



Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské sociální práce

Zavedení metody lesní mysl mezi aktivizační činnosti v sociálních službách pro lidi s duševním onemocněním

Bakalářský projekt

Studijní program

Sociální práce

Autor: Nela Grodová

Vedoucí práce: Mgr. Vlastimil Vohánka, Ph.D.

Olomouc 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně na základě použitých pramenů a literatury uvedených v bibliografickém seznamu.

V Olomouci 25. 4. 2023

Nela Grodová

Poděkování

Na tomto místě chci poděkovat mému vedoucímu práce, panu Mgr. Vlastimilovi Vohánkovi, Ph.D. za jeho užitečné poznatky, rady a motivaci. Poděkování také patří mé rodině za podporu ve studiu, a především mým přátelům, za všechny dokonalé společné chvíle, nejen při psaní našich závěrečných prací, ale také během celého studia.

Obsah

Úvod.....	9
1 Představení tématu	11
1.1 Člověk a příroda	11
1.2 Shinrin-yoku, lesní terapie a lesní mysl.....	13
1.3 Lesní mysl v sociální práci	16
1.4 Lidé s duševním onemocněním	16
2 Rešerše výzkumů a zdrojů	19
3 Propojení s teoriemi, metodami a technikami sociální práce.....	20
3.1 Green care.....	20
3.2 Přístup zaměřený na klienta.....	21
3.3 Hierarchie lidských potřeb.....	22
3.4 Aktivační přístup	24
3.5 Sociální práce se skupinou	25
3.6 Etické hledisko	27
4 Propojení se sociální politikou a legislativou	29
5 Analýza potřebnosti	35
5.1 Příčiny a dopady dané problematiky	35
5.2 Příklady řešení dané problematiky v ČR a v zahraničí	36
5.3 Základní informace o velikosti cílové skupiny vzhledem k problému.....	37
5.4 Popis metod získávání předložených dat a vyhodnocení výchozího stavu	38
5.5 Specifikace stakeholderů	39
6 Projektová část	41
7 Cíl projektu	43
8 Popis a analýza potřeb cílové skupiny	45
8.1 Přímí příjemci	45
8.2 Nepřímí příjemci.....	46
9 Klíčové aktivity	49
KA1: Absolvování kurzu Lesní mysli	49
KA2: Posouzení potřeb jednotlivých klientů a vhodných aktivit pro realizaci lesní mysli ve skupině	49
KA3: Realizace aktivit lesní mysli s klienty.....	50
KA4: Průběžná a celková evaluace projektu	50
10 Výstupy a výsledky projektu.....	53
11 Harmonogram	55
12 Management rizik.....	57
13 Rozpočet.....	59
14 Popis přidané hodnoty projektu	61

15 Logframe projektu	63
16 Závěr	65
Bibliografie.....	69
Seznam tabulek a grafů	77
Seznam příloh.....	79
Přílohy	80

Úvod

Člověk a příroda jsou od vzniku světa dvě neoddělitelné složky, které se od sebe ale v moderní době neustále více a více vzdalují. Dle mnohých výzkumů, které v mé práci uvádím, je zřejmé, že pobyt v přírodě pozitivně působí na psychické zdraví a celkovou duševní pohodu člověka. Pobyt v přírodě pomáhá například redukovat stres, posiluje imunitní systém, pomáhá k lepší koncentraci mysli či rozvíjí kreativitu. Léčivá síla přírody se využívá v mnohých zemích po celém světě, a to v různých podobách. Téma mé absolventské práce se zaměřuje na využití lesní mysli při práci s lidmi s duševním onemocněním. Lesní mysl je jeden z moderních přístupů, který ukazuje lidem možnosti, jak se opět spojit s přírodou, se kterou ztrácíme kontakt, a navíc také prohloubit vztah se sebou samým. Jedná se o poměrně nový koncept, který má dle mého názoru velký potenciál, ale v České republice zatím není moc rozšířený.

Téma jsem si zvolila na základě svých osobních zkušeností s léčivou silou přírody, kde to byl právě denní kontakt s přírodou v podobě procházek a relaxace, které mi pomohly překonat obtížné životní situace. Nyní pobyt v přírodě vnímám jako mou neúčinnější formu psychohygieny a neustále tento kontakt vyhledávám. Osobní zkušenost mám také přímo s lesní myslí. Velmi mě tento koncept zaujal a myslím si, že by bylo dobré ho více rozšířit mezi společnost, ale taky právě mezi sociální pracovníky, kteří by lesní mysl mohli využívat jak v rámci své práce, tak jako formu psychohygieny pro ně samotné. Tento bakalářský projekt je zaměřen na osoby s duševním onemocněním, protože se jedná o cílovou skupinu, která mě zajímá, a protože se tato metoda se jeví jako velmi vhodný prostředek pro aktivizaci, zmírnění negativních symptomů nemoci, ale také může být užitečná v rámci prevence zhoršení duševního stavu.

Cílem této práce je vytvoření projektu na zkušební zavedení metody lesní mysli mezi aktivizační činnosti v sociálních službách pro lidi s duševním onemocněním. Prvních pět kapitol této práce je věnováno teoretickému vymezení tématu a také analýze potřebnosti zavedení této metody mezi aktivizační činnosti v sociální práci. Poté je práce zaměřena na projektovou část, která by měla sloužit organizacím jako inspirace pro zavedení této metody mezi jejich aktivizační činnosti.

*„Just feel the magic in the air and the power in the breeze,
feel the energy of the plants, the bushes, and the trees,
let yourself be surrounded by nature as its best,
calm yourself, focus and let magic do the rest. “*

- Sally Walker

1 Představení tématu

První kapitola se zaměřuje na vymezení základních pojmů, které souvisí s hlavním tématem práce. Nejdříve je podstatné vysvětlit důležitost propojení člověka s přírodou. Dále budou představeny existující přírodní terapie (Shinrin-yoku, lesní terapie a lesní mysl) a také bude vysvětleno, jaké jsou v nich rozdíly. V rámci kapitoly jsou uvedeny také výzkumy, které s tématem souvisí. V poslední řadě bude vymezena cílová skupina lidí s duševním onemocněním.

1.1 Člověk a příroda

Jak jsem již v úvodu zmínila, tak se jedná o dvě neodloučitelné položky, které se ale v moderním světě stále více a více oddělují. Jan Dočkal (2008, s. 96) ve své knize píše:

„Jsme součástí přírody, příroda nás obklopuje, je zdrojem naší obživy, pramenem síly pro náš život. Zajišťuje nás nejen hmotně, ale také pozvedá našeho ducha vzhůru. Země je stará 4,6 miliardy let. Homo sapiens sapiens se objevil asi před 50 000 lety. Transformujeme-li tyto obrovské časové úseky do „lidského času“ a představíme-li si dobu existence naší planety jako 46 let, pak moderní člověk žije pouze několik hodin a průmyslová revoluce začala před minutou. Co všechno se za těch 60 sekund stalo s přírodou?“

Vývoj člověka byl velice dlouhý proces. Lidé byli odjakživa závislí na přírodě a přírodních zdrojích a museli se přizpůsobovat prostředí ve kterém se nacházeli. Strávili 99 % času v prostředí přírody, než se začaly vyvíjet města, nastala průmyslová revoluce a začala se zvyšovat míra urbanizace. Lze tedy říct, že jsme k životu v přírodě přizpůsobeni a život ve městech je pro nás zatím nový způsob života, na který si náš organismus teprve zvyká. Celosvětový podíl lidí žijící ve městech je nyní 57 %, největší podíl je v severní Americe, kde je to až 83 % a v Evropě 75 %. Lidé se neustále stěhují do měst a předpokládá se, že do roku 2050 celosvětový podíl stoupne až na 70 % (Statista, 2022, [online]). V důsledku urbanizace dochází k přílišné výstavbě a eliminaci zelených ploch. Lidé díky tomu postupně ztrácí kontakt s přírodou. Konkrétními důvody jednotlivce mohou spočívat např. ve vzdálenosti přírody od bydliště, fyzickém omezení, závislosti na druhé osobě apod. (Pretty et al, 2007).

Urbanizace s sebou nese negativní dopady nejen na přírodu, ale také na člověka. Soga a J Gaston (2016) shrnují hlavní dopady, které vznikají ztrátou kontaktu mezi člověkem a přírodou. Jako podstatné uvádějí ztrátu přínosů, které má příroda na fyzické a psychické zdraví člověka, ale také na ztrátu emocionálních vazeb vůči přírodě. Lidé, kteří vyrůstají a tráví většinu času ve městě, nemají tak silné vazby k přírodě, a s tím

souvisí také jejich postoje vůči životnímu prostředí. Čím větší vazby lidé na přírodu mají, tím více si jí dokáží vážit a jsou vůči životnímu prostředí ohleduplnější. Ztráta kontaktu s přírodou se stává závažným problémem pro veřejné zdraví. Morris (1997, s. 114) se ve své knize zmiňuje o dopadech života ve městě – mimo psychický stres, uvádí dále oslabení obranných mechanismů, imunity a zvýšení náchylnosti k nemocem, také zmiňuje vyšší výskyt agrese u lidí žijících ve větších městech. Autoři Saxena a Dodell-Feder (2022) shrnuli několik studií, které se zabývají vlivy městského prostředí na psychické zdraví a rizika vzniku duševních onemocnění, na rozdíl od lidí žijících mimo město. Jako zásadní vlivy uvádějí znečištěné ovzduší, větší socioekonomické rozdíly obyvatelstva, vystavování násilí, diskriminaci, rasismu a sociálního vyloučení. Také uvádí, že je důležité se zaměřit na preventivní opatření, ve kterých bude kladen důraz na veřejné zdraví obyvatel. Jako jednu z možností uvádějí možnost bydlení, kde bude dostatečná zeleň. Také byla provedena studie, která prokázala, že prostředí výchovy má vliv na duševní zdraví člověka. Lidé, kteří vyrůstali nebo žijí ve městech mají dvakrát větší pravděpodobnost, že mohou trpět schizofrenií nebo jinými nemocemi než lidé, kteří byli vychováni nebo žijí na venkově (Lewis, David, Andréasson, Allebeck, 1992).

Jak bylo již zmíněno, příroda má spousty pozitivních vlivů na člověka. Mezi hlavní dopady na fyzické zdraví patří posilování imunitního systému. Důvodem, proč dochází k posilování imunity, jsou organické látky nazývané terpeny. Tyto látky vylučuje veškerá zeleň v přírodě. Mimo to, že bohatě slouží samotným rostlinám, které je vylučují, tak jsou velmi účinné také právě pro člověka. Tyto látky slouží také jako přírodní antidepresivum (Dvořáková, Valterová, Vaněk., 2011, s. 839).

Z hlediska dopadů na psychické zdraví je důležité zmínit především snižování stresu. Příroda pozitivně působí na činnost mozku a snižuje hladiny stresových hormonů. Ulrich (1984) provedl výzkum s pacienty po operaci a přišel s teorií zotavení ze stresu. Pacienti, kteří měli z okna výhled na zeleň, se uzdravili rychleji než ti, kteří takový výhled neměli. Navíc pacienti, kteří výhled na zeleň neměli, potřebovali také více léků proti bolesti. Dále bylo prokázáno, že pobyt v přírodě pomáhá k lepší koncentraci a tím pomáhá ke zklidnění. Z tohoto důvodu se doporučuje pobývat v přírodě také lidem s ADHD (Arvay, 2018, s. 84).

Byť blahodárné účinky přírody na psychické i fyzické zdraví jsou známe již dlouho, tak během průmyslové revoluce byl tento fakt potlačován a momentální využívání přírody pro terapeutické a rehabilitační účely lze zařadit stále mezi současné trendy (Velarde et al., 2007).

1.2 Shinrin-yoku, lesní terapie a lesní mysl

Téma práce se zaměřuje na lesní mysl, abychom ale tento koncept pochopili, musíme nejdříve pochopit přístupy, ze kterých vychází.

Základním přístupem je **Shinrin-yoku** neboli v doslovném překladu „lesní koupel“. Tento přístup se začal vyvíjet v 80. letech 20. století v Japonsku jako forma prevence proti stresu. Reagoval především na rostoucí vývoj technologií, průmyslu a urbanizace. Jedná o vědomé bytí v přírodě, během kterého se vykonávají různé aktivity, mezi které patří např. obyčejná chůze, meditace, jóga, pozorování hvězd, přímý kontakt se stromy, vědomé dýchání aj. Mimo tyto aktivity se v rámci Shinrin-yoku ale klade důraz především na smysly člověka – čich, chuť, sluch, zrak a hmat. Cílem je propojení se s přírodou, zklidnění mysli, zastavení se a celkový odpočinek od městského prostředí. Obecně lze říct, že tento koncept je zaměřený především na well-being¹ člověka. Každý tuto metodu může vykonávat individuálně či ve skupině. V současnosti je Shinrin-yoku vědecky uznávaná metoda, doporučovaná lékaři, která se v Japonsku využívá především v rámci preventivní medicíny (Miyazaki, 2018). Od vzniku konceptu Shinrin-yoku bylo provedeno mnoho výzkumů, které se zaměřovaly na to, jaké účinky má tato metoda na psychické a fyzické zdraví člověka. Kotera, Richardson a Scheffield (2020) provedli systematický přehled a metaanalýzu 20 studií, které zkoumaly účinky Shinrin-yoku na duševní zdraví. Došli k závěru, že je tato metoda účinná především na úzkosti, ale také na depresi, stres a hněv. Také ale došli k závěru, že je stále potřeba tuto metodu dál zkoumat a je důležité provést studie, které budou Shinrin-yoku porovnávat s jinými již více zavedenými a uznávanými terapeutickými přístupy jako je např. KBT.

Jiný systematický přehled (Lee et al., 2017) se zaměřil na účinky Shinrin-yoku na dospělé osoby s depresí. Došlo se k závěru, že pouhá přítomnost či procházka v přírodě nemají až tak velký účinek na samotnou depresi, jako vykonávání aktivit v přírodě. Opět se došlo k závěru, že se jedná o nově vznikající terapeutický směr a je zde zatím nedostatečná existence výzkumů.

Na základě přístupu Shinrin-yoku vznikly další dva koncepty – lesní terapie („Forest therapy“) a lesní mysl (finsky „Metsämieli“).

Lesní terapie se začala vyvíjet v USA teprve před 10 lety, a to především díky Asociace přírody a lesní terapie. Tato organizace poskytuje vzdělávání průvodců po celém světě. Lesní terapie se tedy stejně jako Shinrin-yoku zaměřuje na vědomé procházky lesem, při kterých vnímáme prostředí kolem nás všemi smysly. Mimo to se

¹ Well-being – ve slovníku Americké psychologické asociace ([online]) je well-being „stav štěstí a spokojenosti s nízkou úrovní utrpení, celkově dobrým fyzickým a duševním zdravím a dobrou kvalitou života.“

lesní terapie zaměřuje na přenesení pozornosti z mysli do těla a také se zde klade důraz na rozvoj vztahu člověka s přírodou (Association of Nature and Forest Therapy, [online]). Lesní terapie probíhá v lese v okruhu v maximální vzdálenosti 2 km. Doba trvání bývá okolo 3 hodin. Na rozdíl od Shinrin-yoku je zde důležitá role průvodce. Byť se v názvu nachází slovo terapie, tak průvodce zde není terapeutem. Terapeutem je zde les. Průvodce je vyškolený člověk, který má široké znalosti ohledně lesní terapie a disponuje přehledem z psychologie, sociologie, ekologie a jiných věd. Jeho role je provést klienta bezpečně lesem a celým prožitkem. Průvodce mapuje prostředí, připravuje si jednotlivé aktivity dle potřeb jednotlivce či skupiny, vyzývá účastníky k zapojení od aktivit a k jejich průběžné reflexi, jedna z nejdůležitějších rolí průvodce je také práce s časem. Cílem je, aby se účastníci oprostili od vnímání času a byli pouze v přítomném okamžiku. Proto je zde průvodce, který čas hlídá a pracuje s ním (Lesní terapie, [online]). Kim a Shin (2021) provedli výzkum, který se zabýval rozdíly mezi lesní terapií s průvodcem a bez průvodce, tedy Shinrin-yoku. Lidé, kteří se účastnili terapie s průvodcem zmiňovali především, že zažívali zábavu, cítili zlepšení sociálních interakcí s ostatními členy skupiny a cítili mnoho pozitivních emocí. Oproti tomu lidé, kteří o samotě prováděli Shinrin-yoku, zmiňovali především velkou sebereflexi (zaměřovali se na své myšlenky a emoce) a také zmínili zvýšenou pozornost vůči okolí, ve kterém se nacházeli. Především zvukové podněty vnímali více než obvykle.

V České republice je jedním z hlavních představitelů lesní terapie Aleš Miklík, se kterým provedla rozhovor Ester Dobiášová (2021, [online]). V rámci tohoto rozhovoru Miklík sděluje, že na základě svých osobních zkušeností a zkušeností svých kolegů z celého světa je lesní terapie vhodná naprosto pro všechny. Z oblasti lidí s duševním onemocněním zmiňuje především osoby se schizofrenií, dále pak zmiňuje osoby s poruchou autistického spektra či hyperaktivní osoby.

Poslední přístup se nazývá **lesní mysl**. Tento koncept pochází z Finska, kde ho začala od roku 2000 vytvářet jeho zakladatelka Sirpa Arvonem. Ovšem oficiálně lesní mysl vznikla až v roce 2014, kdy vydala svou první knihu a lesní mysl tím uvedla mezi širokou veřejnost. Tento přístup vychází ze základů Shinrin-yoku a lesní terapie, ale navíc je obohacen o několik dalších technik. Využívají se zde relaxační techniky, mindfulness, prvky coachingu a pozitivní psychologie. Důraz je zde kladen na rozvoj mysli a osobnosti člověka. Mimo prohloubení vztahu s přírodou je zde cílem prohlubovat i vztah se sebou samým. Metoda lesní mysli je rozšířená po celém Finsku, a to i v rámci sociálních služeb. (Metsämieli, [online]) Mimo jiné Finsko je dle pravidelného výzkumu World Happiness Report (2023, [online]) již po 6. v řadě nejšťastnější zemí světa. Až 87 % Finů považuje přírodu za důležitou součást jejich životů a v průzkumech uvádí, že jim příroda poskytuje

klid, rekreaci, energii a napomáhá k zotavení (Koistinen, Lehtinen, Nieminen, 2021, [online]).

