UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Ústav pedagogiky a sociálních studií

Bakalářská práce

Kamila Nováková, DiS.

Sebepoškozování u adolescentů a jeho prevence z pohledu vychovatele

Olomouc 2023

vedoucí práce: PhDr. Mgr. Jitka Tomanová, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval/a samostatně pod odborným dohledem PhDr. Mgr. Jitky Tomanové, Ph.D. a uvedl/a jsem všechny použité podklady a literaturu.

11. dubna 2023 ……

Podpis

Anotace

Jméno a příjmení: Kamila Nováková, DiS.

Název katedry: Ústav pedagogiky a sociálních studií

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Jitka Tomanová, Ph.D.

Rok obhajoby: 2023

Název práce: Sebepoškozování u adolescentů a jeho prevence z pohledu vychovatele

Název práce v angličtině: Self-harming of adolescents and its prevention from the point of view of the educator

Anotace práce: Tato bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část práce přináší základní informace o pojmu adolescence, vymezuje problematiku sebepoškozování a roli vychovatele, jeho osobu, možnosti intervence a prevence. Praktická část pak pomocí polostrukturovaných rozhovorů analyzuje v první části příčiny sebepoškozování u adolescentů, mapuje jejich zkušenosti a motivaci k sebepoškozování a v části druhé pak uvádí samotný názor na tento jev, zkušenosti a možnou prevenci z pohledu vychovatelů.

Klíčová slova: sebepoškozování, adolescence, vychovatel, příčiny, motivace, prevence

Anotace práce v angličtině: This bachelor thesis is divided into theoretical and practical parts. The theoretical part of the thesis provides basic information about the concept of adolescence, defines the issue of self-harm and the role of the educator, his/her person, the possibilities of intervention and prevention. The practical part of the thesis analyses the causes of self-harm in adolescents, maps their experiences and motivation for self-harm and in the second part presents the opinion on this phenomenon, experiences and possible prevention from the perspective of educators.

Klíčová slova v angličtině: self-harm, adolescence, educator, causes, motivation, prevention

Počet příloh: 7

Počet titulů použité literatury: 35

Počet znaků: 75 890

Jazyk práce: Český jazyk

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala PhDr. Mgr. Jitce Tomanové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a pomoc při zpracování této bakalářské práce. Dále bych ráda poděkovala všem účastníkům výzkumu za spolupráci, ochotu a upřímnost u tak citlivého tématu. V neposlední řadě bych chtěla ze srdce poděkovat své rodině za trpělivost a podporu při zpracování mé bakalářské práce a při mém studiu obecně.

Abstrakt

Se sebepoškozováním u adolescentů se setkáváme v posledních letech stále častěji, je stále více diskutováno, proto i povědomí a zkušenosti vychovatelů by tomuto trendu měly odpovídat a měly by být rozsáhlejší než v minulosti. Teoretická část práce pojednává o adolescenci, vymezuje téma sebepoškozování a roli vychovatele. Cílem bakalářské práce bylo na straně jedné zmapovat celý proces sebepoškozování u jednotlivých respondentek a na straně druhé prozkoumat povědomí, pohled, zkušenosti a možnou prevenci z pohledu vychovatele.

Výzkum je prováděn formou polostrukturovaných rozhovorů, k analýze získaných dat je pak využita metoda kódování. Výzkum přináší zjištění, že nejčastější příčinou sebepoškozování u adolescentů jsou kromě útěku od negativních emocí také vztahy v rodině.

K alarmujícím zjištěním dochází v druhé části výzkumu, ze které vychází, že většina vychovatelů o tuto problematiku nemá zájem a nepřijde jim podstatná. Všichni vychovatelé se však shodli na vhodnosti rozšíření obzorů v této problematice, což je vhodné hodnotit kladně.

Abstract

Self-harm in adolescents has become increasingly common in recent years, and the awareness and experience of educators should match this trend and be more extensive than in the past. The theoretical part of the thesis discusses adolescence, defining the topic of self-harm and the role of the educator. The aim of the Bachelor's thesis was, on the one hand, to map the whole process of self-harm in the individual respondents and, on the other hand, to explore awareness, perspective, experience and possible prevention from the educator's perspective.

The research is conducted in the form of semi-structured interviews, and the coding method is used to analyse the data obtained. The research yields the finding that the most common cause of self-harm in adolescents, apart from running away from negative emotions, is family relationships.

Alarming findings occur in the second part of the research, which shows that most educators are not interested in this issue and do not find it relevant. However, all educators agreed on the appropriateness of broadening their horizons on this issue, which should be viewed positively.

Obsah

Úvod **8**

TEORETICKÁ ČÁST **10**

1 Adolescence **10**

1. 1 Vymezení pojmu adolescence **10**

1. 2 Charakteristika a změny v období adolescence **10**

1. 3 Sebepojetí v adolescenci **11**

1. 4 Rodina, vztahy a školní prostředí **11**

2 Sebepoškozování **13**

2.1 Česká a zahraniční odborná sféra **13**

2.2 Vymezení pojmu sebepoškozování **14**

2.3 Formy a lokalizace sebepoškozování **15**

2.4 Motivace k sebepoškozování a jeho funkce **16**

2.5 Diferenciace sebepoškozování od suicidálního chování **16**

2.6 Internet jako možné riziko **17**

2.6.1 Online komunity a rizika jejich využívání **17**

2.7 Rodina, rodinné zázemí a jejich vliv na sebepoškozování **18**

2.8 Diagnostika a terapie sebepoškozování **19**

3 Vychovatel **20**

3.1 Specifika práce vychovatele **20**

3.2 Výchovně vzdělávací činnost adolescentů ze strany vychovatele **21**

3.3 Intervence vychovatele **21**

3.4 Prevence sebepoškozování **22**

EMPIRICKÁ ČÁST 23
4 Analýza a interpretace výsledků 23
4.1 Výzkumné cíle, výzkumný problém 23
4.2 Charakteristika výzkumného vzorku 24
4.3 Výzkumná metodika 25
4.3.1 Zpracování dat kódováním 26
4.3.2 Metoda a proces sběru dat 27
4.3.3 Etické aspekty výzkumu 28
4.4 Výsledky výzkumu pro skupinu A 28
4.4.1 Julie, respondentka souboru A 29
4.4.2 Alex, respondentka souboru A 31
4.4.3 Eliška, respondentka souboru A 33
4.5 Výsledky výzkumu pro skupinu B 35
4.5.1 Gabriela, respondentka souboru B 36
4.5.2 Jiřina, respondentka souboru B 38
4.5.3 Robert, respondent souboru B 40
4.6 Kompletní výsledky respondentů skupiny A 42
4.7 Kompletní výsledky respondentů skupiny B 43
Diskuse 45
Závěr 48
Seznam literatury 50
Seznam příloh 53

Úvod

Období adolescence je velmi citlivé a rizikové období, protože je neodmyslitelně spojeno s mnohými fyzickými i psychickými změnami, které jsou každým jedincem vnímány odlišně. Pro někoho je období adolescence časem klidným, bez větších problémů, mnohým může toto období plné vývojových změn činit problémy. Mladý člověk se zde může potýkat s emocemi, na které není zvyklý, s určitými myšlenkami a specifickými strachy, které dosud neznal, a ne vždy si se všemi těmito nástrahami všedního dne umí vhodně poradit. Jestliže pak neprožívá tento sebepoznávací proces v harmonické rodině, kde je vždy místo pro otázky, pro upřímnost, pro komunikaci bez předsudků a kde tohoto mladého člověka vyslechnou, nebo je vystaven krizové situaci či se sám nachází v rizikovém prostředí, může dojít vlivem stresu, strachu, nebo pocitu ohrožení k narušení celého tohoto přirozeného vývoje a následně k uchýlené se k sebepoškozování.

Bakalářská práce se skládá ze dvou částí, z části teoretické a praktické. V teoretické části zachycuje první kapitola období adolescence, změny s ní spojené, sebepojetí jedinců v této životní etapě, které má obrovský podíl na vytvoření identity daného jedince a také rodinné a vrstevnické vztahy, školní docházku a kolektiv. Druhá kapitola rozebírá klíčové téma této práce a tím je sebepoškozování, kde je nejdřív uvedeno vymezení, následně formy a lokalizace a také motivace, jež vede jedince k tomuto jednání. Další podkapitoly zkoumají rozlišení sebepoškozování od suicidálního chování, rizika spojená s používáním internetu, rodinné zázemí, diagnostiku a terapii tohoto jevu.

Třetí kapitola je zaměřena na téma vychovatel, vymezuje jeho roli, nahlíží na specifika jeho práce, uvádí možnou intervenci a prevenci v oblasti rizikového chování, kam sebepoškozování spadá a nabízí vhled do možných volnočasových aktivit

Praktická část bakalářské práce navazuje na poznatky a oblasti popsané v teoretické části a je zaměřena na analýzu příčin sebepoškozování u adolescentů, jejich prožívání tohoto jednání a na povědomí vychovatelů, názor a možnou prevenci z pohledu vychovatele. Proto byl vhodně zvolen kvalitativní přístup a polostrukturované rozhovory, kterých se zúčastnilo celkem 6 respondentů, 3 jedinci, jež se sebepoškozují a 3 vychovatelé.

Cílem bakalářské práce bylo na straně jedné zmapovat celý proces sebepoškozování u jednotlivých respondentek a na straně druhé prozkoumat povědomí, pohled, zkušenosti a možnou prevenci z pohledu vychovatele.

Podnětem pro psaní této bakalářské práce byla osobní profesní zkušenost výzkumníka s adolescentními dívkami, které se sebepoškozují. Tato práce je určená pro vychovatele, kteří mají z praxe zkušenost se sebepoškozováním, nebo také pro ty, kteří pracují s adolescenty a toto sociálně-patologické chování se jich v budoucnu může týkat. Práci mohou vyhledat také zvídaví rodiče, kteří zkoumají období adolescence, problémy, se kterými se mladiství potýkají a chtějí se takto dozvědět informace z praxe a následně se tak vyvarovat určitých chyb ve výchově svých potomků.

Sebepoškozování představuje velmi závažný problém, v současné době lze také předpokládat, že se v budoucnu bude procento adolescentů, jež trpí různými psychickými obtížemi, či mají sklony k rizikovému chování jako je sebepoškozování, zvyšovat.

Informovanost a povědomí o této problematice jak mezi rodiči, tak pedagogy, vhodná výchova jedinců a hledání efektivní prevence je pro eliminaci sebepoškozování klíčové, proto byla motivací pro zvolení této bakalářské práce možnost zvýšení povědomí o tomto fenoménu.

TEORETICKÁ ČÁST

Samotná teoretická část práce se zaměřuje na vymezení a definici pojmu adolescence a zkoumá změny a rizika s tímto obdobím spojené, další kapitola mapuje pojem sebepoškozování, jeho lokalizace, formy a motivy, které adolescenty k tomuto jednání vedou. Poslední kapitola teoretické části pak zkoumá osobu vychovatele, jeho roli, specifika jeho práce a možnou prevenci. Všechny tyto pojmy byly následně využity v části praktické.

Cílem teoretické části práce je seznámit čtenáře s výše zmíněnými pojmy, vysvětlil jednotlivé souvislosti mezi nimi a pomoci tak lepšímu pochopení výzkumu v části praktické.

1 Adolescence

První kapitola této práce je zaměřena na adolescenci jako na období velkých vnějších i vnitřních změn v životě daného jedince, dále na potencionální zdroje stresu, subjektivní nepohody a také na oblasti proměn, jež mohou výrazně zhoršovat schopnost adaptace jedince. Další oblastí, kterou tato kapitola zkoumá, jsou osobní a rodinné vztahy adolescentů a jejich vliv na možné sebepoškozování a v neposlední řadě školní docházka a s ní spojený kolektiv, který může být také příčinou vzniku sebepoškozování.

1. 1 Vymezení pojmu adolescence

Adolescence je podle Ptáčka a Kuželové (2013) obdobím mezi pubertou a dospělostí, Začátek tohoto období se vyznačuje pohlavní zralostí a ukončením základní školy, konec tohoto období je pak provázen ekonomickou nezávislostí a nástupem do zaměstnání či na vysokou školu. Nejdůležitější charakteristikou adolescence podle Sobotkové (2014) je, že se jedná o určitý zásadní most mezi dětstvím a dospělostí, který je spojen s dokončením pohlavního dozrávání, s duševním rozvojem, fyzickým a sociálním rozvojem, a to ve svém nejširším slova smyslu. Srovnáváme-li pak podle ní dětství s adolescencí, rozdíl spatříme ve výrazném rozvoji sebereflexe, seberegulace, rozvíjí se zástupné učení, proces symbolizace a také anticipace.

1. 2 Charakteristika a změny v období adolescence

Adolescence je vnímána jako čas pro plnění daných úkolů, mezi nedůležitější patří dle Ptáčka a Kuželové (2013) přijetí vlastního těla, fyzických změn, kterých je stále více a je také

potřeba kognitivního a abstraktního myšlení, schopnost aplikace vlastního intelektu, emocionálního potenciálu ve vztazích s vrstevníky i s rodinnými příslušníky a schopnost vytvářet a udržovat si zdravé vztahy. Důležitá je i finanční gramotnost, je nasnadě volba budoucího povolání, nebo alespoň vědomí o směru směřování dospívajícího.

Důležité je samozřejmě vymezení osobních cílů a stylu života, získání zkušeností v oblasti erotických vztahů, příprava pro rodinný a partnerský život. Všechny tyto úkoly mají dle Macka (2003) dimenzi biologickou, sociální, psychologickou a kulturní, vzájemně se často prolínají. Adolescentní vývoj je dle Kopřivy (1997) naprosto jedinečným obdobím, je utvářen konstelací biologických faktorů, osobních zkušeností, aktuálních potřeb, interakcemi s důležitými osobami (rodiče, učitelé, vrstevníci, partneři, přátelé) a všechny tyto vlivy determinují představu daného adolescenta o sobě samém a povědomí vlastní hodnoty.

1. 3 Sebepojetí v adolescenci

Poledňová (2009) uvádí, že dospívání je obdobím hledání vlastní identity, u adolescentů existuje určitá potřeba boje s nejistotami a pochybnostmi o sobě samém a o své pozici ve společnosti. Je podle ní dále důležité osamostatnění se jak od rodiny, tak při ukončení povinné školní docházky odpoutání z vazby na povinnou roli, a to roli žáka základní školy. Všechny změny v období adolescence pak podle ní vedou ke ztrátě starých jistot a nutné potřebě stabilizace nově přicházejících podmínek.

Co se týče tělesné proměny dospívajícího, ta je nedílnou součástí tohoto období a podle Vágnerové (2012) je také zevnějšek velmi důležitou a nedílnou součástí identity, proto bývá toto období změn velmi citlivě prožíváno. Zásadní a zcela zjevná změna těla v období dospívání může v krajních případech vést ke ztrátám sebejistoty prostřednictvím pocitů ohrožení integrity vlastního já. Dále pak uvádí, že někdo může být na své dospívání pyšný, někdo však naopak může procházet obdobím studu, protože tento proces orientace ve vlastním novém změněném tělovém schématu trvá delší čas

1. 4 Rodina, vztahy a školní prostředí

Fischer a Škoda (2014) uvádí, že rodina je základní prostor, který neustále formuje jedince v celém průběhu jeho vývoje a je nezpochybnitelným nositelem identity a společenských rolí obecně. Hinesová (2014) udává, že mezi nejčastější problémy současných adolescentů patří

zkoušky a napětí ve škole, s tím související tlak z domu na dobré známky, vlastní image jako oblečení, kvalita pleti a vlasy, tělesný vývoj ve smyslu, jak rychle se budou vyvíjet vzhledem k ostatním a názor rodičů na tyto změny.

Blatný (2016) popisuje, že v období adolescence nastává tzv. „generační konflikt“ mezi rodiči a mladistvými, kteří se často proti názorům rodičů vymezují a je v tomto období složitější hledat společnou řeč. Macek (2003) dále upozorňuje na důležitost vrstevnických skupin, ve kterých se adolescenti cítí dobře, když jsou slyšeni a viděni, ideálně oceňováni. Adolescent, jenž je členem určité vrstevnické skupiny, má dle Blatného (2016) jistý sociální status, pokud se ovšem nikam nezařadí, pociťuje sociální stigma, což znamená, že se adolescent liší od ostatních a tento jev bývá doprovázen velmi negativními pocity.

Vágnerová (2012) uvádí, že jsou rizikoví adolescenti z pohledu různých sociopatologických jevů ti, kteří nemají doma dobré zázemí a zároveň nemají vybudované dobré vztahy v rámci třídy, či nemají zdravé partnerské vztahy, tito pak inklinují k vyhledávání rizikových kontaktů, jenž s sebou nesou riziko nápodoby sebepoškozování.

Vztah adolescentů ke škole a obecně ke školní docházce lze dle Blatného (2016) vnímat jako přetransformovaný vztah k celé společnosti, ke všem jejím hodnotám, normám a také k vlastnímu postavení, které jedinec ve společnosti zaujímá. Vágnerová (2012) podotýká, že odmítání vzdělání jako podstatné hodnoty většiny dospělých, ke kterému často v adolescenci dochází, může být bráno jako jistý způsob odmítání celé společnosti.

Z výzkumů Hrabala (2002) vychází, že prospěch ve škole má vcelku malý vliv na strukturu třídy v adolescentním věku, kde je důležitější obecný rozhled a speciální znalosti a dovednosti. Dále upozorňuje, že často bývají vrstevníky odmítáni výrazně neúspěšní nebo naopak příliš soutěživí a snaživí studenti. Důsledkem takovéhoto odmítnutí může být následně dle autora nárust pocitu studu s jistým přesvědčením o vlastní nedostatečnosti a neschopnosti, ztráta pocitu bezpečí, jež školní skupina adolescentovi poskytuje.

2 Sebepoškozování

Jakékoli násilí mířené proti vlastní osobě, které je prováděné záměrně, je dle Soomroa (2015) považováno za projev beznaděje a zoufalství, vedle násilí interpersonálního, které je nejrozšířenějším a kolektivního, které nejvíce viditelné, je pak považováno za jeden ze tří typů násilí. Toto téma je v České republice stále relativně nové, o čemž svědčí i velmi malé množství literatury a výzkumů k tomuto tématu. Ve světě je tato problematika naopak zkoumána déle, což potvrzuje také větší množství publikací a různých studií, které se touto problematikou zabývají. V této části práce nejde o podávání vyčerpávajících informací, které půjdou zcela do hloubky v rámci teorie sebepoškozování, jakožto má za cíl vytvořit přehledný teoretický rámec tématu sebepoškozování.

2.1 Česká a zahraniční odborná sféra

Téma sebepoškozování bylo dlouhý čas tabuizováno, v této oblasti byl navíc evidován významný nedostatek publikací, toto tabu bylo prolomeno v roce 1987, kdy vyšla kniha Armana R. Favazzy „*Bodies Under Siege:" Self-Mutilation in Culture and Psychiatry*", z níž dodnes čerpá mnoho odborných článků a publikací. V dalších letech se touto problematikou začalo zabývat mnoho autorů, psychologů a psychiatrů jako především Kim L Gratz, K. Hawton, H. Granello, A Chapman a také S. Levenkron, jejichž výzkumy jsou hojně používány v psychologických a psychiatrických publikacích u nás i v zahraničí.

V České republice je pak problém nedostatku literatury bohužel přetrvávající, první publikací, která se problematikou sebepoškozování zabývá, byla u nás monografie Marie Krieglove z roku 2008 „*Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*". Druhá nejvýznamnější práce dané problematiky je pak kniha „*Sebepoškozování: aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby*" autorky Andrei Platznerové z roku 2009. Kromě těchto dvou zmiňovaných autorek se česká odborná sféra zabývá sebepoškozováním především z psychiatrického hlediska. Mezi průkopníky této problematiky patří dále také David Šmahel a Alena Černá, kteří se zabývali kvalitativními výzkumy v rámci sebepoškozování. V této bakalářské práci je použito, kromě některých výše zmíněných publikací, také množství zdrojů, které se touto problematikou zabývají, či čerpají z různých výzkumů na toto téma.

2.2 Vymezení pojmu sebepoškozování

.

Podle Garishové (2017) je sebepoškozování možno vymezit jako přímé úmyslné ničení vlastní tělesné schránky, ke kterému dochází pravidelně, a je bez zjevného sebevražedného úmyslu. Dle Krieglové (2008) je terminologie v oblasti celé problematiky sebepoškozování velmi nejednotná, a to především v anglicky psaných odborných textech. Zahraniční terminologie vymezuje sebepoškozování obecným souslovím self-harm, DSH neboli Deliberate Self-Harm, self-injury nebo self-mutilation. V českém jazyce se setkáváme kromě pojmu sebepoškozování také s pojmy sebezraňování, autoagresivní chování či automutilace, avšak pro tuto práci byl zvolen nejčastěji užívaný pojem sebepoškozování.

Royal College of Psychiatrics (2020) pak uvádí, že jedinec, který se sebepoškozuje, tak činí často ze zoufalství, je to pak jediný možný způsob, jak v daný moment uvolnit zdrcující emoce. Sebepoškozování je podle Suttonové (2005) kompulzivní, nebo impulzivní zraňování vlastního těla, které bývá motivováno potřebou vyrovnat se s nesnesitelnou psychickou bolestí, či úzkostí a tímto znovu získat pocit rovnováhy emocí. Důležitým momentem je zde dle Rabocha (2012) vytvoření fyzické bolesti, která přehluší tu psychickou, protože fyzická bolest je něco hmatatelného, a daný jedinec může tuto bolest ovládat, kdežto psychickou bolest ovládat nelze.

Kabíček (2014) pak považuje sebepoškozování za jeden ze znaků narušené osobnosti, nejčastěji podle něj hraničního charakteru, toto chování je pak klasifikováno jako vážný problém. Studie, které zmiňuje ukazují, že výskyt tohoto chování má mezi mladými lidmi v Evropě vzrůstající tendenci. Na sebepoškozování se dá podle Platznerové (2009) dívat jako na součást komunikace, která je v daný moment zástupná za verbální vyjádření emocí. Tento povahový rys, jenž je charakterizován neschopností pro daného jedince popsat svůj emoční a psychický stav se nazývá alexitymie.

Podle Michael Carr-Gregga (2012) je sebepoškozování způsob, jak se ideálně vypořádat s obrovským emocionálním vypětím. Má samozřejmě podle dospívajících své racionální důvody jako stres, pocit pod tlakem, upouštění páry, nebo vyrovnání se svým způsobem se svou generací, které však může být pro většinu dospělých těžké pochopit. Podle Kocourkové (2003) pak není sebepoškozování vázáno nijak na kulturu, na čas a ani na místo jeho vzniku ani na věk, přestože nejčastěji se vyskytuji u adolescentů.

2.3 Formy a lokalizace sebepoškozování

Nejznámějšími metodami záměrného sebepoškozování jsou dle Krieglové (2008) sebeřezání, sebetrávení, sebepálení, škrábání kůže, propichování kůže, sebeopařování, sebekousání, narušování léčebného procesu předešlého zranění, trhání si vlasů, řas a obočí a v neposlední řadě pak požití nejedlého předmětu, zabraňování průtoku krve, sebetlučení, požití malého množství toxické látky či vkládání ostrých předmětů do tělesných otvorů či pod kůži. Pro tuto bakalářskou práci pak bylo v rámci výzkumu vybráno sebezraňování.

Royal College of Psychiatrics (2020) upozorňuje na fakt, že asi 1 z 10 adolescentů se sebepoškozuje, většinou nevyhledávají odbornou pomoc a volí místa, jež se dají snadno skrýt, jako nohy a paže. Platznerová (2009) uvádí, že různé druhy sebepoškozujícího chování mají jisté črty závislosti a mohou tak být považovány za formu automedikace, kdy si jedinec občas i bez zjevných příčin má potřebu ublížit. Často pak následuje zvyšování frekvence i závažnosti poškození pro dosažení stejného efektu, stejně jako u drogové závislosti. Nejčastějším nástrojem při sebeřezání jsou podle Krieglové (2008) žiletky a při sebepálení poté cigarety a zapalovače, ale ze studií, které reflektuje vyplývá, že v okamžiku krize jsou tito jedinci schopni použít relativně cokoli ve své blízkosti jako nástroj pro možné sebepoškození.

