtila, že chvílema tam trošku byl i tlak na to, jak vlastně to finančně celý zvládnout,
266 abych to nemusela přestat dělat jenom kvůli tomu, že už ten rodinnej rozpočet byl
267 trošku přepálený.

268 V: Můžou tyto zátěže určitou být určitou formou syndromu vyhoření ? Bud' některé z
269 nich, nebo ty vyjmenované?

270 A: Já si myslím, že nejčastější důvodem syndromu vyhoření u přechodných pěstounů
271 je to, když zažívají vlastně nedostatečnou spolupráci s tím systémem sociálně právní
272 ochrany, protože v tu chvíli se ztrácí i smysluplnost jejich péče. Když třeba ten
273 sociální pracovník dlouho se neozývá, ten přechodnej pěstoun vůbec nemá představu,
274 jestli se tam dějou nějaké kroky, aby se ten příběh toho dítěte posunul a po několika
275 vlastně měsících, nebo dokonce někdy až skoro, když se blíží už třeba rok péče v tý
276 přechodné pěstounské rodině, tak se začne řešit, že už se blíží rok. A tak teda, ale my

277 teda zatím nevíme, co budeme dělat, tak necháte si ho dýl to, tady bejvá jako další
278 taková jako velmi vysoká zátěž ze strany toho systému, že vlastně někteří sociální
279 pracovníci a dokonce i soudci tak vlastně nedodrží tu maximální lhůtu 1 roku a
280 případně potom udělají vlastně řešení, se kterým pro toho pěstouna je někdy dost
281 těžké se vyrovnávat. Když se dítě vrací do rodiny, která pro toho přechodného
282 pěstouna dost jednoznačně vykazuje riziko, že tam třeba dojde k zanedbávání nebo
283 nějakým jiným jako věcem, který opravdu pro to dítě budou vývojově špatně a nebo
284 dokonce když některý přechodný pěstoun jim teda potom jsou vystavené úkolu, aby
285 předali dítě do ústavní péče, protože se pro něj prostě žádný řešení nenajde.
286 Takže myslím si, že ten největší tlak vlastně přináší systém, protože na ten tlak, kterej
287 si tvoří pěstoun sám, ať už se to týká té jeho sociální sítě nebo jeho vztahů a nějakého
288 zázemí, tak na to on má vliv a už předem se tam hodně prověřuje jestli vlastně tohle
289 on má v pořádku. A na to ten člověk, která se připravuje, aby on sám tyhle svoje
290 věci, který ovlivňuje, vlastně si dal do pořádku. Ale na co se jako ne úplně může
291 připravit a zjišťuje to vlastně je to, co s ním dělá ,to když někdo přijde dítěte neřeší,
292 ale on vlastně vůbec nemůže pracovat s žádnými lhůtami, termínama časem a cítí se
293 vlastně vystavenej tlaku až manipulativnímu. Jestli si to dítě teda nemá nechat
294 dlouhodobě, protože nikdo ho neřeší, protože ty lidi, když se jich ptá na začátku, jestli
295 by si to dítě nechali dýl než rok, tak říkají, no, tak jestli nebude řešení, tak do ústavu
296 ho nedám, jenomže ta zkušenost je taková, že tam, kde to nevyřeší do roka, tak to
297 nevyřeší ani do 2 let takže po 2 letech už ho pak do ústavu daj? Anebo tím pádem
298 rovnou říkají, že teda se stanou dlouhodobě má pěstouna toho dítěte a je to to, co šli
299 opravdu dělat, nebo je to jenom vlastně rozhodnutí, že jim nic jinýho nezbejvá než.
300 Protože nechtějí tu práci končit neúspěchem, protože většina přechodných pěstounů
301 předání do ústavu považuje za neúspěch. No vlastně proto to nešli dělat, aby děti
302 předávaly do ústavů, ale aby vlastně děti v ústavech nemusely bejt. Takže řekla bych,
303 že ze strany toho systému tam přichází opravdu jako hodně věcí, který je jim
304 vyčerpají ty zdroje. Ten člověk přebírá odpovědnost ne jenom za péči o dítě, ale za
305 příběh toho dítěte a za ty kroky, které se k němu mají udělat. A protože nemá
306 možnosti, ten příběh ovlivňovat, tak tam přichází bezmoc no a bezmoc to je jen
307 krůček k vyhoření.

308 **V: Moc děkuju za rozhovor.**

Příloha 3.

Rozhovor s Barborou

V = výzkumník, B = Barbora

- 1 V: Tak já jsem právě zapnul nahrávání Mnohokrát děkuji, že jste si na mě našla čas.
2 Rovnou se zeptám, jaké byly vaše potřeby a jaké jsou nyní vaše potřeby v rámci toho, že
3 jste pěstounka na přechodnou dobu?
- 4 **B: Myslíte moje potřeby, než jsem se stala pěstounkou?**
- 5 V: Než jste se stala a v průběhu v průběhu toho, co vykonáváte tu práci tu činnost
6 pěstounství.
- 7 **B: Tak já bych možná měla ještě uvést na pravou míru, já jsem byla pěstounkou osm
8 let, momentálně máme pěstounskou péči na přechodnou dobu přerušenu od ledna
9 do června, protože uzavírám vysokoškolské studium, takže jsem přechodku přerušila.
10 Co se týče potřeb, které jsou měla než jsem stala pěstounkou, tak to byla asi potřeba
11 jako každé normální ženy a maminky a manželky. Měla jsem potřeby, které to obecně
12 spojené tady s těmito všemi rolemi a samozřejmě měla jsem k tomu individuální svoje
13 potřeby. Když jsem se stala pěstounkou, tak jsem se snažila, aby moje potřeby se v
14 tomto ohledu víceméně neměnily, nebo tak nějak ty ty základní mi zůstaly a
15 samozřejmě potom, co jsem se stala pěstounkou a ta profese pro mě byla jakoby úplně
16 nová. A netušila jsem, co všechno obnáší, i když jsem měla nějaké očekávání, tak v
17 průběhu toho samotného výkonu pěstounské péče na přechodnou dobu jsem se
18 setkávala s tím, že některé potřeby se měnily a některé přibývaly. A v rámci toho
19 výkonu za těch 8 let, tak si myslím, že některé potřeby se ustálily. Některé jsem zas
20 cítila, že jsou opravdu velmi důležité pro mě jako pro pěstounku, abych mohla dobře
21 a kompetentně vykonávat pěstounství a samozřejmě se potom měnili potřeby
22 vzhledem k věku přijímaných dětí k jednotlivým vlastně těm případům dětí, které
23 jsem měla vlastně v péči a vzhledem k vlastně taky k odrůstajícím věku mých
24 biologických dětí v rodině a celkově vlastně bych řekla, vzhledem k životu, který jsem
25 vlastně vedla.**
- 26 V: Dařilo se vám tyto potřeby v průběhu péče naplňovat?