V České republice je hlavní představitelkou lesní mysli Martina Holcová, která čerpala inspiraci přímo u zakladatelky lesní mysli Sirpy Arvonem a rozhodla se tento přístup od roku 2015 šířit také v České republice. V lesní mysli se provádí jednoduchá cvičení, která rozvíjí schopnost bytí v přítomnosti, relaxaci, rozpoznávání vlastních myšlenek a emocí, uvědomování si vlastních hodnot, snů i strachů, ale také hledání silných stránek, zdrojů a pozitivních věcí v životě a ve vnitřním světě člověka. Cvičení jsou rozdělené do tří úrovní:

1. Zaměření na smysly, vnímání přítomnosti, relaxace
2. Sebe dotazování – hledání odpovědí, životních hodnot
3. Hledání pozitivních věcí v životě

(Lesní mysl, [online])

Pro účely mé absolventské práce a navazujícího bakalářského projektu jsem z výše uvedených přístupů rozhodla zaměřit na lesní mysl, a to z několika důvodů. Hlavním důvodem je především fakt, že lesní mysl má širší zaměření než lesní terapie nebo Shinrin-yoku. V lesní mysli jsou aktivity vytvářené tak, že se může jednat pouze o propojení s přírodou prostřednictvím smyslů, tedy v podstatě základní činnosti samotné lesní terapie i Shinrin-yoku nebo se může zajít do hloubky a rozvíjet osobnost a mysl člověka.

Dalším podstatným důvodem je dostupnost vzdělávacích kurzů. U lesní terapie se jedná o kurzy pouze v anglickém jazyce, které trvají půl roku až rok a jsou finančně mnohem náročnější. Například cena kurzu u Asociace přírody a lesní terapie se pohybuje v přepočtu na české koruny okolo 90 tis. (Association of Nature and Forest Therapy, [online]). Lesní mysl má tedy velkou výhodu, protože kurzy jsou dostupné v českém jazyce a zároveň jsou mnohem dostupnější také cenově. Vše spadá pod Finskou společnost Metsämieli, se kterou po absolvování kurzu účastník podepisuje smlouvu, která ho opravňuje k vystupování pod společností a řadí ho mezi oficiální instruktory lesní mysli. K dispozici jsou dva typy kurzů: 1. kurz pro průvodce, 2. kurz pro instruktory.

Kurz pro průvodce je základním kurzem, který trvá jen jeden den. Pracovník se seznámí s principy lesní mysli, naučí se několik základních cvičení, která se nachází na první úrovni – tedy zaměření na smysly, přítomnost a relaxaci. Také si vyzkouší cvičení na sobě a způsoby práce se skupinou. Poté je oprávněn k tomu, aby využíval Lesní mysl, např. ve svém zaměstnání či pro osobní účely.

Kurz pro instruktory je navazující kurz, trvající půl roku, ve kterém pracovník nabývá dovednosti a znalosti k tomu, aby mohl sám pořádat jednotlivé workshopy. Především zná větší množství jednotlivých cvičení lesní mysli, jejichž celkový počet je

okolo 150 (Lesní mysl, [online]). Navíc získává také přístup k materiálům, které zakladatelka Sirpa Arvonem průběžně aktualizuje, a tedy přidává nové cvičení do praxe. Člověk, který splní tento kurz může vytvářet vlastní způsoby a možnosti, jak lesní mysl provádět. Po absolvování kurzu se stává oficiálním certifikovaným instruktorem, kterému je umožněno vystupovat pod společností a plně lesní mysl využívat pro osobní i profesní účely (Metsämieli, [online]).

1.3 Lesní mysl v sociální práci

Lesní mysl, ale i lesní terapie jsou v České republice zatím stále na začátku. Teprve zde vzniká síť certifikovaných instruktorů, kteří vlastní činností tyto koncepty šíří mezi veřejnost a snaží se je využívat při svém zaměstnání a rozšiřovat mezi sociální a zdravotnické služby. Byť se jedná o nové koncepty, je v nich do budoucna značný potenciál pro růst a využívání v sociální práci. Pro sociální pracovníky je ale nejprve nutné, aby byli s konceptem dobře obeznámeni, sami si jednotlivé praktiky vyzkoušeli, a především je důležité, aby v nich samotní viděli smysl a užitečnost. Vzhledem k tomu, že se jedná o alternativní přístup je také důležité, aby pracovník dokázal vyhodnotit, zda je tento koncept pro daného klienta vhodný. Pokud pracovník na základě celkového posouzení uzná, že by tato metoda mohla být pro klienta vhodná, pak s tím může klienta seznámit a na základě jeho zájmu a dostupnosti přírodního prostředí poté společně posoudit, zda a jak tuto metodu při práci využijí (Runfola, Levine, Sherman, 2006).

Existuje spousta alternativních přístupů, které se dnes v sociální práci již běžně používají, např. arteterapie, muzikoterapie či zahradní terapie. Všechny přístupy se musely postupně vyvíjet a zkoumat, než byly zavedeny do běžné praxe. V dnešní době se v sociální práci setkáváme s velkou rozmanitostí, což umožňuje sociálním pracovníkům vybírat si metody a techniky, které jim při práci nejlépe vyhovují a zároveň tato rozmanitost může sloužit také klientům, kteří mají možnost nalézt pro ně smysluplné činnosti. Alternativní přístupy přinášejí do sociální práce svěží pohled na problémy a obohacují tradiční sociální práci (Henderson, 2000, s. 59). Cvičení lesní mysli je možné zařadit mezi základní činnosti sociální práce, které jsou vymezeny zákonem 108/2006 sb. o sociálních službách. Konkrétně dle §35 se jedná o aktivizační činnosti a o sociálně terapeutické činnosti.

1.4 Lidé s duševním onemocněním

Vander (in Matoušek, 2013, s. 400) popisuje osobu s duševním onemocněním jako osobu trpící psychickou nemocí, která „zasahuje psychiku člověka, psychické procesy – jeho

vnímání, myšlení, emoce, motivaci, vůli, a nejen psychiku a psychické procesy, ale také vnímání vlastního těla, sociální fungování a duchovní rozměr člověka.“

Světová zdravotnická organizace vytvořila Mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN-10, 2018), ve které klasifikuje jednotlivé psychické onemocnění, poruchy, zdravotní problémy aj. Pro účely této práce jsou důležité především kategorie:

- „F20–F29 Schizofrenie, poruchy schizotypální a poruchy s bludy
- F30–F39 Afektivní poruchy (poruchy nálady)
- F40–F48 Neurotické, stresové a somatoformní poruchy“.

Jak již bylo výše zmíněno, tak pobyt v přírodě má mnoho pozitivních účinků na fyzické i psychické zdraví člověka. Výše v této kapitole již bylo zmíněno, že pomáhá zmírňovat stres, úzkosti, deprese a má také pozitivní účinky na lidi se schizofrenií. Proto lze říct, že metoda lesní mysli může být vhodná právě pro lidi, kteří mají bipolárně afektivní poruchu, deprese, úzkostné poruchy či jiné neurotické poruchy nebo schizofrenii. U všech osob je však nutno mít na paměti, že nelze koncept lesní mysli využívat s každým. V některých lidech může prostředí přírody a lesa vzbuzovat strach a obavy. Zároveň vždy záleží na individuálním posouzení klienta, metoda může vyhovovat také klientům, kteří mají i jiné psychické onemocnění, než které byly zmíněny výše.

Zmíním zde, alespoň ve stručnosti několik duševních onemocněních, pro které se metoda lesní mysli jeví jako vhodná.

Schizofrenie patří mezi nejzávažnější duševní onemocnění. U člověka se schizofrenií se vyskytují poruchy myšlení a poruchy vnímání a také poruchy jednání. U každého člověka se schizofrenie projevuje jiným způsobem, ale obecně lze mezi příznaky zařadit bludy, halucinace, nevypočitatelné projevy a neklidné chování. U lidí se schizofrenií se střídají etapy klidu a etapy atak. Sociální pracovník nemůže bludy ani halucinace klientovi vymlouvat, protože pak by mohlo dojít k velké nedůvěře klienta vůči pracovníkovi (Vander in Matoušek, 2013, s. 401).

Bipolárně afektivní porucha patří mezi poruchy nálady, kdy se střídají epizody mánie a deprese. Mánie se značí vysokou aktivitou, neklidem, nesoustředěností, sníženou potřebou spánku a riskantním chováním (Seifertová a kol., 2008).

Deprese patří mezi jednu z nejčastěji se vyskytujících duševních onemocnění. Vyznačuje se nízkou aktivitou, malou energií, poruchami spánku, špatnou náladou, pocity deprivace, osamělosti, špatnou sebedůvěrou a sebehodnocením nebo také nechutí k jídlu (MKN-10, 2018).

Neurotické poruchy jsou způsobeny především stresujícími okolnostmi, ve kterých se člověk dlouhodobě nachází. Jedná se o nejméně závažné poruchy osobnosti, ale zároveň jde o nejvíce narůstající onemocnění. Je důležité klást důraz především na

odhalování a zmirňování příčin stresu nebo symptomů, které klientovi situace způsobuje (Vander in Matoušek, 2013, s. 401). Zde se klade velký důraz na relaxaci a uvolnění nahromaděného napětí. Stres negativně působí na fyzickou i psychickou stránku člověka a je prokázáno, že je spouštěčem mnoha onemocnění. Je proto důležité naučit se způsoby, jak zvládat stresové situace nebo jak se před stresem preventivně bránit. Existují tři možnosti, co se dá dělat se stresem – změna situace, která způsobuje stres, změna myšlení o dané situaci nebo odvedení mysli od stresující situace (Zastrow, Kirst-Ashman, Hessenauer, 2019, s. 661-670).

2 Rešerše výzkumů a zdrojů

V této kapitole bude ve stručnosti představena rešeršní strategie pro vyhledávání relevantních výzkumů a ostatních relevantních informací potřebných pro první kapitolu.

Pro vyhledávání výzkumů byly využívány databáze PubMed, ScienceDirect a MDPI. Byla využívána následující klíčová slova: *forest mind, forest therapy, shinrin-yoku, forest bathing, nature, social work, mental illnesses*. Klíčová slova byla různě kombinovaná a pro získání co nejpřesnějších výsledků, bylo vyhledávání omezeno jen na názvy a abstrakty výzkumů, které daná slova obsahovaly.

V databázi PubMed bylo nalezeno celkem 481 výsledků. V databázi ScienceDirect celkem 791 výsledků. A v databázi MDPI bylo celkem 447 výsledků. Po odstranění duplicity zůstalo dohromady 863 zdrojů. Z tohoto počtu zbylo 315 ověřených záznamů, které byly dostupné v plnotextu. Tyto záznamy byly důkladně prohledány, aby se zjistilo, které studie jsou opravdu zcela relevantní pro téma této práce. Došlo tedy k dalšímu vyřazení studií, které se přímo nezabývaly danou problematikou a obsahově tedy nebyly vhodné pro zahrnutí do této práce. Zůstalo tedy celkem 42 studií, které byly posouzeny jako zcela vhodné a relevantní. V rámci této kapitoly bylo z těchto databází nakonec využito celkem 14 vhodných studií.

Pro vyhledávání základních informací, ohledně všech typů přírodních terapií, byly dále využívány oficiální webové stránky jednotlivých metod: *Metsemieli.fi, lesnimysl.cz, lesniterapie.cz, natureandforesttherapy.earth*.

V poslední řadě byly využity také dvě knihy, z čehož jedna byla nalezena osobně v knihovně Univerzity Palackého v Olomouci a druhá, taktéž osobně, v Městské knihovně města Olomouce.

Rešeršní strategie je znázorněna pomocí PRISMA flow diagramu, který je k nalezení v příloze č. 1.

3 Propojení s teoriemi, metodami a technikami sociální práce

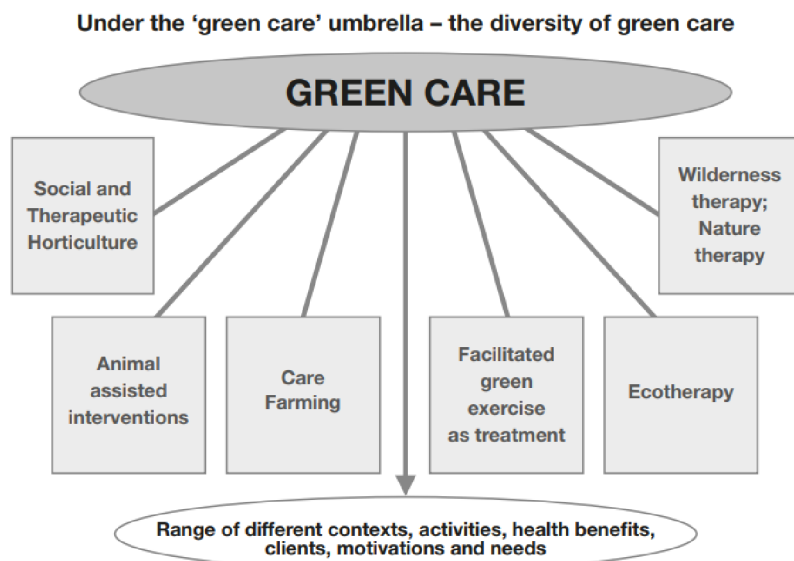
Nejdříve je vhodné si říct, že sociální práce je charakteristická velkou spoustou definic, protože každý člověk na sociální práci nahlíží jiným způsobem. Uvedu zde definici dle Matouška (2007, s. 10), který tvrdí, že sociální práce je „*společenskovědní disciplína i oblast praktické činnosti, jejímž cílem je odhalování, vysvětlování, zmírňování a řešení sociálních problémů (např. chudoby, zanedbávání výchovy dětí, diskriminace určitých skupin, delikvence mládeže, nezaměstnanosti). Sociální práce se opírá jednak o rámec společenské solidarity, jednak o ideál naplňování individuálního lidského potenciálu.*“

Nejen definic, ale také teorií, metod a technik, které se mohou v sociální práci využívat je spousta. Na začátek je nutné představit koncept Green care, do kterého téma této práce spadá. Dále bude představen přístup zaměřený na člověka, jehož metody i techniky jsou v rámci lesní mysli velmi podstatné. Poté bude zmíněna hierarchie lidských potřeb a následně aktivační přístup. Jako poslední metoda bude vysvětlena práce se skupinou a na závěr budou zmíněny etické principy, podle kterých by se měl sociální pracovník řídit.

3.1 Green care

V posledních letech se v sociální práci začal rozšiřovat koncept green care. Zde se na sociální práci pohlíží z trochu jiného hlediska. Hlavní myšlenkou je poskytování služeb, které využívají přírodu, rostliny nebo zvířata jako podpůrný prostředek pro zlepšení psychického či fyzického zdraví klienta nebo se podílí na zvyšování jeho sociálních a pracovních dovedností (Ministerstvo zemědělství, 2016).

Důraz je kladen především na léčebné využití přírody, tak aby přínosy byly stejně užitečné jako běžné zdravotnictví. Cílem jednotlivých činností však není snaha vyléčit nemoci, nýbrž pomáhat se zmírňováním příznaků a zlepšovat strategie zvládání problémových situací v životě klienta. Mezi hlavní přístupy, které do green care spadají jsou sociální zemědělství, zooterapie, zahradní terapie, cvičení v přírodě, ekoterapie, terapie v divočině a přírodní terapie (Sempik, Hine, Wilcox, 2010). Právě mezi přírodní terapií lze zařadit Shinrin-yoku, lesní terapii i lesní mysl. Mezi nejrozšířenější přístupy Green care v České republice patří především sociální zemědělství, zahradní terapie a zooterapie. Zahradní terapie bude podrobněji vysvětlena v podkapitole 5.2. s názvem Příklady řešení dané problematiky v ČR a zahraničí, protože se jedná o metodu, která je nejbližší lesní mysli a je využívána v České republice s lidmi s duševním onemocněním.



Obrázek 1: Rozdělení oblastí green care (Sempik, Hine, Wilcox, 2010, s. 27).

3.2 Přístup zaměřený na klienta

Přístup zaměřený na klienta je založený na optimismu a sebe-aktualizační tendenci, tedy schopnosti člověka porozumět sám sobě, schopnosti sám měnit své chování a schopnosti se rozvíjet. K sebeaktualizaci člověka dochází prostřednictvím naplňování jeho aktuálních potřeb (viz. následující podkapitola). Pro účinnost tohoto přístupu je podstatné, aby pracovník splňoval základní podmínky. První podmínkou je autentičnost neboli kongruence. To znamená, že pracovník otevřeně projevuje své emoce, pocity i myšlenky, které v dané situaci s klientem prožívá. Takové jednání ze strany pracovníka podpoří k autentičnosti a otevřenosti také klienta. Druhou podmínkou je bezpodmínečné přijetí. To znamená, že pracovník pozitivně přijímá klienta takového, jaký opravdu je a v žádném případě ho nehodnotí. Poslední podmínkou je empatie. Empatie znamená, že pracovník rozumí emocím a pocitům klienta. Snaží se je rozpoznat, pochopit a reflektovat. Důležité je také zmínit, že v rámci tohoto přístupu se zaměřujeme na přítomnost klienta a na jeho aktuální prožitky. Je také důležité, aby mezi pracovníkem a klientem byl rovnocenný partnerský vztah a pracovník usiloval o opravdovost (Navrátil in Matoušek a kol., 2007, s. 203).