Dle Kriegelové (2008) jsou jedinci k sebepoškozování vybírány různé partie těla, rozhodující bývá pro většinu snadná dosažitelnost a pro mnohé následná možnost zakrytí a tím zamaskování této oblasti. Dále uvádí, že nejčastějším místem výskytu následků sebepoškozování jsou ruce, poté nohy, ale nebývají výjimkou ani abdominální oblast, hlava a hruď, naopak nejméně lokalizovanou oblastí u sebepoškozování bývají genitálie. Vaníčková (2010) udává, že většina jedinců, kteří se sebepoškozují, začínají pouze povrchovým pořezáním, pálením, nebo škrabáním strupů určité části těla, následně pak skončí u jedné upřednostňované metody, kterou dále praktikují.

Suttonová (2005) ve svém výzkumu zjistila, že nejpostiženější části těla jsou (sestupně): paže (oblast zápěstí po loket), nohy (především stehna), hrudník (u žen výlučně ňadra), oblast břicha, dlaně, hlava, kotníky, genitálie a chodidla. Množství jedinců si pro sebepoškozování vybírá také takovou partii těla, na které byl v minulosti proveden určitý chirurgický zákrok, můžeme se také výjimečně setkat s preferencí partie těla, která asociuje jedinci historii fyzického, nebo sexuálního zneužívání.

2.4 Motivace k sebepoškozování a jeho funkce

Rizikové faktory, jež ovlivňují rozvoj sebepoškozování jsou dle Michael Carr-Gregga (2012) porucha nálady, úzkostná porucha, trauma, které mohl adolescent prožít v dětství či dospívání, sexuální, fyzické, nebo citové zneužívání, smrt blízké osoby, stres ve škole nebo v rodině, užívání drog či alkoholu, napjaté vztahy s nejbližšími, pocit odcizení, izolace, nedostatek lásky, kde se tyto problémy stávají druhotnými, je-li odvedena pozornost právě sebepoškozováním.

Sami dospívající pak podle Kabíčka (2014) uvádějí různé motivy, které je vedou k sebepoškozování. Nejčastěji jím bývá určitá forma vzteku na sebe sama, stres, jistá potřeba trestu a následné očekávání úlevy od napětí, kde je třeba uvědomit si návykový charakter tohoto chování. Mezi největší úskalí patří dle Clemese (2008) napodobování kohokoli, kdo se pro ně stane důležitým, vrstevníky nebo dospělé. Zde přichází na řadu patologický jev sebepoškozování, které často po vzoru svých vrstevníků opakují a nacházejí tak únik před častými úzkostnými stavy.

Mezi další motivace a rizikové faktory patří zažité trauma v životě dítěte. Podle Matouška (2017) jsou děti traumatizací ohroženy mnohem více nežli dospělí, protože se na rozdíl od ostatních savců rodí „nehotové“ a tímto pádem dlouho a velmi závislé na péči dospělých. V našem klasickém typu společnosti pak přispívá k ohrožení dětí traumatem také častá křehkost a ohroženost rodiny jako takové. Traumatem pro dítě pak rozumíme události jako válka, živelná katastrofa, autonehoda, požár, vážná nemoc jeho samotného, nebo člena rodiny a v neposlední řadě zdravotní péče omezující či ta s bolestivými zákroky.

2.5 Diferenciace sebepoškozování od suicidálního chování

Je velmi důležité rozlišovat sebepoškozování od pokusů o sebevraždu. Vaníčková (2010) uvádí, že motivací sebepoškozování je především pocit cítit se lépe, uklidnit se, naopak sebevražedné chování je vedeno jasnou snahou o ukončení života a je zpravidla doprovázeno fantaziemi vlastního pohřbu jedince. Suicidální jedinci se podle ní neustále zabývají tématy smrti ve svých fantaziích, je spojeno s hledáním bytostného smyslu života a smrti a těmto jedincům zcela chybí popud v osobní realizaci a práci na vlastní budoucnosti, kdežto u sebepoškozujících jedinců vidíme znaky snahy o seberealizaci, které jsou přeťaty určitými bolestnými stavy, které se tito snaží překonat právě sebepoškozujícím chováním.

Koutek a Kocourková (2003) vymezují sebepoškozování jako určité chování bez vědomého a cíleného záměru jedince zemřít, jehož důsledkem je následné poškození tělesné integrity. Podle Kučerové (2018) u sebepoškozování nejde o sebevražedný čin jako spíše o vybití pacientovy agresivity vůči sobě samému, sebepoškozující se svým způsobem „odšokuje" a dále se již nepoškozuje, kdežto sebevražedné jednání je plánované ukončení života, které je podle autorky diametrálně odlišné.

Platznerová (2009) uvádí, že se již dnes většina odborníků shoduje nad tím, že sebepoškozování není projevem sebedestrukce, ale naopak sebezáchovy. Toto chování je podle ní nutno vnímat jako informaci, kterou je potřeba si přebrat, že cílem této aktivity není smrt, ale naopak snaha se jí vyhnout, protože tento akt vnímá jako svépomocný, který umožňuje jedinci znovuzískání kontroly nad svými emocemi a dokáže tak pro něj obnovit kontakt s okolním světem, samozřejmě podle ní existují i výjimky.

2.6 Internet jako možné riziko

Podle Ševčíkové (2014) je větší část pocitů a pohnutek adolescentů hraná podle nepsaných pravidel sociálních sítí. Upřímnost a autentičnost se vytrácí a přichází na řadu strojené vystupování, hraný nezájem a lži, které se nabalují jen proto, aby smyšlený virtuální medailonek daného člověka byl přijatelný a nevybočoval příliš z řady. Jaký má názor skupina, takový by měl mít názor každý jedinec, který do této skupiny spadá. Online prostředí je podle Černé (2009) ideální prostor pro to, hledat skupiny mladistvých, kteří smýšlejí podobně, stačí kamarád, který řekl, že „*řezat se je skvělý ventil pro upuštění emocí a bolesti*" a problém sebepoškozování je na světě. Ševčíková (2014) dále varuje před skupinkami adolescentů, kteří sdílí své zážitky v oblasti sebepoškozování a navzájem se motivují zkoušet nové metody a možnosti, poškozovat si větší plochy těla a učit toto jednání další jedince ve svém okolí.

2.6.1 Online komunity a rizika jejich využívání

Stále modernější jsou podle Ševčíkové (2014) takzvané online komunity, což jsou skupiny lidí, kteří tvoří specifické společenství na určité online platformě, jež pojí společné téma. Některé online platformy jsou však svým obsahem rizikové, protože jsou to komunity tematicky zaměřené na témata, která mohou svým způsobem negativně ovlivňovat zdravý psychosociální vývoj dospívajících. Zde můžeme nalézt podle Černé (2009) například pro-ana komunity (zaměřené na anorexii), pro-mia komunity (zaměřené na bulimii), drogové komunity,

komunity Emo, Goth, extrémistické komunity, jenž podporují rasismus a xenofobii a také komunity, které jsou zaměřeny na sebepoškozování a sebevraždy.

Podle Černé (2009) je ale potřeba říci, že mnoho potenciálně rizikových komunit je sice zaměřeno na dané téma, ale nejedná se u nich o přímou podporu v daném jednání, naopak se snaží poskytovat návody, jak se chovat v situacích, kdy se člověk již dostal do problémů.

2.7 Rodina, rodinné zázemí a jejich vliv na sebepoškozování

Pohled na rodinu může být ze sociologického pohledu chápán jako základní článek lidské společnosti. Thorová (2015) zmiňuje důležitost zdravých vztahů v rodině, protože adolescence je spojena s hledáním vlastního já a vyžaduje jistý způsob experimentování a testování vlastních hranic. Autority, které platily doposud jsou nyní zpochybněny, a tento člověk podroben dospívání hledá aktivně nové vzory, hodnoty a také ideály, které by mu byly blízké. Známý sociolog Giddens (2001) rodinu vymezuje jako společenství osob přímo spjatých příbuzenskými vztahy, jejíž dospělí členové jsou odpovědni za výchovu dětí. Bohužel se často i rodina stává negativním vzorem chování pro své členy, kdy může často stát za vznikem rozvoje psychických, partnerských a sociálních problémů a může být hojnou půdou pro vznik rizikového chování jejich členů, čímž může dojít k narušení výchovy a vývoje vyrůstajících dětí a tyto obtíže můžeme dále označit dle Fischera a Škody (2014) za poruchy rodičovské role.

K vývoji sebepoškozování často stačí, jak uvádí Kriegelová (2008), absence vzorů pro zvládání stresu, pravidelně si s sebou tito jedinci z rodin nesou přesvědčení, že jsou jejich pocity nesprávné, některé jsou podle nich dokonce zakázané a nevhodné k vyjadřování navenek. Dále vyzdvihuje potřebu vývoje zdravé sebeúcty a sebevědomí dítěte chválou a emocionální zainteresovaností rodičů, protože emocionálně nepřítomný rodič umocňuje v dětské duši pocit, že jeho emoce, strachy, úspěchy a neúspěchy nejsou pro nikoho podstatné a není možné čekat zúčastněnost od ostatních osob.

Další významnou událostí, která může zasáhnout do života dětí či dospívajících je smrt blízkého člena rodiny či přítele. V dnešní společnosti, která se tématu smrti obecně vyhýbá, je podle Colorosové (2008) úkol mluvit o smrti bolestný, ale naprosto nevyhnutelný a potřebný směrem k dětem. O smrti a koloběhu života obecně je dle autorky nutné s dětmi mluvit ještě dříve, než tento pocit ztráty zažijí na vlastní kůži, budou na to tak svým způsobem alespoň částečně připraveny.

2.8 Diagnostika a terapie sebepoškozování

Kriegelová (2008) uvádí, že záměrné sebepoškozování v současné době netvoří samostatnou diagnostickou skupinu v žádném klasifikačním systému. V rámci mezinárodní klasifikace nemocí je zahrnuto do podkategorie „úmyslné sebepoškození/sebevražda“, které spadá do hlavní kategorie „externí příčiny úmrtnosti“. Bohužel však nediferencuje mezi suicidálním chováním a sebepoškozováním, čímž se diagnostika stěžuje, i když je sebepoškozování mezi odbornou veřejností striktně chápáno jako poškození vlastního těla bez úmyslu zemřít.

Nejčastější duševní poruchy diagnostikované u jedinců se sebepoškozujícím chování jsou dle Krieglové (2008) hraniční typ emočně nestabilní osobnosti, porucha kontroly impulzů v rámci jiných návykových a impulzivních porucha posttraumatická stresová porucha.

V zahraničí jsou k odhalení tohoto chování používány sebeposuzovací dotazníky a škály, ve kterých Poněšický (2014) shledává nedostatky, výpovědi podle něj odráží momentální motivaci jedince, jeho fyzický, a především psychický stav a není tak jisté, zda může věrně odpovědět na zadané otázky.

První kroky rodičů, kteří mají u svých dětí podezření na sebepoškozování, by pak měly ideálně vést dle Vaníčkové (2010) do ordinací praktických lékařů, kteří tyto následně nasměrují k odborníkům na duševní zdraví mladistvých. Jako vhodná terapie se pak jeví psychoterapie (kognitivně-behaviorální psychoterapie, dialektická behaviorální psychoterapie či terapie přijetí či odevzdání), v některých případech lékař indikuje také antidepresiva.

Kriegelová (2008) uvádí nejčastější intervence v oblasti sebepoškozování, mezi tyto se řadí intervence psychologická, farmakologická, sociální a hospitalizace, kde psychologická intervence je většinou zaměřena na zmapování problému, farmakologická využívá osvědčených medikamentů. Sociální intervence zahrnuje pak dle Kocourkové (2003) kontakt jedince s odborníky, zajištění bezpečného zázemí jedince a upevnění sociální podpory a hospitalizace je indikována v momentě, jeví-li jedinec k sebepoškozování také suicidální myšlenky, protože v ostatních případech je hospitalizace spíše přítěží. Úspěšná terapie sebepoškozování je totiž spjata s učením se jiným způsobům zvládání stresu, strachu, hněvu a jiných negativních pocitů a hospitalizace zde působí jako uměle vytvořený pocit bezpečí, protože všechny tyto strategie nového způsobu chování by měly být procvičovány především v běžném životě.

3 Vychovatel

Podle Hájka (2011) se vychovatel řadí k pedagogickým pracovníků, kteří konají přímou vyučovací, výchovnou, nebo také speciálně-pedagogickou činnost. Hlavním úkolem vychovatele by mělo být podle Pávkové (2014) rozvíjet empatickým přístupem, rozmanitými podněty, důsledností, vlídností, pochopením individualitu jedince a díky vytvoření pozitivního psychosociálního klima by měl pomoci zvládnout žákům odloučení od rodiny a efektivně jednat se žáky v každodenním životě a pomoci jim zvládat jejich těžkosti. Vychovatel by měl být v první řadě vzorem pro vychovávané a jeho osobnost je podle Koutka (2008) nejdůležitější vlastností mimo vyučování. Dále také uvádí, že profese vychovatele není určena pro osoby, které skrz toto povolání hledají zdroj peněz, hledají profesní růst, nebo jej vnímají jen jako přechodné povolání či odpočinek.

3.1 Specifika práce vychovatele

Ideální vychovatel by měl být dle Hájka (2011) vlídný, měl by mít pozitivní přístup, vřelý vztah k lidem, měl by být komunikativní, měl by znát širokou škálu volnočasových aktivit a mě by umět motivovat žáky. Dle Koutka (2008) může docházet k fixaci adolescenta na vychovateli, a to z neutěšených vztahů v rodině, z citové deprivace, omezených sociálních kontaktů, nebo z prostého faktu, že si se svým vychovatelem rozumí.

Integrované speciálně pedagogické vzdělání a osobností vlastnosti jsou poté to, co podle Pávkové (2014) pomohou zvládnout jak roli vychovatele (diagnostika, terapeuta), tak současně možnost zastoupit roli rodiče. Podle Kopřivy (1997) je úkolem angažovaného vychovatele každého žáka pochopit, upřímně se o něj zajímat, přijímat ho se vším všudy, vcítit se do něj, mít ho prostě rád takového, jaký je, vidět v něm hlavně dobré stránky, které mnohým unikají. Důležité je podle Bendla (2015) uvědomit si rozdíl mezi vnitřním a vnějším světem každého jedince, zatímco vnější svět je vnímán všemi stejně, vnitřní pohled může mít diametrálně rozdílné parametry. Dalším důležitým problémem, kterého je potřeba se z pozice vychovatele podle Bendla (2015) vyvarovat je tzv. „nálepkování“, protože moralizování není podle autora moderní, moderní je věda a vzdělávání, proto tam, kde by jeden vychovatel mohl odsoudit žáka za jeho chování jako problémové dítě, tam vzdělaný vychovatel může najít znaky ADHD, úzkostných stavů, nebo podobných problémů a pracuje s ním dále podle těchto zjištění.

3.2 Výchovně vzdělávací činnost adolescentů ze strany vychovatele

Časová volnost práce vychovatele dává podle Bendla (2015) možnosti využívání rozmanitých forem a metod práce se žáky. Účast na volnočasových aktivitách na rozdíl od školní docházky není povinností, je tudíž motivována dobrovolným a samostatným rozhodnutím jedince, zda se chce či nechce zapojit. Důležité je, že program vychází ze zájmů výchovné skupiny a je zde vytvářen zcela individuální přístup.

Pro žáky je dle Pávkové (2014) přestup ze základní na střední školu velmi náročný z mnoha důvodů, nástrahy tohoto přestupu shledává v odlišnosti výuky, v potřebě změny nových studijních návyků, v přechodu z rodiny do vrstevnických skupin a v neposlední řadě nové nároky učitelů a vychovatelů mohou mít za následek psychické obtíže.

Clemes (2008) pak uvádí, že je důležité si uvědomit, že vychovatel zastává mnoho funkcí a je nasnadě budovat mezi žákem a vychovatelem přátelský vztah, aby bylo vytvořeno vhodné pole působnosti i při řešení nepříjemností, či problémů a aby měl žák ve vychovateli důvěru, když se mu potřebuje svěřit. Vztah mezi vychovatelem a žákem na domově mládeže (dále jen DM) je specifický a mělo by být přátelský, protože autoritativní vedení často nepřináší úspěch, naopak je vhodné vytvořit si přirozenou autoritu. Výzkum v praktické části se pak bude zabývat právě vychovateli z DM, kteří jsou součástí zkoumaného souboru B.

3.3 Intervence vychovatele

Častá psychická vyčerpanost, úzkostné stavy, pomalé myšlení i odpovídání, celková apatie, nespavost spojená s poleháváním na lavici to vše by podle Jedličky (2015) mělo patřit k signálům, které vyhodnotí pedagog jako varování, že u tohoto žáka může docházet k sebepoškozování či jinému rizikovému chování. Dále by měly být pro vychovatele dle Flahertyové (2018) varovným signálem poruchy v blízkých vztazích, změna přátel, kterými se obklopuje a také slovníku a přístupu. Stejně tak by měly vychovatele znepokojit náhlé a nápadné změny v prospěchu ve škole, a to především v těch případech, je-li tato změna spojena s nezájmem o okolí, opuštěním dosavadních zálib, koníčků a aktivit. Pomoc adolescentům, kteří se sebepoškozují vychází dle Kabíčka (2014) z individuálního posouzení každého jedince, vždy by mělo jít o komplexní pomoc v oblasti psychické, biologické a také sociální a následně je podle něj stěžejní zabývat se kvalitou rodinného zázemí. Můžeme se zde setkat také s pojmem anhedonie, což je dle Jedličky (2015) bezradnost a neschopnost radovat

se z dílčích úspěchů jedince a z věcí, které ho dříve naplňovaly, často bývá přítomný pocit prázdnoty. Intervence by pak měla dle Kohoutka (2007) nastat v předem známých případech jako například déletrvající smutek, projevy sebelítosti, které často přechází v plačtivost a sebeobviňování.

3.4 Prevence sebepoškozování

Pod pojmem prevence je možné si dle Jedličky (2015) představit různé zcela konkrétní aktivity, které jsou realizovány s cílem předcházet problémům spojených se sociálně patologickými jevy, dělí se na primární a specifické, kde primární se zaměřují na vhodné využití volného času, kdežto specifická prevence se soustředí již na daný problém. Preventivní přístupy, které adolescentům mohou pomoci si vytvořit pozitivnější pohled sám na sebe je dle Platznerové (2009) správná cesta, protože možnost rozeznat své silné stránky, možnost zapojit se do kolektivní smysluplné činnosti a být tak součásti něčeho většího, může pomoci snížit potencionální závislost na škodlivých zvládacích strategiích.

Cenková (2010) vybízí rodiče a pedagogy obecně k tomu, aby zjistili, zda se k dítěti dostaly veškeré potřebné informace o sebepoškozování, protože rodič a pedagog jsou pro dítě hlavním informačním kanálem. Následně také vnímá jako stěžejní, aby si rodič budoval s dítětem důvěrný vztah ideálně s co možná nejnižším počtem tabuizovaných témat. Podle Kohoutka (2007) je podstatné včasné zachycené rizikového chování u adolescenta, toto chování dále přirovnává k léčení choroby, přehlíží-li se na začátku příznaky může dojít ke zhoršení, které nelze odstranit.

Hájek (2011) připomíná, že promyšlené organizování volného času může mít za následek snižování nutkání k sebepoškozování. Pávková (2014) zmiňuje pojem „výchovná animace“, ve smyslu využití volného času pro oduševnění, oživení či zpestření dne, tato animace má za úkol vzbudit zájem u adolescentů o nabízené aktivity, které musí být dostatečně moderní a atraktivní, aby pro ně následně nebylo přitažlivé jakékoli protispolečenské chování.

Náplní práce vychovatele je podle Hájka (2011), kromě samotné tvorby programu, účinně reagovat na vzniklé dotazy či problémy. Z pohledu vychovatele tak přichází v úvahu terapie zábavná a rekreační (vycházky do přírody, na bazén, besedy, návštěvy divadel, vědomostní kvízy apod.), nebo umělecko-výchovná terapie (biblioterapie, arteterapie, muzikoterapie, kreativní dílny apod.), nebo kupříkladu terapie pohybem.

EMPIRICKÁ ČÁST

Empirická část práce navazuje na část teoretickou, kde došlo studiem odborné literatury a na základě zjištěných informací k hlubšímu pochopení pojmů a jednotlivých souvislostí, veškeré tyto informace byly dále aplikovány v části praktické. Tato část pak popisuje výzkumné cíle a problémy, uvádí výzkumné otázky, popisuje zvolené metody výzkumu, dále přechází k samotné analýze a interpretaci dosažených výsledků.

4 Analýza a interpretace výsledků

Následující kapitoly se zabývají výzkumnými cíli a problémem praktické části práce, je zde zmíněna charakteristika výzkumného vzorku, výzkumná metodika, byla popsána metoda sběru dat, etické aspekty výzkumu a následně byly uvedeny samotné výsledky zkoumaného problému. Do výzkumu bylo vybráno 6 respondentů, 3 sebepoškozující se dívky a 3 vychovatelé. Zhodnocení kompletních výsledků výzkumu výsledků je poté součástí diskuse.

4.1 Výzkumné cíle, výzkumný problém

Hlavním cílem praktické části bylo na straně jedné zmapovat celý proces sebepoškozování u jednotlivých respondentek (soubor A) a na straně druhé prozkoumat povědomí, pohled, zkušenosti a možnou prevenci z pohledu vychovatele (soubor B).

Dílčími cíli u souboru A bylo zjistit:

- Proč respondentky se sebepoškozováním začaly.
- Jaký způsob sebepoškozování volí nejčastěji.
- Jaké mají sebepoškozující jedinci vztahy v rodině, s vrstevníky, přáteli.
- Jaké pocity před a po sebepoškozování pociťují.
- Jaké vidí možnosti prevence.
- Jestli jim někdy pomohl vychovatel.

Dílčími cíli u souboru B bylo zjistit:

- Zjistit, jestli mají vychovatelé o sebepoškozování hlubší povědomí.
- Jak by charakterizovali sebepoškozujícího se jedince.
- Jak sami vnímají akt sebepoškozování.
- Jakou prevenci proti sebepoškozování je podle nich nejvhodnější zvolit.

Z těchto jednotlivých dílčích cílů byly následně vypracovány otázky pro polostrukturované rozhovory, které pokrývají, v co nevětší možné míře obsah možných oblastí a dokáží tak reflektovat zkušenosti, názory a pocity každého z respondentů. Jednotlivé výzkumné otázky jsou k dispozici v Příloze č. 1 pro sebepoškozující se a v Příloze č. 2 pro vychovatele.

Výzkumný problém: Na základě literárně přehledové části, tematicky zaměřené na celý proces sebepoškozování ze strany jedné a pohledu na něj, s nabídkou možné prevence ze strany druhé, bylo zájmem alespoň částečně poodkrýt tuto málo zkoumanou tématiku sebepoškozování, a to v kontextu pohledu sebepoškozujícího se jedince a vychovatele na ni. Výzkumy týkající se této problematiky v České republice takřka nevznikají a vychovatelé neprochází speciálními školeními na toto téma, což je vzhledem k predikci psychologů a psychiatrů o budoucím častějším sebepoškozování u adolescentů tristní.

4.2 Charakteristika výzkumného vzorku

Respondenti výzkumu byli vybráni pomocí nepravděpodobnostního výběru, a to metodou záměrného výběru. Tato metoda je v oblasti kvalitativního přístupu nejrozšířenější metodou výběru, kdy se cíleně hledají účastníci podle specifických vlastností, což ve výsledku znamená, že jsou předem stanovena kritéria a na základě těchto se vybírají pouze takoví jedinci, kteří je splňují (Miovský, 2006)

Zkoumaný soubor A tvoří 3 respondentky, které byly vybrány na základě těchto kritérií:

1) Respondentky mají zkušenost se sebepoškozováním.
2) Sebepoškozování pro ně není tabu a nebojí se o tomto problému hovořit.
3) Jedná se o studentky středních škol, využívající internát.

Potencionální respondentky byly získány na základě práce výzkumníka jako vychovatelky na Domově mládeže, jehož služby tyto dívky využívají. Výzkumník zde oslovil předem vytipované studentky, o jejichž problému se sebepoškozováním věděl, které následně s výzkumným polostrukturovaným rozhovorem, který je součástí Přílohy č. 5 souhlasily. Osloveni byli ve stejném poměru i chlapci, ale ti neměli o účast na výzkumu zájem.

Zkoumaný soubor B tvoří 3 vychovatelé, kteří byli vybráni na základě těchto kritérií:

1) V době výzkumu pracují jako vychovatelé na internátu a vedou výchovnou skupinu.
2) Setkali se ve své praxi s problematikou sebepoškozování.
3) Mají praxi vychovatele delší než 5 let.