27 B: Musím říct, že některé ano a některé ne. A v průběhu péče vlastně možná rozptýlit
28 některé jakoby, jak bych to řekla preference některých potřeb, kdy vlastně jsem cítila, že
29 některé potřeby je rozhodně důležité naplňovat a vůbec je zvědomovat a snažit se o to
30 vlastně saturovat, i když samozřejmě nebylo to vždy úplně nejjednodušší z těch a z těch
31 nejdůležitějších bych zmínila, že rozhodně upřednostnila jsou informace. A informovanost
32 i potřeba být brán jako partner v rámci toho týmu. Potřeba setkávání se v rámci týmu s
33 lidmi s kompetentními lidmi, kteří svoji práci dělají s láskou a opravdu kompetentně. Tož
34 to si myslím, že byla velká potřeba a asi je v každé profesi. A pak bych řekla, že postupným
35 jakoby přibýváním těch měsíců v pěstounské péči, ale jestli tak to určitě byla velká potřeba
36 myslet na saturaci svých vlastních potřeb v rámci sebezpeče a duševní hygieny a potřeba
37 nějakého pravidelného odpočinku a to pro sebe.

38 V: Jaké jsou nejčastější věci, kvůli kterým jste uvažovala o přerušení či ukončení
39 pěstounské péče na přechodnou dobu?

40 B: Tak samozřejmě v celém průběhu to bylo vlastně rozhodnutí nejenom mé, ale mého
41 manžela a naší celé rodiny. Takže plně jsem si byla vědoma toho, že pokud by někdo z nás
42 vlastně už nechtěl díky pěstounem, takže by to bylo určitě důvod k tomu přerušit nebo
43 ukončit pěstounskou péči. Musím říct, že v jednom okamžiku jsem byla velmi. Ne úplně
44 rozhodnutá, ale nepříjemně překvapená nekompetentností jednoho soudního znalce, který
45 aniž bych to tušila tak za mými zády vlastně, jak bych to řekla, popsala velmi stručně.
46 Prostě udělali něco, čím ten, o čem jsem nevěděla, netušila o to, jakýsi posudek, který měl
47 být na děťátku, které jsme měli svěřené v péči, ale on tam komentoval i jakoby vztah naší
48 rodiny, aniž by nás vyšetřoval nebo s námi hovořil, nebo znal naše poměry a poslal to
49 sociální pracovníci, a to na základě toho poslala na krajský úřad kdy vlastně navrhovali
50 naše jakoby ukončení pěstounské péče a v tu chvíli musím říct, že jsem byla hořce
51 zklamaná. Jak asi ten systém může fungovat a v tu chvíli musím říci, že to bylo taky tak,
52 jako že jsem se cítila neoprávněně napadená a říkala jsem si, jestli to má smysl pokračovat.
53 Když se vám může toto stát, ale jinak musím říct, že jsem přerušila pěstounskou péči teď a
54 bylo to z důvodu toho, že jsem mu chtěla v klidu dostudovat, protože poslední děťátko, co
55 jsem měla v péči, tak úplně s tím to nešlo. A také jak to bylo to odůvodněno i tím, že jsem
56 se vlastně jakoby rozešla s mým mužem před asi dejme tomu rokem a půl a přestěhovala
57 jsem. Našla jsem si nového partnera a v rámci vlastně tohoto nového vztahu to byl další

58 důvod k tomu uvažovat o přerušení možná o ukončení, protože si myslím, že tento můj
59 nový partner by úplně asi nezvládal roli pěstouna.

60 V: Já bych se nyní rád zaměřil na případné zatížení a co může být?

61 B: Pardon, nerozuměla jsem.

62 V: Já bych se nyní rád zaměřil na případné eventuální přetížení. Jaké jsou věci, co můžete
63 udělat vy v případě přetížení?

64 B: Tak myslím si, že nejdůležitější je si toho zvědomit. To, že se fakt v takové situaci
65 nacházím a snažit se buď o její samozřejmě momentální nápravu, ale pak o její
66 dlouhodobější nápravu jakoby v případě prevence, to znamená, že samozřejmě jsem zažila
67 takovéto situace a čím dál tím víc. Jak postupovalo to pěstounství, tak tam si uvědomovala,
68 že potřebuji vlastně možnost toho času jenom sama pro sebe a nejlepší pravidelného času
69 sama pro sebe, to znamená prostě možnost respitu, aby vlastně mohla ty během toho
70 pěstování v pravidelnou dobu, kdy, kterou věnuju jenom sama sobě a o to děťátko bude
71 postaráno.

72 V: V případě čehokoliv zátěžového, myslíte si, že by toto zátěžové mohla být určitá forma
73 vyhoření?

74 B: Myslím si, že kdyby ta situace byla dlouhodobá a neřešila se, tak by to určitě mohlo být
75 a musím říct, že v tu chvíli, když už o tom mluvíme, tak pro mě bylo důležité nejenom
76 jakoby si zvědomit to, že potřebuju v té péči vystřídat. Ale také rozhodně pro mě bylo
77 důležité sdílení možnost sdílení těch mých vlastně prožitků a zkušeností a tohoto zažívám s
78 někým, kdo je vlastně ve stejné roli, kdo to zažil a který vlastně mi rozumí. A v tu chvíli,
79 vlastně bych řekla, že já teďka momentálně jako trochu odbočím, ale píšu vlastně práci i
80 svojí bakalářku - absolventkou na zavedení podpory náhradních rodin prostřednictvím
81 peerkonzultantů a myslím si, že v tu chvíli by pro mě bylo hrozně důležité. Buď sdílení s
82 náhradním rodičem s mým kolegou, anebo právě prostřednictvím nějakého tohodle peera i
83 kdybych měla pocit, že mu nemusím vysvětlovat to, co vlastně zažívám, ž mi rozumí a že
84 naprosto mě chápe v tom tu zažívám za skutečnosti té situace. A jaké zažívám pocity a
85 neodsuzoval by mě nějakým způsobem, nehodnotil ,prostě by tu byl. Tu žitou zkušenost by
86 měl stejnou jako já.

87 V: Jaké vnímáte riziko syndromu vyhoření u pěstounů na přechodnou dobu?

88 B: Tak já si myslím, že rozhodně to riziko je řekla bych větší, čím delší dobu člověk
89 pěstounem je. A samozřejmě je také, záleží na tom, do jakých situací a jaké případy řeší.
90 Takže řekla bych, že to je velmi ovlivněno zaprvé tím, jestli má kolem sebe nějakou
91 podporu, které může využít, ať je to v podobě doprovázející organizace nebo dejme tomu
92 rodiny, či nějaké další osoby, osob kamarádů, přátel, dejme tomu nebo další, kdyžtak
93 potažmo řeknu dobrovolníků, kteří mu pomůžou a jako zaprvé. A na 2 straně je je ještě pro
94 něj určitě důležité ta podpora jakoby od těch úřadů a od těch všech co vlastně se podílejí na
95 tom na tom případu, který právě ten pěstoun řeší. Ačkoli je ze strany sociálních pracovníků,
96 úřadů, případně soud, soudců.