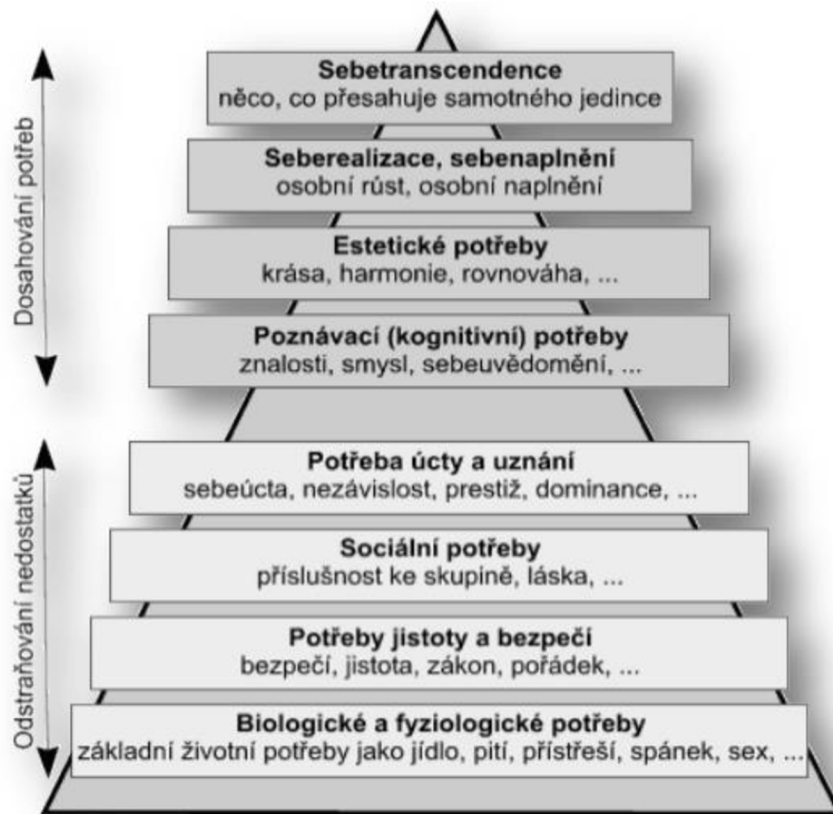
V rámci tohoto přístupu se klade důraz na aktivní naslouchání, což je základní technika, kterou by měl sociální pracovník ovládat. Jedná se o komunikační techniku, která je zaměřena na co největší pochopení, emoční naladění a vědomé naslouchání klienta. Aktivní naslouchání může být chápáno dvěma pohledy, dle originálního pohledu je kladen důraz na nevnašení vlastních zkušeností a hodnot do komunikace ze strany

pracovníka. V sociální práci je naopak vnímáno, že reflexivita pracovníka je důležitá a měl by do komunikace částečně vnášet vlastní hodnoty i zkušenosti. Ovšem je důležité, aby pracovník byl respektující vůči klientovi a vlastní subjektivní pohledy na jeho situaci vyjadřoval s největší obezřetností. Při aktivním naslouchání se využívají techniky zrcadlení, parafrázování, objasňování a sumarizace. V rámci zrcadlení pracovník doslova zrcadlí klienta. Tedy napodobuje verbální nebo neverbální projevy klienta. Pracovník by měl být schopen rozpoznávat neverbální projevy klienta. Neverbální komunikace je velmi obsáhlá, ale mezi základní lze zmínit např. postoj těla, výrazy v obličeji, gestikulace nebo tón hlasu. Technika zrcadlení může sloužit klientovi k lepšímu rozpoznávání vlastních emocí a postojů. Zbylé techniky slouží především k ujasňování vyřčených věcí nebo aktuální situace. Klient díky těmto technikám může mít možnost nad věcmi znova přemýšlet a více si je sám ujasnit. Parafrázování znamená, že pracovník řekne jinými slovy to, co řekl sám klient. Objasňování je technika v rámci, které se pracovník ptá na různé otázky pro ujasnění toho, co klient říká nebo jak se neverbálně projevuje. Sumarizace slouží ke shrnutí všeho, co se v rámci rozhovoru událo (Kappa a Janebová in Matoušek a kol., 2013, s. 265-267).

Z hlediska lesní mysli je tento přístup základem, protože veškeré prvky, které obsahuje jsou naprosto klíčové při vykonávání této aktivity, a to nejen při práci s lidmi s duševním onemocněním. Jak bylo zmíněno v kapitole č. 1, tak dílčí aktivity v rámci lesní mysli jsou zaměřeny nejen na propojení s přírodou skrze smysly, ale také na osobní růst člověka, na rozpoznávání jeho vlastních pocitů, emocí, hodnot nebo silných stránek. Také je zde kladen důraz na reflexi všeho, co klient prožívá a chce sdílet s pracovníkem a v případě práci se skupinou, také s ostatními členy skupiny. Je tedy potřebné, aby mezi pracovníkem a klientem byl rovnocenný, důvěrný vztah založený na empatii a přijetí.

3.3 Hierarchie lidských potřeb

Potřeby jsou členěny hierarchicky od těch nejzákladnějších biologických potřeb až po potřeby spirituální, které nás přesahují. A. Maslow tvrdil, že potřeby jsou motivací pro lidi. Člověk nejdříve potřebuje naplnit své základní potřeby přežití, mezi které patří jídlo, pití, spánek, teplo či přístřešek. Až po naplnění těchto potřeb je schopen naplňovat většinu zbývajících. Potřeby se mohou mezi sebou různě prolínat a pořadí může být upraveno na základě subjektivního vnímání každého člověka (King, 2010). Základní hierarchii potřeb můžeme vidět níže v nejznámější Maslowově pyramidě.



Obrázek 2: Hierarchie potřeb dle Maslowa (King, 2010).

Pro klienty sociální práce je často obtížnější naplňovat své potřeby než pro ostatní. Sociální pracovníci musí klást důraz na potřeby klienta, zjišťovat jaké potřeby klient má, pomáhat s realizací činností vedoucích k jejich naplnění a průběžně vyhodnocovat, jak se naplňování potřeb daří (Matoušek a kol., 2013, s. 222). Lidé s duševním onemocněním mohou mít různé potřeby, s jejichž naplňováním potřebují pomoc.

Probstová (in Matoušek a kol., 2010, s. 150-151) uvádí také některé specifické potřeby, mezi kterými zmiňuje potřebu spojenou s naplňováním volného času. Zmiňuje, že pro lidi s duševním onemocněním může být naplňování této potřeby ztíženo z několika důvodů. „K vnějším patří finanční náročnost, nedosažitelnost místa veřejnou dopravou, odmítání duševně nemocných okolím či strach z nich, k vnitřním patří nedostatek dovedností a rozličné „psychologické bariéry“ (strach z nové neznámé situace, nadměrná zátěž, zvnitřněná stigmatizace, problémy v sociálním fungování – neobratnost, nápadnost v chování, potíže v komunikaci), symptomy duševní nemoci, vedlejší účinky léků, nízká sebedůvěra, či naopak nadnesená obranná očekávání.“

Pomocí lesní mysli jako aktivizační činnosti v sociálních službách může tedy docházet k uspokojování potřeby smysluplného naplňování volného času. A dle Maslowovy hierarchie potřeb se v rámci této aktivity jedná o naplňování potřeb sociálních, protože dochází ke kontaktu s druhými lidmi v sociální službě a zároveň také

v rámci skupinové aktivity. Dále může být naplněna potřeba úcty a uznání, protože k jedinci mohou projevit uznání ostatní klienti, pracovník ale také může dojít k uznání sám sebe. Např. v rámci různých cvičení, která jsou mířená na zamýšlení se nad sebou samým a směřují k tomu, aby v sobě klient našel např. silné stránky a ocenil sám sebe. Také mohou být naplněny potřeby kognitivní, protože dochází k získávání nových znalostí a zkušeností. Zároveň klient poznává sám sebe, učí se rozpoznávat své myšlenky, emoce apod. Dále jsou potřeby estetické, k jejichž naplňování také může docházet, a to prostřednictvím pozorování všeho krásného co příroda nabízí. Poslední potřeba k jejichž naplnění může dojít je seberealizace. Klient skrze jednotlivá cvičení může pociťovat osobní růst, pocit spokojenosti či naplnění. K naplňování této potřeby skrze aktivity lesní mysl by pravděpodobně docházelo spíše po opakovaných pravidelných setkání.

3.4 Aktivační přístup

Aktivační přístup *„je přístup v němž sociální pracovníci usilují o iniciování či zvýšení intenzity činnosti klienta“* (Hora in Matoušek a kol., 2013, s 100).

Aktivizační činnosti v sociální práci mají za cíl zlepšování životní situace klienta, rozvoj či uchování jeho schopností, rozvoj sociálních dovedností, podporovat smysluplné trávení volného času klienta a podporovat nezávislost klienta na sociální službě. Sociální pracovník klienta podporuje a vybízí k různým aktivitám, které jsou zprostředkovávány buď přímo v sociální službě, kterou navštěvuje nebo ho podporuje k aktivitám také mimo sociální službu (Hora in Matoušek a kol., 2013, s. 101). Je potřeba aby se sociální pracovník nejprve zajímal o činnosti a zájmy klienta a snažil se tak nejdříve o prohloubení činností, které klient již vykonává a které ho naplňují. Na základě toho může poté vyhodnotit co pro klienta bude vhodné a může mu nabídnout aktivity dle svého uvážení (Mahrová, Venglářová a kol., 2008, s.97). Vojířová (2012, s. 20-21) zmiňuje, že aktivizační činnosti by měly být v souladu s cíli sociální služby a zároveň vhodné pro danou cílovou skupinu. Je důležité, aby činnosti byly smysluplné nejen z pohledu služby a toho co je standardní a ideální, ale především musí být smysluplné pro samotné klienty. Je potřeba klást důraz na individuální potřeby a pestrost výběru činností. Zároveň je důležité, aby činnosti měly dlouhodobé cíle a opravdu směřovaly k aktivizaci klienta, a nejen ke trávení volného času.

Lesní mysl by mohla sloužit jako samostatná aktivizační činnost, ale zároveň se může propojit s jinými aktivitami, které jsou v sociálních službách hojně využívány, např. arteterapie.

Skrze umění pracovník může lépe nahlédnout do klientova světa. Pro člověka s duševním onemocněním může být obtížné mluvit o svých problémech, negativních pocitech, emocích, myšlenkách, a právě skrze uměleckou tvorbu má klient možnost se vyjádřit a vše zhmotnit. Poté může svou tvorbu komentovat a tím získat náhled na sebe samého a své emoce (Šicková-Fabrici, 2002). Jean Campbell (1998, s. 94) ve své knize zmiňuje např. tvoření přírodní plastiky v lese, parku či zahradě pomocí použití nejrůznějších dostupných přírodních materiálů.

Sociální pracovník a instruktor lesní mysli prostřednictvím soukromé emailové komunikace (2023) sdělil, že: „*Tvoření z přírodnin je jednou z aktivit Lesní mysli, není to cílem, ale prostředkem, jak zhmotňovat své myšlenky, cíle, nápady.*“

3.5 Sociální práce se skupinou

V rámci konceptu lesní mysli je možné pracovat s jednotlivcem, se skupinou nebo s rodinou. V rámci aktivizační činnosti v sociálních službách je ovšem nejvíce ideální využívat lesní mysl se skupinou.

Sociální práce se skupinou posiluje vztahy mezi členy, posiluje fungování skupiny jako celku a také napomáhá zlepšovat kvalitu života jedince (Truhlářová, 2014). V sociálních službách se vyskytují lidé s podobnými problémy, ale také s podobnými potřebami nebo zájmy. Proto by lesní mysl mohla sloužit jako aktivita vhodná pro skupiny. Záleží ale především na tom, v jaké sociální službě by se metoda využívala a také na klientech a jejich rozdílnosti a shodě.

Skupina má mnoho výhod, mezi hlavní patří především možnost sdílení svých myšlenek, pocitů nebo starostí s ostatními členy. Prostřednictvím rozhovoru, pozorováním, nasloucháním či jednoduše bytím s ostatními, může jedinec získávat nové pohledy na svou situaci, problémy, chování či myšlení. Každý člen skupiny může být zdrojem motivace a naděje pro ostatní. Skupina také slouží jako výborný prostředek pro rozvoj komunikačních dovedností (Matoušek, 2003, 156). Cíle při práci se skupinou mohou být různé a skupina si je formuje sama. Cílem může být dle Matouška (2003, 159) vzájemná podpora, sdílení informací, příprava na návrat do běžné společnosti a života nebo seberozvoj klienta. Sociální pracovník může ve skupině vystupovat v různé roli – jako terapeut, facilitátor, konzultant nebo je jen zdrojem skupinové aktivity. Záleží především na typu skupiny (Havránková in Matoušek, 2013, s. 154).

Skupiny se mohou rozlišovat na základě různého dělení. V případě dělení podle počtu lidí rozlišujeme malé (2-15 osob), střední (15-40 osob) a velké skupiny (nad 40 osob) (Mašát, 2012). V případě lesní mysli je ideální pracovat s malou skupinou, a to nejlépe o maximálním počtu 10 lidí. Ovšem počet je jen orientační. Obecně platí, že s menším počtem klientů se lépe pracuje, protože se tak může věnovat větší prostor

každému jednotlivci. Vojířová (2012, s. 21) říká, že v případě práce zaměřené na jednotlivce ve skupině je pro pracovníka náročné každému věnovat stejnou pozornost. Je tedy důležité, aby pracovník měl dostatečné zkušenosti, dovednosti a znalosti.

Skupiny bývají aktivizační nebo diskuzní. Aktivizační činnosti patří mezi základní metodu práce, která se hojně využívá v sociálních službách. Zaměřuje se na rozvoj dovedností členů skupiny prostřednictvím různých volnočasových, rekreačních nebo společenských aktivit. V sociálních službách dochází k různým činnostem, které vychází převážně ze zaměření služby, cílové skupiny a potřeb jednotlivých klientů. Může se jednat o aktivity zaměřené na tanec, hudbu, tvoření, vaření, sport, trénink kognitivních funkcí apod. (Kuzníková, 2013, s. 33).

Toseland a Rivas (1995, s. 36-42) dále rozlišují skupiny na podpůrné, vzdělávací, terapeutické, svépomocné, socializační a skupiny zaměřené na růst. V praxi se může zaměření skupin různě kombinovat, žádná nemusí být výlučně jednoho typu. Podpůrné skupiny jsou charakteristické pomáháním členům vyrovnávat se se stresujícími životními událostmi a objevování způsobů vedoucích ke změně jejich událostí. Důraz je kladen na otevřenou komunikaci, sdílení zkušeností, vzájemnou podporu. Skupiny zaměřené na růst jsou charakteristické rozvíjením osobního potenciálu, porozumění sám sobě, otevřenou komunikací a kladením důrazu na zpětnou vazbu. Ve skupině členy spojuje společná potřeba růstu. Socializační skupiny se zaměřují především na rozvoj sociálních dovedností, komunikace a společensky žádoucího chování, a to prostřednictvím různých aktivit.

Koncept lesní mysli by mohl být vhodný ve všech skupinách, záleželo by jakým způsobem by se aktivita vedla a co vše by bylo jejím obsahem. Jak bylo již zmiňováno, tak v lesní mysli se může jednat pouze o uvolnění a odpočinku od každodenního stresu nebo se mohou využívat cvičení vedoucí k rozvoji osobnosti člověka. Zároveň je většina aktivit mířená na jednotlivce a jejich osobní prožitky, ale dochází ke společné reflexi, zpětné vazbě, sdílení prožitků, myšlenek i emocí.

Před prováděním lesní mysli se skupinou by pracovník měl zmínit určitá pravidla, která by v rámci skupiny měly fungovat. Rieger (1998) zmiňuje 5 základních pravidel:

1. Mlčenlivost a důvěrnost

- Informace, které se v rámci skupiny sdílí, by se neměly nikdy dostat ven pokud ji mimo skupinu nesdílí sám klient, o jehož informace se jednaly.

2. Otevřenost a upřímnost

- Z hlediska praktikování lesní mysli se jedná o jeden z důležitých aspektů, kterého by si měli být klienti vědomi. Klienti by měli prožívat přítomný okamžik a vědomě být v kontaktu sami se sebou. Měli by upřímně vnímat své pocity a emoce a nebát se být otevřený a sdílet je s ostatními. Takové sdílení může být velmi obohacující pro obě strany.

3. Respekt k sobě i k druhým

- Klient má právo kdykoliv mlčet a říct „ne“, pokud nechce mluvit, popřípadě se z jakéhokoliv důvodu účastnit nějakého cvičení lesní mysli. Pracovník i ostatní klienti by toto právo měli plně respektovat.

4. Odpovědnost k sobě i druhým

- Pravidlo odpovědnosti souvisí s předchozím bodem. Jde především o respektování soukromí a autonomie každého klienta.

5. Dodržování organizačních pravidel

Práce se skupinou může být nejen z pohledu poskytování sociálních služeb, ale také z pohledu metody lesní mysli velmi efektivní, ale zároveň s sebou nese řadu nevýhod a výzev. Mezi hlavní výhodu patří možnost ovlivnit situaci více klientů současně a tím snížit náklady na organizaci, zejména je zde myšlena úspora času, financí a úsilí sociálního pracovníka. Na druhou stranu práce se skupinou vyžaduje nároky na pracovníka z hlediska dobré znalosti efektivní práce se skupinou. Sociální pracovník musí být schopen pracovat ve skupině jak s příliš aktivními klienty, tak s klienty, kteří jsou spíše pasivní. Pasivní klienti bývají uzavřenější a ve skupině se mohou cítit méně pohodlně než aktivní a otevření klienti (Nedělníková in Matoušek, 2013, s. 292).

Metoda lesní mysli ovšem položena na individuálním prožívání každého jedince. Většinu aktivit v rámci lesní mysli vykonává klient samostatně. Po každé aktivitě ale bývá společná reflexe, kde mají klienti prostor pro vyjádření svých myšlenek, emocí a pocitů. Právě u reflexe je důležité, aby pracovník měl kompetence, jak pracovat s různými typy klientů ve skupině. Je na každém klientovi, zda chce něco sdílet či nikoliv. Pracovník by neměl ke sdílení žádného klienta nutit, ale zároveň by neměl nechat příliš prostoru jen klientům, kteří jsou příliš aktivní.

3.6 Etické hledisko

Při vykonávání sociální práce je důležité, aby se sociální pracovník řídil podle etických principů a hodnot. V České republice je důležitý Etický kodex sociálních pracovníků ČR, který vychází z prohlášení Mezinárodní federace sociálních pracovníků o etických principech.

Dle prohlášení Mezinárodní federace sociálních pracovníků (2018) z hlediska tématu této práce je důležité zmínit především právo na sebeurčení díky, kterému pracovník respektuje svobodné rozhodování klienta. A dále je důležité navazující právo na participaci, v rámci, kterého pracovníci podporují rozvoj sebeúcty klienta a také podporují jeho rozhodování a jednání. Na základě tohoto principu je důležité, aby

pracovník nenutil klienta k aktivitě lesní mysli, ale nechal čistě na jeho rozhodnutí, zda se klient rozhodne této aktivity účastnit či nikoliv.

V rámci prohlášení je kladen důraz také na profesionální integritu pracovníka. Rozvojem využití metod lesní mysli v sociální práci dochází také k rozvoji sociálního pracovníka a jeho kompetencí, což je vymezeno v bodě 9.2. Dále v bodě 9.6. je vymezená povinnost sociálních pracovníků k profesionální i osobní péči o svou osobu. Jak bylo již zmíněno v první kapitole, tak lesní mysl může sloužit také samotným pracovníkům jako forma jejich rozvoje a také psychohygieny.

V rámci etického kodexu sociálních pracovníků ČR (2017) jsou nejprve vymezeny hodnoty sociální práce a poté jsou vymezeny etické zodpovědnosti pracovníka vůči klientovi, zaměstnavateli, kolegům, profesi sociálního pracovníka a společnosti.