Vychovatelé byli osloveni na základě osobní známosti, byli obeznámeni s výzkumem a následně souhlasili s předem vytvořeným polostrukturovaným rozhovorem, který je součástí Přílohy č. 6. Důležitým požadavkem pro možnou účast na výzkumu byla různorodost domovů mládeže, bylo důležité, aby vychovatel vedl výchovnou skupinu a byl tak v každodenním kontaktu se žáky, aby byl výzkum opravdu průkazný. Cílem bylo také u vychovatelů zastoupit obě pohlaví a bylo dbáno na věkovou různorodost, obou těchto cílů bylo dosaženo.

4.3 Výzkumná metodika

S ohledem na charakter a složitost zkoumané problematiky, kterou sebepoškozování bezesporu je, byl zvolen kvalitativní výzkum. Podle Hendla (2016) jsou výhody kvalitativního výzkumu možnost získání podrobného popisu a vhledu do zkoumaného jevu, dále možnost studovat specifické procesy a navrhovat možné teorie a nemalou výhodou je také přirozenost prostředí zkoumané problematiky. Volba byla jednoznačně učiněna proto, že tento druh výzkumu umožňuje zajít při zkoumání dané problematiky do hloubky prožitků, názorů i zkušeností. Snahou nebylo dojít k výsledkům, které by následně bylo možno zobecnit, ale naopak se zaměřit na prožívání a motivy každého specifického jedince.

Typem výzkumu, který byl v předkládané práci využit byla zakotvená teorie (grounded theory method), jejímž hlavním cílem je podle Švaříčka a Šeďové (2014) vybudovat teorii zkoumaného. Autoři dále uvádějí, že cílem této zakotvené teorie je odhalit společný průnik jednotlivých skupin jevů a vztahů mezi nimi, a naopak také ukázat, co je odlišuje od skupin jiných. Tito dále dělí zakotvenou teorii na jednotlivé etapy:

1) Sběr dat směřující k teoretické nasycenosti kódů.
2) Kódování materiálů směřující k vytvoření základních teorií.
3) Konstruování teorie jako sady tvrzení o vztazích mezi kategoriemi – proměnnými.

Zvolený kvalitativní výzkum měl tyto jednotlivé části:

1) Jako první byly stanoveny výzkumné cíle.
2) Následně byly sestaveny výzkumné otázky.
3) Dále byla zvolena metoda výzkumu.
4) Další částí byl výběr výzkumného souboru.
5) Stěžejní byl poté sběr dat.
6) Po sběru dat byla provedena analýza a interpretace dat.
7) V poslední části byla provedena formulace závěrů.

Časový harmonogram

Bakalářská práce byla zpracována v období říjen 2021 až duben 2023:

Říjen 2021–únor 2022	Studium literatury, konzultace s vedoucím práce.
Květen–červenec 2022	Konstrukce otázek pro účastníky výzkumu.
Září 2022–leden 2023	Rozhovory s účastníky výzkumného šetření, kódování rozhovorů, studium literatury, zpracování praktické části bakalářské práce.
Leden–únor 2023	Zpracování teoretické části bakalářské práce.
Březen–duben 2023	Dopracování teoretické i praktické části bakalářské práce, formulace závěrů, odevzdání závěrečné práce.
Květen 2023	Příprava na obhajobu závěrečné práce, obhajoba.

Limity výzkumu:

Vzhledem k nezkušenosti výzkumníka mohlo dojít k nepřesné analýze získaných dat. Dalším nedostatkem mohl být nedostatečný počet respondentů a tím způsobená neprůkaznost zjištěných dat. Posledním limitem mohla být dlouhodobá osobní známosti mezi výzkumníkem a respondentkami, které se sebepoškozují, mohlo dojít k zamlčení podstatných skutečností.

4.3.1 Zpracování dat kódováním

Stěžejní oblastí praktické části této práce byla analýza dat získaných z výzkumu. Do výzkumu bylo ve dvou souborech zařazeno 6 respondentů, 3 sebepoškozující se dívky a 3 vychovatelé. Jak uvádí Švaříček a Šeďová (2014), výsledky kvalitativního výzkumu závisí především na výzkumníkovi, protože jeho úkolem je správné zhodnocení dat a jejich interpretace a také je jeho úkolem zjistit, jak právě sami respondenti danou situaci či téma

chápou a jaké důvody pak vedou k určitému jednání. V této práci bylo využito zpracování dat otevřeným kódováním. Cílem metody otevřeného kódování je podle Hendla (2016) vytvořit pojmy, které dokážou zachytit spojitost určitých událostí či jevů. Vytváří se zde pojmy, které vyjadřují určitou myšlenku, zkušenost platnou napříč danými událostmi či situacemi. Nejdůležitějším krokem otevřeného kódování je nalezení tzv. *významových jednotek*, což jsou úseky v analyzovaném textu výzkumné práce, které nesou zásadní informaci vzhledem k výzkumné otázce.

Z otevřeného kódování, které bylo provedeno u **skupiny A**, vzešly tyto klíčové kategorie:

1) motivace k sebepoškozování
2) sebehodnocení
3) vztahy
4) akt sebepoškozování
5) cesta ven

Z otevřeného kódování, které bylo provedeno u **skupiny B** vykrystalizovaly tyto kategorie:

1) povědomí
2) zkušenosti
3) pohled
4) vhled do duše
5) prevence

Takto získaná data byla postupně vystavena otevřenému, axiálnímu a selektivnímu kódování dle Hendla (2016) a výsledky výzkumu pro soubor A i B jsou popsány v následující kapitole.

4.3.2 Metoda a proces sběru dat

Data, která byla výzkumem získána, byla pořízena pomocí metody dotazování, a to konkrétně technikou polostrukturovaného rozhovoru, díky kterému bylo možné udržet předem danou strukturu, ale zároveň bylo v průběhu možno doptávat se na doplňující otázky a s ohledem na cíle výzkumu téma rozpracovat více do hloubky. Hlavním rysem této techniky je dle Hendla (2016) vytvoření tematických okruhů, či přímo otázek, na něž je nutné v průběhu prováděného rozhovoru třeba odpovědět.

Rozhovory s respondenty probíhaly od září 2022 do ledna 2023, se sebepoškozujícími se adolescenty proběhly na Domově mládeže, jehož služby všechny respondentky využívají. Dva rozhovory s vychovateli proběhly v místě výkonu jejich práce a jeden byl veden v kavárně. Všichni výše zmínění respondenti věděli, za jakým účelem tento rozhovor poskytují, byli

ubezpečeni o absolutní anonymitě a nemožností následně ztotožnit jejich výpověď s jejich osobou. K rozhovorům bylo přistupováno profesionálně, empaticky a zcela bez předsudků. Rozhovory trvaly zhruba hodinu, kdy nejkratší trval 49 minut a nejdelší pak trval 1 hodinu a 28 minut, při následném ukončení rozhovoru měl každý z respondentů možnost reflektovat své pocity a mohl také poskytnout následnou zpětnou vazbu na otázky.

Závěry veškerých rozhovorů byly vedeny v duchu ocenění jednotlivých respondentů za odvahu svěřovat se s tak osobním tématem a v případě potřeby došlo k celkové sumarizaci toho, co daný jedinec řekl.

4.3.3 Etické aspekty výzkumu

Potencionální respondenti výzkumu byli zprvu informováni o tématu a důvodu výzkumu a následně byli požádáni o spoluúčast. Důležité bylo předem respondenty upozornit, že pro výzkum je ideální autentická a upřímná výpověď. Všem zúčastněným bylo sděleno, jakým způsobem bude rozhovor probíhat, následně byl od každého vybrán podepsaný informovaný souhlas (Příloha č. 3), který jim byl předán při prvním kontaktu s žádostí o podílení se na výzkum, jehož obsahem byly hlavní informace o výzkumu. Dále byla všem sdělena skutečnost, že je jejich účast zcela dobrovolná a že mohou na jakoukoli otázku odmítnout odpovědět, nebo mohou také z výzkumu kdykoli odstoupit, pokud se nebudou cítit komfortně.

Anonymity bylo dosaženo pozměněním křestních jmen a dalších identifikačních údajů. Při rozhovorech byla ctěna základní etika výzkumu, kterou rozumíme snahou nepoškodit respondenta a nezpůsobit mu žádnou újmu jeho působením v tomto výzkumu. Respondenti zároveň souhlasili s nahráváním rozhovorů na diktafon mobilního telefonu a s následnou transkripcí do textového dokumentu, přičemž byly obeznámeni s tím, že materiál takto získaný bude sloužit výhradně pro účely výzkumné práce.

4.4 Výsledky výzkumu pro skupinu A

Při analyzování dat byly vytvořeny kategorie, které byly uvedeny v předchozí kapitole a to: **motivace k sebepoškozování, sebehodnocení, vnitřní svět, vztahy, cesta ven**. Tyto kategorie byly následně metodou kódování rozděleny na dílčí subkategorie: **vnitřní** a **vnější motivy, vnímání vlastního já** a **vnímání svého těla** v rámci sebehodnocení**, vztahy rodinné, vztahy vrstevnické** a **přátelské,** kategorie akt sebepoškozování měla subkategorie

forma, pocity a **závislost** a poslední kategorie cesta ven byla rozdělena na **vychovatel** a **možná prevence**. Tato část práce popisuje výše zmíněné kategorie a subkategorie a následuje samotná analýza výpovědí, kde u každé byly využity autentické výroky jednotlivých dívek.

4.4.1 Julie, respondentka souboru A

1) Motivace k sebepoškozování

a) Vnitřní motivy

- **úleva od negativních emocí, útěk od reality, předcházení agresivních stavů**

Julie se sebepoškozuje, protože v daném aktu nachází pocit uvolnění tenze a negativních emocí. „*Při tom je mi prostě nejlíp, je to jako když si dáte čokoládu, nebo zmrzlinu po dlouhé době, nebo horkou sprchu, když jste zmrzlý, když jste bezstarostní, nevím, jak to vysvětlit"*. Mluví ale také o tom, že má sebevražedné myšlenky již od útlého dětství, které zatím s psychiatrem neprobrala.

b) Vnější motivy

- **možnost kontroly, samota, špatné vztahy v rodině, škola**

Jak sama uvádí ve vztahu k motivaci sebepoškozování: „…*vždycky je za tím nějaký stres, nebo někdy maličkosti, něco ve škole, se spolužáky, nebo stres, že zas přijde agresivní brácha, trochu se mi tím vždycky vrátí fotrovy výlevy"*. Stres a negativní emoce u Julie vždycky vyvolá samota, situace v rodině, ve škole, nebo vztazích obecně.

2) Sebehodnocení

a) Vnímání vlastního já

- **Nadbytečnost, narušená psychika, sebevražedné myšlenky, chybí vize budoucnosti**

Julie o sobě tvrdí, že je: „*Holka, co se neměla narodit, holka s narušenou psychikou a agresivníma myšlenkama"*. Sama o sobě tvrdí, že má psychické problémy. Neví, kam patří a má pocit, že ji v životě již nic nečeká, že jí život nemá co nabídnout.

b) Vnímání svého těla

- **nejistá sexualita, nebinární identita, pozitivní vztah k postavě**

Otázkou u Julie je, zda se cítí více jako chlapec, či dívka, jistá si není. Vysvětluje, že to, že se necítí ve svém těle nepramení z nenávisti k němu, ale „…*jen si prostě nejsem jistá, jestli se v tom těle prostě cítím, jak kdyby bylo moje. To se asi musí zažít"*. Ale svoji postavu jako takovou vnímá jako hezkou, narozdíl od svých vrstevnic.

3) Vztahy

a) Vztahy rodinné

- **disharmonická rodina, agresivní bratr, otec fyzicky napadal rodinu**

Otec Julie fyzicky trestal každého člena rodiny za maličkosti, poté z rodiny odešel, ona to popisuje slovy: „*Otce jsem vždycky nenáviděla, jsem ráda, že už s námi není, ale taky se často bojím, že ho někde potkám"*. Vztahy s matkou také nejsou dobré. Julie vnímá matku tak, že: *„Je vyhořená. Žila vlastně celý život s tyranem. Chtěla do zahraničí a otěhotněla s bráchou, pak se mnou, takže jsme jí jako by zničili život"*.

Vztahy vrstevnické a přátelské

- **malý okruh přátel, špatný kolektiv ve třídě, láska k nejlepší kamarádce**

Julie nemá přátele, má nejlepší kamarádku Sáru, která je zároveň spolužačkou a také částečně partnerkou. Udržují spolu zhruba rok něco mezi přátelstvím a vztahem. Ve třídě dobré vztahy nepanují, protože jak uvádí: *„ ...škola je čistá povinnost pro mě. Kolektiv nula. Vybrala jsem si obor ne, že by mě nějak zajímal, ale abych vypadla z domu…"* Ve škole má časté návaly agrese, kvůli kterým byla nucena navštívit psychiatra.

4) Akt sebepoškozování

a) Forma

- **žiletka, zapalovač, gumička, nůžky, holítko**

Julie uvedla, že se poškozuje především na pažích a stehnech, a jak sama dodává: „*Ruce mám takové osobní, když je mi nejhůř, řežu si ruce, když mě něco naštve, nebo jsem na sebe naštvaná, že přišly moje záchvaty vzteku, tak si řežu nohy, někdy pálím zapalovačem"*.

b) Pocity

- **libost, uvolnění, vztek na sebe sama, negativní emoce, stres, napětí**

Julie uvádí, že před samotným aktem mívá často negativní pocity, nebo bývá ve stresu, při samotném aktu cítí uvolnění a osvěžující uklidňující pocity a jak sama popisuje pocity po aktu sebepoškozování: „*…někdy trošku lituju po, nebo neřeším a dělám si jiné věci. Jakože dodělám, uklidím po sobě a už se nad tím nezastavím a nejedu si v hlavě, že jsem se teď řezala"*.

c) Závislost

- **ano**

Sama Julie při této otázce zmínila tuto odpověď: „*Nejhorší je, že mi to přijde jako opravdový lék, úleva, pomoc, ztratím se v totální pohodě, takže jestli to tak mají feťáci, když si něco dají, tak jsem asi jako oni"*.

5) Cesta ven

a) Vychovatel

- **Komunikace, volnočasové aktivity**

Na otázku, zda Julii někdy pomohl předcházet sebepoškozování vychovatel řekla, že ano. Přemýšlí dále, že i na omezení ostatních sociálně patologických jevů má vychovatel podíl. *„Pomáhají mi i ty vaše aktivity, to všem, to vím, to jsme řešily s holkama, že i chodí kouřit méně, že to někdy dělají z nudy a s tím řezáním to u některých bývá taky tak, že v nudě hodně přemýšlej a pak prostě řežou“.*

b) Možná prevence

- **dobrý vztah s rodiči, vztah, zájem okolí, koníčky**

Jako možnou prevenci sebepoškozování uvedla Julie koníčky a lepší vztah s rodiči, kde by naslouchali potřebám a přáním. Dále jako možnosti prevence uvádí: „*…kdybych se uměla líp seznamovat, kdybych měla nějakého kluka, nebo holku, nebo někoho, na kom by mi záleželo a měla vztah třeba“.*

4.4.2 Alex, respondentka souboru A

1) Motivace k sebepoškozování

a) Vnitřní motivy

- **útěk od negativních emocí, vzpomínky z dětství**

K největším vnitřním motivům u Alex můžeme zařadit, jak sama říká: „*…hlavně smutek, nebo se mi vracejí vzpomínky z dětství, kdy přijela vždycky máma na víkend, dělala, jako by fungovala normálně, většinou se opila, pohádala s babičkou a zase zmizela“.*

b) Vnější motivy

- **rodinné vztahy, bývalý přítel**

Největšími vnějšími motivy jsou rodinné vztahy a její bývalý přítel, který ji v problémech neustále kontaktuje či žádá o pomoc nebo peníze. Vysvětluje, že bral drogy a měl tendence ji zapojovat do této komunity. „*Teď mi volává, že má dojezd, že nemá peníze, že ho matka vyhodila z domu, někdy mě miluje a chce mě zpět, někdy mi vyhrožuje, že se zabije a někdy je toho na mě prostě moc…“.*

2) Sebehodnocení

a) Vnímání vlastního já

- **přátelská, hezká, inteligentní, s temnou duší**

Alex sama sebe vnímá, jako inteligentní hezkou a přátelskou dívku s temnou duší, která je trochu specifická především svým zevnějškem. Když mluví sama o sobě, říká: „*Myslím, že jsem inteligentní člověk, který ví, co od života chce. Zároveň mě život kopnul párkrát do zadku“.*

b) Vnímání svého těla

- **krásné tělo, světlá kůže**

Alex je se svým tělem zcela spokojená, podle svých slov má krásná prsa i tělo, jen je bílá, jako stěna.

3) Vztahy

a) Vztahy rodinné

- **matka nefunguje, otec neznámý, osvojena babičkou**

Alex je osvojena babičkou, protože ji matka měla velmi brzo a od dcery odešla. Otec je neznámý a sourozence nemá. Když přišla na řadu otázka matky, reagovala dívka takto: „*…máma mě měla, když byla sama dítě, vychovávala mě babička celý život a s mámou mám takový zvláštní vztah, asi jako s nezodpovědnou starší ségrou, nevím, jak to popsat“.*

b) Vztahy vrstevnické a přátelské

- skvělé vztahy s přáteli, předsudky vůči vzezření

Alex má se svými přáteli skvělý vztah, především se svými nejbližšími kamarádkami, pro které je neustále k dispozici. Podle svých slov: „*Vždycky, než mě lidi poznají víc, brutálně mě soudí, takže je to pokaždý stejný, nejdřív mě nenávidí a pak mě milují“.*

4) Akt sebepoškozování

a) Forma

- **v minulosti kružítko, nyní řezání žiletkou**

Alex se začala sebepoškozovat kružítkem, kdy se bodala a odtrhávala si strupy ze zranění. V současné době používá žiletku. Jak sama říká: „*Používám žiletku, ta je sterilní, což jako budoucí zdravotní sestra docela řeším, nesnáším špínu a možnost, že jsou kolem nějaké bakterie, nemoci nebo tak, to nedávám“.*

b) Pocity

- **před smutek, při orgasmický stav, příjemný pocit, po výčitky, někdy situaci neřeší**

Před aktem sebepoškozování cítí Alex neúnosný tlak a smutek, během aktu pak až orgasmické pocity, které trvají různě dlouhou dobu. Když byla dotázána, jak se cítí po aktu

sebepoškozování odpověděla: „…*jako po je to složité, po si to někdy vyčítám, někdy to neřeším vůbec, někdy mě něco přeruší, tak musím fungovat jakoby nic“.*

c) Závislost

- **asi ano**

Alex považuje sebepoškozování spolu s kouřením za svoje závislosti. Jak sama uvádí: „*Ale to je jako orgasmus, to je krásná závislost. Jako ano, zbydou jizvy, ale to přece nikomu nevadí, nikdo v mým těle nechodí“.*

5) Cesta ven

a) Vychovatel

- **komunikace**

Podle Alex může vychovatel předcházet sebepoškozování u adolescentů svým přístupem a komunikací. Jak Alex říká: „*občas si moct přijít popovídat, aby vás někdo vyslechl bez předsudků, aby to pak neprobíraly vychovatelky u kafe, to je extrém“.* Vnímá vychovatele jako člověka, se kterým může probrat i věci, které s kamarádkami probrat nemůže.

b) Možná prevence

- **plánovaná rodina, prevence sebepoškozování není nutná**

Alex nevidí sebepoškozování jako problém, takže prevenci proti němu nevnímá jako důležitou, jako důležité naopak vnímá, aby mladí přistupovali k sexu zodpovědně a používali ochranu, aby neměli děti, které nechtějí. „*Nemějte děti, když jste sami děti,*“ vzkazuje.

4.4.3 Eliška, respondentka souboru A

1) Motivace k sebepoškozování

a) Vnitřní motivy

- **útěk od negativních emocí, kontrola**

Největší vnitřní motivy pro sebepoškozování je u Elišky útěk od negativních emocí. dalším motivem je možnost kontroly nad situací, jak sama uvádí: „*Potřebuju ten pocit toho rituálu, toho, že si to řídím sama“.*

b) Vnější motivy

- **rodinné vztahy, málo přátel, samota, méněcennost**

Jako spouštěče vnímá Eliška především vztahy doma a také pocity, že není dost dobrá pro sebe ani svou rodinu. Dle jejich vlastních slov: *„Mám pocit, že už věřím tomu, že jsem k ničemu, jak tvrdí máma. “*, dalším motivem je samota, to že nemá přátele v místě bydliště a doma a že ji a její problémy nikdo neposlouchá.

2) Sebehodnocení

a) Vnímání vlastního já

- **obyčejná holka, inteligentní, uzavřená**

Eliška vnímá sebe sama jako obyčejnou holku, která nevyniká v ničem speciálním, nemá žádné speciální dovednosti, ani záliby. Jak říká: *„Myslím, že jsem taková obyčejná holka, tak bych se charakterizovala. Ráda píšu texty a skládám básničky, hlavně když jsem na dně“.* Svolila s vložením jedné básně, kterou napsala, jenž je součástí Přílohy č. 7.

b) Vnímání svého těla

- **nelibost vůči vlastnímu tělu**

Elišce bylo od mala vštěpováno, že je silnější postavy. Sama na sobě nenašla nic, co by měla ráda. Podle svých slov: „*Hned bych měnila, kdyby to šlo“.* Dále ale uvádí, že její první partner její tělo chválil, že je nádherné, tak se teď snaží dívat se na sebe z jeho pohledu.

3) Vztahy

a) Vztahy rodinné

- **neharmonická rodina, hádky, nejlepší vztah s babičkou**

Eliška hodnotí rodinnou atmosféru jako toxickou. Doma je to pouze o hádkách a sporech. Nejlepší vztah má s babičkou. Sestra všechny problémy řeší vzdorem. Sestřino chování hodnotí takto: „*Je mi jí líto, já už vidím jen ty víkendy, ty uhádané odporné víkendy, ale ona to žije každý den“.*

b) Vztahy vrstevnické a přátelské

- **žádní přátelé v místě bydliště, dobré vztahy se spolužáky**

Na vesnici, kde žije, žádné přátele nemá. Třídu má ráda, ale vnímá tam hodně přetvářky. Ale jak dále uvádí: „*Mám tam pár kamarádů, bez nich bych to nedala, to by to bylo horší“.*

4) Akt sebepoškozování

a) Forma

- **kružítko, žiletka, modelářský skalpel**

Eliška popisuje, že se k sebepoškozování dostala přes kružítko, používá nůžky a žiletku, nejvíce ale používá modelářský skalpel, který našla náhodou v obchodě. Sama k němu dodává, že: „*Dělá mi dobře, že se to dá hezky vydesinfikovat, jsem na to fakt háklivá“.*

b) Pocity

- **stres, smutek, deprese, lítost, úleva, skvělé pocity**

Eliška popisuje pocity před aktem jako stres, smutek, nebo pocit deprese. Jak sama odpovídá: „*Vždycky potřebuju prostě upustit páru“.* Při aktu sebepoškozování se však cítí skvěle, má

to často jako určitý rituál. Po aktu občas lituje, protože si již několikrát slíbila, že se to již neudělá.

c) Závislost

- **ano**

Na otázku závislosti odpověděla*: „…netřepu se, když se neříznu, ale někdy se na to těším, dělá mi to dobře, je to úleva a únik určitý způsobem. Je to moment, kdy se cítím svobodná".* Přirovnává závislost na sebepoškozování k závislosti na cigaretách.

5) Cesta ven

a) Vychovatel

- **komunikace, aktivity**

Komunikace s vychovatelem je podle ní cesta, jak předcházet sebepoškozování. Sama se ale nechala slyšet, že: „*…nikdy jsem neřešila jako jizvy nebo řezání, to nejde, to oni nechtějí ani slyšet".*

Možná prevence

- **rodinná pohoda, komunikace, vyslechnutí**

Eliška shledává vhodnou prevenci v harmonické rodině, a především ve vhodné rodinné komunikace, kde je možné sdílet vše. Když se zamýšlí nad svou rodinou, říká: „*Nejsme rodina, kde bychom si povídali, jak se máme, co cítíme, co nás trápí. Já teď přemýšlela, že nemám kam jít, kdybych měla nějaký problémy".*

4.5 Výsledky výzkumu pro skupinu B

Při analyzování dat skupiny vychovatelů, byly vytvořeny kategorie, které byly uvedeny v kapitole výše a to: **povědomí, zkušenosti, pohled, vhled do duše, prevence**. Tyto kategorie byly následně rozděleny díky metodě kódování na dílčí subkategorie: **odborné znalosti** a **vlastní zájem** v kategorii povědomí**,** v rámci kategorie zkušenosti to byla **praxe** a **vlastní zkušenost**, kategorie pohled byla rozdělena na **motivace** a **vlastní názor,** kategorie vhled do duše pak měla subkategorie **představa aktu** a **charakteristika** a poslední kategorie prevence byla rozdělena na **možnosti** a **vlastní práce**. Tato část práce popisuje výše zmíněné kategorie a subkategorie a následuje samotná analýza výpovědí, kde u každé byly využity autentické výroky jednotlivých vychovatelů.