97 V: Vy jste naprosto skvěle nakousla odpovědi dalších otázek. Já jen pro pořádek budu
98 muset položit. Jde mi o vaši zkušenost s prevencí vyhoření u pěstounů na přechodnou dobu.
99 Částečně už jste tady tu otázku odpověděla, ale na obecní úrovni, jaká je vaše zkušenost s tou
100 prevencí?

101 B: Takže já jsem vlastně snažila od začátku vnímat samozřejmě potřeby těch přijatých dětí
102 a potřeby své rodiny a svých dětí, ale také potřeby své vlastní. A snažila jsem se, aby ten
103 můj život se vlastně potom v tomto stala pěstounkou jakoby nezměnil v tom smyslu, že
104 bych zapoměla na sebe a že bych si vlastně nedělala radostí a nežila bych tak, jak jsme žili
105 doposavad. Čím že jsem měla i svůj volný čas a trávili jsme svůj volný čas věci a s lidmi,
106 které jsme měli rádi, a aktivitami, které jsme měli rádi. Takže to si myslím, že je velmi
107 důležité, prostě nezměnit svůj život na úkor sama sebe a jenom kvůli kvůli dětem a kvůli
108 pěstounství, tak si myslím, že je důležitá prevence. A potom nezapomínat sama na sebe,
109 jinak připadá v úvahu to, že prostě stoprocentně nemusím trávit čas děťátkem jenom já, ale
110 najít si i někoho, kdo mě dokáže vystřídat, abych mohla já sama na sebe myslet a trávit čas
111 věcmi, které potřebuju, a s projekty, které nemůžu vlastně vykonávat v rámci pěstounství.
112 No, myslím si, že je důležité právě sdílení těchto mých zážitků, zkušeností a toho co mě
113 trápí případná možnost supervize, intervize. Konzultace s psychologem, s kýmkoliv, koho
114 já potřebuju.

115 V: Co vás na pěstounské péči na přechodnou dobu bavilo?

116 B: Tak ke mě dělalo pěstounství ohromnou radost. Bavilo mě asi ten pocit, že moje práce
117 je vlastně mým naplněním, že mi dává velký smysl, svobodu, že vlastně dělám něco velmi

118 užitečného a potřebného. Že mě to naplňuje a že mě pobaví a že vlastně tím můžu i
119 pomáhat.

120 V: Myslíte si, že dobrá komunikace s ospodem může být prevencí syndromu vyhoření? Co
121 byste potřebovali od ospodu jako takového a od soudu, abyste se cítila bezpečně?

122 B: Rozhodně dostatek informací a asi abych byla brána v tom týmu jako partner na té
123 stejné úrovni jako rovnocenný partner, aby moje sociální pracovnice, která má děťátko na
124 starost, by pro věc zapálená byla kompetentní, měla dostatek zkušeností, vědomostí a
125 informací sama a aby jednala a konala v zájmu děťátka, tak jak je zapotřebí, abych jí k
126 tomu nějakým způsobem k tomu dostala já potažmo navádět nebo jí informovat nebo jí
127 radit. Abych já mohla jenom o to děťátko pečovat a mohla bych se spolehnout na to, že
128 sociální pracovník, to je odborník a že přesně ví, co má dělat a to taky dělá. Od soudu tam
129 je to, co tam je to těžší v tom, že mnohdy novou náhradní rodinou jsme připravení předávat
130 děťátko a jsme nastaveni tak jak je to v zájmu děťátka, ale bohužel ty soudy vůbec nekonají
131 v rámci toho, jak děťátko by potřebovalo a co je v jeho zájmu. Takže tam by byla asi
132 bezpečný, kdybych věděla, že když všechno směřuje k tomu, že říká, to, může být předáno
133 do té nové rodiny tak, aby nevznikaly zbytečné průtahy v soudním řízení, které mě přijdou
134 naprosto zbytečné a aby si soudy k tomu taky uvědomovali, že každý den, natož týden
135 nebo měsíc je strašně důležitý a dlouhý ve životě malého miminko.

136 V: Co podle vás může být prevencí syndromu vyhoření u pěstounů na přechodnou dobu
137 navíc?

138 Napadá vás co co dalšího by mohlo být prevencí syndromu vyhoření u PPD.

139 B: Pak, rozhodně, když to řeknu, tak to budu řešit a podpora rodiny, podpora širší rodiny,
140 přátel, podpora doprovázejícího klíčového pracovníka, doprovázející organizace, případně
141 podpora nějakého toho peerkonzultanta. Podpora kolegů, tak to rozhodně a potom myslet
142 sama na sebe jako pěstounka na své potřeby. Myslet samozřejmě na potřeby děťátka a
143 snažit se jednat v zájmu toho děťátka, aniž bych měla nepříjemné pocity, že něco dělám
144 proti svému přesvědčení. A když bych náhodou tyto pocity měla, tak abych se je snažila
145 zvědomit a řešit a chci říct si o něco, že je strašně důležitý, umět si říct o pomoc. Když ji
146 potřebuju, ať je to říct si komukoliv a brát to jako že to není jakoby moje vyhoření nebo
147 selhání, když prostě pomoci potřebuji a myslím si, že pro pěstouna na přechodnou dobu je
148 velmi důležité, že když se nastane situace, kdy děťátko, které má určenou na přechodnou

149 dobu, tak jeho dejme tomu i nechat na dlouhodobou, takže to nebude bráno a nebude to
150 komentováno jako selhání pěstouna, ale jako to nejlepší, co vlastně může pro to dítěátko
151 udělat.

152 V: Moc moc děkuju, napadá mě poslední doplňující otázka. My jsme se bavili o tý
153 teoretický úrovni toho, co může být prevencí syndromu vyhoření. Úplně poslední otázka,
154 kterou na vás mám, je jak zpětně vnímáte prevenci syndromu vyhoření u pěstounů na
155 přechodnou dobu? Jde mi primárně o to zpětné hodnocení.

156 B: Jako svoji myslíte moje konkrétní?

157 V: Ano, jak zpětně vnímáte ty lidi během pěstounství na přechodnou dobu, které mohly
158 sloužit jako prevencí právě syndromu vyhoření.

159 B: Já si myslím, že se budu opakovat ale nejdůležitější je opravdu myslím, že prevencí je ta
160 podpora, licí se kterými žijete a kterými se obklopujete samozřejmě některé přátele jsme
161 ztratili, jiné získali, a to si myslím, že k tomu patří. Je důležité opravdu ten život radikálně
162 neměnit, žít ho tak, jak ho žít chcete, jak jste byli zvyklí v rámci možností a v rámci té
163 rodiny, s manželem, s dětmi, tak aniž byste vlastně nějaké zájmy někoho z nich vyloženě
164 nepotlačovali, myslím si, že je důležité vzájemné porozumění a podpora na druhou stranu,
165 protože je důležitá i upřímnost a otevřenost těch vašich těch nejbližších, aby to ty byli
166 schopní vlastně o všem promluvit. A když by byl nějaký problém, tak ho vlastně vyřešit v
167 zárodku a nenechat to nějakým způsobem vygradovat, protože když to shrnu já na svém
168 případě že je opravdu důležité si to zvědomit. Takže umět si říct o tu pomoc a díky ní si
169 zapsat tu i nějakým způsobem opravdově na sebe a ne až si to uvědomovat, až když je
170 nejhůř a opravdu už jako takže paní Vám není dobře a organismu na to reaguje nějaký mi
171 nemocemi, je potřeba jakoby opravdu myslet na to, že nemusíte všechno zvládnout vždycky
172 jenom vy, ale že si můžete o tu pomoc říct.