Jsou zde uvedeny hodnoty lidské důstojnosti, sociální změny, sociální rovnosti, mezilidských vztahů a mlčenlivosti a diskrétnosti. Naprosto všechny jsou důležité a klíčové také z hlediska lesní mysli.

Mezi etickou zodpovědnost pracovníka vůči klientovi z hlediska praktikování lesní mysli je podstatné zmínit zaměření na silné stránky klienta, podporu klienta k vlastní odpovědnosti a autonomii a také budování respektujícího a důvěrného vztahu.

4 Propojení se sociální politikou a legislativou

Na úvod této kapitoly je vhodné si nejdříve vysvětlit co je to sociální politika. Podle Krebse (2015, s. 17) je sociální politika „*politikou, která se primárně orientuje k člověku, k rozvoji a kultivaci jeho životních podmínek, dispozic, k rozvoji jeho osobnosti a kvality života.*“ Důležitou roli zde hraje sociální ochrana. Jedná se o zastřešující pojem, pod kterým lze nalézt veškeré opatření poskytovaná občanům. Především zde patří veškeré obligatorní i fakultativní dávky a služby. Sociální ochrana lze být vnímána jako preventivní, terapeutická a rehabilitační.

Preventivní ochrana je zaměřená na metody, které předcházejí sociálnímu vyloučení a narušení integrity člověka, jeho biologické, psychologické či sociální složky. Terapeutická ochrana je zaměřena na individuální pomoc klientovi s jeho vzniklým sociálním problémem, který nezvládá řešit vlastními silami.

Rehabilitační ochrana je z hlediska tématu této práce nejpodstatnější. Zaměřuje se na pomoc při začleňování nebo setrvání klienta v jeho přirozeném sociálním prostředí a také se snaží o udržení či obnovení jeho obvyklých činností a rolí (Tomeš in Matoušek, 2013, s. 236-237). Koncept lesní myslí v rámci mé práce řadím mezi možnou aktivizační činnost, která může být poskytovaná klientům v sociálních službách. V rámci sociální ochrany je právě rehabilitační ochrana nejlepší z několika důvodů. Lesní mysl slouží k podpoře propojení člověka s jeho prostředím. Zaměřuje se převážně na přírodní prostředí, ale to nevyklučuje, že se soulad s přírodním prostředím neodráží také na celkovém sociálním prostředí člověka. Má několik pozitivních přínosů, jak bylo již zmiňováno v první kapitole. Rehabilitační ochrana se zaměřuje na podporu dlouhodobých udržitelných pozitivních změn v klientově životě a v rámci lesní myslí mohou klienti získat nové dovednosti a znalosti, které mohou pozitivně ovlivnit jejich životní styl a tím celkovou duševní pohodu a spokojenost v životě.

Pro sociální politiku jsou velmi významné také její **principy**. Vzhledem k tématu této práce je podstatné zmínit především princip participace a princip adekvátnosti. V rámci principu participace se klade důraz na rozvoj schopnosti občanů k aktivnímu podílení se na řešení jejich sociálních událostí a na společenském životě. Směřuje také k budování odpovědnosti občanů za jejich vlastní životní podmínky, způsob života, vlastní definici cílů, potřeb a schopnost se podílet na jejich naplňování. Základem je, aby občané „*měli reálnou možnost podílet se na tom, co bezprostředně ovlivňuje jejich život (např. zdraví, zajištění v nemoci, ve starší atd.)*“ (Krebs, 2015, s. 38). Princip participace by se mohl uplatňovat například tím, že by se klienti mohli podílet na plánování konkrétních aktivit dle svých potřeb. Mimo jiné metoda lesní myslí může klienty naučit častěji chodit do přírody a zlepšit svůj způsob života. Tím by se pak samostatně i mimo

sociální služby mohli podílet na zlepšování svých životních podmínek ovlivňování své situace.

Dalším principem je adekvátnost. Na základě tohoto principu je podstatné, aby výše dávek a poskytování jednotlivých služeb byly přiměřené sociálním a individuálním potřebám jedinců (Krebs, 2015, s. 197). Sociální pracovníci musí brát tedy vždy v úvahu individuální potřeby a situaci klientů. Z hlediska poskytování metody lesní mysli musí být zohledněny individuální potřeby, například zohlednění jak psychického, tak zdravotního stavu nebo zohlednění konkrétních aktivit lesní mysli, tak aby klientovi vyhovovaly a mohla by tak tato metoda sloužit k naplnění jeho potřeb. Princip adekvátnosti je také podstatný z hlediska činnosti služeb. Každá sociální služba je jiná, poskytuje jiné činnosti a nabízí jiné aktivity. Rozmanitost nabídky je důležitá právě pro to, aby klienti měli širokou možnost výběru a našli tak adekvátní službu či konkrétní činnosti, které jim budou vyhovovat.

Dále je podstatné zmínit **funkce sociální politiky**. V rámci tématu této práce bych zmínila především funkci ochrannou, preventivní a stimulační. Ochranná funkce se obecně zaměřuje na zmiřování nebo odstraňování důsledků již vzniklých sociálních událostí. Sociální událostí je zde myšlené právě duševní onemocnění, které lidem znemožňuje či je omezuje zvládat své role, naplňovat své potřeby a obecně řečeno sociálně fungovat. Další neméně důležitá je funkce preventivní, ta se naopak snaží předcházet nežádoucímu sociálnímu jednání, které vede ke vzniku sociálních událostí. Lidé s duševním onemocněním se již sice nachází v nepříznivé sociální situaci, ale díky preventivním nástrojům se zabraní, aby nedocházelo ke zhoršení jejich psychického stavu a jiným sociálním událostem spojených s jejich onemocněním. Jedná se o terciární prevenci. Poslední funkcí je funkce stimulační, která slouží k podpoře, podněcování a vyvolávání žádoucího sociálního jednání lidí. Míří především na aktivizaci klienta, tak aby byl schopen postarat se sám o sebe a rostl jeho osobní potenciál (Krebs, 2015, s. 57-63). Jak již bylo mnohokrát řečeno, tak lesní mysl by v rámci sociálních služeb sloužila jako aktivizační činnost. Zároveň tato metoda podporuje psychickou pohodu klientů, sociální interakci a slouží k rozvoji osobnosti.

Z hlediska konkrétní politiky je zde důležitá **zdravotní politika**, která se zaměřuje na ochranu, podporu a obnovu zdraví obyvatel. Z pohledu sociální politiky je zdraví obyvatel důležité, protože na tom závisí schopnost práce a podílení se na hospodaření státu. Zároveň špatné zdraví může vést k sociálnímu vyloučení a jiným problémům, které pak stát musí řešit (Tomeš, 2011, s. 39). Zdraví je rovnováha biologického, psychického i sociálního stavu člověka, a to také ve vztahu k prostředí, ve kterém člověk žije. Zdraví je také základní předpokladem pro sociální fungování člověka (Tomeš, 2010, s. 203-211). V současném světě je důležité dívat se na zdraví holistickým způsobem. Mimo

biologickou, psychickou a sociální stránku zde patří také spirituální stránka člověka. Pokud je minimálně jeden z těchto subsystémů zdraví narušen, dopady se projeví i v ostatních subsystémech. Díky holistickému přístupu ke zdraví se klade důraz na propojení zdravotnictví se sociální prací. Dobré sociální podmínky se odráží na celkovém zdraví člověka (Novosad, 2009, s. 15). Zdravotnictví ovlivňuje zdraví člověka jen z 15-20 %. Zbylé procenta závisí na životním prostředí, pracovním prostředí, způsobu života člověka a na jeho genetických předpokladech. Je důležité působit na ochranu zdraví obyvatel, a to především preventivní formou v podobě podpory proti nezdravotnickým faktorům (Krebs, 2015, s. 346). Stát pečuje o zdraví prostřednictvím organizováním prevence, terapie, rehabilitace a reintegrace. Mimo preventivní prvky lesní myslí, je z hlediska tohoto konceptu důležitá rehabilitace. Prostřednictvím rehabilitace se snaží docílit obnově či zmírnění následků tělesného i duševního zdraví osob (Tomeš, 2010, s. 206). Rehabilitace se člení na zdravotní a sociální. Cílem zdravotní rehabilitace je obnova fyzického a psychického zdraví a cílem sociální rehabilitace je podpora návratu do přirozeného sociálního prostředí člověka a také návratu do práce (Tomeš, 2011, s. 54).

V této kapitole je také důležité zmínit **sociální služby pro osoby s duševním onemocněním**. Sociální služby patří mezi nástroje sociální politiky, díky kterým subjekty vykonávají sociální politiku. Jak jsem již zmiňovala, tak koncept lesní myslí (případně lesní terapie) je možné využívat v sociálních službách v rámci aktivizačních činností s klienty, ale také v rámci sociálně terapeutické činnosti. Dle zákona č. 108/2006 sb. existuje 9 druhů sociálních služeb pro lidi s duševním onemocněním, které v rámci své činnosti poskytují aktivizační činnosti nebo sociálně terapeutické činnosti. Lesní mysl by se dala využívat ve všech zařízeních, ale v každém zařízení by měla jinou podobu. Vždy to záleží především na poslání a cílech, které má služba nastavené, kolik času má na tyto činnosti vyhrazené a jaké je věkové rozmezí a soběstačnost klientů, kteří službu navštěvují. Především v zařízeních, kde se vyskytují klienti, kteří mají sníženou soběstačnost a vyžadují pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby, by se jednalo o velmi odlišné aktivity, protože v takových případech by bylo obtížné vyrazit s klienty do lesa. Tím jsou myšleny následující služby: podpora samostatného bydlení (§43), denní stacionáře (§46), týdenní stacionáře (§47), domovy se zvláštním režimem (§50), chráněné bydlení (§51) a služby následné péče (§64). Pro účely této práce a navazujícího bakalářského projektu se zaměřím na následující služby: terapeutické komunity (§68), sociální rehabilitace (§70) a centra duševního zdraví (§70a).

Terapeutické komunity poskytují pobytové služby pro osoby s duševním onemocněním s cílem pomoci těmto lidem začlenit se do běžného života i mimo komunitu.

Sociální rehabilitace je dle zák. 108/2006 sb. §70 odstavce 1 „*soubor specifických činností směřujících k dosažení samostatnosti, nezávislosti a soběstačnosti osob, a to*

rozvojem jejich specifických schopností a dovedností, posilováním návyků a nácvikem výkonu běžných, pro samostatný život nezbytných činností alternativním způsobem využívajícím zachovaných schopností, potenciálů a kompetencí.“

Centra duševního zdraví poskytují zdravotnické a sociální služby pro osoby trpící vážným duševním onemocněním. Důraz je kladen na prevenci zhoršení duševního stavu klienta prostřednictvím psychosociální rehabilitace. Sociální pracovník podporuje klienta ve všech oblastech života a napomáhá mu k jejich zvládnutí a rozvoji (Sociální práce, 2020).

Mezi další nástroje sociální politiky patří **legislativa a jiné právní dokumenty**. Základním právním dokumentem je Listina základních práv a svobod (1993), která ve čl. 31 zaručuje právo na ochranu zdraví každého občana na základě veřejného pojištění. Občan má právo na bezplatnou zdravotní péči a poskytnutí zdravotních pomůcek vymezených dle zákona.

Dalším významným právním dokumentem je Úmluva o právech osob se zdravotním postižením. Ve článku 26 zmiňuje povinnost státu organizovat rehabilitační činnosti v sociálních službách pro osoby s duševním onemocněním, které pomohou dosáhnout klientovi co nejvyšší míru samostatnosti a schopností vedoucích k zapojení do všech aspektů společenského života (Sdělení č. 10/2010 Sb. m. s.).

V České republice dochází v posledních letech k reformě psychiatrické péče. V rámci toho byl sepsán Národní akční plán pro duševní zdraví 2020-2030 (2020, s. 31). Tento dokument obsahuje cíle, kterých chce stát do roku 2030 dosáhnout. Jedním ze specifických cílů je zaměřen na využívání inovativních metod v oblasti péče o duševní zdraví. Stát chce podporovat inovativní programy, projekty a služby. Efektivní pilotní projekty chce poté aplikovat do běžné praxe systému péče o duševní.

Důležitým dokumentem je také Strategický rámec Česká republika 2030 (2017, s. 40-43), ve kterém je souhrn cílů a opatření vedoucích k rozvoji několika oblastí ČR. Jednou z oblastí je právě veřejné zdraví obyvatelstva. Jak již bylo zmíněno výše, zdraví vyžaduje komplexní přístup a je tedy potřeba aby se do jeho ochrany zapojovaly instituce na veškerých úrovních veřejné správy, neziskového i soukromého sektor. Jeden z cílů, který je zde uveden, je zaměřen na podporu zdravého životního stylu a celkového zdraví s důrazem na prevenci. Stát chce podporovat zdravotní gramotnost obyvatel. Zdravotní gramotnost je zde definována jako „*schopnost rozšiřovat znalosti a dovednosti, díky kterým se lidé dokáží rozhodovat ve prospěch vlastního zdraví.*“ (s. 41). V rámci podpory zdravého životního stylu se stát chce zaměřit také na podporu pohybových aktivit. Dále chce dosáhnout změn v prostředí – ve fyzickém, ale i sociálním prostředí.

V dokumentu je oblast s názvem Obce a regiony v rámci, které jsou vymezeny cíle pro zvyšování kvality života obyvatelstva ve městech. Jeden z cílů je zvyšování veřejné

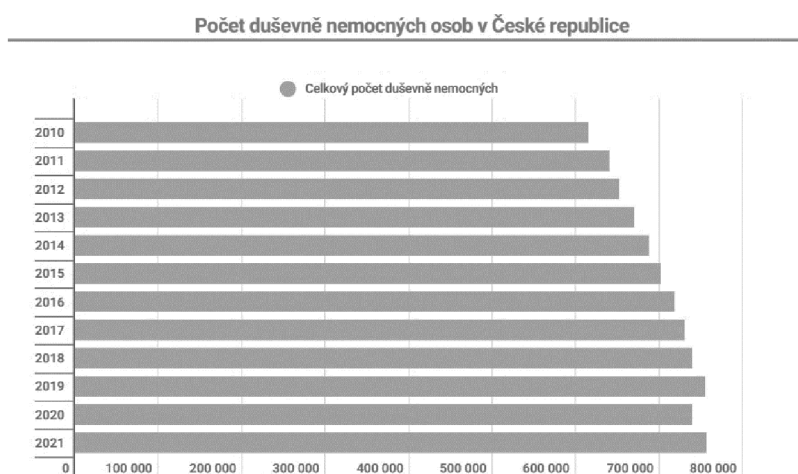
zeleně ve městech. „Přístup k přírodě bude v urbánních podmínkách důležitým rozměrem kvality života. Města a obce prozatím téměř vůbec nečiní komplexní kroky potřebné k adaptaci na změnu klimatu. Vhodná opatření musejí být postupně zahrnována do strategického i územního plánování. Je nutné přistoupit k vytváření husté sítě malých i větších zelených prvků“ (Strategický rámec Česká republika, 2017, s. 85).

5 Analýza potřeby

Analýza potřeby projektu na zavedení přístupu lesní mysli mezi aktivizační činnosti v sociálních službách je klíčová pro ujasnění získaných informací, dostupných zdrojů a vysvětlení, proč je důležitá tvorba tohoto projektu. Nejprve bude znázorněn růst počtu lidí s duševním onemocněním. Poté bude představena zahradní terapie jakožto metoda, která je v České republice v sociálních službách rozšířená, a která je zároveň nejvíce podobná lesní mysli. Také bude představen finský projekt, který je založen na metodě lesní mysli. Dále je v této kapitole důležité vyhodnocení výchozího stavu, popis metod získávání informací a možné subjekty, které by se mohly zapojit do realizování projektu na zavedení metody lesní mysli jako aktivizační činnosti.

5.1 Příčiny a dopady dané problematiky

Hlavním problémem je růst počtu osob s duševním onemocněním. Počet lidí s diagnostikovaným duševním onemocněním se za posledních 11 let zvýšil o 22 %.



Obrázek 3: Počet lidí s duševním onemocněním v ČR
(Národní zdravotnický informační portál, 2023, [online])

Na základě dat získaných z Ročenky psychiatrické péče (2021, [online]) byla vytvořena tabulka níže, která znázorňuje počet osob v ambulantní péči psychiatra. Pro účely této práce jsou zde zmíněny jen 4 kategorie duševních onemocnění (viz. kapitola č. 1). Mezi dlouhodobě nejčastější duševní onemocnění patří neurotické, stresové a somatoformní poruchy (kategorie F4 bez F42). Za posledních 11 let počet lidí s tímto onemocněním vzrostl zcela nejvýrazněji. Dále postupně narůstá také počet lidí s depresivní fází nebo periodickou depresivní poruchou (kategorie F32-F33). Poté zmiňuji kategorii F2, tedy

osoby trpící schizofrenií, schizotypální poruchou nebo poruchou s bludy. A také kategorii F3 bez F32-33, tedy osoby s afektivní poruchou.

	Počet osob v tis.												
	Rok	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Duševní onemocnění	F4 bez F42	180,1	189,1	195,3	202,3	208	213,6	219	224	226,9	233,7	234,2	242,3
	F32-F33	79,95	82,72	83,3	84,93	85,38	85,44	85,8	86,84	87,36	89,39	88,69	90,23
	F2	42,85	43,6	43,68	44,42	44,93	45,71	46,35	46,79	47	47,04	46,43	46,14
	F3 bez F32-F33	13,15	13,49	13,72	14,12	14,51	14,66	14,81	14,95	15,09	15,16	14,81	14,41

Obrázek 4: Počet ambulantně léčených pacientů dle diagnóz v letech 2010-2021

Jak bylo zmiňováno v kapitole č. 1, tak život ve městě a změna životního stylu přizpůsobena životu ve městě s sebou nese značnou míru negativních dopadů právě na psychické zdraví lidí. Život ve městě ovšem nemá jen negativní dopady, ale má řadu pozitivních stránek. Především větší pracovní uplatnění, lepší možnost socializace, dostupnost sociálních, zdravotních, vzdělávacích i jiných služeb apod. (Karp et al., 2015).

S růstem počtu lidí s duševním onemocněním souvisí také růst finančních nákladů. Tyto náklady dopadají nejen na samotné lidi s duševním onemocněním, ale také na zaměstnavatele, kteří se potýkají se ztrátou produktivity zaměstnanců a na stát, pro který se jedná o nátlak z hlediska vysokých sociálních a zdravotnických nákladů (Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2020, [online]). Proto je důležitá prevence a metoda lesní mysl by mohla sloužit jednak jako podpůrná metoda pro zotavení klienta a jeho aktivizaci, ale také právě jako metoda, která slouží preventivně proti zhoršení stavu klienta.