4.5.1 Gabriela, respondentka souboru B

1) Povědomí

a) Odborné znalosti

- **ano**

Gabriela mluvila o zájmu o problematiku sebepoškozování, studovala knihy a odborné články, ale jak sama říká: „*Moc jsem se toho nedočetla. Já hodně spoléhám na svou empatii a mám v sobě takového malého psychologa, toho by měl mít podle mě každý pedagog“.*

b) Vlastní zájem

- **ano**

Gabriela se o problematiku sebepoškozování zajímá, protože se ve své praxi s touto často potkává. Nebála se vyjádřit, že vnímá, že zájem kolegů o toto téma je pramalý, jak sama uvádí: „*…zájem o duše těch žáků tady chybí. Nikoho nezajímá, proč je někdo hlučný, proč udělá nějaký problém, proč je celé dny zamlklý a smutný…“.*

2) Zkušenosti

a) Praxe

- **vychovatel na domově mládeže**

Vychovatelé podle Gabriely nemají chuť se žákům zásadně věnovat a plní spíš roli hlídače povinností, dále pak sama uvádí: „*...když si uvědomíte, že tady tráví prostě 80 % svého času, tak jsem si říkala, že jim zde opravdu suplujeme rodinu a je potřeba to brát více vážně…“.*

b) Vlastní zkušenosti

- **první sebepoškozování, vysoká četnost**

První zkušenost se sebepoškozováním, kdy se pořezala přímo na DM studentka praktické sestry, kterou musela odvézt záchranná služba hodnotí takto: „*…byla to vlastně první zkušenost, která mě donutila se o tohle téma více zajímat. Nikdo nás tady na to třeba neškolil, nebo tak“.* Podle ní je v poslední době opravdu vysoká četnost jedinců, kteří se sebepoškozují.

c) Formy a lokalizace

- **řezání stehen a paží, pálení zapalovačem, gumička, tření zápěstí o lavici**

Nejčastější formou, se kterou se Gabriela setkala je povrchové řezání stehen a paží. Dále vysvětluje, že některé používají při výuce gumičku, a to tak, jak sama říká, že: „*Vezmou si obyčejnou gumičku a natahují a pouští ji na zápěstí, což působí dostatečnou bolest, aby nemusely přistoupit k řezání“.*

3) Pohled

a) Motivace

- **nefunkční rodina, nezájem, únik, absence komunikace**

Podle vlastních slov Gabriely: *„…oni jsou ve škole pod velkým tlakem a pak přijdou domů a místo poklidného útočiště najdou hádky, nenávist, svalování viny a podobně“.* Dále uvádí: „*… sebepoškozování je pro ně vlastně taková terapie. Někdy se chtějí potrestat, někdy si chtějí ulevit, ale vždycky před něčím utíkají…“*

b) Vlastní názor

- **malé povědomí, zklamání z kolegů, bagatelizace problému, palčivý problém**

Sebepoškozování v současné době vnímá Gabriela jako velmi palčivý problém, který je potřeba řešit. Dále upozorňuje na problém bagatelizace a malého povědomí u odborné veřejnosti. „*Cítím, že je tohle téma velmi málo diskutováno především mezi pedagogy, kteří nad tím povětšinou mávnou rukou…“.*

4) Vhled do duše

a) Představa aktu

- **tenze, nenávist sebe sama, úleva, litování**

Gabriela na otázku, jak si představuje akt sebepoškozování uvedla, že: „*Samotný akt jim těch pár vteřin poskytne neskutečnou úlevu, protože ta bolest upozadí všechno ostatní“.* Podle ní tomuto předchází určitá tenze, nebo nenávist sebe sama. Jak dále říká: „*…po aktu přichází většinou lítost, buď toho, že to opět udělali, nebo sebe sama“.*

Charakteristika

- **uzavřený jedinec, introvertní, náladový, plachý, úzkostné stavy**

Množství sebepoškozujících se jedinců je podle Gabriely alarmující. Povětšinou se jedná o jedince úzkostné, introvertní, náladové a plaché. Zmiňuje ale také zkušenost: „*… setkala jsem se i s nejedním veselým optimistickým, který měl občas úzkostné stavy a strachy…“.*

5) Prevence

a) Možnosti

- **Komunikace, aktivity, kroužky, koníčky, přednášky, besedy**

Gabriela vnímá jako nejdůležitější formu prevence komunikaci, protože jak sama tvrdí: „*…z mé zkušenosti je opravdu nejlepší mluvit, ale ne obecně, ale opravdu naslouchat, využít momentu, kdy je dítě ochotno o tom problému samo mluvit, vyslechnout a zamyslet se nad tím“*. Doporučovala by také pravidelné besedy psychologů na základních školách v období, kdy hrozí počátek sebepoškozování. *„Mluvit s nimi a věnovat se jim a nezesměšňovat. To je klíč za mě“.*

b) Vlastní práce

- **kreativní dílny, kvízy, sportovní aktivity, zahradničení, vycházky, komunikace**

Gabriela mluví o své práci s těmito jedinci: „*Mně se osvědčila terapie socializací, jak tomu říkám já. Dělám společné kreativní dílny, vědomostní kvízy, založili jsme u DM obrovský záhonek, o který se pravidelně staráme a mám touhle formou práce opravdu výsledky“.* Cestu vidí v aktivitách, je podle ní důležité zjistit, zda má daný jedinec rád kolektiv, nebo raději pracuje sám a podle toho se individuálně přizpůsobit.

4.5.2 Jiřina, respondentka souboru B

1) Povědomí

a) Odborné znalosti

- **ne**

Jiřina na otázku, zda o sebepoškozování studovala nějakou odbornou literaturu odpověděla, že opravdu ne. Jak se nechala slyšet: „*Jako nezlobte se na mě, ale to bych musela studovat už všechno“.*

b) Vlastní zájem

- **ne**

Jiřina zájem o téma sebepoškozování nemá. Vnímá sebepoškozování pouze tak, že vidí jeho následky ve formě jizev a nemá tendence to s nimi dále nějak rozebírat. Jak sama říká: „*…že bych to s nimi nějak rozebírala to ne. Vždycky k tomu mám nějakou poznámku, tak ode mě ví, že to není vhodné“.*

2) Zkušenosti

a) Praxe

- **vychovatel v družině při ZŠ, vychovatel na DM**

Jiřina pracovala většinu pedagogické kariéry jako vychovatelka v družině, současné zaměstnání vychovatelky na DM hodnotí takto: „*Tady je to proti družině pohoda naprostá, šla jsem za odpočinkem“*.

b) Vlastní zkušenosti

- **první sebepoškozování, všude samá jizva**

První zkušenost Jiřiny se sebepoškozováním byla dívka, která se pořezala na záchodech a byla odvezena záchrannou službou. Jiřina tehdejší pocity popisuje takto: „*Zvedla jsem tehdy na ni hlas, to si pamatuju, že je sobecká, že pokud neví, jak na sebe upozornit, tak ať si nabarví vlasy“*.

c) Formy a lokalizace

- **řezání rukou a nohou**

Jiřina hovoří o tom, že jizvy u žáků vidí často. „*Když jdou občas do sprchy, vidíte pořezané ruce i nohy",* dodává. Zamýšlí se nad tím, že jim nevadí, že tyto jizvy vidí i okolí.

3) Pohled

a) Motivace

- **pozornost, nuda, moderní trend, součást stylu**

Jiřina vnímá sebepoškozování jako touhu po pozornosti za každou cenu, dále přemýšlí, že by to také mohlo být součástí stylu, nebo je motivací nuda. Jak uvedla: „…*mají často tetování, nebo piercingy, černé nehty, někdy si kreslí na tvář křížky, nebo slzy, takže ty jizvy k tomu tak nějak sedí...".*

b) Vlastní názor

- **vysazená, zbytečné a nesmyslné jednání, nevhodné chování**

Sama Jiřina o sobě říká, že je na sebepoškozování vysazená. Z její výpovědi jde cítit nelibost vůči tomuto jednání, což dokazuje také její výrok: „*Je to moderní, kde kdo má po těle jizvy, nechápu to, budou toho jednou litovat".*

4) Vhled do duše

a) Představa aktu

- **žádost o pozornost, schovávání, sebestředné chování**

Jiřina se netají tím, že ji sebepoškozování evokuje žádost o pozornost za každou cenu, „*Kdyby to bylo tak osobní, tak by to přece zakrývali",* přemýšlí. Je podle ní ve hvězdách, co se s jedincem děje během tohoto aktu, před ním i po něm.

b) Charakteristika

- **depresivní, uzavřený, toužící po pozornosti**

Sebepoškozující se jedince popisuje Jiřina jako toužící po pozornosti, depresivní, celkově uzavření. Zvažuje možnost psychických problémů, ale dále uvádí, že se to vychovatelé nedozví, protože rodiče tyto údaje neposkytují.

5) Prevence

a) Možnosti

- **vyplnit volný čas, aktivity, kroužky na ZUŠ, omezit závadné přátele**

Jiřina vidí vhodnou prevenci ve využití volného času efektivněji. Je podle ní možné hledat kroužky v ZUŠ, ve volném čase koníčky, nebo v aktivitách pořádaných na DM. Jak sama říká: *„Myslím si, že je to z nudy, nebo ze špatné skupiny, se kterou se baví, takže vyplnit co nejvíce volný čas, aby neměli na tyhle věci ani čas ani myšlenky".*

b) Vlastní práce

- **žádná specifická**

Jiřina má každý týden pravidelnou aktivitu, chodí do haly na volejbal a vybíjenou. Vezme s sebou toho, kdo se přihlásí, o sebepoškozující se jedince se dále nijak nezajímá. Tvrdí že: *„… zvláštní pozornost jim nedávám, to by se pak problém mohl zvětšit“.*

4.5.3 Robert, respondent souboru B

1) Povědomí

a) Odborné znalosti

- **ne**

Odborné znalosti o sebepoškozování Robert nemá. Jak sám říká: *„Na toto téma jsem literaturu nestudoval“.* Mluvil o tom, že má jiné zájmy než sebepoškozování.

b) Vlastní zájem

- **ne**

Podle vlastních slov Roberta: „*… tato problematika mě úplně nějak nezajímá, takže to znamená, že ji nejsem zastáncem…“.*

2) Zkušenosti

a) Praxe

- **učitel odborného výcviku, vychovatel v diagnostickém ústavu, vychovatel na DM**

Podle jeho názoru se na pozici vychovatele v „pasťáku“ nedá vydržet dlouho, tak potřeboval změnu a nyní působí na domově mládeže při střední škole.

b) Vlastní zkušenosti

- **první sebepoškozování,**

Dle vlastních slov Roberta: *„Se sebepoškozováním jsem se poprvé setkal hned po vysoké škole, když jsem nastoupil dělat do pasťáku, kde se tam pořezal jeden kluk kvůli nešťastné lásce“.* Chlapce tehdy zbavili všech ostrých předmětů, informoval rodiče a měl zákaz vycházek.

c) Formy a lokalizace

- **řezání, pálení rukou a nohou**

Jak Robert uvádí: *„Setkal jsem se tady převážně s řezáním nejspíš nějakým kružítkem nožem nebo nevím čím to ti děcka dělají v dnešní době“.* Mezi další nejčastější formy řadí popáleniny způsobené od zapalovače.

3) Pohled

a) Motivace

- **nuda, vyžadování pozornosti, vzdor proti autoritám, nešťastná láska**

Dle Roberta je hlavním důvodem nuda a žádost o pozornost a v neposlední řadě také vzdor proti autoritám. Podle jeho výroku: „*Nešťastné lásky a tyhle problémy řeší takhle extrémním způsobem…“*.

b) Vlastní názor

- **sebe zviditelnění, jedinci bez zálib, hlupáci**

Podle Roberta se sebepoškozují jedinci, kteří se potřebují zviditelnit před ostatními. Nazval tuto skupinu taky hlupáky a jak sám řekl: „*…mě spíš tady tato problematika obtěžuje…“*.

4) Vhled do duše

a) Představa aktu

- **útěk, spokojenost, odpuštění**

Chvíle před aktem hodnotí Robert tak, že se jedinci cítí asi zdeptaně, ublíženě, a jako jediný únik od těchto nepříjemných pocitů se zdá sebepoškození. Dále hodnotí: „*Po aktu se zřejmě cítí asi spokojený, protože dosáhli svého“*.

b) Charakteristika

- **zdeptanost, ublíženost, uraženost, zklamanost, depresivní jedinec**

Robert na otázku charakteristiky sebepoškozujícího se jedince uvádí, že: „*Charakteristika je složitá. Nevidíte do nich. Jsou uzavření“*. Obecně lze podle něj říci, že se jedná o uzavřené, depresivní jedince se sklonem k nudě, toužící po pozornosti.

5) Prevence

a) Možnosti

- **zodpovědnost za vlastní život, zákaz internetu, lepší výchova, aktivity**

Podle Roberta je klíčem k vypořádání se se sebepoškozováním zvolení vhodných aktivit, lepší rodičovská výchova a tvrdší režim. *„Asi apelovat na rodiče. Neustále metou dětem cestu a ty mají pak problém, když je realita trefí do nosu“*.

b) Vlastní práce

- **ne**

Robert s jedinci, kteří se sebepoškozují nijak zvlášť nepracuje. Jak zaznělo: *„Nevyčleňuji je. Že bych chodil a zkoumal, jestli má někdo jizvy a podle toho volil program? To asi ne“*.

4.6 Kompletní výsledky respondentů skupiny A

1) Motivace k sebepoškozování

Nejčastějším průnikem vnitřních motivů sebepoškozování byl útěk od negativních emocí, který uvádí všechny tři zúčastněné Julie, Alex i Eliška, dále pak trestání sebe sama, které uvádí Julie spolu s předcházením agresivních stavů.

Jako hlavní vnější motivy u Julie, Alex i Elišky byly uvedeny rodinné vztahy, které nejsou ani u jedné z děvčat harmonické. Vnějšími motivy u Elišky jsou dále pocit méněcennosti, který v ní zřejmě vypěstovala rodina.

2) Sebehodnocení

Julie se cítí nadbytečně, vnímá u sebe narušenou psychiku s častými sebevražednými myšlenkami a chybí ji zcela vize budoucnosti. Alex se vnímá naopak velmi pozitivně, mluví o sobě jako o přátelské, inteligentní hezké dívce. Eliška je podle svých slov uzavřená a velmi přemýšlivá, dále pak sebe sama hodnotí jako obyčejnou holku, která není ničím výjimečná. Alex stejně jako Julie vnímá své tělo pozitivně, dokonce o něm mluví jako o krásném. Na rozdíl od těchto dvou děvčat, Eliška na svém těle nemá ráda žádnou část.

3) Vztahy

Z tohoto výzkumu jednoznačně vyplývá, že problémy s rodiči a disharmonické soužití je příčinou sebepoškozování u Julie, Alex i Elišky. Všechny tři dívky uvedly rodinnou situaci jako hlavní příčinu vzniku sebepoškozování, z čehož plyne, že harmonické vztahy v rodině jsou pro adolescenty stěžejní. Zatímco Julie a Eliška nezmiňují množství přátel, ani dobré vztahy s nimi, Alex hodnotí, že má se svými přáteli naopak skvělý vztah a že je pro ně neustále k dispozici.

4) Akt sebepoškozování

Všechny respondentky uvádí jako nejčastější formu řezání. Eliška se zprvu poškozovala, stejně jako Alex, kružítkem, v současné době využívá žiletku, nůžky, ale nejčastěji pak modelářský skalpel. Zatímco Eliška s Alex využívají žiletku, Julie nikdy nenašla odvahu si ji zakoupit

U všech respondentek se občas střídají libé a nelibé pocity při sebepoškozování. Julii, Alex i Elišku provází před samotným aktem negativní pocity jako smutek, stres, vztek na sebe sama a při cítí pocit úlevy, krásné osvěžující pocity. Momenty po sebepoškozování vnímají různě, společný průnik mají v tom, že daného aktu občas následně litují, někdy však danou

situaci neřeší vůbec. Všechny respondentky uvedly že jsou na sebepoškozování závislé. Alex a Eliška přirovnávají sebepoškozování ke kouření.

5) Cesta ven

Všechny dívky se shodly na tom, že komunikace s vychovatelem může pomoci předcházet sebepoškozování a že je podstatný jeho přístup. Pro Alex je podstatné, aby se mu dalo důvěřovat, aby její problémy neprobírali i ostatní vychovatelé mezi řečí. Podle Julie a Elišky jsou kromě komunikace přínosné také volnočasové aktivity.

Julie, Alexi i Eliška uvedly jako nejvhodnější prevenci sebepoškozování dobré vztahy v rodině a harmonické soužití. Je to pro ně stěžejní. Jediná Alex pak uvedla, že prevence sebepoškozování není důležitá, protože jej nevnímá jako problém.

4.7 Kompletní výsledky respondentů skupiny B

1) Povědomí

Pouze Gabriela uvedla, že má odborné znalosti, že studovala literaturu a odborné články na internetu, protože ji problematika přijde palčivá. Naopak Robert s Jiřinou na otázku, zda studovali odbornou literaturu na toto téma odpověděli že ne. Na otázku, zda se o toto téma zajímají, odpověděla pouze Gabriela, že ano. Z výsledků výzkumu pak vyplývá, že Jiřině přijde sebepoškozování nevhodné a u Roberta, že ho ta problematika nezajímá a není jejím zastáncem.

2) Zkušenosti

Nejkratší dobu působí na pozici Gabriela, která je vychovatelkou sedm let. Skoro nastejno jsou pak Jiřina a Robert, kteří pracují jako vychovatelé 25 a 28 let. Robert v minulosti pracoval v diagnostickém ústavu, ještě předtím pak jako učitel odborného výcviku. Jiřina působila většinu profesního života jako vychovatelka v družině.

Výzkum ukazuje, že se všichni vychovatelé se sebepoškozováním setkali ve smyslu, že museli zasahovat těsně po aktu sebepoškozování, nepřímo se s ním setkávají také neustále, protože mluvili o jizvách, které na žácích vidí. Všichni respondenti se sešli také v názoru, že nejčastější formou sebepoškozování je řezání žiletkou či nožem.

3) Pohled

Zde se názor Gabriely a zbylých dvou respondentů Jiřiny a Roberta zcela rozchází. Gabriela přisuzuje motivaci k sebepoškozování nefunkční rodině, nedostatku komunikace a možného úniku v nejširším slova smyslu. Dle výzkumu se pak Jiřina s Robertem shodují

a nalézají motivaci pro sebepoškozování u adolescenti v momentech nudy. Stejně tak mají společný průnik v tom, že žáci vyžadují pozornost mnohdy za každou cenu.

Výzkum ukazuje na skutečnost, že pro Gabrielu je sebepoškozování opravdu palčivý problém, Jiřina je na problematiku sebepoškozování vysazená, protože je toto jednání zcela zbytečné a nesmyslné a Robert pak toto jednání nevnímá jako problematiku.

4) Vhled do duše

Zde vyšlo najevo, že Gabriela vnímá, že samotnému aktu předchází určitá specifická tenze, samotný akt jedincům poskytne na pár chvil kýženou úlevu, a po aktu přichází nejčastěji lítost, lítost samotného aktu, nebo sebe sama. Jiřina byla u této otázky popuzena. Robert udává, že je podle něj daná osoba před aktem notně zdeptaná, uražená, ublížená, po aktu, uvádí, že se jedinci cítí spokojení, protože dosáhli svého. Gabriela k charakteristice uvedla, že se podle ní jedná o jedince uzavřené, úzkostné, depresivní, dále bývají podle ní tito jedinci introvertní, náladoví, plaší a stydliví. Jiřina a Robert uvádí, že by sebepoškozujícího se jedince charakterizovali jako toužícího po pozornosti, depresivního a uzavřeného. Všichni tři vychovatelé se tak sešli v názoru, že se jedná především o uzavřené jedince.

5) Prevence

Gabriela zestručňuje, že komunikace, aktivity a nezesměšňovat téma sebepoškozování je ideálním přístupem k jedinců, jež se sebepoškozují. Z výzkumu je patrné, že se vychovatelé setkávají v bodě zvolení vhodných aktivit u adolescentů jako nejvhodnější možnou prevenci tohoto jevu. Všichni vychovatelé se shodli na tom, že sebepoškozující se jedince nevyčleňují z kolektivu a aktivity připravují pro všechny žáky rovnoměrně. Jediná Gabriela se nechala slyšet, že je sebepoškozující se jedince nevyčleňuje, ale když je potřeba, komunikuje s nimi samostatně.

Diskuse

Hlavním cílem praktické části bylo na straně jedné zmapovat celý proces sebepoškozování u jednotlivých respondentek a na straně druhé prozkoumat povědomí, pohled, zkušenosti a možnou prevenci z pohledu vychovatele.

Výzkumníkovi se nepodařilo najít vhodné výzkumy, které by se v České republice zabývaly problematikou sebepoškozování u adolescentů a jeho prevence z pohledu vychovatele, protože výzkumů obecně na téma sebepoškozování je u nás minimum. Cílem bylo zjistit příčiny, pocity, rodinné zázemí, formy a lokalizace a vhled do sebepojetí sebepoškozujících se jedinců, což mělo sloužit jako určitá sonda do života takového jedince a následně byly zkoumány povědomí, zkušenosti, názor, charakteristika sebepoškozujícího se adolescenta a možnosti prevence z pohledu vychovatele.

Je možno říct, že adolescenti inklinují k sebepoškozování v posledních letech čím dál více. Výsledky výzkumu, které jsou prezentovány výše nasvědčují tomu, že sebepoškozování je zásadním a složitým jevem, jehož příčiny se různí. Již na malém vzorku 3 respondentek se objevila široká směsice motivů počínající stresem, útěkem od negativních emocí, přes uklidnění a útěk, po potřebu určitého rituálu, ve všech případech se jednalo o návykový charakter.

Julie, Eliška i Alex využívají akt sebepoškozování jako útěk od negativních emocí. Tyto uvedené motivy se tak částečně shodují s poznatky Kabíčka (2014), podle nějž se řadí mezi nejčastější motivy sebepoškozování vztek na sebe sama, stres, jistá potřeba trestu a následné očekávání úlevy od napětí. Zásadním zjištěním podle výzkumníka je, že ve všech třech případech hraje klíčovou roli rodina a vztahy v ní. Rozhovory tak zcela potvrdily názor, který zastává Thorová (2015), že zdravé rodinné vztahy jsou pro období adolescence zcela klíčové. Vzhledem k tomu, že mají všechny tři respondentky průnik v pocitu nefungující, disharmonické rodiny, potvrzuje se také teorie Fischera a Škody (2014), která udává, že se rodina stává často negativním vzorem pro své členy a může často stát za vznikem psychických, partnerských a sociálních problémů.

Ve všech třech případech respondentek se pak potvrdila teorie Carr-Gregga (2012), který uvádí rizikové faktory, jež ovlivňují rozvoj sebepoškozování jako jsou trauma, citové, nebo fyzické zneužívání, stres ve škole nebo v rodině, napjaté vztahy s nejbližšími a nedostatek lásky. Julie a Eliška trpí nedostatkem lásky, Alex zažila sexuální zneužívání a stres v rodině, Eliška napjaté vztahy a Julie trauma z týrání.

Výzkum také odhalil skutečnost, že mezi nejčastější formu sebepoškozování a jeho lokalizaci můžeme u všech třech respondentek určit řezání paží a stehen, což potvrzuje názor Krieglové (2008), podle které je tato metoda vedle škrábáním sebe sama a sebepálení nejčastější. Ve výzkumu se dále objevilo výše zmíněné pálení zapalovačem u Julie a škrábání ran a odlupování strupů kružítkem zase u Alex. Výzkum také prokázal, že jsou všechny respondentky na tomto aktu závislé, většina pak závislost na tomto jednání nevnímá nijak negativně, Alex a Eliška ji dokonce přirovnávají k zavilosti na kouření cigaret.

Narozdíl od odborné literatury, která shledává velké riziko ve vyhledávání informací o sebepoškozování na internetu, jak uvádí kupříkladu Ševčíková (2014) a existuje tak možné riziko nápodoby, ani jedna z dívek internet či sociální sítě tímto způsobem nepoužily. Důvodem mohlo být to, že se k sebepoškozování dostaly díky jiným příčinám, našly si vlastní metody a nepotřebovaly tyto informace ani získávat ani sdílet.