173 V: Mnohokrát děkuji za rozhovor. Děkuji za váš čas, za vaše odpovědi.

174 B: Ano děkuju taky a budu moc ráda, když si pak třeba vzpomenete a dáte mi vlastně jak
175 třeba až budete mít práci hotovou, klidně obhájenou, tak si moc ráda přečtu.

Příloha 4.

Rozhovor s Carmen

V = výzkumník, C = Carmen

- 1 V: Dobrý den, já jsem právě nahrávání s vaším souhlasem. Je to tak v pořádku?
- 2 C: Ano
- 3 V: Ano perfektní děkuju. Já píšu bakalářskou práci na téma prevence syndromu vyhoření u
4 krátkodobých pěstounů. Nyní bych vám rád položil pár otázek v první řadě, jaké byly, nebo
5 jsou vaše potřeby v rámci pěstounství na přechodnou dobu?
- 6 C: No teď asi nechápu. Potřeby jako potřebuji ve smyslu jako. Tak podpory nebo?
- 7 V: Ano ano vlastně jdete perfektním směrem, ale nejenom podpory. Jde o fyziologické, jde
8 o sociální potřeby, které jste vnímala od začátku, kdy jste se stala pěstounkou na
9 přechodnou dobu?
- 10 C: Jo no no tak moje potřeby asi nejvíc je sdílení a hlavně podpora opravdu jakoby
11 ostatních. Nemyslím tím jenom podpůrnou organizaci, ale my máme takovej takovou
12 partičku přechodných pěstounek, kde opravdu jako se můžeme za sebou radit a víme, že to
13 zůstane jako u nás. Jenom tak tak myslím, že tohle, jako je velikou a samozřejmě podpora
14 rodiny, jo bez oho by vůbec nešlo, no.
- 15 V: Dařilo se vám tyto potřeby v průběhu péče naplňovat?
- 16 C: Víceméně ano, někdy bych potřebovala větší podporu rodiny, ale ale to je takový zase,
17 že že tím nechci zatěžovat, protože je to vlastně jako moje vymyšlená práce a ne jejich, že
18 jo, takže já jsem ráda, když mi pomůžou. Ale odsad' poad'.
- 19 V: Já bych se nyní rád zaměřil na věci kvůli kterým byste uvažovala o přerušení nebo
20 ukončení PPPD.
- 21 C: No jako napadají mě, ale bojím se to říct nahlas ty, protože já mám takovou zkušenost,
22 že to cokoliv řekne nahlas, tak se splní, jo, ale. To je takový. No tak začnu jako tím
23 menším, že jo? Tak tak jako když by u nás, nebo takhle, když bych měla přidat nějaký
24 milovaný dítě do ústavu, tak to, asi si myslím, že bysme zhodnocovali celá rodina a tím
25 pádem vlastně bysem stala dlouhodobým pěstounem. A stala bych se prostě jako nebo,
26 skončila bych tuhleto práci. No a další je taky jako já to řeknu teda nahlas, no asi úmrtí v

27 rodině jo uvidíme třeba nebo uvidíme, neuvidíme, ale jako to by asi si myslím, bylo hodně
28 hodně jako.

29 V: Jo já bych se nyní rád zaměřil na to, co můžete vy osobně udělat v případě přetížení, co
30 vás napadá?

31 C: No tak třeba dneska jdu jako od dětí pryč, tak se docela těším, protože my dneska v noci
32 daly fakt zabrat. A pořád nějak to nejde srovnat, ale no tak prostě prostě od nich utéct,
33 chvilku tu péči nechat na někoho jinýho. No a ještě než jsem měla dvojčata, tak teda jsem
34 se trošku. Já mám strašně ráda stolní tenis, takže jsem hrála vyšší ligu, ale ale teď kon teda s
35 dvojčatama si netroufám. Zase pak je tady nechávat úplně rodině nebo dceři vlastně.

36 V: V případě čehokoliv zátěžového. Myslíte si, že by toto zátěžové mohla být nějaká
37 forma vyhoření?

38 C: Teď nechápu to zátěžové?

39 V: Jakékoliv formě zátěže, myslíte si, že jakákoliv forma zátěže může být forma vyhoření?

40 C: Jo takhle už to chápu jo, pro mě nejvíc zátěž, to když se nemůžu s někým dohodnout, to
41 znamená jako úřady nebo jo jako I, kvůli tomu dělám tuhle práci, kdy mě vlastně jako
42 nikdo moc nebuzeruje. Jo, já mám asi trošku problém s autoritama. Tak potom
43 takovýto. Nebo takhle - trénovala jsem asi 11 let. Tenhle děti, vyhořela jsem z důvodu toho,
44 že mě tam deptali rodiče, ne děti jo. Takže takže spíš nejde o to, že třeba by byl problém v
45 tom, že bych jako se Nemohla podívat na ty děti, ale spíš to okolí, to ty úřady, soudy,
46 ospody a takový to je ta zátěž, která vlastně jako na mě by mě takhle jako, to mě vyčerpává
47 no.

48 V: Jak vnímáte riziko syndromu vyhoření u pěstounů na přechodnou dobu?

49 C: Hm jo jo já myslím, že jo a že je to i někdy jako vidět, protože právě se ty kamarádky
50 jakože ty dlouholetý pěstounky a někdy fakt je to je to mazec, jo, já třeba mám štěstí nebo
51 štěstí nemám zatím vnouče jo, takže, třeba já se opravdu snažím v době dovolený se těm
52 dětem jako vyhýbat jo oni všichni tvrdí, jak manželce ráno ty už bys potřebovala to dítě a
53 přitom vlastně když nám pak přijde a tak jako oni se hrnou na ty děti jo a já se snažím fakt
54 jako si říkám, hele teď mám dovolenou tak teď kon ty děti vlastně ani mě nepotřebujou, že
55 jo? To jsou většinou děti, který jako mají, to zázemí tak tak, tak to. No a ty ostatní
56 pěstounky třeba tohleto nemaj jo že oni třeba si řeknou, jo, tak my se budeme věnovat těm

57 vnoučatům, takže zase a zase mají prostě jako zase dítě, takže zase prostě furt v tý práci,
58 no.

59 V: Jakou máte zkušenost s prevencí vyhoření u pěstounů na přechodnou dobu?

60 C: No tak moje dobrovolná organizace mi doporučili vždycky psychologický pohovor nebo
61 abych si s někým promluvila, tak asi tak no. Jako no teď jsem to nevyužila, jako si říkám,
62 že jsou lidi, který tam určitě potřebujou víc než než já, tak.