5.2 Příklady řešení dané problematiky v ČR a v zahraničí

Při práci s lidmi s duševním onemocněním se využívá mnoho přístupů. Základem je, že každý klient má jiné potřeby a sedí mu jiné terapie i jiné konkrétní metody a techniky. Vše má své výhody i nevýhody a výběr vhodného přístupu je založen na individuální posouzení klienta. Jedna z možných metod, která se při práci s lidmi s duševním onemocněním v České republice využívá je zahradní terapie. Tato metoda má pravděpodobně nejbliže k metodě lesní mysli, proto zde bude popsána více dopodrobna.

Zahradní terapie je využívána v rámci smyslových aktivizací a nejčastěji se využívá při práci se seniory, ale také s lidmi se zdravotním postižením či právě s lidmi s duševním onemocněním. Díky zahradní terapii dochází k podpoře motorických, mentálních a sebeobslužných funkcí klienta a mimo jiné má pozitivní vlivy na celkovou kvalitu života a psychickou pohodu klienta. Může také významně přispět k urychlení léčebného procesu, snížení množství potřebných léků a napomáhá k uvědomování si vlastní hodnoty, ke

zlepšení sociálních kontaktů nebo třeba k vybudování pracovních návyků (Křivánková, Nováková, 2017, [online]). Metoda zahradní terapie je poměrně nová metoda, která se v České republice začala rozvíjet až po roce 1989 a to velmi pomalu. V současné době existuje Asociace zahradní terapie, která vznikla teprve v roce 2019 a mezi sociální služby se zahradní terapie stále teprve rozšiřuje. Zahradní terapie je zaměřená především na práci na zahradě, péči o rostliny, bylinky, pobyt v zahradě aj. (Asociace zahradní terapie, [online]).

Co se týče samotné metody lesní mysli či lesní terapie, tak jak již bylo zmíněno ani jedna z těchto metod není v České republice zatím v rámci sociálních služeb využívána. Každopádně právě ve Finsku, kde tato metoda vznikla, již v sociálních službách rozšířená je. Jedním z projektů, v rámci, kterého je realizovaná je **Mielenreitti** – v překladu Cesta mysli, podporující naději a začlenění do přírodního prostředí. Tento projekt realizuje neziskové sdružení **Mielen ry**, která poskytuje služby sociální rehabilitace, služby podporující zaměstnanost, služby bydlení a jiné činnosti pro osoby s duševním onemocněním a další osoby v produktivním věku, které jsou ohroženými sociálním vyloučením (Mielen ry, [online]). Projekt Mielenreitti je dvouletý projekt realizovaný v letech 2022-2023. Cílem je zrealizování naučné stezky v přírodě s důrazem na duševní pohodu. Na stezce se nachází několik značek, které pobízejí k zastavení a zamyšlení nad nějakou věcí. Také jsou k dispozici příběhy klientů s duševním onemocněním, které napomáhají ke snížení stigma této cílové skupiny. Tyto příběhy slouží také k objevení naděje. Stezka byla realizovaná za pomoci klientů a v dobře dostupném prostředí pro co největší počet potenciálních klientů. Klienti v rámci projektu mimo jiné vymysleli několik aktivit, které se odehrávají v přírodě a které by chtěli realizovat. Jednalo se např. o inspirativní výlety do přírody nebo poznávání přírody s přírodovědcem či kempování v divočině. Během realizování projektu se organizace setkala s velkým úspěchem (Nousiainen, 2023, [online]).

5.3 Základní informace o velikosti cílové skupiny vzhledem k problému

Z předchozích bodů lze vyčíst počty lidí s duševním onemocněním. Ovšem většina z nich nenavštěvuje sociální služby. Pro účely této práce jsou klíčové služby, které vykonávají aktivizační činnosti pro soběstačné klienty. Dle poslední zveřejněné statistické ročenky Ministerstva práce a sociálních věcí (2021, [online]) bylo v roce 2021 v České republice 15 terapeutických komunit s celkovým počtem 200 klientů a 299 služeb sociální rehabilitace s celkovým počtem 30 622 klientů. Přesné informace ohledně počtu klientů v Centrech duševního zdraví (CDZ) nebyly nalezeny, ale z analytické zprávy Ústavu

zdravotnických informací a statistiky ČR (Melicharová a kol., 2021, [online]) vyplývá, že k 31.8.2021 bylo v České republice 29 center duševního zdraví. Dle standardu služeb poskytovaných v Centrech duševního zdraví (Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2021, s. 11) lze „pro přirozený region předpokládat potřebnost služeb CDZ pro 192-448 klientů.“ Na základě toho lze předpokládat velmi hrubý odhad počtu klientů navštěvující CDZ. Při momentální dostupnosti 29 CZD se může jednat o celkový počet klientů v rozmezí 5568-12 992.

Musí se vzít v potaz, že metoda lesní mysli není vhodná pro všechny klienty a zároveň nemusí vyhovovat ani všem pracovníkům. Také celkově sociální služby nemusí mít o tuto metodu vůbec zájem. Nelze tedy přesně určit, jak velký počet lidí by tato metoda zaujala a aktivně by byla využívána.

5.4 Popis metod získávání předložených dat a vyhodnocení výchozího stavu

Rešeršní strategie pro získávání zdrojů a dat, byla podrobně popsána v kapitole č. 2. V této kapitole se zaměřím na popis získávání dat, potřebných k potvrzení potřebnosti zavedení lesní mysli jako aktivizační činnosti pro lidi s duševním onemocněním.

Data byla získána prostřednictvím osobních rozhovorů a emailové komunikace se šesti certifikovanými pracovníky lesní terapie nebo lesní mysli, kteří byli vybráni na základě jejich současného nebo minulého zaměstnání v sociálních službách nebo jejich osobního zájmu o práci s lidmi s duševním onemocněním. Někteří se již setkali při vykonávání této metody s lidmi s duševním onemocněním a setkali se s kladnými ohlasy. Od všech jsem získala odpovědi, že tato metoda může fungovat jako velmi dobrý podpůrný prostředek při vykonávání sociální práce s jakoukoliv cílovou skupinou.

Dále byly rozeslány dotazníky do náhodně vybraných služeb sociální rehabilitace, terapeutických komunit a center duševního zdraví, které byly vybrány z Registru sociálních služeb, tak aby byly zahrnuty sociální služby na území všech krajů ČR. Tyto služby byly vybrány z důvodu poskytování aktivizačních činností a jak už bylo zmíněno v kapitole č. 6, tak se jedná o služby, které navštěvují především soběstační klienti, se kterými je možné vykonávat metodu lesní mysli klasickým způsobem. Tedy je možné se bez větších problémů dostat do přírody a vykonávat jednotlivé aktivity.

Získáno bylo celkem 66 odpovědí, z tohoto počtu 52 neznalo žádnou z přírodních terapií (Shinrin-yoku, lesní terapie a lesní mysl). Zbýlý počet alespoň jednu metodu znal a 11 respondentů mělo alespoň s jednou z těchto metod také osobní zkušenost. Na základě výsledných dat získaných prostřednictvím dotazníku, lze říct, že o zavedení lesní mysli mezi aktivizační činnosti, by byl ze strany sociálních pracovníků zájem. Ovšem je nutné zmínit, že se jedná jen o malý počet respondentů a nelze tedy výsledky zobecnit na

všechny sociální pracovníky. Jistě by byla potřeba provést rozsáhlejší dotazníkové šetření s větším počtem respondentů.

Společně s dotazníkem pro sociální pracovníky byl rozeslán také dotazník s otázkami na klienty. Bohužel odpovědělo pouze 8 klientů, což je velmi nízký počet respondentů a byla by potřeba získat více dat. Žádný z respondentů neznal žádný typ přírodní terapie, i přesto vzešel zájem klientů o tuto aktivitu.

Na základě všech získaných dat lze říct, že přírodní terapie nejsou v České republice zatím příliš rozšířené, ale jedná se o metody, které jsou zde teprve chvíli a do budoucna by se mohly více šířit nejen mezi občany, ale také mezi sociální služby a sloužit tak klientům, kteří by o ně měli zájem a mohla by pro ně lesní mysl být dobrým podpůrným prostředkem pro udržení dobrého psychického stavu a rozvoji schopností klienta.

5.5 Specifikace stakeholderů

Mezi stakeholdery patří všechny organizace, které poskytují služby sociální rehabilitace, terapeutické komunity nebo se jedná o centra duševního zdraví a které by se rozhodly danou metodu lesní mysli využívat. Z hlediska poskytování financí by zde hráli důležitou roli kraje, obce, dárci, nadace nebo nadační fondy. Dalším důležitým subjektem je zde poskytovatel průvodcovských a instruktorských kurzů lesní mysli. Tyto kurzy v ČR nabízí Martina Holcová a vše spadá pod mezinárodní síť lesní mysli.

6 Projektová část

Tato část práce se zaměřuje na praktické využití lesní mysli v sociálních službách. Je nutné zmínit, že celý projekt je psán obecně, není tedy zaměřen na žádnou konkrétní organizaci. Ovšem již v teoretické části byly zmiňovány především tři druhy sociálních služeb pro lidi s duševním onemocněním, pro které by tato metoda mohla být nejlépe využitelná. Jedná se o terapeutické komunity, sociální rehabilitaci a centra duševního zdraví (viz. kapitola č. 4). Tento projekt je tedy psán obecně jako potenciální projekt pro libovolnou organizaci, která by se ho rozhodla realizovat. Jednotlivé kapitoly projektu jsou psány pouze hypoteticky, ale s důrazem na pravděpodobnou možnost realizace projektu.

V následujících kapitolách budou popsány jednotlivé kroky a informace, které jsou k realizaci projektu potřebné. Nejdříve bude představen cíl projektu. Poté budou popsány přímé a nepřímé dopady projektu na cílovou skupinu, tedy osoby s duševním onemocněním a zároveň bude shrnuta analýza potřeb. Následně budou popsány jednotlivé klíčové aktivity projektu a také indikátory jejich splnění. Také je důležité si uvědomit, jaká rizika mohou v rámci realizace projektu nastat a popsat kroky a činnosti, pomocí kterých těmto rizikům můžeme předcházet. Dále bude uveden harmonogram projektu a také rozpočet, které je dobré mít před samotným začátkem projektu vyhotovené. V dalších kapitolách budou sepsány výstupy a výsledky projektu a také popis přidané hodnoty jeho realizace. V poslední kapitole bude celý projekt shrnut pomocí metody logického rámce neboli tzv. logframe.

7 Cíl projektu

Projekt je zaměřený na zavedení metody lesní mysli jako aktivizační činnosti pro lidi s duševním onemocněním, kteří navštěvují jednu z již výše zmiňovaných sociálních služeb. Hlavním cílem projektu je tedy zkušební zavedení této metody jako aktivizační činnosti. Zároveň z tohoto cíle vychází dílčí cíle, ke kterým využívání této metody směřuje. **Mezi dílčí cíle patří:**

- Podpora dobrého duševního stavu klienta
- Relaxace a pomoc zpřítomnit klienta, tak aby se na chvíli oprostil od svých problémů a myšlenek
- Podpora sebepřijetí a zvýšení sebeúcty
- Podpora sociální interakce mezi klienty
- Seznámení klientů s jednotlivými technikami a aktivitami lesní mysli, tak aby tuto metodu mohli využívat také ve svém běžném životě mimo sociální službu

Hlavní cíl projektu je určen dle metody SMART. Tato metoda slouží k tomu, aby cíle, kterých chce být v rámci projektu dosaženo, byly charakteristické, tedy aby bylo jasné kdo, kde, čeho a proč chce dosáhnout. Dále aby byly měřitelné, tzn. aby šlo sledovat pokroky a prokázat výsledky. Třetí podmínka se zaměřuje na to, aby se jednalo o dosažitelné cíle. Tento cíl se zaměřuje na reálné podmínky organizace, tedy zda má organizace opravdu dostatečné zdroje pro to, aby cíle dosáhla. Další část poukazuje na důležitost realistických cílů, tedy aby se jednalo o cíl, kterého lze opravdu dosáhnout. A poslední podmínkou je časové ohraničení cíle, tedy stanovení časového rámce, ve kterém má být cíl dosažen, popřípadě také časové ohraničení jednotlivých klíčových aktivit vedoucích k naplnění cíle (Haughey, 2021, [online]).

Rozeptání hlavního cíle projektu dle metody SMART:

Cíl projektu není sice zaměřen na žádnou konkrétní organizaci ani místo, ale je specifický v rámci cílové skupiny, na kterou je směřován a dále čeho a proč chce dosáhnout. Realizováním tohoto projektu má být dosaženo zavedení a využívání metody lesní mysli pro lidi s duševním onemocněním, a to z důvodů, které v průběhu této práce byly již několikrát zmiňovány, tedy na podporu klienta, jeho duševního stavu a jiných specifických oblastí, ve kterých cítí potřebu pomoci a kde právě metoda lesní mysli může být prospěšná.

Cíl je měřitelný, protože je přizpůsoben na sociální služby, ve kterých tato metoda není využívána. Realizováním projektu tedy dojde k zavedení a využívání této metody, což je zjevný výsledek. Mimo to lze poté kvantitativně i kvalitativně sledovat jaké účinky má tato metoda na klienty. Pracovník může sledovat kolik klientů se této aktivity účastní, jaké mají fyzické i psychické prožitky před, během i po aktivitě. A dále existují různé

nástroje měření kvality života nebo duševní pohody klientů, které se případně mohou také použít pro změření výsledků využívání lesní mysli.

Dalším bodem SMART cíle je jeho dosažitelnost. Zde je důležité, aby organizace před samotnou realizací projektu získala dostatečné informace ohledně svých zdrojů pro jeho realizování. Tedy aby organizace měla dostatečné finance, časový prostor, a především zájem pracovníků o vedení této aktivity a zároveň o vzdělávání se v této oblasti. Stejně tak je důležité, aby existoval dostatečný zájem ze strany klientů.

Cíl musí být také realistický, což cíl tohoto projektu určitě je. Jedná se sice o alternativní metodu a nemusí zaujmout všechny organizace, ale jakmile se nějaká organizace pro jeho realizování rozhodne, pak je zavedení této metody mezi aktivizační metody zcela reálné, a to i v případě, kdy se jedná o sociální služby, které mají dostupnost k přírodě dost vzdálený. Lesní mysl se může provádět případně také v parku.

Posledním bodem SMART cíle je jeho časové ohraničení. Tento projekt je stanoven na dobu 18 měsíců. V rámci této doby nejdříve dojde k absolvování kurzu Lesní mysli a dostatečné přípravě pracovníka na realizování této aktivity. Tento kurz trvá přibližně 6 měsíců. Již během absolvování kurzu je možné, aby pracovník realizoval aktivity lesní mysli s klienty, ale aktivity budou zatím omezené především na relaxaci a smyslové vědomé propojení s přírodou. I to je ale důležité, protože se může jednat o úvodní aktivity a postupné seznamování klientů s touto metodou a také s přírodním prostředím, které budou v rámci této metody využívat. Poté co pracovník úspěšně absolvuje kurz, nastane 12 měsíců zkušební zavedení této metody s využitím všech možných aktivit zaměřených nejen na relaxaci a propojení s přírodou, ale také na osobnostní růst klientů.

8 Popis a analýza potřeb cílové skupiny

V rámci této práce již došlo k popsání cílové skupiny osob s duševním onemocněním (viz. kapitola č. 1.4). Také došlo k popsání potřeb cílové skupiny dle Maslowovy hierarchie potřeb (viz. kapitola č. 3.3). A především byla provedena analýza potřebnosti (viz. kapitola č. 5). V této analýze byl popsán růst počtu lidí s duševním onemocněním, ke kterému v posledních letech neustále dochází. Také došlo k vymezení přibližného počtu klientů, kteří navštěvují sociální služby sociální rehabilitace, terapeutické komunity nebo centra duševního zdraví. Došlo také k provedení průzkumu na potvrzení analýzy potřebnosti, formou rozeslání dotazníků do několika výše zmiňovaných sociálních služeb. Výsledky jsou taktéž shrnuty v této kapitole (přesněji 5.4). Nicméně přibyly další dvě odpovědi, z toho jeden respondent zmínil, že dotazník vyplňoval s více klienty najednou, ale nezmínil přesný počet, tudíž nelze odhadnout kolik klientů reálně odpovědělo. Nicméně na základě všech získaných odpovědí bylo zjištěno, že by klienti o tuto aktivitu zájem měli, taktéž sociální pracovníci projevili velký zájem. V rámci dotazníku měli respondenti možnost otevřené odpovědi na sdílení jakékoliv myšlenky a názoru ohledně využití lesní mysli v sociálních službách. Vzhledem k počtu přijatých dotazníků, těchto odpovědí bohužel nebylo příliš, ale těch pár, které jsem získala byly pozitivní. Respondenti se k tématu a tomuto projektu vyjádřili nadšeně. Zmínili, že se jedná o skvělý nápad, protože se ve své praxi často setkávají s klienty, kteří upřednostňují pobyt venku před setkáváním uvnitř služby. Působí to pozitivně na jejich pocit pohody a klidu. Jeden respondent dokonce zmínil, že v jejich organizaci velmi příležitostně a jen individuálně využívají lesní terapii a vidí velký smysl v případném pravidelném realizování této aktivity s klienty.

V této kapitole budou dále popsány dopady na přímé a nepřímé příjemce projektu. Přímými příjemci jsou ti, kteří jsou přímým způsobem projektem ovlivněni. Na druhé straně nepřímí příjemci jsou ti, kteří mají z projektu také užitky, ale nejsou ovlivňováni přímo např. osobní účastí na aktivitě lesní mysli.

8.1 Přímí příjemci

Přímými příjemci jsou míněni především klienti organizace, kteří se aktivity účastní. Mezi klienty tedy patří osoby s duševním onemocněním. Již v prvních dvou kapitolách této práce došlo k podrobnějšímu vymezení dopadů pobytu v přírodě a přírodních terapií na člověka s duševním onemocněním. Mezi hlavní dopady tedy patří posílení imunitního systému, snížení stresu, zlepšení koncentrace, zvýšení sebedůvěry a sebeúcty, zlepšení sociálních interakcí, a především podpora dobrého duševního zdraví, celkové spokojenosti a také dobrého vztahu k přírodě.