Prevenci dívky shledávají ve fungující rodině a komunikaci bez zábran, tabuizovaných témat a v zájmu ze strany rodičů a okolí. Vychovatel by podle nich měl jako prevenci nabídnou právě zmíněnou komunikaci, nebo nabídku volnočasových aktivit, které mají podle Julie možný efekt zmírnění více sociálně patologických jevů.

Výzkumnou otázkou dále bylo, jaké povědomí mají vychovatelé v problematice sebepoškozování a jak s žáky pracují. Alarmující je podle výzkumníka zjištění, že větší část vychovatelů tento problém bagatelizuje, přesněji Jiřina a Robert, dokonce pak sebepoškozování jako problematiku vůbec nevnímají a tato je dokonce obtěžuje. Tito dva vychovatelé také uvádí, že se jedinci sebepoškozují z nudy a z potřeby se zviditelnit za každou cenu, což je v rozporu s odbornými zjištěními z teoretické části této práce. Toto zjištění by výzkumník vysvětlit neznalostí odborné literatury a nezájmu o toto téma ze strany vychovatelů obecně.

Vzhledem ke zvyšující se četnosti sebepoškozování u adolescentů by bylo na místě mít o tuto problematiku alespoň osobní zájem, což měla ze tří respondentů pouze Gabriela. Jiřina s Robertem uvedli, že jim toto téma přijde nevhodné. Pávková (2014) uvádí, že vychovatel by měl rozvíjet individualitu jedince a také by měl být schopen pomoci jim zvládnout každodenní těžkosti, respondentka Eliška však uvádí naprostý opak, když hovoří o tom, že se s vychovateli o sebepoškozování nedá hovořit, že o řezání nechtějí vůbec slyšet.

Kopřiva (1997) je toho názoru, že angažovaný vychovatel by měl každého žáka pochopit, upřímně se o něj zajímat a přijímat ho se vším všudy, což se z výsledků výzkumu z větší části nepotvrdilo. Výzkumník se domnívá, že vzhledem k tomu, že žáci tráví na domovech mládeže větší množství času než v rodině, bylo by vhodné, aby měli vychovatelé zde působící dostatečné vzdělání a charakterové vlastnosti, protože podle Pávkové (2014)

je díky integrovanému speciálně pedagogickému vzdělání a specifickým vlastnostem možnost zvládnout práci vychovatele a současně zastoupit roli rodiče. Pouze Gabriela studovala na toto téma odbornou literaturu, ostatní dva respondenti Jiřina a Robert studium literatury či výzkumů na toto téma zcela odmítli.

V rámci výzkumu následovala otázka zkušeností, a to jak samotné praxe na pozici vychovatele, tak na zkušenosti se sebepoškozujícími se jedinci. Všichni tři respondenti se setkali s akutním sebepoškozením, kdy museli volat rychlou záchrannou službu a dále se také setkávají neustále v praxi s jedinci, na kterých jsou patrné jizvy. Jiřina s Robertem to přisuzují tomu, že se daní jedinci potřebují zviditelnit, nebo takto jednají z nudy. Všichni tři respondenti se pak sešli v závěru, že adolescenti k sebepoškozování využívají nejčastěji žiletku či nůž, a řežou si především paže a nohy, což se shoduje s teorií Krieglové (2008).

Otázkou výzkumu také byl vhled do duše, jak vychovatelé vnímají samotný akt a jak by charakterizovali daného jedince. Všichni tři vychovatelé se pak sešli v názoru, že se jedná především o uzavřené a depresivní jedince, což se s hoduje s tím, co popisují samy dívky.

Stěžejní otázkou výzkumu byla také prevence sebepoškozování z pohledu vychovatele, kde z výzkumu následně vyplývá, že všichni vychovatelé působí na jedince preventivně, protože dle Platznerové (2009) je efektivní se zaměřit na zdroj stresu a pomoci jej vhodnými aktivitami eliminovat než se soustředit přímo na boj se sebepoškozováním. Vychovatelé chodí pravidelně s žáky na sportovní aktivity, vedou kreativní dílny, či soutěže.

Výzkum se pak snaží apelovat na další vychovatele a jejich přístup ke svěřeným adolescentům, protože včasné zachycení rizikového chování, jak uvádí Kohoutek (2007), je nesmírně podstatné a pokud se příznaky na začátku přehlíží, může následně dojít ke zhoršení, které pak nelze odstranit.

Nepodařilo se zcela dokázat, zda je možná eliminace sebepoškozování u tří výše zmíněných respondentek, ani zda by se tázaní vychovatelé po skončení výzkumu měli zájem zapojit do práce přímo se sebepoškozujícími se jedinci a problém s nimi více řešit. Dalo by se také říci, že tato situace se netýká pouze zkoumaných respondentů, ale mnoha dalších sebepoškozujících se adolescentů a vychovatelů, kteří s nimi pracují.

Počátečním řešením pro zkoumané respondenty by mohlo být na straně dívek častější zapojení do volnočasových aktivit, oslovení vhodného odborníka a hlubší komunikace ze strany vychovatele. Na straně vychovatelů pak semináře na toto téma, či beseda s odborníkem, která by mohla být uskutečněna za pomoci školního psychologa.

Závěr

Bakalářská práce pojednává o problematice sebepoškozování u adolescentů z pohledu vychovatele. Teoretická část této práce shrnula důležité informace o období adolescence, klíčové charakteristiky a změny s tímto obdobími spojené a také vztahy v rodině, které jsou díky výzkumnému zjištění naprosto klíčové. Následovala kapitola, jenž se věnovala samostatně problematice sebepoškozování, kde bylo popsáno vymezení pojmu, následně jaké formy a lokalizace se v adolescenci nejčastěji vyskytují a také tato kapitola obsahovala diferenciaci sebepoškozování od suicidálního chování. Byla zde nastíněna také možná motivace k sebepoškozování, vliv rodinného zázemí na toto jednání, diagnostika a možná terapie.

Závěrečná kapitola se věnovala specifikům práce vychovatele, intervencí a prevencí sebepoškozování z jeho pohledu a využití volnočasových aktivit. Teoretická část této práce tak měla za úkol z odborného hlediska porozumět problematice výše zmiňovaných pojmů a její zjištění pak byly následně využity v praktické části.

Praktická část této bakalářské práce se zaměřila na vysvětlení příčin a motivů sebepoškozování u adolescentů, vnímání a prožívání samotného aktu, použité formy a lokalizace a také možnosti prevence vnímáním adolescentních jedinců. Tato část výzkumu sloužila jako sonda pro vhled do této problematiky. Následně se praktická část práce zaměřila na zjištění, jaké mají vychovatelé povědomí o sebepoškozování, jaký mají pohled, jak by tyto jedince sami charakterizovali, jak s nimi pracují a jaká je podle vychovatelů vhodná prevence sebepoškozování. Výzkumná část byla provedena pomocí kvalitativního výzkumu, formou polostrukturovaných rozhovorů s úzkým vzorkem účastníků.

Hlavním cílem teoretické části práce bylo zmapování odborných poznatků o problematice sebepoškozování v adolescenci a bližší pochopení pozice vychovatele, jeho práce a možné prevence sebepoškozování a jejich následná přehledná prezentace, v praktické části pak bylo hlavním cílem na straně jedné zmapovat celý proces sebepoškozování u jednotlivých respondentek a na straně druhé prozkoumat povědomí, pohled, zkušenosti a možnou prevenci z pohledu vychovatele. Těchto cílů se podařilo dosáhnout studiem odborné literatury, použitím správné výzkumné metody, následnými polostrukturovanými rozhovory, které šly do hloubky, a empatií výzkumníka, metody k dosažení cílů byly zvoleny adekvátně.

Námětem pro další vědeckou práci či výzkum by mohlo být zvolení kombinace kvalitativního výzkumu pomocí polostrukturovaných rozhovorů a kvantitativního průzkumu pomocí dotazníků na toto téma, která by zahrnula větší množství respondentů a výsledky by tak mohly být více průkazné a mohly by být následně více zobecněny.

Výzkumná část přinesla nové poznatky z oblasti vnímání sebepoškozování přímo adolescenty, která v literatuře chybí, stejně tak přinesla upřímný názor na tuto problematiku z pohledu vychovatele, jak vychovatelé s těmito jedinci pracují, jak by je charakterizovali a jakou by volili prevenci.

Samotnou tvorbou předkládané práce se výzkumníkovi podařilo vzbudit zájem o tuto problematiku u svých studentů, kolegů i v širším okolí. Při nabídce nahlédnutí do této práce po úspěšné obhajobě institucím, ze které pocházeli respondenti z řad vychovatelů, však zájem nebyl. Možným důvodem tohoto nezájmu by mohla být bagatelizace problému sebepoškozování či nezájem se dále na toto téma vzdělávat.

Samotná autorka bakalářské práce se díky studiu odborné literatury dozvěděla mnoho nových informací, které hodlá dále v praxi se sebepoškozujícími se jedinci použít, má také vizi jisté osvěty mezi vychovateli, kterou hodlá s pomocí propojenosti škol zrealizovat, protože jí malé povědomí o tomto jednání a obecný nezájem přijde jako palčivý problém.

Bakalářská práce přinesla zjištění vyplývající ze zkušeností a pohledů adolescentních žáků se sebepoškozováním a také z praxe vychovatelů. Řešením pro eliminaci, nebo alespoň zmírnění sebepoškozování by mohlo být odtabuizování daného tématu, hlubší komunikace v rodinách i s pedagogy a pro vychovatele a pedagogy obecně by mohla být kromě jiného vytvořena sada školení, workshopů či seminářů v oblasti rizikového chování, kam sebepoškozování spadá, což by mohlo být podle autorky námětem pro další vědeckou práci.

Seznam literatury

BLATNÝ, Marek, ed. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-802-4634-623.

CARR-GREGG, Michael. *Psychické problémy v dospívání*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-802-6200-628.

CENKOVÁ, Tamara a Monika LANGROVÁ. *Jak přežít pubertu svých dětí*. Praha: Grada, 2010. Pro rodiče. ISBN 978-80-247-2913-8.

CLEMES, Harris a Reynold BEAN. *Jak vést děti k sebedůvěře: kniha pro rodiče a učitele*. Praha: Pragma, 2008. ISBN 978-80-7205-975-1.

COLOROSO, Barbara. *Krizové situace v rodině: jak pomoci dětem překonat smrt blízkého člověka, nemoc, rozvod a traumata adopce*. Praha: Ikar, 2008. ISBN 978-80-249-1027-7.

ČERNÁ, Alena a David ŠMAHEL. *Sebepoškozování v adolescenci: blog jako prostředek vytváření komunity*. Československá psychologie. Praha: Academia, 2009, roč. 53, č. 5, s. 492-504. ISSN 0009-062X.

FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení.* 2. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5046-0.

GIDDENS, Anthony. *Třetí cesta: obnova sociální demokracie*. Praha: Mladá fronta, 2001. ISBN 80-204-0906-8.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-x.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 4. rozš. vyd. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.

HINES, Gill a Alison BAVERSTOCK. *Jak na svého teenagera: manuál pro rodiče*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5144-3.

HRABAL, Vladimír. *Sociální psychologie pro učitele: vybraná témata*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2002. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0436-1.

JEDLIČKA, Richard. *Poruchy socializace u dětí a dospívajících: prevence životních selhání a krizová intervence*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5447-5.

KABÍČEK, Pavel, Ladislav CSÉMY a Jana HAMANOVÁ. *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-793-4.

KOHOUTEK, Rudolf. *Patopsychologie a psychopatologie pro pedagogy*. Brno: Masarykova univerzita, 2007. ISBN 978-80-210-4434-0.

KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese: psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese*. 2. rozšíř. vyd. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-150-9.

KOUTEK, Jiří a Jana KOCOURKOVÁ. *Sebevražedné chování: současné poznatky o suicidalitě a její specifika u dětí a dospívajících*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-732-9.

KRIEGELOVÁ, Marie. *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci.* Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2333-4.

KUČEROVÁ, Helena. *Bolest v psychiatrii*. Praha: Galén, 2018. ISBN 978-807-4923-784.

MACEK, Petr. *Adolescence*. 2. upr. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 978-807-1787-471.

MATOUŠEK, Oldřich, ed. *Dítě traumatizované v blízkých vztazích.* Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1242-3.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1362-5.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.

PLATZNEROVÁ, Andrea. *Sebepoškozování: aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby*. Praha: Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-606-9.

POLEDŇOVÁ, Ivana, ed. *Sebepojetí dětí a dospívajících v kontextu školy*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-802-1050-853.

PONĚŠICKÝ, Jan. *Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky: souvislosti mezi zvládáním životních problémů, tělesným zdravím a nemocí*. 2. dopl. vyd. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-804-7.

RABOCH, Jiří, Pavel PAVLOVSKÝ a Dana JANOTOVÁ. *Psychiatrie: minimum pro praxi*. 5. vyd. Praha: Triton, 2012. ISBN 978-80-7387-582-4.

SOBOTKOVÁ, Veronika. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4042-3.

SUTTON, Jan. *Healing the Hurt Within: Understand Self-Injury and Self-Harm, and Heal the Emotional Wounds.* Oxford: How to Books. 2005

ŠEVČÍKOVÁ, Anna. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada, 2014 ISBN 978-802-4750-101.

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 2. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6.

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VANÍČKOVÁ, Eva, Viktor HYNČICA a Jana VOTAVOVÁ. *Násilí namířené proti sobě samému u teenagerské populace*. Praha: Univerzita Karlova 3. Lékařská fakulta, 2010. ISBN 978-80-254-9075-4.

Elektronické zdroje

GARISH, Jessica A., Marc WILSON, Angelique O´CONNELL, Kealagh ROBINSON, *Overview of assessment and treatment of non-suicidal self-injury among adolescents.* (online), New Zealand Journal of Psychology, 2017, (cit. 2023-01-31) z https://www.psychology.org.nz/journal-archive/Overview-of-assessment-and-treatment-of-NSSI-among-adolescents-private.pdf

FLAHERTY, Hanni. *Treating adolescent nonsuicidal self-injury: A review of psychosocial interventions to guide clinical practice.* Child & Adolescent Social Work Journal, (online). New York, NY, 2018 (cit. 2023-02-18), z https://doi.org/10.1007/s10560-017-0505-5

PTÁČEK, Radek a Hana KUŽELOVÁ, *Vývojová psychologie pro sociální práci.* (online) Praha, 2013 (cit. 2023-01-25), z https://www.mpsv.cz/documents/20142/954010/psychologie.pdf

ROYAL COLLEGE OF PSYCHIATRICS, *Self -harm*. (online) London, England, 2020, (cit. 2023-02-01) z https://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealth/problemsdisorders/selfharm

SOOMRO, Mustafa G. a Sara KAKHI, *Deliberate self-harm and attempted suicide*. (online). Portsmouth, UK, 2015, (cit. 2023-01-09) z https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4451502.

Seznam příloh

Příloha č. 1 Otázky polostrukturovaného rozhovoru pro soubor A

Příloha č. 2 Otázky polostrukturovaného rozhovoru pro soubor B

Příloha č. 3 Informovaný souhlas

Příloha č. 4 Seznam zkratek

Příloha č. 5 Rozhovory Soubor A

Příloha č. 6 Rozhovory Soubor B

Příloha č. 7 Báseň Elišky

Příloha č. 1 Otázky polostrukturovaného rozhovoru pro soubor A

1. Jak bys charakterizovala sama sebe?
2. Vnímá tě tvé okolí stejně?
3. Jaké máš vztahy s vrstevníky a přáteli?
4. Jaký máš vztah s rodiči a sourozenci?
5. Jak se ti daří ve škole?
6. Jak vnímáš své tělo? Jak ho hodnotíš?
7. Dokážeš identifikovat kdy přesně se u tebe objevilo první sebepoškozování a proč?
8. Dokážeš popsat akt sebepoškozování od momentu, kdy začneš o sebepoškozování přemýšlet do momentu, po tom, co akt dokončíš?
9. Jak ses k sebepoškozování dostala?
10. Máš pocit, že sis vytvořila na sebepoškozování závislost?
11. Kterou část těla si nejčastěji vybíráš k sebepoškozování a proč?
12. Jak často se sebepoškozuješ? A jaké jsou spouštěče?
13. Jak dlouho obvykle přemýšlíš, než se sebepoškozováním v daný moment začneš?
14. Jaké techniky sebepoškozování užíváš? Proč zrovna tento způsob?
15. Jaké emoce u tebe obvykle předchází aktu sebepoškozování? Jaké se objevují při něm? Jaké po něm?
16. Ví o tvém sebepoškozování tvé okolí a rodina? Jak na to reagují?
17. Jsi v péči psychologa či psychiatra?
18. Pokračuješ v sebepoškozování i nadále?
19. Pokud ne, kdy to bylo naposledy a z jakého důvodu?
20. Co bylo příčinou toho, že jsi se sebepoškozováním přestal?
21. Měl u tebe na sebepoškozování vliv internet nebo sociální sítě? Jaký?
22. Jaká je podle tebe možná prevence sebepoškozování?
23. Co by ti z tvého pohledu pomohlo, aby u tebe zpětně k sebepoškozování nikdy nedošlo?
24. Pomohl ti někdy předcházet sebepoškozování vychovatel? Jak?
25. Myslíš, že by vychovatel mohl předcházet sebepoškozování u žáků? Jak?
26. Napadá tě ještě něco, co by k tomu bylo třeba ještě dodat?

Příloha č. 2 Otázky polostrukturovaného rozhovoru pro soubor B

1. Jak dlouho pracujete na pozici vychovatele?
2. Co pro Vás, jako vychovatele, problematika sebepoškozování znamená?
3. Vzpomenete si, kdy jste se poprvé setkali se sebepoškozováním?
4. Jaké formy sebepoškozování, se kterými jste se ve své praxi setkali, byly nejčastější?
5. Máte o sebepoškozování větší podvědomí?
6. Studoval/a jste na toto téma nějakou odbornou literaturu?
7. Jaká je Vaše představa o aktu sebepoškozování? Co se děje před, během a po tomto aktu?
8. Jaké důvody vedou, podle Vás, adolescenty k sebepoškozování? Co je podle vás motivací?
9. Jak byste obecně charakterizoval osobnost sebepoškozujícího se adolescenta?
10. Jaké postupy volíte nejčastěji ve své práci se sebepoškozujícími se adolescenty?
11. Komunikujete s rodiči při podezření na sebepoškozování?
12. Jaká je podle Vás vhodná prevence sebepoškozování?
13. Jak pracujete se sebepoškozujícími se jedinci?
14. Je ještě něco, co byste k tomuto tématu chtěl/a říci?

Příloha č. 3 Informovaný souhlas

Souhlasné prohlášení

Prohlašuji, že souhlasím s účastí na výše uvedeném výzkumu a zpracováním svých osobních údajů. Řešitelka výzkumu mě informoval/a o jeho podstatě a seznámila mě s cíli, metodami a postupy, které budou při výzkumu používány, podobně jako s jeho výhodami a riziky, které pro mě z účasti na výzkumu vyplývají. Souhlasím s tím, že všechny získané údaje budou použity jen pro účely výzkumu a že výsledky výzkumu mohou být anonymně publikovány či ústně prezentovány. Měl/a jsem možnost vše si řádně, v klidu a v dostatečně poskytnutém čase zvážit, měl/a jsem možnost se řešitelky zeptat na vše, co jsem považoval/a za pro mne podstatné a potřebné vědět. Na své případné dotazy jsem dostal/a jasnou a srozumitelnou odpověď. Jsem informován/a, že mám možnost kdykoliv od spolupráce na výzkumu odstoupit (svůj souhlas odvolat), a to i bez udání důvodu.

Vaše jméno a příjmení (čitelně) .....

Místo a datum .....

Váš podpis .....

V případě, že nejste osobou plně svéprávnou, je pro platné udělení souhlasu zapotřebí souhlasu Vašeho zákonného zástupce (zpravidla rodiče či opatrovníka). Jméno a příjmení Vašeho zákonného zástupce (čitelně) .....

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi výzkumu .....

Podpis zákonného zástupce .....

Zdroj: Upol – Katedra psychologie

Příloha č. 4 Seznam zkratek

DM	Domov mládeže
EMO	Emotional
Goth	Gotická subkultura
PRO-ANA	Komunity zaměřené na anorexii
PRO-MIA	Komunity zaměřené na bulimii
ZUŠ	Základní umělecká škola
DSH	Deliberate Self-Harm

Příloha č. 5 Rozhovory Soubor A

Respondentka Julie

Julie má 18 let, je studentkou třetího ročníku oboru zdravotní sestry na střední zdravotnické škole. Má ráda tanec, hudbu, přírodu, fotografování, ráda čte a chtěla by v budoucnu pomáhat lidem, vysněné povolání má porodní sestru. Přesto o sobě tvrdí, že je zbytečná a chtěla by radši zemřít. Samu sebe popisuje jako citlivou, empatickou, ostýchavou a velmi asociální dívku. Bydlí s matkou a starším bratrem, babičku a dědu ztratila při autonehodě, druzí prarodiče, rodiče otce, nikdy nefungovali. Otec se choval po celý život dívky agresivně, bil matku i obě děti za všelijaké prohřešky. Střední školu nehledala podle oboru, ale podle co největší vzdálenosti, aby mohla bydlet na domově mládeže.

1. Jak bys charakterizovala sama sebe?

„Páni. Asi dost zbytečnou osůbku. Holka, co se neměla narodit, holka s narušenou psychikou a agresivníma myšlenkama. Spíš sebevražednýma myšlenkama a agresivním chováním. Zní to strašně, co?“

1.1 Ne, jen přemýšlím, proč se vnímáš tak, jak se popisuješ?

„Tak máma mi vždycky říkala, že by táta neodešel, kdybych nebyla na světě. A že jsem stejná jak on. Ona ho vlastně asi milovala a nenáviděla najednou. Jako mě“.

2. Vnímá tě tvé okolí stejně?

„Tak to rozhodně ne. Mají mě za sluníčko. Já asi jako jsem. Je to taková moje obrana. Vevnitř jsem mrtvá, navenek zářím. Byla jsem taková odmala“.

3. Jaké máš vztahy s vrstevníky a přáteli?

„Mám jen jednu kamarádku, kterou zároveň asi miluju. Je to spolužačka a je to hodně složitý. Nejsem si jistá, jestli jsem na holky, nebo na kluky a ona je pro mě takový přístav, nebo jak to říct. Můžu s ní probrat všechno. Všechno o mě taky ví. Ví o mě vše a je tady asi jediná“.

3.1 Takže bys s ní chtěla mít vztah? Ví to ona?

„Jo, jasně. Tak my tak spolu jsme a nejsme už asi rok. Je to složité, protože jsme spolužačky a moje hlava je teď hodně v bordelu“.

3.2 Co tím myslíš „v bordelu“?

„No je to asi přesně to téma, které budeme řešit. Moje psychika, nevím, kam patřím, jestli tu vlastně chci být, nevidím tak nějak budoucnost. Prostě nemám pocit, že někam směřuji, že mě ještě něco čeká. Nemám pocit, že by život mohl nabídnout ještě něco“.

4. Jaký máš vztah s rodiči a sourozenci?

„Máma mě nesnáší, ale snažím se s ní vycházet, nebo jako nesnáší, to se asi říct nedá, ale připomínám ji otce, ten od ní odešel. Byl vždycky strašně agresivní a všechny nás mlátil. Ji, bráchu i mě. Tak si myslím, že je na něj strašně naštvaná, neumí mu odpustit, zároveň jí chybí a taky v nás furt vidí kus jeho no. Takže jízda na horský dráze. Otce jsem vždycky nenáviděla, jsem ráda, že už

s námi není, ale taky se často bojím, že ho někde potkám. Tím, že mám 18 už s ním nemusím nijak komunikovat, do tý doby jsem jakože musela, to jsem nesnášela. Brácha je jako skvělý kluk někde hodně uvnitř, má 27, to nevím, jestli jsem říkala, ale zažil si hrůzy a je hodně agresivní po něm, takže se dost těším, až se odstěhuje, nebo já. Babička a děda mi umřeli naráz při nehodě, ty jsem měla ráda, ti byli od mámy, ti mi chybí. Druhá strana nefungovala nikdy jako od otce, jeho rodiče jsem viděla asi jednou jako malý prcek".

5. Jak se ti daří ve škole?

„Ty jo, škola je čistá povinnost pro mě. Vybrala jsem si obor ne že by mě nějak zajímal, ale abych vypadla z domu, to mi bylo víceméně jedno, kam jdu na školu, Zdravku jsem si vybrala někde v hloubi duše, že bych mohla pomoct ostatním, když vím, jak se může člověk někdy trápí. Chtěla jsem dělat psycholožku, ale s mojí psychikou spíš potřebuji. Kvůli svojí agresi, která s projevila ve škole jsem byla u psychiatra a ten mi dal antidepresiva na tu agresi, takže jsem poslední dobou strašně mimo. Unavená, občas si i zdřímnu mezi hodinami. Učím se se Sárou před hodinou. Vždycky jdeme do školy o půl sedmé a do osmi se se mnou učí".