63 V: Co vás na pěstounské péči na přechodnou dobu na této práci baví?

64 C: Mě baví vidět ty úspěchy dětí jako jo ty pokroky úplně to je. No je, to je to prostě úplně
65 skvělý, jo, když si přivezete smradlavý urvaný dítě a ono během dvou dní, prostě je z něj
66 úplně jako vyměněnej miláček. Jo, tak teď jsem to přehnala, ale fakt se nám to stalo, jo. Ale
67 ale opravdu jako je to je to vidět. A teď budu asi trošku jako ne jak ty, no prostě hrozně mě
68 baví, když jsem měla, ze si toho lidí váží jo, protože se mi pak ještě stále nestalo, že by jako
69 jo, nebo takhle jsou taky. No já bych nemohla tak každěj řekne, jako já bych nemohl dávat
70 dítě pryč, tak já mu řeknu, že mi dokáže milovat, aniž bysme vlastnili. Jo, ale ale fakt mě
71 baví to, že. Hele kdybych já byla nějaká prodavačka támhle za pokladnou v době covidu
72 Vánoce Velikonoc a nikdo si toho neváží. Každý vám ještě vynadá, jo, tak to je prostě jo a
73 tady ne, to to mě na tom jako baví i to, že se cítím já dobře, jo a pak to můžu těm dětem
74 dávat, můžu to dávat tý rodině, můžu to dát pak dál.

75 V: Myslíte si, že dobrá komunikace s ospodem může být prevencí syndromu vyhoření?

76 C: No možná taky jo, já jako teď jsem měla docela, nebo mám štěstí docela na ty ospody
77 nebo ty ospod'ačky se mnou komunikovat umí, nebo spíš já s nima nebo takhle. Já jsem
78 taková ta urputná, jo, takže, takže já prostě když mám ten dotaz, tak prostě tam zavolám a
79 snažím se, aby mi ho zodpověděli, ale třeba ty ospody jako pak nekomunikujou s tou mojí
80 dobrovolnou organizací jak spousta, asi to nechává pěstounek na tom prostředníkovi třeba
81 tý doprovodce jo, takže já zase jako na ty ospody úplně jako nadávat nemůžu, jo.

82 V: Co byste potřebovala od ospodu, soudu, abyste se cítila bezpečně?

83 C: To jsou dvě různé instituce, no tak od ospodu, aby byl teda pružnější, aby opravdu když
84 padne lhůta a kdy je dítě řekněme, jakoby má nárok na to být právně volný tak, aby
85 opravdu ty návrhy podávali, nečekali furt na nějaký tvoje nesmyslný vyšetření. A soudy,
86 aby si na přehazovali, jak horkej brambor prostě děti a aby jednali a prostě všichni říkají ve
87 prospěch dítěte. A nakonec to opravdu trvá prostě 3 měsíce jen jen to, než se vůbec k soudu

88 dostanete, než budete moct předávat a pak je další měsíc vůbec to než než to nabyde právní
89 moci jo a ty děti už dávno by mohly bejt právě v těch nových rodinách a my zase už bysme
90 mohli bejt volný pro další ty děti, jo tady vůbec nejde o to, že bysme se Chtěli těch dětí
91 zbavit, ale ale že vlastně jsme pak volný pro pro další děti, který potřebujou pomoct.
92 V: Co podle vás může být prevencí syndromu vyhoření u pěstounů na přechodnou dobu?
93 C: Určitě mít nějaký koníček A určitě mít nějakou partu fakt takhle jako holek, který si
94 pomůžou, protože ne všechno taky můžete říct třeba i tedy průvodce jo nebo nebo ospodu
95 vůbec, že jo jo, takže fakt jako tu partičku a koníček no.
96 V: Poslední otázka, jak vnímáte existující prevenci syndromu vyhoření u pěstounů na
97 přechodnou dobu?
98 C: Hele, já vůbec jako nevím, jestli prevenci jako takovou, no.No já si myslím, že to
99 doprovodky, že nás docela jako tlačí do toho nebo takhle já vždycky pak chlubím, protože
100 vidím, že že jí to dělá radost, že teda někam zajdem, nebo že se sejdem s těma holkama jo,
101 takže takže opravdu jako. No, no jako já.No já nevím jak jak víc jako prevence každej
102 vlastně si ji musí dělat sám, jo to není o tom, že by někdo druhej mu prostě jako
103 preventivně jako něco udělal, že jo? Aby aby nevyhořel.
104 V: Mnohokrát děkuji za váš čas.

Příloha 5.

Rozhovor s Danielou

V = výzkumník, D = Daniel

- 1 V: V první řadě jaké byly, jsou vaše potřeby v rámci pěstounství na přechodnou dobu.
- 2 D: Potřeby? To je hezká otázka, no určitě potřeba je mít možnost nabírat síly během toho
- 3 pěstování těch dětí my tomu takhle jako familiérně mezi pěstounka říkáme, že pěstujeme děti,
- 4 tak snad se to nikoho jako nedotknete, no během toho, kdy ty děti u nás jsou, tak samozřejmě
- 5 je to někdy. Je to nesmírně náročný, co do výdeje energie nevyspíme se některý ty příběhy
- 6 jsou nesmírně komplikovaný, tím pádem náročný, takže považuju za velmi potřebný abysme
- 7 měli možnost vlastně trošku relaxace a zmiňuju to z toho důvodu, protože v tom našem věku
- 8 ono to není úplně legrace. Mně osobně je 60 let a už nemám rodiče a ani manžel už nemá
- 9 rodiče, takže my nemáme to, co mladí lidi prostě jim pomáhají babičky i dědečkové a prostě
- 10 ty příbuzní, že třeba pohlídají jdou někam s kočárkem ven a že si ten rodič může odfrknout,
- 11 tak my většinou tady tu možnost. nemáme a pak to na nás opravdu docela jakoby doléhá, tak
- 12 to je jedna věc. Taková ta možnost toho oddychu být chvíli vlastně bez toho dítěte. Jo, protože
- 13 některý ty děti, když mají intenzivní problémy, tak je to je to celý potom velmi intenzivní, jo,
- 14 když je hodně pláče hodně projevů, prostě hodně takovýho diskomfortu, tak potřebujete
- 15 chvíličku být jakoby sám se sebou prostě nebo se věnovat něčemu jinému, tak to je jedna věc
- 16 pak určitě potřebuju velmi podporu jakoby odbornou, to znamená, já třeba velmi teda
- 17 vyhledávám podporu svoji klíčové pracovnice, protože jednak jsme zažili třeba jeden
- 18 nesmírně komplikovaný příběh opravdu enormně myslím, že to je úplně unikátní příběh v
- 19 rámci teda celý naší republiky a tam teda si to vůbec neumím představit, že bysme v tom s
- 20 manželem byli sami, že bysme neměli někoho, kdo by nás vlastně v tom držel za ruku a
- 21 provázel a i nám dával jakoby odborný rady, protože ne ve všem se člověk vyzná, zvláště co
- 22 se týče, já nevím těch oblastí právních, soudních jo nebo i jako těch sociálních je, jak co
- 23 chodí, jaký jsou postupy, jaký jsou možnosti a tak dále, to je jedna věc. Pak jsme třeba
- 24 dvakrát měli dvojčata, což je teda taky velmi intenzivní a tam potom pro mě třeba bylo úplně
- 25 svízelný, abych mohla nějakým způsobem komunikovat, prostě s ospodem, což se děje na
- 26 normálních okolnostech - Pokud ospod je normální a funkční, tak vlastně ta komunikace
- 27 probíhá, tak když má člověk, kdo má novorozený dvojčata nebo potom půlroční a tak dále.
- 28 Ale tak opravdu není na to čas, tak v tomto třeba mě plně zastupovala klíčová pracovnice
- 29 převzala na sebe veškerou komunikaci s úřadama jo, takže to třeba byla velká velká úleva pro
- 30 mě. No a co je pro mě osobně důležitý, aby byla dobře nastavená komunikace s tím ospodem?