Přímým příjemcem se stává také sociální pracovník, který absolvuje kurz Lesní mysli a následně také vede tuto aktivizační činnost s klienty. Pracovník díky absolvování kurzu zvyšuje své osobní a profesní kompetence pro výkon sociální práce. Rozšiřuje si své obzory a získává nové znalosti i zkušenosti, které může při své práci bohatě využít. V kurzu se učí nové možnosti a techniky, které poté může nabídnout svým klientům. Kurz lesní mysli je zároveň uzpůsoben, tak aby si pracovník zkoušel jednotlivé cvičení sám na sobě. Během toho tedy dochází ke zlepšování psychického stavu samotného pracovníka. Zároveň vedení aktivit lesní mysli s klienty může sloužit samotnému pracovníkovi jako možnost vlastního rozvoje a obohacení o to, co ostatní klienti při této aktivitě prožívají.

Počet přímých příjemců by byl stanoven na základě počtu klientů, kteří by se dané aktivity účastnili, a to jak pravidelně, tak nepravidelně. A zároveň počet pracovníků, kteří by kurz Lesní mysli absolvovali.

8.2 Nepřímí příjemci

Mezi nepřímé příjemce patří ostatní pracovníci a klienti v organizaci, rodina a blízké okolí klienta, který se aktivit lesní mysli účastní a také širší společnost.

Ostatní pracovníci a klienti v organizaci jsou nepřímo ovlivňováni jak samotnými klienty, tak pracovníkem, který tuto aktivizační činnost s klienty vede. Pracovníci i klienti, kteří se lesní mysli účastní, čerpají přímé užítky zmíněny výše a na základě toho mohou poté vytvářet pozitivní prostředí zpět v organizaci. V rámci lesní mysli může dojít u klientů i sociálního pracovníka k pozitivnímu naladění a prožitkům. Své pozitivní naladění a emoce mohou pak sdílet s ostatními klienty i pracovníky v organizaci a tím vytvářet příjemné prostředí a přispívat ke zlepšení nálady.

Mezi další nepřímé příjemce patří rodina a blízké okolí klienta. Stejně jako u ostatních pracovníků a klientů, kteří se přímo neúčastnili lesní mysli, dochází k ovlivnění skrz předávání pozitivních emocí, tak je to i u rodiny a blízkého okolí klienta. Lidé, kteří jsou spolu v interakci se vždy vzájemně ovlivňují svými myšlenkami, názory i chováním (Mentální trénink.cz, 2019, [online]). Proto klient, který se účastní aktivit lesní mysli je ovlivňován přímými dopady, ale zároveň své zkušenosti a myšlenky předává dál svému okolí a tím dochází k ovlivňování. Jednak může dojít k tomu, že samotná rodina či přátelé budou mít zájem o vyzkoušení této metody, popřípadě začnou častěji chodit do přírody. Ale také svými účinky přírody a lesní mysli, které klient získává, může docházet k většímu uvolnění a lepší náladě klienta, a to může mít vliv také na jeho vztahy a komunikaci s ostatními.

Jako posledního nepřímého příjemce uvádím širší společnost. Realizováním tohoto projektu může docházet ke zvyšování povědomí o přírodních terapiích, jejich využitelnosti a také důležitosti. Mimo šíření těchto metod mezi klienty a také jejich rodiny

může docházet např. k realizaci různých akcí pro veřejnost, kde se budou mít možnost s těmito metodami seznámit. Případně při samotné aktivitě v přírodě může docházet k setkávání s veřejností, vzhledem k tomu, že lesy a jiné přírodní objekty jsou veřejně dostupné pro všechny, tak je tato skutečnost poměrně reálná. V takovém případě mohou lidé v okolí zvýšit svou pozornost a jak klienti, tak sociální pracovníci mohou tyto osoby nepřímo ovlivnit. V rámci širší společnosti je důležité především konání osvěty společnosti ohledně lidí s duševním onemocněním a také ohledně pozitivních dopadů pobytu v přírodě na člověka a jeho duševní zdraví.

9 Klíčové aktivity

Klíčové aktivity jsou důležité, aby bylo jasné, jaké kroky vedoucí k naplnění cíle je potřeba splnit. Hlavním cílem projektu je zavedení metody lesní mysli mezi aktivizační činnosti v organizaci. K naplnění tohoto cíle bude nejdříve potřeba, aby sociální pracovník absolvoval Instruktorový kurz lesní mysli. Dále je třeba, aby došlo k individuálnímu posouzení potřeb klientů a naplánování vhodných aktivit, které budou vyhovovat všem jedincům ve skupině. Poté nastává pravidelná realizace aktivit lesní mysli v sociální službě. V rámci této klíčové aktivity bude docházet k naplňování dílčích cílů, které jsou soustředěné na zlepšování stavu klienta. Poslední klíčová aktivita je zaměřena na průběžnou a celkovou evaluaci projektu.

KA1: Absolvování kurzu Lesní mysli

Cílem této klíčové aktivity je úspěšné absolvování kurzu Lesní mysli. Jak již v této práci bylo zmíněno, tyto kurzy v České republice realizuje Martina Holcová, která stojí za rozšířením této metody z Finska do České republiky. K dispozici jsou dva typy kurzů, a to Instruktorový a Průvodcovský (viz. kapitola č. 1.2). V rámci fáze, která předchází realizaci projektu je proveden průzkum zájmu sociálních pracovníků o vedení této činnosti a s tím související jejich zájem o vzdělávání v této oblasti. Je ideální, pokud zájem projeví alespoň dva sociální pracovníci. Jeden sociální pracovník by absolvoval jednodenní Průvodcovský kurz, který poskytuje základní znalosti a techniky metody Lesní mysli. Tento kurz je realizován poskytovatelem vždy jednou měsíčně. Druhému sociálnímu pracovníkovi, který o vedení této aktivizační činnosti projeví velký zájem, bude poskytnuta možnost absolvování Instruktorového kurzu Lesní mysli. Tento kurz je půlroční a realizuje se vždy jednou za rok. Pro rok 2023 je vypsáný termín se začátkem 16. 6. 2023.

Indikátory splnění: Absolvování průvodcovského kurzu do 30.8. 2023. Absolvování Instruktorového kurzu jedním sociálním pracovníkem do 30. 10. 2023.

KA2: Posouzení potřeb jednotlivých klientů a vhodných aktivit pro realizaci lesní mysli ve skupině

Již v době, kdy bude sociální pracovník absolvovat kurz lesní mysli dojde k této klíčové aktivitě, kde tento pracovník bude vykonávat individuální posouzení potřeb klientů, kteří projeví zájem o účasti na aktivitách lesní mysli. Cílem této klíčové aktivity je zjištění a

sepsání potřeb a přání jednotlivých klientů a dále vytvoření seznamu aktivit vhodných pro realizaci s jednotlivými klienty samostatně a ve skupině.

Indikátory splnění: Do 30. 10. 2023 vytvořený seznam aktivit lesní mysli vhodných pro jednotlivé klienty směřující k naplnění jejich potřeb a přání.

KA3: Realizace aktivit lesní mysli s klienty

Tato klíčová aktivita je nejvýznamnější pro celý projekt. V rámci této aktivity dochází k samotné realizaci lesní mysli jako aktivizační činnosti s klienty sociální služby. Zde tedy dochází ke zkušebnímu zavedení této metody mezi aktivizační činnosti. Prostřednictvím využívání metody lesní mysli, zde také dochází k naplňování dílčích cílů tohoto projektu.

Sociální pracovník, který absolvoval Instruktorový kurz, společně s druhým sociálním pracovníkem, který absolvoval Průvodcovský kurz vedou tuto aktivizační činnost s klienty. K realizaci této činnosti dochází pravidelně, dle možností služby, ale ideálně 1x za 14 dní po dobu 12 měsíců.

Na každé jednotlivé setkání se sociální pracovníci dostatečně předem připraví. Zjistí vhodnou a dobře dostupnou oblast pro vykonávání lesní mysli a na základě již připravených dokumentů, ohledně přání a potřeb klientů, vymyslí vhodné aktivity pro všechny jedince ve skupině. Během realizace této aktivizační činnosti postupují dle zkušeností, dovedností a znalostí, které získali při absolvování kurzů lesní mysli.

Indikátory splnění: 18–24 realizovaných setkání, při kterých došlo k využití metody lesní mysli a jejich vymezených aktivit a technik.

KA4: Průběžná a celková evaluace projektu

Cílem této klíčové aktivity je získat a vyhodnotit informace od klientů ohledně využívání metody lesní mysli.

V průběhu realizace projektu dojde celkem ke dvěma větším zhodnocením. K prvnímu zhodnocení dojde v průběhu projektu, přesněji po prvním půl roce od zavedení této metody mezi aktivizační činnosti. Ke druhému zhodnocení dojde při ukončování projektu. V rámci každého dne, kdy dojde k realizování lesní mysli s klienty, dochází v závěru této metody také ke zhodnocení jednotlivých aktivit a celkových pocitů a myšlenek klientů. To je označeno jako průběžné hodnocení, které je tedy stejně pravidelné jako konání aktivity.

Po půl roce vykonávání této aktivizační činnosti dojde k větší evaluaci, a to prostřednictvím 2 dotazníků. Bude využit standardizovaný dotazník AQoL-8D, který je zaměřen na měření kvality života člověka. Obsahuje 35 otázek a týká se 8 dimenzí života (Richardson et al., 2013). Tento dotazník bude klientům poskytnut také před prvním realizováním aktivity lesní mysli a po ukončení tohoto projektu. Druhý dotazník bude zaměřen na spokojenost klientů s poskytovanou metodou. Tento dotazník klienti taktéž obdrží po půl roce a po skončení projektu.

Indikátory splnění: Během září 2023 poskytnout klientům dotazník AQoL-8D. Dále do 1. 4. 2024 vytvořit dotazník spokojenosti klientů s danou metodou. Do 30. 4. 2024 získat vyplněné výše zmíněné dotazníky od klientů, kteří se účastní lesní mysli. Tytéž dotazníky také získat na konci projektu nejpozději do 15. 11. 2024.

10 Výstupy a výsledky projektu

Výstupy projektu jsou ověřitelné a dostupné již po ukončení projektu. Mezi hlavní výstupy patří úspěšně absolvovaný kurz lesní mysli dvěma sociálními pracovníky. Z toho u jednoho pracovníka se jedná o jednodenní průvodcovský kurz a u druhého pracovníka se jedná o půlroční instruktorský kurz. V obou případech dochází po absolvování kurzu k podpisu smlouvy, která opravňuje pracovníka využívat tuto metodu při své práci. Po absolvování instruktorského kurzu navíc pracovník získává certifikát o absolvování tohoto kurzu. Dalším výstupem je existující seznam klientů, kteří mají zájem o vykonávání této činnosti a jejich potřeb a přání, které by chtěli v rámci této metody naplnit. S tím souvisí také existující seznam jednotlivých technik, cvičení a aktivit lesní mysli přímo vhodných pro jednotlivé klienty. Dalším výstupem je 18–24 realizovaných setkání s klienty za účelem využití lesní mysli. Posledním výstupem jsou vyplněné evaluační dotazníky klientů ohledně využívání metody lesní mysli.

Výsledky projektu jsou obtížněji měřitelné a bývají dostupné až s větším časovým odstupem. Mezi výsledky patří především hodnocení, zda se podařilo prostřednictvím této metody naplnit dílčí cíle tohoto projektu. K vyhodnocení tohoto mohou sloužit různé standardizované dotazníky, včetně dotazníku AQoL-8D, který bude využíván také pro průběžnou evaluaci. Zda díky této metody dojde ke změně u klientů je možné pozorovat tedy prostřednictvím dotazníků již během projektu, ale zda tato metoda přispěje k dlouhodobým změnám je potřeba vyhodnocovat až s časovým odstupem po realizaci projektu.

12 Management rizik

Identifikace rizika	Hodnocení rizika	Návrhy opatření k eliminaci rizika
<p>Neuskutečnění Instruktorského kurzu Lesní mysli pro nedostatečný počet celkových účastníků.</p>	<p>Střední pravděpodobnost, kritický dopad</p>	<p>Riziko stojí na třetí straně, tudíž je obtížné učinit nějaká opatření. Nicméně šíření tohoto projektu mezi jiné organizace a dostatečná propagace může přispět ke zvýšení zájmu, a tedy i zvýšení počtu účastníků kurzu. V případě neuskutečnění zmíněného kurzu ze strany poskytovatele kurzu, může sociální pracovník absolvovat alespoň průvodcovský kurz, ve kterém se seznámí se základy této metody.</p>
<p>Nedostatečný zájem klientů o aktivitu</p>	<p>Střední pravděpodobnost, kritický dopad, výrazný vliv na naplnění cílů projektu</p>	<p>Dostatečné seznámení klientů s danou metodou a jednotlivými aktivitami před zahájením projektu. Dostatečný průzkum zájmu o danou aktivitu. Vytvoření vhodných podmínek pro aktivitu. Znalost potřeb a schopností klientů.</p>
<p>Neochota sociálních pracovníků o vedení této aktivity a s tím související účastí na vzdělávacím kurzu</p>	<p>Střední pravděpodobnost, kritický dopad, výrazný vliv na naplnění cílů projektu</p>	<p>Důkladné seznámení s metodou a činnostmi s tím spojenými. Vymezení výhod plynoucích z dané činnosti. Dobrá znalost pracovníků a jejich zájmu o přírodu a osobnostní i profesní růst. Důraz na motivaci a podpory pracovníka ze strany vedení.</p>
<p>Negativní dopady aktivity na klienty</p>	<p>Malá pravděpodobnost, vážný dopad</p>	<p>Znalost klienta, jeho onemocnění a rizicích s tím spojených. Důkladné individuální posouzení situace klienta, jeho psychického stavu, potřeb, zájmů atd. Znalost práce s klientem ve špatném psychickém stavu.</p>

Špatná dostupnost přírodního prostředí	Střední pravděpodobnost, střední dopad	Průzkum a identifikace vhodných přírodních lokalit v okolí města, případně i ve města (parky, jezera...). Vyhledání možností veřejné dopravy do dané lokality. Zajištění dopravy.
Bezpečnostní rizika spojená s pobytem v přírodě	Malá až střední pravděpodobnost. Malý až vážný dopad. Zde se to odvíjí od přesného rizika a jeho závažnosti.	Důkladné školení pracovníků ohledně první pomoci a bezpečnostních opatření u rizik spojených s pobytem v přírodě. Bezpečnostní příprava klientů a důkladné vymezení situací, které mohou nastat a jak se v nich chovat.

13 Rozpočet

Realizace tohoto projektu není příliš finančně náročná. Jistá a pevná položka v tomto rozpočtu je ale pouze cena kurzů Lesní myslí. Instruktorový kurz stojí 12.000,- Kč a byl by poskytnut jednomu sociálnímu pracovníkovi, který by projevil největší zájem o vedení této aktivizační činnosti. Dále by bylo vhodné, aby minimálně jeden další sociální pracovník absolvoval Průvodcovský kurz. Počet sociálních pracovníků, kteří by absolvovali tento kurz, ale spočívá na samotném zájmu pracovníků v organizaci a finančních možnostech. Výpočet cestovních nákladů je také pouze orientační, každopádně se musí vzít v potaz cestovní náklady, které sociální pracovník má při vykonávání kurzu, kdy celkem 3 setkání probíhají osobně v Brně. Do cestovních nákladů je započítáno také cestování při realizaci samotné lesní myslí s klienty. Tedy náklady vynaložené na cestování za přírodou. Mimo dotace a granty, které má sociální služba právo za určitých podmínek získat, jsem mezi zdroje financování započítala také spoluúčast sociálního pracovníka na financování instruktorského kurzu. Opět to záleží na individuální domluvě v organizaci, možnostech organizace financovat kurz a na zájmu sociálního pracovníka o kurz. Každopádně absolvováním kurzu pracovník získává certifikát, který mu umožňuje využívat lesní mysl nejen v rámci svého zaměstnání, ale také k vykonávání vedlejší výdělečné činnosti. Je proto potřeba aby organizace tyto fakta vzala v potaz vytvořila rozpočet podle svých možností. Informace ohledně ceny kurzů Lesní myslí jsou k nalezení na webových stránkách (Lesní mysl, 2022, [online]).

Zdroje financování				
Organizace realizující projekt (dotace, granty)				28.000,- Kč
Spoluúčast sociálního pracovníka na platbě instruktorského kurzu				3.000,- Kč
Kategorie Nákladů	Výpočet nákladů			Popis položky
	Cena za jednotku	Počet jednotek	Celkem	
Průvodcovský kurz Lesní mysl	3.500,- Kč	1	3.500,- Kč	
Instruktorový kurz Lesní mysl	12.000,- Kč	1	12.000,- Kč	
Cestovní náklady			12.000,- Kč	Jízdné, pohonné hmoty
Spotřební výdaje			2.000,- Kč	Občerstvení
Výdaje celkem				29.500,- Kč
Zdroje celkem				31.000,- Kč

Obrázek 5: Rozpočet projektu

14 Popis přidané hodnoty projektu

Realizace tohoto projektu by mohla mít spousty pozitivních dopadů na přímé i nepřímé příjemce, jak bylo již popsáno v kapitole č. 8. Realizací projektu by se nabídl nový inovativní a alternativní přístup v sociální práci, který by mohl vylepšit životy lidí s duševním onemocněním. Lesní mysl využívá sílu přírodního prostředí a ovlivňuje psychické i fyzické zdraví klienta. Tato metoda slouží k novým možnostem, jak podporovat zdraví a růst klientů. Zároveň tato metoda slouží k rozvoji vztahu mezi klientem a jeho prostředím. Jednotlivé techniky mohou klienta naučit vědomě vnímat své okolí, hledat pozitivní věci na prostředí ve kterém žijí, vyhledávat pobyt v přírodním prostředí i ve městě apod. Významným pozitivním efektem je také vybudování lepšího vztahu mezi klientem a přírodou, to může sloužit také pro ohleduplnější chování k přírodě. Což je také jeden z důležitých aspektů pro dnešní společnost, pro kterou je důležitá změna chování a vysoká ohleduplnost k přírodě, aby se napomáhalo k budoucímu udržení života na Zemi.

Projekt tedy směřuje ke zmírnění negativních dopadů duševního onemocnění klientů a prevenci relapsu klienta. Na druhou stranu buduje pozitivní změny v osobnosti, chování i myšlení klienta. Zároveň projekt slouží pro profesní a osobnostní růst sociálních pracovníků. Může sloužit sociálním pracovníkům pro udržování jejich dobrého psychického stavu, pocitu pohody a prevenci syndromu vyhoření.