5.1 Jak se projevila agrese? Napadla jsi někoho?

„Ne, proboha, to ne. Dala jsem pěstí do takové speciální tabule a rozbila ji, pak máme kolem topení takový dřevěný laťky, tak jsem dvě vytrhla. Zní to hrozně, ale byla jsem v nervu. Zároveň to na sobě strašně nesnáším. Já jako nechci nikomu ublížit, to vůbec, ale mám takový jakoby nával vzteku a potřebuju s něčím praštit, nebo do něčeho, ale nesmí být nikdo kolem, abych nikomu neublížila".

6. Jak vnímáš své tělo? Jak ho hodnotíš?

„Tak vzhledem k tomu, že si nejsem jistá, jestli se cítím jako holka, nebo kluk tak docela trefná otázka. Nevím. Není to o tom, že bych se nenáviděla jak hodně holek kolem. Postavu mám hezkou, jen si prostě nejsem jistá, jestli se v tom těle prostě cítím, jak kdyby bylo moje. To se asi musí zažít".

6.1 Jak dlouho to tak máš, že nevím, jestli se cítíš jako holka nebo kluk?

„Je to teď strašně moderní téma, no. Všude samý transgender. Já už tak chvilku žiju, že nevím, jestli se mi líbí holky, nebo kluci a zároveň mám takový divný pocit, že možná ani já sama nejsem holka".

7. Dokážeš identifikovat kdy přesně se u tebe objevilo první sebepoškozování a proč?

„Jo, to si pamatuji vcelku přesně. Bylo mi 12 a otec mě ten den zmlátil botou a lžící na boty, protože jsem si čistila v chodbě boty na druhý den do školy a on o mě zakopl a rozlil si pivo. To bylo hodně zlý. Nemohla jsem to snášet. Matka se mě ten den nezastala, protože by dostala taky, tak se na mě vyzuřil, měla jsem přes ruku takový velký šrám od podrážky. Šla jsem do koupelny, zamkla se, že se jdu sprchovat, když bylo po všem. Umyla jsem si ruce od podrážek z bot, měla jsem v ráně trochu špíny, asi bahna. Jak jsem si ránu omývala, visel mi tam takový kousek kůže. Vzala jsem si manikúrní nůžky a odstřihla ho. Udělalo mi to v tu chvíli dobře. Tak jsem se v té otevřené ráně trochu těma nůžkami povrtala. Byl to nejhezčí pocit za strašně dlouhou dobu. Doteď si to pamatuji".

7.1 Nechtěla jsi to někdy nahlásit, jako domácí násilí? Nebo sousedi nebo někdo z rodiny?

„Ne, nechtěla. Ani mě to nenapadlo, já to jako malá brala, že je to jako normální. Na základce jsme neměli dobrý kolektiv, tak jsem ani neměla nijak moc kámoše, takže jsem si s ostatními nepovídala o rodinách ostatních. A pak když jsem byla starší, říkala jsem si, jestli je horší děcák, kde nemáte fakt nikoho, nebo aspoň lidi co znáte, i když se nechovají nejlíp? Občas byly světlé momenty. Jakože když byl doma relativně klídek".

8. Dokážeš popsat akt sebepoškozování od momentu, kdy začneš o sebepoškozování přemýšlet do momentu, po tom, co akt dokončíš?

„Mám to ráda, někdy se na to celý den ve škole těším. Jak to začne nějak asi netuším, vždycky je za tím nějaký stres, nebo někdy maličkosti, něco ve škole, se spolužáky, nebo stres, že zas přijde agresivní brácha, trochu se mi tím vždycky vrátí fotrovy výlevy. Při tom je mi prostě nejlíp, je to jako když si dáte čokoládu, nebo zmrzlinu po dlouhé době, nebo horkou sprchu, když jste zmrzlý, když jste bezstarostní, nevím, jak to vysvětlit. No a po tom už to neřeším, spíš očistím věci od krve, ránu a nějak to schovám".

9. Jak ses k sebepoškozování dostala?

„Už jsem to popsala předtím. Asi vlastně dost náhodou, v tu chvíli té fyzické bolesti, kterou dostává člověk od někoho, kdo by měl být rodina, a tuhle bolest jsem si vlastně mohla jako řídit sama, věděla jsem, kdy přijde. Jestli je to nějak pochopitelný. Strašně mi to tehdy pomohlo. Vystřelilo mě to v ten nejhnusnější moment do nebe. To zní jak od feťáka, že? Špatně se to vysvětluje".

10. Máš pocit, že sis vytvořila na sebepoškozování závislost?

„Jednoznačně. Nejhorší je, že mi to přijde jako opravdový lék, úleva, pomoc, ztratím se v totální pohodě, takže jestli to tak mají feťáci, když si něco dají, tak jsem asi jako oni. Jenže mně to prostě nepřijde nijak škodlivý. Ano, na těle mám potom jizvy, ale ty pocity stojí za to. Když přemýšlím nad těma feťákama, tak je tam ještě něco podobný, že poprvé to bylo nejsilnější a čím častěji to člověk dělá, tak už ten pocit není tak silný, jak ze začátku".

11. Kterou část těla si nejčastěji vybíráš k sebepoškozování a proč?

„Klasicky. Ruce a stehna. Ruce mám takové osobní, když je mi nejhůř, řežu si ruce, když mě něco naštve, nebo jsem na sebe naštvaná, že přišly moje záchvaty vzteku, tak si řežu nohy, někdy pálím zapalovačem. Někteří to dělají žiletkou, ale tu jsem si nikdy nekoupila, protože to, kdo si jde koupit tak je jasný, na co to má, protože to už snad nikdo na nic jiného nepoužívá. Já používám buď nůžky na manikúru, nebo zalamovací nožík".

12. Jak často se sebepoškozuješ? A jaké jsou spouštěče?

„No bude to těch pět šest let. Spouštěče ta agrese, když se objeví, nebo když je na mě máma odporná, když jsou na mě spolužáci odporní, nebo když mi Sára neodpovídá, když ji zrovna potřebuji. Každý týden to je určitě aspoň jednou. Ale někdy, když je lepší období tak zas třeba měsíc dva ne, teď je spíš horší období".

13. Jak dlouho obvykle přemýšlíš, než se sebepoškozováním v daný moment začneš?

„Jestli je to myšleno, jestli si to dobře promyslím? Někdy na to myslím už ve škole. Vlastně mi to školu zkrátí. Někdo se těší, že po škole půjde s kámošem ven, já se těším na to, až se budu cítit prostě volná. Je zvláštní o tom takhle mluvit".

14. Jaké techniky sebepoškozování užíváš? Proč zrovna tento způsob?

„No, to jsem už asi taky řekla. Řežu se holítkem od matky, manikúrníma nůžkama, nebo se pálím zapalovačem do stehna, na ruce mi to nedělá dobře. Někdy ve škole používám gumku ze zavařovaček, když je mi nejhůř. Mám v pouzdře vždycky aspoň dvě, protože mi minule praskla a byla jsem z toho děsně na nervy a utrhla ty prkna na topení". Připadám Vám jako blázen?"

14.1 Rozhodně ne, jsem na tebe pyšná, že jsi takhle upřímná.

„Tak vy už toho hodně víte, ale o tom trhání prken a tabuli jsem nemluvila. Mám vždycky pocit, že když na sebe přiznám něco negativního, utečou lidi, který mám ráda".

14.2 Netušila jsem, že máš problémy s agresí, je dobře, že jsi s tím šla za odborníkem. Chápu správně, že se bojíš mluvit o svých problémech, aby to ostatní nevyděsilo a neopustili tě?

„Přesně tak, v téhle době najít pravé kámoše není lehký a když už je máte, tak máte tak nějak strach, že je něčím vyděsíte, že je odeženete svými problémy, protože těch svých mají hromady".

15. Jaké emoce u tebe obvykle předchází aktu sebepoškozování? Jaké se objevují při něm? Jaké po něm?

„Stres, nebo hnusný napětí před, takový divný tlak v hlavě, někdy je mi zle od žaludku, někdy jsem naštvaná, rozhozená, někdy brečím. Uvolnění cítím při, takové pocity nádherné osvěžující uklidňující. No a někdy trošku lituju po, nebo neřeším a dělám si jiné věci. Jakože dodělám, uklidím po sobě a už se nad tím nezastavím a nejedu si v hlavě, že jsem se teď řezala".

16. Ví o tvém sebepoškozování tvé okolí a rodina? Jak na to reagují?

„Sára ví, ve třídě asi taky, ale s těma se nebavím. Je vtipný, že psychiatr si všimnul jizev asi po dvou minutách a moje vlastní matka nemá páru. Smutný? Ani ne, realita".

16.1 Smutné je to bezesporu. Čím si myslíš, že to je?

„Je vyhořená. Žila vlastně celý život s tyranem. Chtěla do zahraničí a otěhotněla s bráchou, pak se mnou, takže jsme jí jakoby zničili život".

17. Jsi v péči psychologa či psychiatra?

„Ano, čerstvě, na doporučení školní psycholožky, když jsme zničila ty věci, tak jsem s ní měla sezení, aj s matkou. Domluvila jsem si, že si udělám ve škole brigádu, kterou si to odpracuji a řekli, že bude fajn, abych navštívila psychiatra. Tak jsem si jednoho našla byla tam už 2x, dal mi ty prášky a je vcelku fajn. Ale jako co mi je se mnou nerozebíral".

17.1 Takže ti vyhovuje a nemáš problémy se jí se vším svěřit?

„Já jako nemám moc problém o tom mluvit, takže ví o agresi, protože s tím jsem za ní šla, že jo. Pak si všimla jizev, tak jsme to taky nějak jako rozebraly. O tom, že se mi nechce žít jsem s ní nemluvila, nechtěla jsem ji asi jako vyděsit no".

17.2 Já myslím, že je potřeba jí říct vše, aby ti mohla pomoci. Ona netuší, jaké emoce a myšlenky máš, tak to s ní zkus, prosím, probrat.

„Asi jo, asi máte pravdu, třeba aj ty prášky by mi dala jiné, kdyby věděla, že si jedu i tohle no. Ono asi nebylo ani dost času. Ale jo, já to s ní proberu".

18. Pokračuješ v sebepoškozování i nadále?

„Jojo, nemyslím si, že to jen tak přestane. Já hodně přemýšlím tady vůbec nebýt, tak řezání je vlastně to nejmenší".

18.1 Je těžké slyšet, že máš takové myšlenky, tušíš, kde se berou? Jak to zvládáš?

„No, jsem na ně zvyklá už nějakou dobu, už jako malá, když se naši hádala jsem utíkala z domu, většinou ke kolejím a několikrát jsem přemýšlela, že to skončím, že mě tu nic nedrží".

18.2 Mluvíš o tom hodně otevřeně, pomáhá ti to, že o tom mluvíš se s tím lépe vyrovnat?

„Já už jsem s váma zvyklá řešit hnusný věci, vím, že to zůstane mezi náma a jestli tohle někomu pomůže, budu ráda. Nevím, jestli mi mluvení o tomhle všem pomáhá, asi vcelku jo, aspoň tím netrápím hlavu v tu chvíli".

19. Pokud ano, kdy to bylo naposledy a z jakého důvodu?

„Naposled minulej týden, řešily jsme to spolu. To bylo, když se ve třídě spikli proti Sáře, mají tam teď nějaký trable a byli na ni hnusný, já se moc neumím za někoho postavit, to mě fakt naštvalo a byla jsem na sebe hrozně zlá".

20. Co bylo příčinou toho, že jsi se sebepoškozováním přestal?

„To se mě netýká".

21. Měl u tebe na sebepoškozování vliv internet nebo sociální sítě? Jaký?

„Vůbec ty jo. Vím, že jsou asi nějaký stránky, ale nevím, co bych tam řešila. Mě online svět moc nebere. Ani sociální sítě insta a tak neřeším".

22. Jaká je podle tebe možná prevence sebepoškozování?

„Rodiče, kteří mají rádi svoje děti a netýrají je za svý špatný rozhodnutí?" „Ne, dělám si srandu, vždycky jsem chtěla tancovat, doma nikdo neposlouchal, nevím, jestli je to jako spadnout do špatný party, jak se říká, ale možná, kdybych dělala nějakej sport, nebo to tančení, nebo krasobruslení, neměla bych možnost strávit tolik času doma a možná bych si vytvořila přátele, kteří by mě od toho všeho nějak drželi, nebo tak". „Nebo jestli je tím myšlena nějaká beseda s psychologem, nebo tak, tak to je podle mě úplně k ničemu. To podle mě nikdo nevnímá".

23. Co by ti z tvého pohledu pomohlo, aby u tebe zpětně k sebepoškozování nikdy nedošlo?

„Já si nechci stěžovat, ale možná, kdybych to měla doma trošku jiný, jsou děcka, co to maj samozřejmě horší než já. Ale kdybych se uměla líp seznamovat, kdybych měla nějakého kluka, nebo holku, nebo

někoho, na kom by mi záleželo a měla vztah třeba. I když ve dvanácti to asi nemůže být bráno jako vztah. Možná kdyby mě fotr, teda otec tehdy nezmlátil, tak se to možná nikdy nestane".

24. Pomohl ti někdy předcházet sebepoškozování vychovatel? Jak?

„Vy. Vcelku pravidelně. Jsem šťastná, že jsem tu, že jsem celej týden tady a nemusím být doma. Vy víte, jak to mám, že se tady cítím dobře jakoby svobodně. Občas musím přes týden domů, kvůli psům, tak to se vždycky podepíše".

25. Myslíš, že by vychovatel mohl předcházet sebepoškozování u žáků? Jak?

„Těžko říct, možná ano, ale asi mě nenapadá jak. Těma rozhovorama ty pomáhají, probrat všechno do hloubky, to mě vždycky tak nějak uklidní, pak se mi líp spí a nepřemýšlím nad vším tam a zpátky". „Pomáhají mi i ty vaše aktivity, to všem, to vím, to jsme řešily s holkama, že i chodí kouřit méně, že to někdy dělají z nudy a s tím řezáním to u některých bývá taky tak, že v nudě hodně přemýšlej a pak prostě řežou".

26. Napadá tě ještě něco, co by k tomu bylo třeba ještě dodat?

„Asi ne, myslím, že jsem všechno řekla. Asi je to takové hodně jako schované téma, nikdo ve škole to třeba neřeší a když jo, tak se na to vždycky dívaj přes prsty, jakože další blázen, co se zviditelňuje. Takový lidi, co to dělaj z nějaký zábavy já ale neznám. Tak když nevidíte u učitelů nějakou podporu nebo zájem, tak je to divný".

Respondentka Alex

Alex má 19 let a studuje třetím rokem na zdravotnické škole. Ráda maluje, skládá texty, dělá make-up, zajímá se módu a trendy v líčení. Ráda se obléká velmi výstředně a vyzývavě. Alex je jedináček, osvojila si ji babička, matka jezdí občas na návštěvy, otec je neznámý. Se sebepoškozováním začala ve 12 letech, kdy se po delší době ukázala matka s novým přítelem, který Alex sexuálně obtěžoval, tento zážitek byl pro ni neúnosný. Mezi spouštěče sebepoškozování řadí vztahy s matkou, vzpomínky z dětství a ex přítele, který ji vydírá a neustále kontaktuje s prosbou o peníze a pomoc.

1. Jak bys charakterizovala sama sebe?

„Psychopat. Haha. Myslím, že jsem inteligentní člověk, který ví, co od života chce. Zároveň mě život kopnul párkrát do zadku. Jsem asi hezká, přátelská, dost specifická. Mám temnou duši a podle toho se taky oblíkám. Narodila jsem se 6.6.2006. Tři šestky, chápete. Ti praví mě ale znají. Pro přátele jsem tu furt".

2. Vnímá tě tvé okolí stejně?

„Okolí mě vnímá jako Satana. Aspoň mám klid od fejk lidí. Vnímají mě jako zkérovaného blázna, často se mě bojí, než mě poznají".

3. Jaké máš vztahy s vrstevníky a přáteli?

„S blízkými přáteli mám vztahy skvělé. Pro svoje holky bych dýchala. Vždycky, než mě lidi poznají víc brutálně mě soudí, takže je ti pokažený stejný, nejdřív mě nenávidí a pak mě milujou“

4. Jaký máš vztah s rodiči a sourozenci?

„No takhle, máma mě měla, když byla sama dítě, vychovávala mě babička celý život a s mámou mám takový zvláštní vztah, asi jako se ségrou, nevím, jak to popsat. Máma dělala blbosti, když mě porodila, a tak se mě ujala babička, je skvělá, dělá v hospodě a je ranařka. Chodíme spolu na kérky, dělám u ní v hospodě“.

4.1 Chodíte spolu na tetování? To mě zaujalo, vím, že jich máš hodně.

„Mám samý deep věci, Satana, pentagram, pokerový karty s lebkama, teď čerstvě toho smrtihlava. Mám ráda tyhle temný věci. Vždycky jsem měla, první kérku jsem šla s babičkou, když mi bylo 13, no, ona to nijak nehrotí, je to taky pankáč“.

4.2 A děláš u ní v hospodě, jo?

„No, jako tak to už tak od 10. Má malou vesnickou hospodu, ona je jako dost ostrá na opilce, nebo tak. Trávila jsem tam s ní vlastně celý dětství, hodně mě toho naučila. Teď dělám klasickou obsluhu, čepuju pivo, kasíruju, vyhazuju opilce“.

5. Jak se ti daří ve škole?

„Když se na mě podíváte, tak na samý pětky, nebo že proplouvám se čtverkama, že? Ale mám samý jedničky, jsem premiant, vždycky jsem byla. Nikdy jsem se nemusela moc učit. I spolužáci na střední čekali, že propadnu v pololetí, když mě viděli poprvé, to jsou ty předsudky“.

6. Jak vnímáš své tělo? Jak ho hodnotíš?

„Mám krásný tělo, krásný prsa, mám ráda svý tělo, jen jsem bílá jak stěna, ale to mě nijak netankuje“.

7. Dokážeš identifikovat kdy přesně se u tebe objevilo první sebepoškozování a proč?

„Jako asi jo, asi kolem 12. Byla jsem tehdy v pasti z toho, že se ukázala máma s novým přítelem, střídala to vždycky jak ponožky, ale tady tenhle měl na mě nechutný narážky. Byl oplzlej a vždycky hledal chvíle, kdy jsem v nějakém pokoji sama, občas na mě sáhl, ale hlavně měl debilní kecy, to se tehdy nedalo zvládat. Nezodpovědná matka, která se vrátila zas na chvíli, aby ukázala svého dalšího prince na bílým koni, který se mnou chtěl spát. Nechutný. Tehdy to byl únik “

8. Dokážeš popsat akt sebepoškozování od momentu, kdy začneš o sebepoškozování přemýšlet do momentu, po tom, co akt dokončíš?

„Před aktem, dobrá, tak as stres a smutek, smutek, nebo se mi vracejí vzpomínky z dětství, kdy přijela vždycky máma na víkend, dělala jako by fungovala normálně, většinou se opila, pohádala s babičkou a zase zmizela, takže takový smutek, že nemám ani mámu, to se mi vrací, nebo vztek na kluka, se kterým jsem chodila, teď je ex, hodně fetuje a pořád se mi ozývá a tahá mě do tohoto světa zase “.

8.1 Jak to myslíš, že tě zase tahá do toho světa?

„Když jsem s ním chodila, tahal mě mezi feťáky, já drogy nesnáším, nikdy jsem nic kromě trávy neměla, ale jeho jsem milovala, tak jsem se stýkala i s jeho kamarádama, no a vždycky v tom byly nějaký drogy. Teď mi volává, že má dojezd, že nemá peníze, že ho matka vyhodila z domu, někdy mě miluje a chce mě zpět, někdy mi vyhrožuje, že se zabije a někdy je toho na mě prostě moc ".

9. Jak ses k sebepoškozování dostala?

„Přes kámošku. Vždycky jsem se bavila se staršíma, protože mi přišlo že mí vrstevníci jsou strašně děti a že řeší nesmysly, tak jsem vždycky hledala starší. Erika se řezala, protože jí doma otec strašně mlátil a chlastal. Tak mi kdysi, když jsem se jí svěřila řekla, ať zkusím žiletku, že mi to bodne, no a měla pravdu ".

10. Máš pocit, že sis vytvořila na sebepoškozování závislost?

„Asi jo, kromě kouření asi další závislost. Ale to je jako orgasmus, to je krásná závislost. Jako ano, zbydou jizvy, ale to přece nikomu nevadí, nikdo v mým těle nechodí ".

11. Kterou část těla si nejčastěji vybíráš k sebepoškozování a proč?

„Já jenom ruce a nohy, jako stehna, kdysi jsem zkusila nárt, protože mě lákalo zkusit tu tenkou kůži, ale to nebylo nic pro mě. Většinou teda ruce, nejradši nad loktem zboku, nebo stehna, tam se toho hodně vleze a dá se to lehce zamaskovat ".

12. Jak často se sebepoškozuješ? A jaké jsou spouštěče?

„To se nedá říct, nemám to v kalendáři. Někdy jednou za týden, někdy víckrát, někdy i měsíc, nebo dva ne. Je to hodně o tom, co se děje, jaký období mám ".

13. Jak dlouho obvykle přemýšlíš, než se sebepoškozováním v daný moment začneš?

„Nepřemýšlím ani minutu, když jsem někde v soukromí a mám čím, neřeším. Neprobírám si v hlavě, jestli je dobrý čas, jestli je ráno, večer, nebo tak. Prostě, když máte hlad, tak se najíte, když něco chcete, tak to prostě uděláte, neřešíte ".

14. Jaké techniky sebepoškozování užíváš? Proč zrovna tento způsob?

„Já se řežu, zapík mi nedělá vůbec dobře, to dělaj holky často, že se pálí, ale to chcípám, to neplní účel. Používám žiletku, ta je sterilní, což jako budoucí zdravotní sestra docela řeším, nesnáším špínu a možnost, že jsou kolem nějaké bakterie, nemoci nebo tak, to nedávám. Začala jsem s kružítkem, to jsem našla tehdy jako první věc v pouzdře, jemně jsem se bodala do strupů a odtrhávala je, pak jsem se bodala a snažila se kružítkem říznout ".

15. Jaké emoce u tebe obvykle předchází aktu sebepoškozování? Jaké se objevují při něm? Jaké po něm?

„Před je to fakt asi smutek, takový tlak neúnosný, sevřený žaludek. Při tom? Božské, jinak bych to nedělala. Jako takhle, pocity jsou příjemný pocit, orgasmický stav, trvá jen chvilku, někdy dýl, čím horší je situace, tím je o asi příjemnější. No a jako po je to složité, po si to někdy vyčítám, někdy to neřeším vůbec, někdy mě něco přeruší, tak musím fungovat jakoby nic ".

16. Ví o tvém sebepoškozování tvé okolí a rodina? Jak na to reagují?

„Máma neví, ta si řeší svoje, ta nemá čas a nemá kdy si všimnout, když přijede jednou za měsíc, dvakrát, tak spíš řeší nesmysly, než aby si všimla, že si její dcera ubližuje. Babička to ví a jako taky to neřeší, jednou na mě řvala a já jí slíbila, že už to dělat nebudu, ale nijak to nekontroluje. Já jí vysvětlila, proč to dělám a ona ví, že si na všechno musím přijít sama, tak do mě neryje. Asi má strach, že bych zdrhla, jak matka moje. Ví, že když mě někdo někam tlačí, reaguju většinou ještě hůř. Takže mi řekla, že je to zbytečný, ale já to prostě mám ráda. Ona zas pije a kouří, každá máme něco. Takhle to vlastně pobrala, když jsem jí to vysvětlila".

17. Jsi v péči psychologa či psychiatra?

„Ne, sama bych mohla dělat podle mě. Já nejsem psychicky nemocná, já nemám žádný problém. Prostě si pomáhám po svým. N2kdo si jde zapálit, někdo kouří trávu, já se říznu a jsem dobrá. No a psychologa spíš dělám kámoškám já, vždycky za mnou se vším chodí".

18. Pokračuješ v sebepoškozování i nadále?

„No jo, až to skončí, tak to skončí, omezovat se nehodlám. Já jako chápu, že to někdo bere jako sebevražedné jednání, ale tak to vůbec není. Já mám život ráda, já se zabít nechci, to bych to udělala snad dávno".