31 Jo to jsme si vyzkoušeli na vlastním těle a na duši příběhy, kdy naprosto nefungoval ospod a
32 vůbec s náma nekomunikoval žádným způsobem a je to je opravdu strašný a je to něco, co co
33 je přímá cesta k vyhoření. To opravdu to o tom mohu pohovořit. Takže tak to je asi za mě
34 mám pocit, no možná s tím souvisí ještě jakoby vlastně potřeba vědět nějaký horizont v tý
35 naší profesi máme strašně hodně neznámých. Jo, my nic nevíme, my je to všechno takový na
36 vodě. Jo a je to pro nás velmi užitečný, když máme nějakou základní představu toho, jak se
37 ten příběh bude vyvíjet, kam to směřuje a jaký je teda horizont třeba ta ta doba a tak dále no.
38 V: Dařilo se vám tyto potřeby v průběhu péče naplňovat v minulosti x současnosti?
39 D: No právě, že ne. Právě, že ne, například jako třeba u těch dvojčat. Tam jsme velmi silně
40 potřebovali opravdu nějakou pomoc, aby nám někdo občas prostě šel ven s těma dvojčátkama.
41 A tak dále. Měli jsme dobrovolnici, kterou jsme dostali z naší doprovodné organizace a ta si
42 to teda vyzkoušela jednou vzít obě dvě děti najednou ven a pak si na to už netroufla, takže
43 chodila vždycky jenom s jedním a to to člověku jako sice mi to chvíli ulehčí, jako že teda
44 mám místo dvou dětí doma jenom jedno, ale není to to, co člověk potřebuje, že by
45 potřeboval fakt být chvíli prostě sám, aby chvíli nemusel o někoho se starat na někoho dávat
46 pozor. Poslouchat prostě potřeby těch dětí a tak dále. A vlastně doufala jsem ve větší pomoc
47 vlastně i ze svého jakoby okolí, protože to vždycky je tak, že kamarádky různé a susedky
48 vždycky, jako jsou plný takový jako joo my ti budeme jezdit s kočárkem a tak když na pak
49 najednou dojde, tak najednou jako nikdo nikde není. Takže tole třeba jsem vnímala jako
50 hodně velkou slabinu. V jednom příběhu, který jak jsem tady v trošku, zmiňovala tak s náma
51 naprosto nekomunikoval ospod a to bylo teda absolutní katastrofa. Naštěstí jsme to zažili
52 opravdu jenom jednou. Měli máme teďkon teda sedmý příběh jako takový a jenom v tom
53 jednom případě s náma, teda ten ospod vůbec nekomunikoval. Bylo to naprosto
54 otřesný. Takže jinak ty ostatní právě klíčovou pracovníci, doprovodnou organizaci mám
55 senzační, velmi mě podporují pomáhají. Je tam konsenzus, prostě vždycky si říkáme, co
56 potřebuju a oni mi opravdu pomáhají. Takže to všechno ostatní myslím, že je dobrý a já sama
57 se velmi snažím o to, abych si mohla odpočinout, abych naplňovala nějaký svoje další
58 potřeby, aby abych nebyla jenom pěstounka, ale ale taky jako člověk.
59 V: V návaznosti, jaké jsou nejčastější věci, kvůli kterým byste uvažovala o přerušení či
60 ukončení PPND?
61 D: Jo to my jsme to zažili vlastně jenom teda jednou. Musím říct, že ani ty dvojčata, kterým
62 jsme měli druhý dvojčata rok celý, takže bylo to jakoby fyzicky to bylo nesmírně náročný i
63 jako takový energeticky jo, že člověk byl strašně unavený, nevyspalej, prostě a tak dále, ale
64 ani ve snu mě nenapadlo potom příběhu, že by, že bysme toho nechali vůbec, ale jediný, kdy

65 jsme to skutečně úplně seriózně teda zvažovali, byl ten jeden nemilý příběh, o kterým jsem
66 mluvila, a bylo to z toho důvodu, že vlastně v našich očích teda zcela selhal systém, jo tam
67 došlo k absolutnímu pochybení. Jako opravdu to byl řetězec pochybení, který když to dneska
68 jako zpětně jako celej příběh, třeba když se bavíme s různě s lidma z tý pěstounský péči nebo
69 z magistrátního úředníka na téma, kdy já to můžu otevřít ten příběh a smím to jako říkat, tak
70 vlastně všichni úplně šťastnou, jak se něco takovýho mohlo prostě stát jo. To to to bylo
71 opravdu něco tak šílenýho. Jo a my jsme z toho byli tak zoufalí, ať nikdo vlastně ani ta
72 doprovodná organizace, která se ve výsledku snažila, teda velmi vlastně tak nikdo jsme s tím
73 nic nezmohli. A ta ta naše deziluze vlastně a ta znechucenost jakoby tím tím chováním těch
74 sociálních pracovníků byla teda tak strašná, že jsme opravdu zvažovali, jestli vůbec jako ještě
75 máme chuť v tom dál pokračovat.