15 Logframe projektu

	Logika intervence	Objektivní ověřitelné ukazovatele úspěchu	Zdroje a prostředky pro ověření	Předpoklady a rizika
Záměr projektu VELMI OBECNÉ PROČ?	Rozšíření nabídky aktivizačních činností o metodu lesní mysli	Absolvovaný kurz lesní mysli sociálním pracovníkem, počet realizovaných setkání využívajících metodu lesní mysli	Závěrečná zpráva projektu, dokumentace tvořená během projektu, certifikát sociálního pracovníka o absolvování kurzu	Zájem organizace o zavedení metody, zájem sociálních pracovníků o vzdělávání v této oblasti a o vedení této aktivizační činnosti ve službě, zájem klientů o účasti na této aktivitě, dostupná příroda. Rizika jsou všechny výše zmíněné věci, ale v negativním (opačném) případě.
Cíle projektu PROČ?	Cílem je zavedení této metody mezi aktivizační činnosti v sociální službě, propojení klienta s přírodou, která má blahodárné účinky na zdraví. Rozvoj klienta, pomoc klientovi se zrelaxovat, pomoc ke zlepšení jeho duševního zdraví a prevence před relapsem.	Počet absolvovaných setkání využívající metodu lesní mysli (18-24) pravidelnost těchto setkání a počet klientů, kteří se této aktivizační činnosti budou účastnit, změna jejich duševního stavu k lepšímu	Závěrečná zpráva projektu, průběžná dokumentace projektu, vyplnění dotazníků s klienty před, během a po realizování projektu.	Pravidelná setkávání s klienty, kteří mají zájem o aktivity lesní mysli. Rizikem mohou být neustále měnící se klienti, nepravidelnost či nezájem klientů o aktivitu. Dlouhodobá nemoc pracovníka, který absolvuje kurz a bude hlavním realizátorem těchto aktivit.
Výstupy projektu CO?	Úspěšně absolvovaný kurz lesní mysli jedním nebo dvěma pracovníky, existující seznam klientů se zájem o aktivitu lesní mysli, jejich potřeby a přání a vhodné cvičení a techniky lesní mysli pro tyto klienty. 18-24 realizovaných setkání s klienty v rámci aktivity lesní mysli. Vyplněné evaluační dotazníky	Certifikát pracovníka o absolvování kurzu, 18-24 realizovaných setkání s klienty využívajících metodu lesní mysli pro jejich aktivizaci, existující seznam klientů s potřebnými informacemi, zlepšení duševní pohody klientů	Závěrečná zpráva projektu, průběžná dokumentace, dotazníky a rozhovory s klienty	Motivace a aktivita sociálního pracovníka a také klientů. Zájem o účast na této aktivitě a její pravidelné pořádání. Rizika jsou opět opakem výše zmíněného.
Klíčové aktivity projektu JAK?	Absolvování kurzu lesní mysli sociálním pracovníkem, posouzení potřeb jednotlivých klientů a vhodných cvičení pro realizaci lesní mysli ve skupině, realizace lesní mysli s klienty, průběžná a celková evaluace projektu a stavu klientů	Prostředky: finanční a lidské zdroje	Nevyhnutelné náklady: finance na zaplacení kurzu lesní mysli Harmonogram	Vstupní podmínky: Vytvoření analýzy potřebnosti v konkrétní organizaci, která chce projekt zrealizovat. Analýza výchozího stavu (zda mají klienti o tuto aktivitu zájem a zda je ve službě nějaký pracovník se zájem o vedení této aktivity), získání finančních zdrojů pro realizaci projektu. Hlavním rizikem je nezájem klientů a pracovníků, nerealizace Instruktorského kurzu lesní mysli třetí stranou, tedy jejím poskytovatelem.

16 Závěr

Přírodní terapie jako je Shinrin-yoku, lesní terapie nebo lesní mysl nejsou v České republice zatím moc známe. Jedná se o metody, které se vyvíjejí v posledních několika letech a jejich vývoj a zavedení do běžné praxe je zatím na úplném počátku. I přesto, vzhledem k rostoucím problémům se stresem, nárůstu lidí s duševním onemocněním a také vzrůstající urbanizací, která s sebou nese určitou míru negativních dopadů na člověka, lze předpokládat, že tyto metody budou do budoucna prospěšné nejen pro klienty sociálních služeb, ale také pro samotné sociální pracovníky. Příroda má mnoho blahodárných účinků na lidské zdraví. Dobrý zdravotní stav je důležitý pro to, aby byl člověk schopen naplňovat své potřeby, aby byl schopen pracovat a podílet se na hospodaření státu, podílet se na společenském životě a realizovat svůj potenciál. Proto je důležité, aby docházelo k realizaci činností, které podporují psychické i fyzické zdraví člověka. Při psaní této práce bylo nalezeno spousta výzkumů ohledně účinků pobytu v přírodě na lidské zdraví, ale konkrétní metoda lesní mysli, zatím příliš zkoumána nebyla. Byť je tedy potřeba tuto metodu do budoucna více zkoumat, je již teď jasné, že už samotný pobyt v přírodě má pozitivní přínosy na zdraví, a proto je potřeba, aby sociální služby více využívaly možnosti přírody, které jsou zdarma k dispozici pro každého občana. Sociální pracovníci mohou být ti, kteří se budou podílet na aktivizaci svých klientů prostřednictvím využívání metody lesní mysli a tím napomáhat, ke zlepšení jejich psychického stavu, sociálního fungování, realizaci jejich vlastního potenciálu, budování zdravých návyků a také prevenci před relapsem.

Metoda lesní mysli není jedinou možností, jak podporovat pozitivní vztah k přírodě a zároveň dobrý duševní stav klientů. Metod existuje spousta a je nutné pamatovat, že ne pro každého je příroda důležitá, a ne každý může mít zájem o aktivity, které lesní mysl nabízí. Sociální pracovník vždy musí vycházet z individuálních přání klienta a hledat nejlepší způsoby, díky kterým budou jeho přání a potřeby dostatečně naplňovány. Lesní mysl může být jen jednou z možností, jak bojovat proti stereotypu a může najít klienty, pro které se stane běžnou součástí jejich životů.

Cílem práce bylo vytvoření projektu na zkušební zavedení metody lesní mysli mezi aktivizační činnosti v sociálních službách pro lidi s duševním onemocněním. Cíl práce byl naplněn. Téma lesní mysli a její využitelnosti v rámci sociální práce bylo nejdříve teoreticky popsáno a také zakotveno do oblasti sociální práce i sociální politiky. Poté se práce zaměřila na projektovou část, ve které došlo k představení klíčových aktivit, možných rizik a jejich prevence, určení rozpočtu či vymezení celého harmonogramu projektu. Práce slouží jako inspirace pro organizace, které by měly zájem zrealizovat projekt na zavedení této metody mezi jejich aktivizační činnosti.

Anotace

Tento bakalářský projekt se snaží přiblížit metodu lesní mysli a jejího možného využití v rámci sociální práce jako aktivizační metody pro lidi s duševním onemocněním. První polovina práce je věnována představení přírodních přístupů s důrazem na metodu lesní mysli. Také je zde téma propojeno se sociální politikou a teoriemi, metodami a technikami sociální práce. Dále je zde provedena analýza potřebnosti a následuje projektová část, ve které dochází k popisu důležitých činností, které je třeba udělat, pokud se organizace rozhodne tento projekt realizovat. Cílem této práce je vytvoření projektu na zkušební zavedení metody lesní mysli mezi aktivizační činnosti v sociálních službách pro lidi s duševním onemocněním.

Klíčová slova: lesní mysl, lesní terapie, shinrin-yoku, lesní lázeň, příroda, sociální práce, duševní onemocnění, green care

Annotation

This bachelor project aims to present the forest mind method and its possible use in social work as an activation method for people with mental illness. The first half of the thesis is devoted to introducing natural approaches with an emphasis on the forest mind method. Also, the topic is linked to social policy and social work theories, methods, and techniques. Next, a needs analysis is conducted, and this is followed by a project section, which describes the important activities that need to be done if the organization decides to implement this project. The aim of this thesis is to develop a project to pilot the implementation of the Forest Mind method among activation activities in social services for people with mental illness.

Key words: forest mind, forest therapy, shinrin-yoku, forest bathing, nature, social work, mental illnesses, green care.

Bibliografie

Aleš Miklík. *Lesní terapie.cz* [online]. [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: <https://lesniterapie.cz/>.

American psychological association. *APA Dictionary of Psychology* [online]. [cit. 2023-04-25]. Dostupné z: <https://dictionary.apa.org/well-being>.

ARVAY, Clemens G. *Les léčí: efekt biofilie*. Olomouc: Fontána, 2018. ISBN 978-80-7336-938-5.

CAMPBELL, Jean. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: skupinové výtvarně-terapeutické činnosti pro děti i dospělé*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-204-1.

ČESKO. Usnesení č. 2/1993 Sb., předsednictva České národní rady o vyhlášení Listiny základních práv a svobod jako součástí ústavního pořádku České republiky. In: *Zákony pro lidi.cz* [online]. ©AION CS 2010-2023 [cit. 2023-04-23]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1993-2>.

DOBIÁŠOVÁ, Ester. Les ví nejlépe, co kdo potřebuje. *Evergreen* [online]. 2021, č. 3, s. 16-19 [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: https://hnutiduha.cz/sites/default/files/prilohy/2021/08/hd_ever_02_21_www.pdf.

DOČKAL, Jan. *Člověk v současném světě: než začneme studovat sociální práci*. Středokluky: Zdeněk Susa, 2008. ISBN 978-80-86057-53-8.

DVOŘÁKOVÁ, M., I. VALTEROVÁ a T. VANĚK. Monoterpeny v rostlinách. *Chemické listy* [online]. 2011, 105, 839-845 [cit. 2023-04-10]. Dostupné z: http://www.chemicke-listy.cz/docs/full/2011_11_839-845.pdf.

Etický kodex sociálních pracovníků a členů Profesionálního svazu sociálních pracovníků v sociálních službách. APSS ČR [online]. 12. 10. 2017 [cit. 2023-04-22]. Dostupné z: <https://www.dchp.cz/res/archive/001/000121.pdf?seek=1561454028>

Forest Therapy Guide Trainings. In: *Association of Nature and Forest Therapy* [online]. 2023 [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://www.natureandforesttherapy.earth/guide-training/training>.

Forestmind.fi [online]. ©Metsämieli. 2023 [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <http://www.metsamieli.fi/Forestmind-fi/>.

Happiest Countries Prove Resilient Despite Overlapping Crises. In: *World Happiness Report* [online]. 20. 3. 2023 [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://worldhappiness.report/news/happiest-countries-prove-resilient-despite-overlapping-crises/>.

HAUGHEY, Duncan. How to Drive Project Success Using SMART Goals. In: *ProjectSmart* [online]. 2021 [cit. 2023-04-25]. Dostupné z: <https://www.projectsmart.co.uk/smart-goals/smart-goals.php>

HENDERSON, Lorrie. The knowledge and Use of Alternative Therapeutic Techniques by Social Work Practitioners: A descriptive Study. In: *Social Work in Health Care* [online]. 2000, 30(3), 55-71 [cit. 2023-03-29]. ISSN 0098-1389. Dostupné z: doi:10.1300/J010v30n03_04

International federation of social workers. *Statement of Ethical Principles* [online]. 2018 [cit. 2023-04-20]. Dostupný z: <http://ifsw.org/policies/statement-of-ethical-principles/>

Infografika: Duševní onemocnění v Česku. In: *Národní zdravotnický informační portál* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2023 [cit. 2023-04-10]. ISSN 2695-0340. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/infografika-dusevni-onemocneni-v-cesku>.

Jak vás ovlivňuje to, kým se obklopujete. In: *Mentální trénink.cz* [online]. 2019 [cit. 2023-04-29]. Dostupné z: <https://mentálnitrenink.cz/blog-cs/na-zamysleni/jak-vas-ovlivnuje-to-kym-se-obklopujete/>

KARP, D., G. P. STONE, W. C. YOELS, N. P. DEMPSEY. Being urban: a sociology of city life. 3. vyd. Santa Barbara: Praeger, 2015 [cit. 2023-04-02]. ISBN 978-0-275-95647-9.

KIM, J.-G., W.-S. SHIN. Forest Therapy Alone or with a Guide: Is There a Difference between Self-Guided Forest Therapy and Guided Forest Therapy Programs? *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. 2021, 18(13), [cit. 2023-03-15]. ISSN 1660-4601. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph18136957.

KING, W. Paul. *Climbing Maslow's Pyramid*. United Kingdom: Troubador Publishing, 2010. ISBN 1848764421.

KOISTINEN A., A. LEHTINEN, E. NIEMINEN. Survey: Almost 90 per cent of Finnish people consider nature important to themselves – there is a wide range of relationships with nature, no single right one. In: *Sitra* [online]. 9. 12. 2021 [cit. 2023-04-20]. Dostupné z: <https://www.sitra.fi/en/news/survey-almost-90-per-cent-of-finnish-people-consider-nature-important-to-themselves-there-is-a-wide-range-of-relationships-with-nature-no-single-right-one/>.

KOTERA, Y., M. RICHARDSON a D. SHEFFIELD. Effects of Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy on Mental Health: A Systematic Review and Meta-analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction* [online]. 2022,

20(1), 337–361 [cit. 2023-03-15]. ISSN 1557-1874. Dostupné z: doi:10.1007/s11469-020-00363-4.

KREBS, Vojtěch, a kol. *Sociální politika*. Vyd. 6. Praha: Wolters Kluwer, 2015. ISBN 978-80-7478-921-2.

KŘIVÁNKOVÁ D., D. NOVÁKOVÁ. Význam zahradní terapie a bariéry, které brání jejímu rozvoji. In: *Sociální práce* [online]. 29. 11. 2017 [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://socialniprace.cz/online-clanky/vyznam-zahradni-terapie-a-bariery-ktere-brani-jejimu-rozvoji/>.

KUZNÍKOVÁ, Iva. *Pokročilé metody sociální práce se skupinami*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2013. ISBN 978-80-7464-471-9. Dostupné z: Kuzníková Pokročilé metody (osu.cz).

LEE, I., H. CHOI, K-S. BANG, S. KIM, MK SONG a B. LEE. Effects of Forest Therapy on Depressive Symptoms among Adults: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. 2017, 14(3), 321 [cit. 2023-03-15]. ISSN 1660-4601. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph14030321.

LEWIS, G., A. DAVID, S. ANDRÉASSON, P. ALLEBECK. *Schizophrenia and city life*. *The Lancet* [online]. 1992, 340: 137-140. Dostupné z: [https://doi.org/10.1016/0140-6736\(92\)93213-7](https://doi.org/10.1016/0140-6736(92)93213-7).

MAHROVÁ, G., M. VENGLÁŘOVÁ. *Sociální práce s lidmi s duševním onemocněním*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2138-5.

Martina Holcová. *Lesní mysl.cz* [online]. [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: <https://lesnimysl.cz/>.

MAŠÁT, Vladimír. *Vybrané postupy sociální práce se skupinou*. Středokluky: Zdeněk Susa, 2012. ISBN 978-80-86057-80-4.

MATOUŠEK, O., P. KODYMOVÁ a J. KOLÁČKOVÁ, a kol. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. 2. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-818-0.

MATOUŠEK, Oldřich, Alois KŘIŠŤAN, a kol. *Encyklopedie sociální práce*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0366-7.

MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-548-2.

MATOUŠEK, Oldřich. *Základy sociální práce*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-331-4.

MELICHAROVÁ, H., O. ŠANCA, J. JANN, J. JARKOVSKÝ, J. SOUKUPOVÁ, a kol. *Analytická zpráva – dostupnost péče v CDZ: projekt Datová a analytická základna moderního systému péče o duševní zdraví v ČR* [online]. Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2021 [cit. 2023-04-20]. Dostupné z: <https://psychiatrie.uzis.cz/res/file/registr-cdz/dostupnost-pece-cdz.pdf>

Metsamieli.fi [online]. [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: <https://metsamieli.fi/Etusivu/>.

Mielen.fi. Mielen Ry [online]. [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://mielen.fi/>.

Ministerstvo zdravotnictví České republiky. *Národní akční plán pro duševní zdraví 2020-2030* [online]. 2020, [cit. 2023-4-10]. Dostupné z: <https://www.mzcr.cz/narodni-akcniplan-pro-dusevni-zdravi-2020-2030/>

MIYAZAKI, Yoshifumi. *Shinrin-yoku: lesní terapie pro zdraví a relaxaci – inspirujte se Japonskem*. Přeložil Jana BÍLKOVÁ. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0778-0.

MKN-10: mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize: obsahová aktualizace k 1.1.2018 [online]. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2018. ISBN 978-80-7472-168-7.

MORRIS, Desmond. *Lidský živočich: osobní pohled na lidský druh*. Praha: Euromedia Group, 1997. ISBN 80-7176-529-5.

NOUSIAINEN, Suvi. *Cesta mysli, podpora naděje a začlenění do přírodního prostředí*. In: *Innokylä* [online]. 14. 3. 2023 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/mielenreitti-toivon-ja-osallisuuden-tukeminen-luontoymparistossa>.

NOVOSAD, Libor. *Poradenství pro osoby se zdravotním a sociálním znevýhodněním: základy a předpoklady dobré poradenské praxe*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-509-7.

O zahradní terapii. In: *Asociace zahradní terapie* [online]. [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://asociace-zahradni-terapie.webnode.cz/kopie-z-tipy-na-vylet/>.

OHEREK, Tomáš. (2023). *Otázky ohledně lesní mysli* [e-mail]. 18. 3. 2023. Soukromá komunikace e-mailem.

PRETTY, J., J. PEACOCK, R. HINE, M. SELLENS, N. SOUTH a M. GRIFFIN. Green exercise in the UK countryside: Effects on health and psychological well-being, and implications for policy and planning. *Journal of Environmental Planning and Management* [online]. 2007, 50(2), 211–231 [cit. 23-03-15]. ISSN 0964-0568. Dostupné z: doi:10.1080/09640560601156466.

RIEGER, Zdeněk. *Lod' skupiny: inspirace pro současné i budoucí Lodivody ve skupinové terapii: příručka pro odborníky*. Hradec Králové: Konfrontace, 1998. ISBN 80-86088-03-0.