19. Pokud ne, kdy to bylo naposledy a z jakého důvodu?

„Naposled asi zase kvůli mámě, to je takové jednoduché téma, jak se vždycky zjeví, naslibuje, že už bude skvělá a že si budeme žít jako princezny, ožere se, pohádá se, nadá mi do všeho, co vás napadne a zase zmizí s nějakých hnusákem. Ale vlastně ne, naposled kvůli Tadymu, že mi zase volal, protože ho máma vyhodila z domu a on nevěděl, co dělat, neměl prachy ani nabíječku na telefon. Už jsem si ho tolikrát blokla, ale to nepomáhá, vždycky si mě nějak najde".

20. Co bylo příčinou toho, že jsi se sebepoškozováním přestal?

„To asi není otázka pro mě".

21. Měl u tebe na sebepoškozování vliv internet nebo sociální sítě? Jaký?

„Ne. Jako, že bych si tam chodila pro rady? To vůbec. Mám pár kámošek, co to sdílí na Snapchatu, že se pořezaly, vždycky k tomu dají deep náladičku a tak, ale o tom to není, to spíš už neví, jak na sebe upozornit".

22. Jaká je podle tebe možná prevence sebepoškozování?

„Harmonická rodina, kde prostě fungují, jak mají. To v téhle době není jednoduchý. Komunikace v rodině a prostě rodiče, co stojí za to. Možná, kdyby mě někdo vedl k nějakému sportu, nebo muzice, já bych teď chtěla dělat kde co, ale na to už je teď pozdě něco začínat".

23. Co by ti z tvého pohledu pomohlo, aby u tebe zpětně k sebepoškozování nikdy nedošlo?

„V mém případě asi kdybych se nenarodila, protože máma mě měla v 17 letech, kdy byla sama dítě, a to by jinak nešlo, abych byla na větě pořád já, nebo jako kdyby ji někdo ukázala co a jak, fakt nevím. Možná, kdybych měla úplnou rodinu, nebo kdybych znala otce, mohla bych trávit čas kromě babičky třeba s ním".

24. Pomohl ti někdy předcházet sebepoškozování vychovatel? Jak?

„Jo, komunikací, je podstatné mít někoho, komu můžete svěřit svoje tajnosti a nikam to neposune. Někdy jsou věci, který nemůžu probrat s holkama, i když to třeba ví, mají svých problémů dost a ty moje prostě neřeší. Je dobrý slyšet jiný nezaujatý pohled člověka, který vás vlastně ale dobře zná".

25. Myslíš, že by vychovatel mohl předcházet sebepoškozování u žáků? Jak?

„Mohl, komunikovat, vzít si jak psycholog jednu holku po druhé a probrat s ní život, jak vyrostla, jak žila, co ji trápí, co ji baví no. A občas si moct přijít popovídat, aby vás někdo vyslechl bez předsudků, aby to pak neprobíraly vychovatelky u kafe, to je extrém".

26. Napadá tě ještě něco, co by k tomu bylo třeba ještě dodat?

„Napadá, vzkázat mladým ať používají ochranu, haha, já vím, o čem mluvím. Nemějte děti, když jste sami děti. A co se týče sebepoškozování, nevidím důvod, proč to nedělat. Když je to pro někoho jediný moment, kdy se cítí dobře, jen do toho snad".

Respondentka Eliška

Eliška je studentkou druhého ročníku střední průmyslové školy. Jako své největší koníčky uvádí kreslení, psaní básní a textů. Je velmi zvídavá a inteligentní, často bývá o samotě, nebo je se svými spolužáky, kteří také žijí na domově mládeže. Se sebepoškozováním začala v 11 letech, kdy doma probíhala klasická hádka, kdy ji otec v zápalu roznícenosti hodil balení vitamínů. Rodinná situace je pro ni kritická již mnoho let. V domácnosti probíhají neustálé hádky, vztahy v rodině nejsou dobré, má mladší sestru, se kterou nemá dobrý vztah, nejlepší vztah z rodiny má s babičkou. V místě bydliště nemá přátele, a tak tráví volný čas hlídáním dětí a dumáním nad svým životem. Z domu má vštípeno, že nikdy ničeho nedosáhne, že může být ráda, jestli bude vůbec prodavačkou, má sen vystudovat pedagogickou fakultu, ale je si sama sebou velmi nejistá.

1. Jak bys charakterizovala sama sebe?

„Jako hodně přemýšlivou holku, inteligentní, okatou, milou a uzavřenou. Ráda píšu texty a skládám básničky, hlavně když jsem na dně".

1.1 Vážně skládáš? To je zajímavé a už dlouho?

„Prakticky od dětství, s řezáním to šlo víc do hloubky. Klidně vám do výzkumu nějaký dám".

1.2 Děkuji, toho si vážím a určitě této nabídky využiji.

„To fakt není zač. Je to akorát dost temný občas".

2. Vnímá tě tvé okolí stejně?

„Jsem pro všechny vrba, takže jako milou by mě asi označilo hodně lidí, řekli by, že bych se asi rozdala, ale tak to nevnímám, jen ráda pomáhám a neumím říct nikomu ne".

3. Jaké máš vztahy s vrstevníky a přáteli?

„Záleží, moc přátel nemám, jsem z vesnice, kde není nikdo v mém věku, takže se ve volných chvílích bavím hlídáním malých dětí, ale jako doma přátele nemám, tady na střední mám fajn třídu, ale je to dost

přetvářka a neustálý hrocení maličkostí. Takže ke mně zpátky, milá, hodná, obětavá vrba. To jsem asi pro všechny já".

4. Jaký máš vztah s rodiči a sourozenci?

„No, když řeknu, že nejlepší vztah má s babičkou, stačí to tak? Naši jsou spolu celý život, ale neměli spolu být nikdy. Doma je to o neustálých hádkách, nesnáším víkendy. Vždycky, když odtud odjíždím v pátek už mám stažený žaludek, co zas bude. A jako předem ví, ten harmonogram je stejný. V pátek musím poklidit zvířata, udělat, co je potřeba, otec jde do hospody a přijde kolem 10 večer a začnou hádky. Ty se přenesou do soboty, kdy je od rána napjatá atmosféra a všechno šatně a končí to tím, že otec jde odpoledne na fotbal, když se hraje, nebo do hospody, nebo na návštěvu za chlapama, kde chlastá. Pak zase přijde a lítají talíře. Ségra je fracek, řeší to asi vzdorem no, má 14 a jsou s ní problémy všude, doma, ve škole. Je mi jí líto, já už vidím jen ty víkendy, ona to žije každý den".

5. Jak se ti daří ve škole?

„Matika hnus, jinak mám dobrý známky, jsem docela chytrá a ráda čtu a spotu věcí mě zajímá, takže mám výhodu".

6. Jak vnímáš své tělo? Jak ho hodnotíš?

„Nevím, nemám se ráda, velký stehna, velký zadek, bříško taky, prsa o ničem. Hned bych měnila, kdyby to šlo. Táta mě odmalička plácal po stehnech a říkal, jaký jsem macek, přitom nosím velikost M, jak může být někdo kdo nosí takovou velikost macek nechápu. Tak díky němu jsem se vždycky styděla za svoje nohy. První chlap mi zas řekl, že mám nádherné nohy a tělo, vtipný".

7. Dokážeš identifikovat kdy přesně se u tebe objevilo první sebepoškozování a proč?

„Jo, jasně, tak kvůli rodičům. Je strašný stres poslouchat denně ty hádky, kvůli nesmyslům, někdy to byly až konspirační teorie, o čem se hádali. Vymyšlené věci asi snad jen aby bylo o čem se hádat, podle mě se nesnáší, ale nejsou schopni od sebe odejít. Takže jedna hádka byla tak odporná, že otec, jak házel věcmi, tak mě trefil pixlí od nějakých vitamínů, a ještě mi řekl, že jsem úplně zbytečná, k ničemu a nikdy nic nedokážu. To mi říká celý život".

8. Dokážeš popsat akt sebepoškozování od momentu, kdy začneš o sebepoškozování přemýšlet do momentu, po tom, co akt dokončíš?

„Cítím se skvěle už v momentě, kdy si najdu nějaký místo, kde za mnou nikdo nemůže. Potřebuju ten pocit toho rituálu, toho, že si to řídím sama. Většinou se jdu osprchovat, zamknu se, pustím vodu a v té páře, v tom horku sedím na zemi a řežu se. Někdy ale taky sedím u sebe a píšu básně, ty mi strašně pomáhají, nebo příběhy a u toho jsem se taky několikrát pořezala".

9. Jak ses k sebepoškozování dostala?

„Mluvila o tom kámoška, respektive, furt to řešila její třídní, že je blázen, že se chce zabít, kdysi s námi její třídní mluvila jako se třídou a normálně ji jmenovala, tak jsem za ní šla a nějak jsme to začaly rozebírat. Mluvila o tom se mnou hrozně otevřeně a jak tak mluvila o tom, jak jí to pomáhá, ať to zkusím, tak jsem do toho taky šla".

10. Máš pocit, že sis vytvořila na sebepoškozování závislost?

„Jsou cigarety závislost? Pokud ano, tak asi jo. Jako netřepu se, když se neříznu, ale někdy se na to těším, dělá mi to dobře, je to úleva a únik určitý způsobem. Je to moment, kdy se cítím svobodná“

11. Kterou část těla si nejčastěji vybíráš k sebepoškozování a proč?

„Ruce a nohy, ale to už jsem popsala výše. Mám 10 tetování, počítá se to taky? Mně to třeba dělá strašně dobře, když mě tetují. Asi ani nevím, že by se dala řezat jiná část těla, ruce nohy jsou klasika, některé holky mají břicho, ale to já určitě ne“.

12. Jak často se sebepoškozuješ? A jaké jsou spouštěče?

„Vždycky když je nějaký trabl, moc často to už teď není. Bylo to často, dvakrát týdně aspoň, teď jednou za měsíc třeba, nebo možná dvakrát, asi to jako nepočítám, tak je to těžké teď říkat“.

13. Jak dlouho obvykle přemýšlíš, než se sebepoškozováním v daný moment začneš?

„Ani minutu, to není něco, co bych promýšlela, to já hodinu přemýšlím, co si vzít na sebe, ale tohle prostě přijde a jde to. Nikdy jsem nad tím asi nepřemýšlela, že bych si jako promýšlela, že si dneska v 9 večer pořežu nohu, tak to není“, směje se.

14. Jaké techniky sebepoškozování užíváš? Proč zrovna tento způsob?

„Začala jsem kružítkem, jinak žiletka, nůžky, nebo takový speciální nožík, skalpel, je to na modelaření, našla jsem to v obchodě. Dělá mi dobře, že se to dá hezky vydesinfikovat, jsem na to fakt háklivá“.

15. Jaké emoce u tebe obvykle předchází aktu sebepoškozování? Jaké se objevují při něm? Jaké po něm?

„Před jsem vždycky v nějakém smutku, stresu, nebo v depce. Vždycky potřebuju prostě upustit páru. Při je to, proč to dělám, uleví se mi, je mi tak lehce, vždycky si k tomu třeba pustím nějakou muziku a je to takový ne že rituál, ale asi jako jo. Po je to těžký, často toho lituju, protože už jsem si několikrát slíbila, že toho už nechám. Přece jen se mi teď líbí jeden kluk a úplně nevím, jak by reagoval, kdyby viděl ty jizvy. Jako zase až my budeme starý tak budeme všichni potetovaní a zjizvení, tak asi není co řešit, ale u kluků obecně je to míň“.

16. Ví o tvém sebepoškozování tvé okolí a rodina? Jak na to reagují?

„Máma neví, táta vůbec ne, ségra to ví, ale to mám na ni páku, je mladší, tak ta si nedovolí nic říct. Ví to moje spolužačky asi 3, ale ty jsou na tom úplně stejně. To není nějaké senzační téma, to se bere jako normálně, jediný, kdo to hrotí je starší generace“.

17. Jsi v péči psychologa či psychiatra

„Ne to fakt nejsem. Byla jsem kdysi jednou, a to byl hrozný idiot. Byla jsem, protože jsme měli přednášku a říkali, že to a tamto, že je to moderní a dobré, tak jsme se s holkama objednaly. Tak jsem byla u jednoho chlapa a ten byl nepříjemný, hrůza. Už nikdy víc“.

17.1 Jak to? Co dělal?

„Arogantní chování, choval se ke mně jak k bláznovi, ptal se, proč jsem jako přišla a jestli nemám konkrétní problém, tak jestli nejsou důležitější lidi, kteří opravdu potřebují pomoc. Jenže já neumím

za někým přijít a říct, že mám problémy doma, že moc kouřím, že to a tamto, tak jsem čekala lidštější přístup teda".

18. Pokračuješ v sebepoškozování i nadále?

„Ano, občas jo, teď na to nemám tolik času, ale jako že by to jen tak přestalo, to asi ne. Myslím, že se toho zbavím až třeba budu mít nějakého partnera, že nebudu mít myšlenky. Ale zase chlapi jsou kdejací, tak aby to nebylo ještě horší".

19. Pokud ne, kdy to bylo naposledy a z jakého důvodu?

„Netuším. Už je to chvíle, asi měsíc? Třeba. Bylo to tehdy doma zase o víkendu, hádky jako blázen, otec byl opilý a máma do mě pořád jela, že nic nedělám, že ze mě nic nebude, protože jsem jí řekla, že bych chtěla na výšku. Tak jsem si vyslechla, že budu ráda, když najdu vůbec nějakou výšku s tím, jaká jsem. To mám odmalička no. Nestojím podle nich za nic".

20. Co bylo příčinou toho, že jsi se sebepoškozováním přestal?

„Zatím nic".

21. Měl u tebe na sebepoškozování vliv internet nebo sociální sítě? Jaký?

„Neměl, kdysi jsem se přihlásila na jednu stránku, kde se setkávají, ale nic moc, spíš tam byly děcka, co hledaly nějaký tipy, nebo pomoc, nebo to potřebovaly probrat".

22. Jaká je podle tebe možná prevence sebepoškozování?

„Pohoda v rodině. Dobrá komunikace, lidi by spolu měli obecně více mluvit. I když mně se to mluví, já mluvit neumím, nemůžu. Vždycky, když jsem potřebovala něco probrat, doma nebyl prostor, nebo nálada. Nejsme rodina, kde bychom si povídali, jak se máme, co cítíme, co nás trápí. Já teď přemýšlela, že nemám kam jít, kdybych měla nějaký problémy".

23. Co by ti z tvého pohledu pomohlo, aby u tebe zpětně k sebepoškozování nikdy nedošlo?

„To jsem teď popsala. Chybí mi ta rodina, když poslouchám kámošky, že mají doma pohodu, že jezdí na výlety, že řeší všechno tak nějak společně. No a že se pak nebojí přijít i s větším problémem, to já prostě nemám".

24. Pomohl ti někdy předcházet sebepoškozování vychovatel? Jak?

„No jako komunikace, ale nikdy jsem neřešila jako jizvy nebo řezání, to nejde, to oni nechtějí ani slyšet. Několikrát jsem na to téma slyšela, jak se baví a mají nás za blázna, mě mají třeba rádi, ale kdyby věděli, že se řežu, bylo by to jiné. Dívají se na nás přes prsty. To je klasika, ale je to tak zvykem, spíš ti starší, ti vůbec nechápou, berou nás, že nevíme, co už".

25. Myslíš, že by vychovatel mohl předcházet sebepoškozování u žáků? Jak?

„Jo, jako komunikací, nebo nějakými aktivitami. Protože využitý čas je fajn, ale zase spoustu uzavřených děcek vůbec nikam nepůjde, všichni jsou teď hrozně asociální, já sama nerada chodím mezi více lidí, necítím se tam dobře. Mám ráda max pár lidí kolem sebe".

26. Napadá tě ještě něco, co by k tomu bylo třeba ještě dodat?

„Ta rodina je základ a nebát se mluvit, když najde člověk někoho, komu se dá věřit. Ono jako samozřejmě, možná, že až budu starší, uvidím to všechno jinak, budu vědět, co je správně".

Příloha č. 6 Rozhovory soubor B

Respondentka Gabriela

Gabriela pracuje na pozici vychovatelky 7 let, předtím pracovala zcela mimo obor. Je velmi aktivní vychovatelkou, ráda vymýšlí různé výtvarné a kreativní dílny, vědomostní kvízy a sportovní aktivity, snaží se jít především s dobou, aby aktivity žáky zajímaly. Na domově, kde pracuje se snaží pravidelně pořádat různé debaty s odborníky, přednášky apod. Vystudovala vysokou pedagogickou školu oboru vychovatel. Na domově má na starosti patro s 35 dívkami, které jsou v rozmezí 15-19 let, má zde směs oborů 3 středních škol. Setkává se zde zdravotní škola, průmyslová a soukromá škola. Často k ní chodí i ostatní žáci z jiných pater, protože ostatní vychovatelé nemají moc o komunikaci zájem.

1. Jak dlouho pracujete na pozici vychovatele?

„V září to bylo 7 let. Nejdříve jsem nastoupila jako záskok za nemoc, ale hodně jsem se zde našla a práce se žáky na DM mě opravdu naplňuje. Myslela jsem si, že vychovatelé na domovech mládeže jsou spíš starší dámy před důchodem, které jen hlídají, jestli večer všichni přijdou ve stanovený čas. No jako, nebyla jsem vůbec daleko od pravdy, docela to tak funguje. Jenže když si uvědomíte, že tady tráví prostě 80 % svého času a na víkend odjíždí v pátek po škole a v neděli odpoledne už jsou zase zpět, tak jsem si říkala, že jim zde opravdu suplujeme rodinu a je potřeba to brát více vážně a více do hloubky. Oni to hlavně opravdu ocení“.

2. Vzpomenete si, kdy jste se poprvé setkali se sebepoškozováním?

„Vzpomínám si na to vcelku živě, byla to studentka prvního ročníku zdravotní sestry, se kterou jsem měla jako její patrová vychovatelka neustále nějaké problémy. Velmi často si vymýšlela zdravotní problémy, ostatním děvčatům s oblibou říkala, že ji čeká operace srdce a že již 2x potratila, že prodělala jako dítě rakovinu apod. Již při jejím nástupu jsem si všimla jizev, ty na rozdíl od většiny ostatních sebepoškozujících, se kterými jsem se setkala, dávala ráda na odiv. Měla ráda, když se jí na to ptali. Jednou se pořezala přímo na patře, to jsem musela volat rychlou, odvezli ji na dětské a druhý den do psychiatrické nemocnice v Kroměříži. Poté ukončila studium i pobyt na DM, takže jak se jí vede nyní, netuším. Ale byla to vlastně první zkušenost, která mě donutila se o tohle téma více zajímat. Nikdo nás tady na to třeba neškolil, nebo tak“.

3. Co pro Vás, jako vychovatele, problematika sebepoškozování znamená?

„Než jsem nastoupila jako vychovatel na DM, o tuto problematiku jsem nezavadila. Maximálně jako mladá holka si pamatuju, že vyznavači EMO občas mívali 2-3 malé jizvičky na zápěstí, ale to se tehdy bralo spíš jako znamení, že patří do této komunity, ne jako projev psychických problémů. Od té doby, co dělám vychovatelku, je to pro mě opravdu palčivý problém. Cítím, že je tohle téma velmi málo diskutováno především mezi pedagogy, kteří nad tím povětšinou

mávnou rukou, že jsou to žáci, kteří už neví, jak na sebe upozornit. Bohužel jsem se ve své praxi od kolegů nedozvěděla jinou reakci než tuto. Protože mám patro plné děvčat, kde každá druhá má minimálně jednu dvě jizvy od zapalovače, nebo řezání, musela jsem toto téma studovat a snažím se s nimi mluvit a pracovat. Jednoduché to ale není".

3.1 Nosíte si práci domů?

„Přesně tak. Přece jen taky s těmi děvčaty trávím obrovské množství času, znám jejich zázemí, jejich problémy, jejich cíle, vím, čeho se bojí, co se jim v životě stalo, čím si prošly. Někdy, když se svěřují s těmito věcmi, je těžké udržet si profesionální přístup. Musím si to pak v sobě zpracovat a musím sama na sebe působit preventivně proti vyhoření například, protože si s sebou domů nesete opravdu batoh plný smutku a problémů holek, které jsou třeba opravdu úžasné bytosti, ale nemají podporu, nemají dobré zázemí, nebo lásku a vy i když chcete nemáte šanci jim to všechno vynahradit".

4. Jaké formy sebepoškozování, se kterými jste se ve své praxi setkali, byly nejčastější?

„Rozhodně řezání, povrchové řezání stehen, zápěstí, vlastně celých paží je nejčastější forma, se kterou se potkávám já. Některé kombinují i pálení nažhaveným zapalovačem, ty jizvy se dají také hezky poznat. Děvčata se mi svěřila, že když mají náročný den ve škole, nebo nějakou velkou tenzi, používají ve výuce gumičku, aby se nemusely řezat, protože by z toho měly samozřejmě ve škole okamžitý problém. Vezmou si obyčejnou gumičku a natahují a pouští jina zápěstí, což působí dostatečnou bolest, aby nemusely přistoupit k řezání. Některé mluvily o dření si zápěstí o roh lavice, některé zase o tom, že si vždycky rýpou do nějakého zranění, trhají si strupy a tak".

5. Máte o sebepoškozování větší podvědomí?

„Já vzhledem ke své každodenní praxi, hádám, že mám. Četla jsem i pár publikací, kterých teda moc není, ale od těch holek se dozvíte vlastně nejvíc. V knihách je samozřejmě velmi odborně napsáno, co to sebepoškozování je, jaké jsou formy a spouštěče, ale když k Vám přijde holka, která začne popisovat tu pravou realitu, jak se trápí, jak hledá jakoukoli možnost vypouštění negativních emocí a potom Vám popisuje, jak konečně přiběhne po celém dni domů, jak i vezme svoji oblíbenou žiletku, zavře se v pokoji, pustí si muziku a řeže a je to pro ni orgasmický stav, v jejich letech, to je podle mě jako za všechnu teorii".

6. Studoval/a jste na toto téma nějakou odbornou literaturu?

„Ano, jak jsem řekla před chvílí, nevzpomenu si na název knihy, ale četla jsem, ještě na netu pár odborných článků, ale spíše kvůli tomu, jak postupovat, jak s nimi mluvit. Moc toho ale opravdu není. Moc jsem se toho nedočetla. Já hodně spoléhám na svou empatii a mám v sobě takového malého psychologa, toho by měl mít podle mě každý pedagog".

6.1 A má?

„Ne, nemá. Víte, kolegové jsou příjemní lidé, ale ten zájem o duše těch žáků tady chybí. Nikoho nezajímá, proč je někdo hlučný, proč udělá nějaký problém, proč je celé dny zamlklý a smutný, proč si malují pod oči obrácené křížky". „Jen je vidí a soudí. Jenže oni potřebují zájem, ale ten nefalšovaný.

Ne, že se z nich někdo snaží dostat, jak to mají doma, protože je zvědavý, ale proto, aby pronikl do té bolesti a snažil se ji nějak zmírnit".

6.2 Je to vůbec možné?

„Z vlastní zkušenosti je. Já se s nimi snažím pracovat, ta praxe je opravdu něco jiného, než studium odborných knih. Když s nimi mluvíte, když je vyslechnete. Zjistíte, že spoustu těchto mladých lidí dostává z domu balíček strachů. Je jim neustále vtloukáno do hlavy, že tohle nedokážou, na tamto nemají, ať mají nízké cíle a nejsou zklamaní, že tohle nikdy mít nebudou a jestli si myslí na výšku, tak ať na to okamžitě zapomenou. Nastavují jim zrcadlo svých vlastních strachů a s tímhle balíčkem tihle mladí lidé vstupují do života. Tak já se s nima každý sáček snažím rozbalit a vyvrátit, snažím se je motivovat a hledat v nich sílu a chuť a motivaci jít dál a výš. A jako daří se mi to, nechci působit nějak sebestředně, ale ten vývoj jde skvěle vidět. To se samozřejmě odráží na vztahu, který potom na našem patře máme a je hodně odlišný od ostatních".

7. Jaká je Vaše představa o aktu sebepoškozování? Co se děje před, během a po tomto aktu?

„Rozhodně to pramení z nějakých problémů, většina děcek, se kterýma jsem mluvila, měly problém doma s rodiči. Rozvedená manželství, alkohol, hádky, občas i drogy, nefungující vztahy těch nerozvedených manželství, oni jsou ve škole pod velkým tlakem a pak přijdou domů a místo poklidného útočiště najdou hádky, nenávist, svalování viny a podobně. Takže aktu rozhodně předchází nějaká tenze, často je sebepoškozování spojeno i s nenávistí sebe sama, protože na Instagramu jsou všichni tak krásní, bohatí a toho oni nikdy nedosáhnou. Samotný akt jim těch pár vteřin poskytne neskutečnou úlevu, protože ta bolest upozadí všechno ostatní. No a po aktu přichází většinou lítost, buď toho, že to opět udělali, nebo sebe sama. Takže ažna pár vteřin úlevy vlastně všechno špatně".