76 V: Co můžete udělat vy v případě přetížení vy osobně?

77 D: V tom případě toho přetížení já můžu, vlastně jsme to původně i jako kdyby chtěli o to
78 požádat o supervizi, aby nám toto já třeba vnímám, jako že by to vlastně asi mělo být jako
79 součástí. A zatím se to teda bohužel neděje, že by to mělo být automatický, že po po x letech
80 jako asi ne hned od začátku tam to jako není potřeba. Když to někdo dělá rok 2 nebo něco
81 takovýho, ale v případě, že člověk má nějaký enormně složitý a těžký příběh nebo nebo
82 prostě, když už to děláme hodně dlouho, tak si myslím. Někdy byla na místě jakoby
83 supervize, ale která by vyhodnotila, jestli opravdu právě už se nejedná o nějaký vyhoření,
84 jestli jestli ještě na to máme ten správněj drajv postoj prostě síly. A tak dále ale úplně
85 nejdůležitější, co já potřebuju, že dostatečný odpočinek mezi těmi jednotlivými příběhy, to je
86 to my jsme to zjistili teďkon právě, protože ten minulý příběh náš byl, byl neskutečně dlouhý.
87 To já to ani nebudu říkat, jak dlouho trval, protože to je úplně něco neobvyklýho a bylo to
88 opravdu tak příšerný, tam bylo tolik hroznejch věcí a my jsme byli úplně vyčerpaný a našťestí
89 teda magistrát se k tomu postavil teda úplně skvěle, protože oni věděli celej ten příběh znali.
90 A tak nás nechali velmi dlouho odpočívat a nebýt toho, tak my bysme to ukončili. My bysme
91 dál nepokračovali, protože to opravdu jako mě osobně trvalo nesmírně dlouho, než jsem se z
92 toho dostala po psychický stránce. Než člověk to všechno si vyčistí, tu hlavu nemá už potřebu
93 o tom mluvit, jo. A prostě a začne spát, protože nám se běžně děje to, že my předáme dítě, ale
94 konečně se můžeme vyspat a nám to vyjde jo a nemůžeme se vyspat, takže jsme takový jako
95 permanentně unavení, takže člověk potřebuje prostě získat, uzavřít ten příběh, celý to uzavřít
96 emocionálně se jakoby vyhojit, protože v tomhle třeba konkrétním našem příběhu to bylo
97 emocionálně nesmírně náročný a my jsme opravdu se cítili zraněný na konci. Takže jsme
98 potřebovali se vlastně jakoby vyhojit, vyřešit si to všechno, vyčistit tu hlavu a náležitě si

99 odpočinout. A další věc je i to, že člověk postupem doby má docela jakoby zanedbanou
100 domácnost, takže dát si dohromady prostě všechny věci. Jo, protože nás potkávají i takový
101 věci něco i v průběhu toho minulýho právě těžkýho příběhu zemřela maminka. Jo tady u nás
102 doma by bylo tady přítomný to dítě a teď vlastně nemůžete nic, jo, nemáte vůbec prostor k
103 tomu se opravdu jako rozloučit s tím rodičem. Odplakat si to třeba jo odtruchlit. Protože vy
104 tam musíte bejt pro to dítě a potřebujete bejt jakoby normální a funkční, jo. Takže tohle
105 všechno na mě čekalo, jako že až budeme bez toho dítěte, že že tyhle věci všechny budu řešit,
106 jo.

107 V: Je v případě čehokoliv zátěžového na jakékoliv rovině. Myslíte si, že by toto zátěžové
108 mohlo být určitá forma vyhoření?

109 D: Já si myslím, že asi jo. Myslím si, že asi ano.

110 V: Jak vnímáte riziko syndromu vyhoření u pěstounů na přechodnou dobu?

111 D: Já si občas u některých kolegyní myslím, že jsou skutečně jako na hranici toho jo anebo
112 jsem zažila kolegyni, která takhle na takový hranici jakoby stála a naštěstí teda právě došlo k
113 tomu, že vlastně onemocněla a velmi dlouho tím pádem přerušila vlastně byla velmi dlouhou
114 dobu na tý neschopence, takže si stihla důkladně se jakoby zregenerovat. A u jiných lidí u
115 některých pozoruju, když jste todleto některý ty holky se neumí jakoby bránit, jo tam ne
116 každý kraj má takový jakoby osvětlený postoj jako má tedy pražský magistrát, který to velmi
117 dobře chápe, že když nebudeme odpočatý a nebudeme plnit vůči nim, tak jsme dost k ničemu,
118 nebo když nás přetíží, tak ono se to děje, pak ty lidi onemocní ukončí vlastně to pěstounství.
119 Takže ve výsledku je to velmi kontraproduktivní, takže o něm se dávno spočítali to, že se jim
120 vyplatí nás nechat o nějakou dobu déle odpočívat abysme zregenerovali. Ale jiný kraje jsou
121 velmi striktní a dávají velmi krátký odpočinek mezi těma jednotlivějma příběhama a některý
122 ty holky to pozoruju, že oni nejsou dost silný na to, aby řekly prostě ne nejsem schopná zatím,
123 potřebuju to prostě dýl jo a pak tu vidím, že teda pokračujou dál a už to vidím jak už to má
124 úplně jiný grády. A jako já tu samou spatřuju, že že mi to připadá někdy opravdu, že to je na
125 hranici teda vyhoření, no.

126 V: Jakou máte zkušenost s prevencí vyhoření u pěstounů na přechodnou dobu.

127 D: Jo zkušenost mám takovou, že zrovna třeba Alžběta Skleničková, která teda vás se se
128 mnou propojila, tak opravdu ta o tom mluvila snad na každým semináři a je to pro ni velmi
129 silný téma. Neustále nás vedla k tomu abysme odpočívali, regenerovali, abysme, naplňovali ty
130 svoje potřeby jo a musím říct, teda z vlastní zkušenosti a protože teď to pozoruju totiž u
131 holek, který teďkon to dělaj krátce. Sice jak jsem si najednou uvědomila, že jsem vlastně na
132 tom byla úplně stejně, že jsem to vůbec, že jsem jakoby nedbala ty rady od tý Alžběty, že

133 člověk na začátku je plnej sil, plnej optimismu, entuziazmu prostě tý chuti, do toho má vlastně
134 ještě ten drajv a má pocit, že to takhle vlastně zůstane pořád a že pro to nic moc nemusí úplně
135 dělat. Jo a z dnešního úhlu pohledu už vidím, že to není pravda, že prostě opravdu člověk to
136 musí aktivně na tom pracovat od samýho začátku čili musíme my sami o sebe pečovat,
137 dopřávat si to, aby někdo další o nás jakoby pečoval, mít na sebe čas čerpat někde abysme,
138 potom mohli předávat. Je to vlastně úplně jednoduchý, že jo má dáti dal prostě když furt
139 dáváme, no tak musíme z něčeho jako brát, že jo, no tak tak musíme taky něco, jakoby si
140 přidělovat něco dostávat. Takže jak říkám, já jsem si to uvědomila po až když jsem sama stála
141 na tom prahu toho, když jsme pak byli úplně vyčerpaní. Já jsem vzpomínala na ty slova tý
142 Alžběty že že dokud byl čas, že jsem jakoby si nerozjela nějaký systém týhlectý prevence,
143 který by fungoval a který už by potom byl, protože jakmile se dostanete do krize, tak pak už
144 nejste schopnej nic jako zahajovat. Jo pak už člověk opravdu se jako zachraňuje, ale už není
145 schopnej většinou jako rozjet nějaký systém funkční u tý prevence, to už není prevence, to už
146 je prostě zachraňování. No a teď jsem měla možnost mluvit s holkama, který jsou docela
147 čerstvě jako pěstounky a viděla jsem to, že oni dělají úplně stejnou chybu, že mají pocit, že
148 oni nepotřebujou, že prostě předají dítě a hned by chtěli jako brát další dítě bez odpočinku.
149 Prostě to tak, tak se tomu tak vevnitř jako usmívám, že na tohle by se mělo opravdu ty lidi
150 hodně jako připravovat, klást na tu velkej důraz.