RICHARDSON J., IEZZI A., KHAN M.A., & MAXWELL A. Validity and reliability of the Assessment of Quality of Life (AQoL-8D) multi attribute utility instrument. *The Patient: Patient-Centered Outcomes Research*. 2013. Doi: 10.1007/s40271-013-0036-x

Ročenka psychiatrické péče. In: *Looker Studio* [online]. 2021 [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <http://lookerstudio.google.com/reporting/94612707-e4b9-4f63-9c2c-ecb21a6ed9f0/page/pEizC?feature=opengraph>.

RUNFOLA, J. F., E. LEVINE a P. SHERMAN. Helping Patients Make Decisions About Complementary and Alternative Treatments: The Social Work Role. *Journal of Psychosocial Oncology* [online]. 2006, 24(1), 81–106 [cit. 24.04.2023]. ISSN 0734-7332. Dostupné z: doi:10.1300/J077v24n01_07.

SAXENA, A., a D. DODELL-FEDER. Explaining the Association Between Urbanicity and Psychotic-Like Experiences in Pre-Adolescence: The Indirect Effect of Urban Exposures. *Frontiers in Psychiatry* [online]. 2022, 13, [cit. 24.04.2023]. ISSN 1664-0640. Dostupné z: doi:10.3389/fpsyt.2022.831089.

Sdělení č. 10/2010 Sb. m. s., Sdělení Ministerstva zahraničních věcí o sjednání Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením. In: *Zákony pro lidi* [online]. 13. 12. 2006 [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/ms/2010-10>.

SEIFERTO VÁ, Dagmar, a kol. *Postupy v léčbě psychických poruch: Algoritmy České neuropsychofarmakologické společnosti*. 2., vyd. Praha: Academia Medica Pragensis v nakl. Medical Tribune CZ, 2008. ISBN 978-80-86694-07-8.

SEMPIK, J., R. HINE a D. WILCOX. *Green care: a conceptual framework; a report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care*. Loughborough: Centre for Child and Family Research, 2010 [cit. 24.04.2023]. ISBN 978-1-907382-23-9.

Sociální pracovník Komunitního centra pro duševní zdraví. In: *Sociální práce* [online]. 2. 10. 2020 [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://socialniprace.cz/profesiogramy/socialni-pracovnik-komunitniho-centra-pro-dusevni-zdravi/>.

Sociální zemědělství v evropských zemích. Praha: *Ministerstvo zemědělství*, 2016 [cit. 2023-4-15]. ISBN 978-80-7434-314-8. Dostupné z: [http://www.soczem.webobce.cz/www/soczem/fs/sz-v-evropskych-zemich.pdf](http://www.sozzem.webobce.cz/www/soczem/fs/sz-v-evropskych-zemich.pdf).

SOGA, M. a K. J. GASTON. Extinction of experience: the loss of human-nature interactions. *Frontiers in Ecology and the Environment* [online]. 2016, 14(2), 94–101 [cit. 24.04.2023]. ISSN 15409295. Dostupné z: doi:10.1002/fee.1225.

Standard služeb poskytovaných v Centrech duševního zdraví (CDZ) pro osoby se závažným chronickým duševním onemocněním (SMI). In: *Věstník MZČR*. 30. 6. 2021, částka 8. Dostupný z: https://www.mzcr.cz/wpcontent/uploads/2021/06/Vestnik-MZ_8-2021.pdf.

Statistická ročenka z oblasti práce a sociálních věcí 2021. Praha: *Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. 2021 [cit. 2023-4-10]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/975025/Statisticka_rocenka_z_oblasti_prace_a_socialnich_veci_2021+%282%29.pdf/5fe30df9-423b-9fa2-a5da-24e41ac3eb9a

Strategický rámec Česká republika 2030. Praha: Úřad vlády České republiky, Odbor pro udržitelný rozvoj, 2017. ISBN 978-80-7440-181-7.

ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0.

TOMEŠ, Igor. *Obory sociální politiky*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-868-5.

TOMEŠ, Igor. *Úvod do teorie a metodologie sociální politiky*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-680-3.

TOSELAND, R. W., R. F. RIVAS. *An Introduction to Group Work Practice*. Boston: Allyn and Bacon, 1995.

TRUHLÁŘOVÁ, Zuzana. *Metody práce se skupinou*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014. ISBN 978-80-7435-445-8.

ULRICH, Roger S. View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science* [online]. 1984, 224(4647), 420–421. ISSN 0036-8075. Dostupné z: doi:10.1126/science.6143402.

Urbanization by continent 2022. In: *Statista* [online]. 2022 [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/270860/urbanization-by-continent/>.

VELARDE, Ma.D., G. FRY a M. TVEIT. Health effects of viewing landscapes – Landscape types in environmental psychology. *Urban Forestry & Urban Greening* [online]. 2007, 6(4), 199–212. ISSN 16188667. Dostupné z: doi:10.1016/j.ufug.2007.07.001.

VOJÍŘOVÁ, D. Aktivizace – proces, kterým jsou lidé vedeni k činorodosti. *Odborný časopis Sociální služby* [online]. 2012, roč. 14, č. 10. ISSN 1803-7348. Dostupné z: https://www.socialnisluzby.eu/images/obr/1669272012_ss-10-2012-final.pdf

Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách. In: *Zákony pro lidi* [online]. 2006 [cit. 2023-04-23]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>.

ZASTROW, C., K. K. KIRST-ASHMAN, S. L. HESSENAUER. *Understanding Human Behavior and the Social Environment*. Eleventh ed. Boston, MA: Cengage, 2019. ISBN 978-1-337-55647-7.

Seznam tabulek a grafů

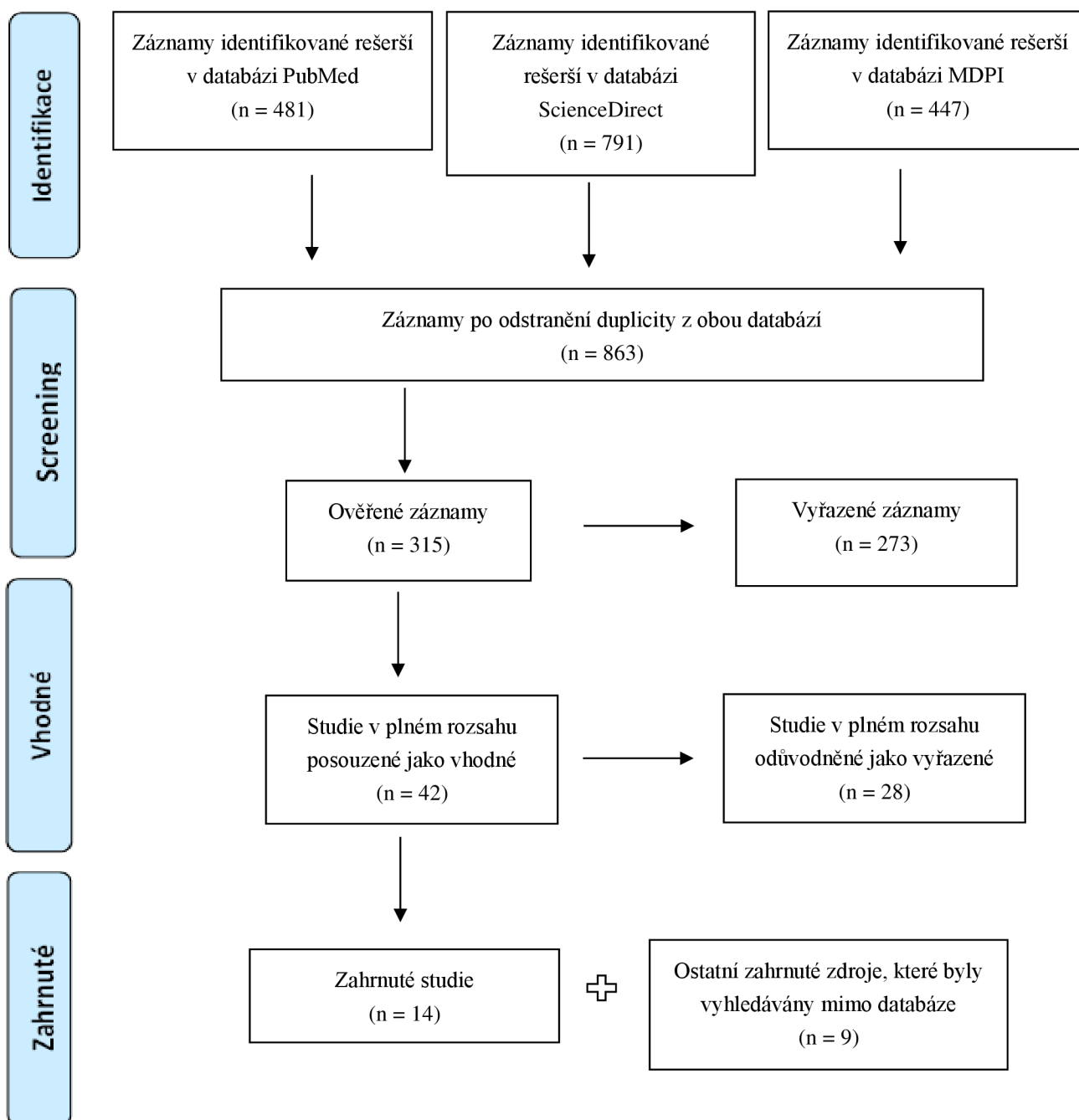
Obrázek 1: Rozdělení oblastí green care	21
Obrázek 2: Hierarchie potřeb dle Maslowa	23
Obrázek 3: Počet lidí s duševním onemocněním v ČR	35
Obrázek 4: Počet ambulantně léčených pacientů dle diagnóz v letech 2010-2021	36
Obrázek 5: Rozpočet projektu	59

Seznam příloh

Příloha 1: Prisma flow diagram	80
Příloha 2: Dotazník pro sociální pracovníky	81
Příloha 2: Dotazník pro klienty	85

Přílohy

Příloha 1: Prisma flow diagram



Příloha 2: Dotazník pro sociální pracovníky

Dobrý den,

jmenuji se Nela Grodová a jsem studentkou 3. ročníku oboru sociální práce na VOŠ Caritas a Univerzity Palackého v Olomouci.

V rámci psaní mé bakalářské práce se na Vás obracím s prosbou vyplnění krátkého zcela **anonymního** dotazníku (vyplnění Vám zabere **max. 5 minut**).

Téma mé práce se zaměřuje na **využití konceptu Lesní mysl v rámci aktivizační činnosti při práci s lidmi s duševním onemocněním**.

Co to znamená?

Tento koncept se zaměřuje na propojení člověka s přírodou pomocí jeho smyslů. Cílem této aktivity je krátká a nenáročná procházka lesem (popřípadě parkem), při které není cílem dojít z bodu A do bodu B, ale cílem je dostat se do přítomného okamžiku, oprostít se od vnímání času a s plným vědomím se soustředit jen na okolní přírodu a na pocity, které se nám v těle probouzí. Jinak řečeno je cílem také vypnout od okolního chaotického světa a městského prostředí a zrelaxovat se.

Role pracovníka – Nejedná se o terapii, pracovník je jen v roli průvodce, který hlídá čas a vede jednotlivé aktivity. V rámci každé aktivity dochází ke společnému zhodnocení, kde každý účastník může (ale nemusí) vyjádřit cokoliv co během aktivity zažíval. Pracovník tedy musí mít být schopen dobré práce se skupinou, ale také s jednotlivcem.

Nutno zmínit, že se jedná o alternativní metodu a vzhledem k práci s lidmi s duševním onemocněním je jasné, že by tato metoda nebyla vhodná pro každého. Předpokládejme tedy, že by se metoda využívala jen s vybranými klienty, kteří o to mají zájem a kteří se nenachází v akutních fázích nemoci.

Předem Vám moc děkuji za vyplnění, velmi mi tím pomůžete.

1. Slyšel/a jste někdy o metodě Shinrin-yoku (v doslovném překladu "lesní lázeň"), * lesní terapii nebo lesní myslí? Zaškrtněte jednu nebo více možností.

- Ano, znám je všechny
- Ano, znám Shinrin-yoku
- Ano, znám Lesní terapii
- Ano, znám Lesní mysl
- Ne, nevím, o co se jedná

2. Máte osobní zkušenost s touto metodou? *

- Ano
- Ne

3. Myslíte si, že vhodné tuto aktivitu zařadit mezi aktivizační činnosti v sociálních * službách? (podobně jako je zahradní terapie, muzikoterapie, zooterapie apod.)

- Určitě ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Určitě ne

4. Měl/a byste zájem o vedení takové aktivity? *

- Určitě ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Určitě ne
- Jiné:

5. Jaké dopady podle Vás může mít využití konceptu lesní mysli na klienty? *

- Zlepšení nálady
- Úbytek stresu
- Snížení nervozity
- Lepší koncentrace
- Zlepšení imunitního systému
- Lepší sociální interakce
- Překonání strachu
- Lepší vztah s přírodním prostředím
- Prevence proti zhoršení stavu
- Rozpoznávání pocitů a emocí
- regulace emocí
- Rozvoj osobnosti
- Zlepšení sebedůvěry
- Podpora sebeúcty
- Negativní dopady (zvýšení stresu, zhoršení stavu, zvýšená nervozita, výbuchy emocí apod.)

6. V jaké sociální službě pracujete? *

- Centrum duševního zdraví
- Sociální rehabilitace
- Terapeutická komunita
- Jiné:

7. U jakých onemocnění si myslíte, že by byla tato metoda vhodná?

- Úzkostné poruchy
- Deprese
- Bipolárně afektivní poruchy
- Schizofrenie
- Neurotické poruchy
- Obsedantně-kompulzivní porucha
- Poruchy osobnosti

Jiné: _____

8. Jste: *

- Muž
- Žena
- Nechci uvádět

9. Jaký je Váš věk? *

- 19–25
- 26–35
- 36–45
- 46–55
- 56–65

10. Na území, kterého kraje bydlíte? *

- Moravskoslezský kraj
- Olomoucký kraj
- Zlínský kraj
- Jihomoravský kraj
- Kraj Vysočina
- Pardubický kraj
- Královéhradecký kraj
- Liberecký kraj

- Ústecký kraj
- Karlovarský kraj
- Plzeňský kraj
- Jihočeský kraj
- Středočeský kraj
- Hlavní město Praha

11. Pokud máte jakoukoliv myšlenku, kterou byste se mnou chtěl/a sdílet, budu ráda za krátkou zprávu :)

Příloha 3: Dotazník pro klienty

Dobrý den,

jmenuji se Nela Grodová a jsem studentkou 3. ročníku oboru sociální práce na VOŠ Caritas a Univerzity Palackého v Olomouci.

V rámci psaní mé bakalářské práce se na Vás obracím s prosbou vyplnění krátkého **zcela anonymního** dotazníku, který bude sloužit čistě pro potřeby mé práce (vyplnění Vám zabere **max. 5 minut**).

Téma mé práce se zaměřuje na **využití konceptu Lesní mysl v rámci aktivizační činnosti při práci s lidmi s duševním onemocněním**.

Co to znamená?

Tento koncept se zaměřuje na propojení člověka s přírodou pomocí jeho smyslů. Cílem této aktivity je krátká a nenáročná procházka lesem (popřípadě parkem), při které není cílem dojít z bodu A do bodu B, ale cílem je dostat se do přítomného okamžiku, oprostit se od vnímání času a s plným vědomím se soustředit jen na okolní přírodu a na pocity, které se nám v těle probouzí. Jinak řečeno je cílem také vypnout od okolního chaotického světa a městského prostředí a zrelaxovat se. Dalším z cílů může být rozvoj osobnosti pomocí různých krátkých cvičení.

Nejedná se o terapii, pracovník je jen v roli průvodce, který hlídá čas a vede jednotlivé aktivity.

V rámci každé aktivity dochází ke společnému zhodnocení, kde každý účastník může (ale nemusí) vyjádřit cokoliv co během aktivity zažíval.

Předem Vám moc děkuji za vyplnění, velmi mi tím pomůžete

1. Chodíte rád/a do přírody? *

Ano

Ne

2. Jak často do přírody chodíte? *

Každý nebo téměř každý den

Alespoň jednou týdně

Alespoň jednou nebo dvakrát měsíčně

Příležitostně

Jednou za půl roku

Jednou za rok

Nechodím do přírody

Jiné: _____

3. Chtěl byste do přírody chodit častěji? *

- Určitě ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

4. Slyšel/a jste někdy o metodě Shinrin-yoku, lesní terapii nebo lesní myslí? *
Zaškrtněte jednu nebo více možností.

- Ano, znám je všechny
- Ano, znám Shinrin-yoku
- Ano, znám Lesní terapii
- Ano, znám Lesní mysl
- Ne, nevím, o co se jedná

5. Máte osobní zkušenost s některou z výše uvedených metod? *

- Ano
- Ne

6. Chtěl/a byste se účastnit takové aktivity? *

- Určitě ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Určitě ne

7. Jaké jednotlivé aktivity v rámci této metody byste rád/a dělal/a? *

- Propojení skrze smysly – hmat, čich, chuť, zrak, sluch
- Chůze na bosu
- Pozorování všeho v pohybu okolo nás
- Seberozvojové cvičení
- Meditace
- Dechová cvičení
- Arteterapie (např. tvorba z přírodních materiálů)
- muzikoterapie v lese
- Fyzická aktivita (např. jóga)
- Jiné:

8. Jakou sociální službu navštěvujete? *

- Centrum duševního zdraví
- Sociální rehabilitaci
- Terapeutickou komunitu
- Nenavštěvuji žádnou službu
- Jiné: _____

9. Uveďte prosím, jaké máte duševní onemocnění (nepovinné):

- Úzkostná porucha
- Deprese
- Bipolárně afektivní porucha
- Schizofrenie
- Neurotické poruchy
- Obsedantně-kompulzivní porucha
- Poruchy osobnosti
- Jiné: _____

10. Jste: *

- Muž
- Žena
- Nechci uvádět

11. Jaký je Váš věk? *

- 18 a méně
- 19–25
- 26–35
- 36–45
- 46–55
- 56–65
- 65 a více

12. Na území, kterého kraje bydlíte? *

- Moravskoslezský kraj
- Olomoucký kraj
- Zlínský kraj
- Jihomoravský kraj
- Kraj Vysočina
- Pardubický kraj
- Královehradecký kraj
- Liberecký kraj
- Ústecký kraj
- Karlovarský kraj
- Plzeňský kraj
- Jihočeský kraj
- Středočeský kraj
- Hlavní město Praha

13. Jaký počet obyvatelstva má město, ve kterém žijete?

- do 5 tis.
- 5–30 tis.
- 30–100 tis.
- nad 100 tis.

14. Pokud máte jakoukoliv myšlenku, kterou byste se mnou chtěli sdílet, zde je pro Vás prostor :)