8. Jaké důvody vedou, podle Vás, adolescenty k sebepoškozování? Co je podle vás motivací?

„Za mě je to rozhodně únik ve svém nejširším slova smyslu. Ať už utíkají od čehokoli, sebepoškozování je pro ně vlastně taková terapie. Někdy se chtějí potrestat, někdy si chtějí ulevit, ale vždycky před něčím utíkají, ať jsou to emoce, problémy doma, ve škole s partnerem a tak. Potom už může ubývat motivací a může se z toho stát určitý nepodmíněný zvyk. Hodně záleží, je to individuální. Někdo to používá jako snahu na sebe upozornit, ale podle mě většinou ne tak, jak to vnímají mnozí, že už nemají, jak na sebe upozornit, aby byli zajímaví, ale spíš, že se jim nedostává obyčejné životní pozornosti, zájmu a tak".

9. Jak byste obecně charakterizoval osobnost sebepoškozujícího se adolescenta?

„To je hodně složitá otázka. Přemýšlím, jestli bych dokázala spočítat, kolik mi jich za tak krátkou dobu prošlo rukama. To číslo je alarmující. Ještě víc děsivé je to, že se o to nikdo nezajímá. Ostatní pedagogové nad tím často mávnou rukou s poznámkou, jak je to šílená generace. Většinou, podle mé zkušenosti, se jedná o uzavřené jedince, úzkostné, introvertní, náladové, plaché, stydlivé, ale setkala jsem se i s nejedním veselým optimistickým, který měl občas úzkostné stavy a strachy. Takže těžko říct".

10. Jaké postupy volíte nejčastěji ve své práci se sebepoškozujícími se adolescenty?

„Já pracuju s kolektivem nejradši dohromady, nevyčleňuji je. Samozřejmě pokud se bavíme jen o jedincích, kteří mají zkušenost se sebepoškozováním, tak s nimi často mluvím. Jak se měli,

co se jim ten den povedlo, co naopak ne a podobně. Mně se ale osvědčila terapie socializací, jak tomu říkám já. Dělám společné kreativní dílny, vědomostní kvízy, založili jsme u DM obrovský záhonek, o který se pravidelně staráme a mám touhle formou práce opravdu výsledky. Tím, že jsou ve skupině, motivováni něco tvořit, spolupracovat, podílet se na výsledku něčeho má na ně opravdu dobrý vliv. Na patře máme různorodé složení oborů a škol, na dílny navíc dochází žáci z jiných pater, tak je skupina různorodá a tito jedinci si často najdou díky tomuto přátele, se kterými tráví více času. Já v rámci těchto dílen, kvízů a všech aktivit vždy otevřu nějaké téma, které společně probíráme. Sebepoškozování není výjimkou a rozhodně není tabu. Oni to neskutečně vítají, že mají někde možnost si o tom promluvit a neberou je za blázny, nebo za někoho, kdo na sebe potřebuje upozorňovat. Dělám tvořivé dílny, kde děláme pokaždé něco jiného a co je hodně oblíbené opakujeme, držím se trendů a zájmů skupiny. Pleteme náramky, pracujeme s hlínou, odléváme pryskyřici, vyrábíme mýdla, bomby do koupele, malujeme

na určité téma, je toho opravdu hodně. Dodržujeme tradice, takže dělám specializované vánoční, velikonoční a valentýnské dílny, ty jsou taky oblíbené. Vždycky u těchto dílen vedeme nějakou diskusi, to je pro mě základ. Záleží na náladě, na rozpoložení skupiny, někdy probíráme obecnější témata, někdy jdeme hodně do hloubky. Je opravdu vidět, jak jim debaty svědčí. Někdy jsou na pořadu dne kvízy, jindy jdeme mimo DM na bowling, minigolf, výstavu apod".

11. Komunikujete s rodiči při podezření na sebepoškozování?

„Tohle je velmi složitá otázka. Mohlo by se zdát, že rodiče, kteří umístí svoje děti na DM mají neustálý zájem o to, jak se dítěti vede atd. Opak je z mé zkušenosti pravdou. Ono, když máte vhled do tolika rodin, jak fungují rodiče, jak s Vámi hovoří, jak se chovají na třídních schůzkách, které míváte, mnohé pochopíte. Několikrát jsem se snažila hovořit s rodiči o problému sebepoškozování u jejich dětí, mizivé procento rodičů tomu dávalo nějakou váhu, někteří doma dítě naopak ještě potrestali, že dělá ostudu. Takže je to velmi tenký led a musíte umět odhadnout rodiče a jejich reakci, což není jednoduché".

11.1 Takže chápu správně, že když vidíte jizvy na rukou, netelefonujete hned domů?

„Pokud se někdo poškodí přímo zde, tak voláme rychlou, musíme takto postupovat, protože je to jako pokus o sebevraždu a my už nejsme schopni jakoby posoudit, zda ano či ne a necháme to na odbornících, stejně tak, jako když se tady někdo předávkuje. Rodičům nevoláme, když mají staré jizvy, to ne no. Já se s nimi občas snažím spojit z jiného důvodu a téma velmi nenápadně otevřu, podle toho zjistím, jestli je vhodné pole pro komunikaci".

12. Jaká je podle Vás vhodná prevence sebepoškozování?

„Vhodná aktivita a komunikace. Tečka. Ne teď vážně, z mé zkušenosti je opravdu nejlepší mluvit, ale ne obecně, ale opravdu naslouchat, využít momentu, kdy je dítě ochotno o tom problému samo mluvit, vyslechnout a zamyslet se nad tím. Je to někdy strašně těžké, přece jen jsem v praxi chvíli a občas se setkám s případy, které mrazí, které mě lidsky neskutečně bolía je nemožné se vžít do pocitů těchto jedinců. Takže prevence je poskytnout takové aktivity, které jsou pro každého individuálně nejvhodnější,

Někdo potřebuje fyzickou námahu, takže zvolit vhodný sport, dát si pozor, jestli kolektivní, nebo individuální, podle toho, jak mu dělá dobře kolektiv. Někdo rád maluje, někdo rád pracuje s hmotou, s hlínou, kde ty problémy obrazně vmačká. Dokud jsem nezažila, sama jsem nevěřila, jak může být obyčejná keramická hlína terapeutem. Mluvit s nimi a věnovat se jim a nezesměšňovat. To je klíč za mě".

13. Je ještě něco, co byste k tomuto tématu chtěl/a říci?

„Já bych byla šťastná, kdyby měli pedagogové o této problematice větší povědomí. Nemají ho, a to říkám opravdu narovinu. Často toto téma zesměšňují, a to problém naopak dokáže prohloubit. Další, a ještě důležitější věcí je, že kdybych mohla, tak bych apelovala na všechny rodiče, ať se svými dětmi více mluví, protože to bývá taky kámen úrazu, že neví, jak s nimi mluvit, kdy ano a tak. Možná ještě pravidelnější sezení s kvalitními psychology na základních školách kolem té 6.,7.,8. třídy, kde by byla možná diskuse. A taky přestat brát návštěvy psychologů a psychiatrů jako tabu, to by pomohlo mnohému. Nejlepší by byl měsíční výpadek sociálních sítí, aby prostě opravdu přestali koukat do těch telefonů a poměřovat se s vyumělkovanými lidmi s instagramu. To je podle mě obrovský kámen úrazu, že větší časový podíl tráví ve virtuální realitě, než v té skutečné"

Respondentka Jiřina

Jiřina pracuje na pozici vychovatele na domově mládeže přes 10 let. Předtím pracovala jako vychovatelka v družině při základní škole. Největší zálibou jsou její vnoučata a pes. S žáky chodí pravidelně na sportovní aktivity. Její práce ji baví, ale jak sama tvrdí, tak současná generace podle ní nemá zájem o nic. Je lačná po telefonech, a to je vše, co je zajímá. Má od nástupu na starosti smíšené patro v počtu 36, letos 1. ročníků chlapců a 4. ročníků děvčat. Internát byl totiž zcela naplněn, tak nemohla být patra rozdělena na dívky a chlapce. Většinou je smíšené patro tvořeno dospělými dívkami i chlapci, ale tento rok bylo patro vytvořeno takto.

1. Jak dlouho pracujete na pozici vychovatele?

„Já se bojím to spočítat. Něco přes dvacet let. Většinu času jako vychovatelka v družině na základní škole. Posledních 8 let na domově mládeže. Tady je to proti družině pohoda naprostá, šla jsem za odpočinkem".

2. Vzpomenete si, kdy jste se poprvé setkali se sebepoškozováním?

„Poprvé, když jsem měla hlavní službu, která dozoruje při nějakém problému, prohřešku, když se dává například dýchat při podezření na alkohol. Přiběhla tehdy za mnou kolegyně, že našla krev na záchodech a pak našla i holku, která se pořezala. Dokonce se tehdy nechtěla pořezat tolik, ale protože se lekla průvanu, který otevřel rychle okno, řízla se příliš. Trubka. Volaly jsme tehdy záchranku, protože jsme musely a vyslýchaly ostatní holky z pokoje. To bylo asi poprvé".

2.1 Jaké jste měla tehdy pocity, vzpomenete si?

„Byla jsem naštvaná. Zbytečné, nesmyslné. Musíte zbytečně volat záchranáře, kteří by mohli být potřeba u něčeho opravdu podstatného. Zvedla jsem tehdy na ni hlas, to si pamatuji, že je sobecká, že pokud neví, jak na sebe upozornit, tak ať si nabarví vlasy. Já jsem tady na tyhle věci dost vysazená".

2.2 Na tyhle věci, co je tím myšleno?

„No právě sebepoškozování. Je to moderní, kde kdo má po těle jizvy, nechápu to, budou toho jednou litovat".

3. Co pro Vás, jako vychovatele, problematika sebepoškozování znamená?

„Moderní problém současné generace, která je svým způsobem postižená internetem a sociálníma sítěma. V dřívějších dobách tento problém nebyl rozšířen v takové míře jako teď".

3.1 Myslíte si, že za to může internet a sociální sítě?

„Asi ano. Najdou tam kde co. Najdou tam návody na všechno a hádám, že z nudy hledají i tahle témata. Neví, do čeho píchnout, místo aby se učili, vymýšlí kraviny".

4. Jaké formy sebepoškozování, se kterými jste se ve své praxi setkali, byly nejčastější?

„Asi řezání. Když jdou občas do sprchy, vidíte pořezané ruce i nohy. Nestydí se za to, neschovávají to. Nebo některé asi jo, ale když je tady na domově vidíte pořád, tak si všimnete. Mám smíšené patro a divím se, že jim to nevadí. Člověk to poslední dobou nestíhá sledovat. Mají teď v 16 letech tetování, piercing kde tu, tak mezitím se ty jizvy ztrácí. By mě zajímalo,co na to jejich budoucí partneři".

5. Máte o sebepoškozování větší podvědomí?

„Tak z praxe, když to u nich vidím. Nevím, v jakém smyslu povědomí, vím že to je u nich teď moderní, ale že bych to s nimi nějak rozebírala to ne. Vždycky k tomu mám nějakou poznámku, tak ode mě ví, že to není vhodné".

6. Studoval/a jste na toto téma nějakou odbornou literaturu?

„Ne, to opravdu ne. Jako nezlobte se na mě, ale to bych musela studovat už všechno. Mám studovat, proč jsou zalezlí na pokoji a nemají chuť nic dělat, mám studovat, proč nosí na krku pentagramy, proč kouří?"

6.1 Zajímalo mě spíš, jestli vás toto téma zaujalo, abyste si o něm nastudovala více.

„Ne, podle mě jim jde o tu pozornost a čím méně jim té pozornosti dáte v tomhle ohledu, tím přestanou tyhle nesmysly dělat, protože to nikoho nezajímá".

7. Jaká je Vaše představa o aktu sebepoškozování? Co se děje před, během a po tomto aktu?

„Přijde mi to jako žádost o pozornost za každou cenu. Kdyby to bylo tak osobní, tak by to přece zakrývali. Takže to vnímám jako určité sebestředné chování. Co se děje před během a po je ve hvězdách. Myslím, že jsou sami, když se řežou, takže se před asi někde schovají, během se pořežou, záleží, jestli to musí schovat, asi většinou jo, takže to schovají před rodiči, třeba zkrvácený kapesník a po už jen hojí rány, nebo je čerstvé asi také schovávají. Já jsem čerstvou ránu neviděla, Vždy již zhojené".

8. Jaké důvody vedou, podle Vás, adolescenty k sebepoškozování? Co je podle vás motivací?

„Myslím, že ta touha po pozornosti, myslím, že je to moderní trend, jako byl kdysi depešáci. Současní mladí nosí neustále černou, holky mají nalepené výrazné černé, nebo barevné řasy, výrazně se líčí, nosí krátká tílka, nahá břicha, kde už mají často tetování, nebo piercingy, černé nehty, někdy si kreslí na tvář křížky, pavučiny, nebo slzy, takže ty jizvy k tomu tak nějak sedí. Doplňují outfit. Nebo je k tomu vede nuda, to je ta druhá část z nich".

8.1 Myslíte si, že je někdo schopen se z nudy pořezat? Ta bolest musí být vcelku velká.

„Jsou zvláštní, těžko se v nich vyznat, ale nuda je určitě taky příčinou".

9. Jak byste obecně charakterizoval osobnost sebepoškozujícího se adolescenta?

„Tak to je složitější, asi jsem to popsala již výše. Toužící po pozornosti, depresivní, uzavřený, nebo lehce zmanipulovatelný, pokud to od něj vyžaduje kolektiv. Možná mají psychické problémy, ale to se my nedozvíme, protože tyhle papíry o psychických problémech nejsou součástí žádosti o ubytování a e jen na rodičích, zda nás o tom informují".

10. Jaké postupy volíte nejčastěji ve své práci se sebepoškozujícími se adolescenty?

„Nepracuji s touto specifickou skupinou. Já chodím s těmi, co se přihlásí jednou týdně na vybíjenou nebo na volejbal do haly. Občas jsou v této skupině zastoupeni, když mají o aktivitu zájem, ale že bych se jim věnovala nějak zvlášť to opravdu ne. Jak říkám, zvláštní pozornost jim nedávám, to by se pak problém mohl zvětšit".

11. Komunikujete s rodiči při podezření na sebepoškozování?

„Vzhledem k tomu, že jsem zatím viděla jen staré zhojené jizvy, nemusím v tomto ohledu rodiče nijak kontaktovat. Oni jistě ví, co mají doma a jizvy pro ně určitě nejsou překvapením. Mou prací je kontaktovat je při problémovém chování, což pokud neprovádí řezání na DM, není".

12. Jaká je podle Vás vhodná prevence sebepoškozování?

„Myslím si, že je to z nudy, nebo ze špatné skupiny, se kterou se baví, takže vyplnit co nejvíce volný čas, aby neměli na tyhle věci ani čas ani myšlenky. Máme na DM různé aktivity a dílny. Mohlo by jim pomoci chodit do ZUŠ třeba, nebo navštěvovat nějaký kroužek mimo DM, ale na to jsou zdechlí. Nejradši sedět u počítače, ani se neučit. Možná více učiva, nebo domácích úkolů bez potřeby využívat PC".

13. Je ještě něco, co byste k tomuto tématu chtěl/a říci?

„Asi by bylo vhodné nějaké školení, které by ujasnilo, jak s nimi jednat a mluvit. "

Respondent Robert

Robert pracuje ve školství přes 25 let. Pracoval na více pozicích, nejvíce na pozici vychovatele v diagnostickém ústavu. Zde zažil opravdu mnohé včetně toho, že se několikrát bál o život vlastní, či život kolegů. Na pozici vychovatele domova mládeže pracuje 14 let.Jeho výchovná skupina čítá 34 chlapců ve věku 15-19 let. Jsou zde ubytováni chlapci 2 středních škol, když není kapacita z počátku školního roku zcela zaplněna, pak jsou zde ubytovány 3-4 střední školy. Se sebepoškozováním má

zkušenosti již z diagnostického ústavu. Je aktivním vychovatelem, chodí pravidelně několikrát týdně na florbal, fotbal, volejbal, či bowling, dále zprostředkovává soutěže v šachu a ve stolním tenise.

1. Jak dlouho pracujete na pozici vychovatele?

„Na pozici vychovatele pracuji asi 25 let. Dříve jsem působil v pasťáku to byla škola života. Pak jsem si šel odpočinout na domov mládeže stačí to tak k úvodu“?

1.1 Rozhodně stačí. Bylo to složité?

„To bych řekl že určitě. Jsou tam prostě kriminálníci nebo minimálně budoucí kriminálníci. Neboj se ublížit člověku krást vyhrožovat neboj se vlastně asi ničeho “.

2. Vzpomenete si, kdy jste se poprvé setkali se sebepoškozováním?

„Se sebepoškozováním jsem se poprvé setkal hned po vysoké škole, když jsem nastoupil dělat do pasťáku, kde se tam pořezal jeden kluk kvůli nešťastné lásce. To byla moje první zkušenost se sebepoškozováním, prakticky první rok po vysoké škole“.

2.1 Jak jste na to tehdy reagoval? Bylo to v té době normální?

„Měl jsem velmi smíšené pocity, protože to bylo moje poprvé, tak jsem úplně v první chvíli nevěděl, co mám dělat. Řekl bych že to nebylo asi tak známe nebo aspoň o tom tématu se tolik nehovořilo jako nyní a myslím si že žáci nebo obecně lidé to dělají už hodně dlouho ale předtím to téma bylo spíš takové tabu a bylo to hodně utajené nepronikal to tolik na veřejnost jako teď“.

2.2 Jak se to tehdy řešilo?

„Řešil jsem to následovně. oznámil jsem co se stalo panu řediteli ústavu kde jsme se nakonec společně dohodli, že dotyčnému Zabavíme všechny nebezpečné předměty, kterými by si mohl něco udělat, oznámili jsme to rodičům a musel tehdy myslím k psychologovi a dostal asi měsíc zákaz vycházek, už je ti dávno“.

3. Co pro Vás, jako vychovatele, problematika sebepoškozování znamená?

„Podívejte já tady toto jako problematiku osobně úplně nevnímám z mého pohledu je to spíše takové sebe zviditelnění toho dítěte, protože nemá co dělat a můj názor je na to takový že tady takové věci dělají pouze jenom hlupáci co neví co s časem a nemají žádné záliby a potřebujise prostě zviditelnit jo, jak před svými asi kamarádi rodiči a taky námi vychovateli“.

3.1 Takže chápu správně že vás to téma spíš rozčiluje, než že by vám přišlo závazně?

„Podívejte téma to asi závažné je, ale z mého pohledu, jak říkám mně spíš tady tato problematika obtěžuje, protože jak jsem už sdělil přijde mi to jako kdyby se chtěl někdo zviditelnit a už by nevěděl jak, a proto dělá tady tyto nešvary“.

4. Jaké formy sebepoškozování, se kterými jste se ve své praxi setkali, byly nejčastější?

„Setkal jsem se tady převážně s řezáním nejspíš nějakým kružítkem nožem nebo nevím čím to ty děcka dělají v dnešní době. Další nejčastější, co jsem vždycky tak viděl tak nějaký popáleniny zřejmě od zapalovače řekl bych že si nažhaví zapalovač a někde se prostě popálí na rukou na stehno nevím tady toto prostě“.

5. Máte o sebepoškozování větší podvědomí?

„Tak jak už jsem vám řekl tato problematika mě úplně nějak nezajímá, takže to znamená, že ji nejsem zastáncem“.

6. Studoval/a jste na toto téma nějakou odbornou literaturu?

„Na toto téma jsem literaturu nestudoval ale kdybyste se mě zeptala na jiné téma tak vám určitě rád něco sdělím“

6.1 Jaké téma například?

„Například téma dějiny zeměpis a samozřejmě téma pro chlapy jako je sport tak potom bychom se pobavili asi o něco více než od sebepoškozování a kdyby více sportovali tak by nemuseli řešit takové nesmysly. „

7. Jaká je Vaše představa o aktu sebepoškozování? Co se děje před, během a po tomto aktu?

„Abych vám pravdu řekl, nikdy jsem se nad tím nezamýšlel. Když nad tím teď přemýšlím, musí být ta dotyčná osoba nějakým způsobem zdeptaná, nebo prostě něco jí muselo ublížit, musela se urazit, protože se cítí blbě, tak asi jako jediný řešení, jak z té situace utéct, nebo si pomoci je to že se nějak sebe poškodí že si ublíží, a tím pádem prostě si asi uleví udělal jsi dobře odpustí si to. Po aktu se zřejmě cítí asi spokojený, protože dosáhli svého, jak říkám asi si odpustili asi se cítí prostě lépe“.

8. Jaké důvody vedou, podle Vás, adolescenty k sebepoškozování? Co je podle vás motivací?

„Nuda. Nuda a zase nuda. Nevím. Pozornost to vyžadují. Možná vzdor proti autoritám. Nešťastné lásky a tyhle problémy řeší takhle extrémním způsobem“.

9. Jak byste obecně charakterizoval osobnost sebepoškozujícího se adolescenta?

„Depresivní, zklamaný. Znuděný životem. Toužící po pozornosti. Kdyby si chtěl opravdu ublížit, udělá to pořádně. Charakteristika je složitá. Nevidíte do nich. Jsou uzavření“.

10. Jaké postupy volíte nejčastěji ve své práci se sebepoškozujícími se adolescenty?

„Já je zvláště neřeším. Nevyčleňuji je. Že bych chodil a zkoumal, jestli má někdo jizvy a podle toho volil program? To asi ne“.

11. Komunikujete s rodiči při podezření na sebepoškozování?

„Ano. Když jsem svědkem sebepoškozování je to bráno jako pokus o sebevraždu, a to komunikujeme s rodiči. Volané sanitku a ti většinou dovolají policii. Takže to bývá pozdvižení. Že to mají zapotřebí, nechápu“.

12. Jaká je podle Vás vhodná prevence sebepoškozování?

„Aktivity. Lepší výchova. Tyhle děcka mají všechno. Kdyby měli trošku lepší a tvrdší režim, neměli by čas na nesmysly a na řezaní zapěstí. Jako nezlobte se na mě, ale za nás tohle nebylo. Prevence drog ano, ale prevence tohoto není nijak potřeba. Spíš mít povinnostia je po problému“.

13. Je ještě něco, co byste k tomuto tématu chtěl/a říci?

„Asi apelovat na rodiče. Neustále metou dětem cestu a ty mají pak problém, když je realita trefí do nosu. Zakázal bych jim internet, nebo omezil a bylo by o pár problémů méně“.

Příloha č. 7 Báseň Elišky

Zavařovací sklenice

Když jsem byla malá holka,
ještě malé nevinné dítko.
Můj otec mi dával zavařovací sklenice
a k tomu děravé víčko.

Posílal mě na planinu, co nazývá se louka,
hned když rozkvetlo první kvítko.
Musela jsem být jak jeho naprogramovaná loutka.

Ach, jak já to nedělala ráda,
máminou síťkou na vlasy,
musela lapit ty křehká stvoření.
Byly to pro mě zlé časy.

Bílou barvu, tu táta neměl rád,
Měl radši barevná křídla,
modrá nebo červená například.

Když jsem sebou zpět nenesla žádná,
Doma mě čekal pořádný výprask.
Máma ho radši podpořila, byla na něj krátká.
Vždy když to udělal, cítila jsem se tak strašně prázdná.

Ach ty krásný motýle,
promiň mi to a půjč mi svá křídla.
Nejradši bych sebe zavřela do zavařovací sklenice
A zlámala si ruce za ty hrozné činy.
Neměla jsem to dělat, ani nikdo jiný

Půjč mi svá křídla, chci odletět pryč,
Tam za ty planiny.
Daleko od té hrozné rodiny.
Tam bych nasála ten barevný prach do svých plic.
Ten by mě udusil a já bych byla pryč

Chci vejít do tvého nitra a cítit tu bolest,
Jako ty si ji vždy míval.
Chci ji převést na sebe,
chci být konečně volná.

Až když to zažiji na svém těle,
tak až potom budu volná.
Prosím vezmi mě sebou a jako přítele.

Ráno otec nalezl bezcitné tělo své dcery,
V ruce svírajíc bílá křídla plné něhy.
Vedle ní lahev whisky
a prázdná plata od antidepresiv hozené do prázdné misky.
.

Zdroj: Respondentka Eliška