151 V: Co vás na pěstounské péči na přechodnou dobu bavilo a baví?

152 D: No mě na tom nesmírně baví ta smysluplnost. Jo to že je to smysluplný. Že to opravdu má,
153 má tak hmatatelný význam, který my tady vidíme každý den. Pak mě samozřejmě baví ty děti
154 jako já jsem to proto šla dělat, protože mě strašně baví ty děti a pozorovat ty děti prostě jak k
155 nám přijdou takový uzlíčky, který většinu jsou prostě v nějakým šíleným stavu, zdevastovaný,
156 zanedbaný z abst'ákama prostě po příšerných těhotenstvích a tak dále. A když se nám podaří a
157 nám se to zaplat', pánbůh teda opravdu daří, že nám ty děti vykvetou jako tady opravdu
158 doslova pod rukama, tak je to prostě obrovská radost a mě to mě to fakt jako baví, no.

159 V: Myslíte si, že dobrá komunikace s ospodem může být prevencí syndromu vyhoření? Já tu
160 otázku rozšířím, mě zajímá, co byste potřebovali od ospodu a od soudu, abyste se cítila
161 bezpečně?

162 D: No výborná otázka, protože já si myslím, že to je opravdu jedna z klíčových věcí a my
163 jsme si to ověřili, protože říkám, my jsme všechny ostatní příběhy s náma všichni normálně
164 hezky komunikovali a i soud vlastně nám přišel vždycky velmi příčetnej a teď v tom jednom
165 příběhu, kdy s náma ten ospod nekomunikoval, ale vůbec k nám nikdy nikdo nepřišel, nikdy
166 tam nikdo nezavola, to si prostě vůbec neumíte představit, to je prostě proti všem pravidlům.

167 Jo my jsme se nic nedozvěděli jako absolutní šílenství a je to opravdu hrozný, protože vy
168 vůbec nevíte co, co se děje, jak jako, jestli něco dělají nedělají jo, takže tu považuju za velmi
169 klíčový. A potom teda když už to jako ta komunikace nastane, tak vlastně úžasný je, když nás
170 berou víceméně opravdu jako takový partnery. Já to teď kon třeba zažívám v tomto příběhu a
171 je to tak krásný, protože je to nesmírně funkční. Když ten sociální pracovník si uvědomí, že
172 my jsme ti lidé, kteří jsou nejvíc blízko. My třeba teď kon máme příběh, kdy máme velmi
173 časté kontakty s biologickou maminkou a vůbec i její širší rodinou? Jo a já jsem tý mamince
174 samozřejmě v tom celým systému úplně nejbliž. My jsme prostě v dennodenním kontaktu.
175 My si píšeme, voláme prostě, předáváme si dítě, všechno o něm mluvíme, říkáme a tak dále.
176 Ona se mi svěřuje. Tak prostě mi přijde úplně logický, že ten ospod má chtít jakoby toho
177 využít. A vlastně s náma jakoby spolupracovat, že jo? A když se toto děje, tak vlastně ta
178 pomoc potom může být velmi konstruktivní a účinná. To úplně to vidíte jak jak jak to prostě
179 najednou funguje, jaká je to úplně symfonie. To je nádhera opravdu nádhera, tak, jak my
180 jsme minulý příběh prožívali jako hrůzu, tak teď kon teda máme ukázkou toho, jak to může
181 vypadat, když když je funkční sociální pracovník a pracuje dobře a efektivně. A k tomu i
182 soudkyně, teda my jsme zatím měli jenom jeden soud ale přišla nám taky velmi, velmi jako
183 prostě naslouchající, empatická, citlivá, prostě soudkyně, která evidentně měla, měla vhléd do
184 toho, co to obnáší pěstounská péče na přechodnou dobu, protože víme, že jsou soudci, kteří v
185 podstatě opravdu moc nevědí, která bije jo a to je potom těžký no.

186 V: Co podle vás může být prevencí syndromu vyhoření u pěstounů na přechodnou dobu?

187 D: Tou prevencí říkám, já si myslím, že v první řadě je to dostatečný odpočinek. Ještě
188 možná jednu věc, kterou vlastně ty rizika který jsem nezmiňovala, jsem jakoby nezmínila, že
189 obrovskou roli hraje jak nám ty příběhy dopadnou. Prostě, když vracíte dítě do původní
190 rodiny, o který jste přesvědčen, že není funkční. Je to špatně a to se prostě děje a už je x
191 případů, kdy se toto stalo, kdy ten pěstoun prostě upozorňoval, že to tam není v pořádku, oni
192 tam přesto to dítě poslali, a to dítě se za půl roku prostě vrátilo zpátky a tak dále tak tak to to
193 je to je velká zátěž pro toho pěstouna. Tu vás strašně sráží a bere vám to energii, je to vlastně
194 smutný. Jako pro nás je dobrý, když ten příběh hezky končí, že jo? Když máte pocit, že
195 všechno to, co jste udělal, tak je to korunovaný tím, že že předáváte dítě někam kde bude v
196 bezpečí, bude u něj dobře postaráno bude mít šanci se normálně rozvíjet. Je jasný, že když se
197 dítě vrací do té biologický rodiny, tak nikdy to není úplně jako no, nejsou to matky roku, ale s
198 tím se počítá, ale musí být splněny aspoň nějaký základní podmínky, že jo? No takže to to je
199 taky jedna věc, jenže to to my nemůžeme prostě ovlivnit, že se to prostě děje. Tak potom v
200 takových případech, kdy jsou těžký ty příběhy nebo mají opravdu nějaký velmi dramatický

201 jako konce a opravdu se to děje, byl to, mluvím s kolegyněma, tak tam je velmi na místě
202 potom supervize vlastně pomoc skutečně psychologa rozebrat to všechno, uzavřít to najít
203 nějaký lepší pohled a to vyčistit si to v sobě a opravdu důkladně si odpočinout. No trošku jako
204 od toho odstoupit a načerpat no.

205 V: Poslední otázka, jak vnímáte prevenci syndromu vyhoření u pěstounů na přechodnou
206 dobu?

207 D: Ještě jednou. Já jsem neslyšela ten začátek.

208 V: Jak vnímáte prevenci syndromu vyhoření u pěstounů na přechodnou dobu?

209 D: No úplně vlastně nevím, protože jakoby můžu posuzovat jenom jenom sebe, tak si myslím,
210 že třeba moje ta doprovodná organizace i ty školitelé s kterými pracuju, tak nás v tomto jako
211 velmi podporují. Takže si myslím, že tam je jakoby zvnějšku učiněno je a je to vlastně
212 potom na nás. Jak nad tím je s tím umíme nakládat, tak já třeba poučena právě tím minulým
213 příběhem teď kon o sebe velmi se snažím pečovat a daří se to a je to opravdu to člověk
214 najednou vidí, jak je to úplně o něčem jiném.

215 V: Perfektní nebo moc moc děkuju za rozhovor