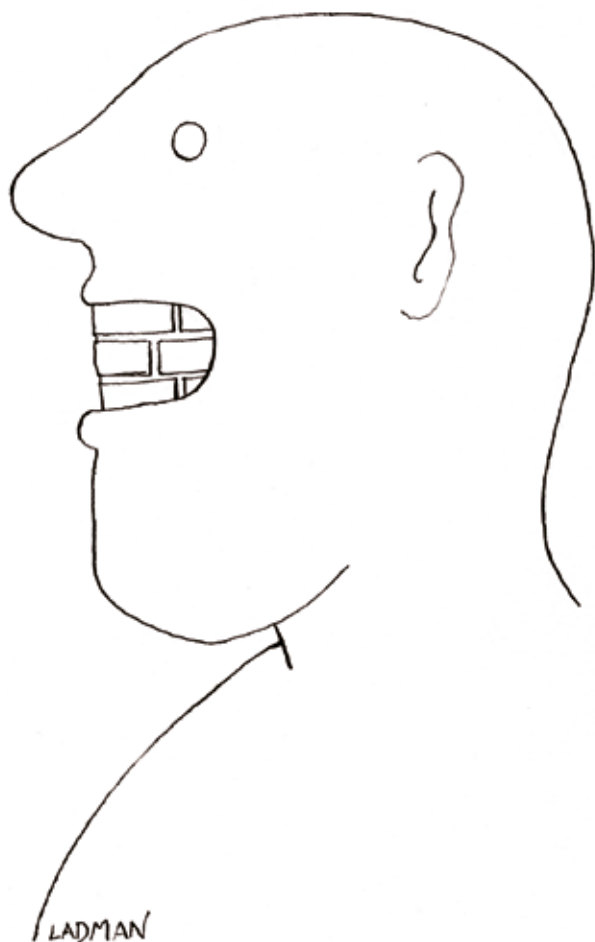


řictneboo neřit



Lies
Korevaar

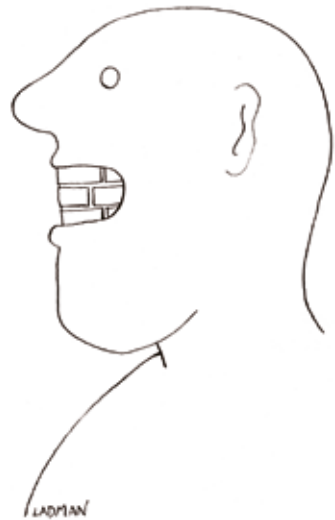
Kdy, jak a komu přiznat
své duševní onemocnění v prostředí školy



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Lies Korevaar
říct nebo neřít



Obsah

Předmluva	3
Zuzka	4
Marek	4
Úvod	5
Přiznání vašeho znevýhodnění zapříčiněného duševním onemocněním	6
Zda to říct	6
Co říct	9
Komu to říct	10
Kdy to říct	11
Jak to říct	13
Důvěrnost, mlčenlivost	14
Diskriminace	15
Pracovní listy	16
Literatura	24
Další informace	24
Webové stránky	24
Odkazy na organizace	24
Tiráž	25

Předmluva

Tato brožura a informace v ní uvedené jsou určeny studentům, kteří se potýkají s psychickými potížemi nebo s duševním onemocněním, jejich blízkým i všem, kteří s nimi přicházejí do kontaktu. Jejím účelem je pomoci a nabídnout odrazový můstek v otázce přiznání duševního onemocnění a určitého znevýhodnění zejména při studiu. Obsah by měl sloužit studentům s duševním onemocněním k tomu, aby se mohli informovaně rozhodnout o tom, zda informace o svém onemocnění v prostředí školy sdílet anebo ne.

Údaje vycházejí ze současné literatury, která se zabývá tématem tzv. „disclosure“, což je pojem v češtině zatím neužívaný a obtížně přeložitelný (doslova „odtajnění, odkrytí“); v této brožuře jej překládáme většinou jako „přiznání vlastního duševního onemocnění svému okolí“, „sdílení informace o vlastním duševním onemocnění“ apod. Pojem lze též připodobnit již zavedenému anglickému „coming out“, který je používán pro jinou konkrétní společenskou skupinu. Kromě literatury brožura čerpá i z osobních zkušeností nizozemských studentů potýkajících se s duševním onemocněním a zdravotnických i pedagogických pracovníků, kteří se s tématem přímo setkali ve své praxi. Text je určen také pro studijní či výchovné poradce a ostatní, kterých se téma a práce se studenty znevýhodněnými z důvodu duševních problémů týká.

K tomu, aby byl student s psychickými potížemi nebo duševním onemocněním schopen úspěšně studovat, je potřeba, aby dosáhl specifických dovedností. Jednou z nich je právě schopnost přiznat své znevýhodnění v rámci vlastního studijního prostředí.

Zuzka

Zuzce je 23 let a studuje prvním rokem ekonomii na vysoké škole. V devatenácti letech se u ní objevily hluboké deprese. Pokusila se o sebevraždu a načas byla hospitalizována v psychiatrické nemocnici. Poslední dva roky tam dochází na denní program. V uplynulém roce se její stav zlepšil natolik, že se mohla vrátit ke studiu ekonomie, ovšem na jiné škole než původně. Na seznamovacím setkání s ostatními studenty se jí jeden ze spolužáků zeptal: „A co ty? Co jsi dělala předtím?“ Zuzka byla otázkou zaskočená a nevěděla, co na to říct.

Marek

Markovi je 22 let a v rámci univerzitního studia má absolvovat odbornou stáž. Podstoupil pohovor se zástupcem společnosti, kde by rád na stáž nastoupil. Během rozhovoru se jej potenciální zaměstnavatel zeptal, proč ve svém životopise vynechal jeden rok. Marek mu sdělil, že se před třemi lety rok léčil s psychózou. Zástupce společnosti vzápětí pohovor urychleně ukončil a Markovi se již nikdo z této firmy vícekrát neozval.

Příběhy Zuzany a Marka jsou typickými příklady obvyklého dilematu studentů s duševním onemocněním: rozhodnout se zda říct nebo neříct o svých potížích psychického rázu. Přiznání má své výhody, ale někteří nemocní studenti tak neudělají, ať už z obavy z diskriminace nebo proto, že své studium zvládají. Nicméně situace každého studenta se může z nejrůznějších důvodů změnit a tím znovu otázku přiznání své nemoci otevřít. Rozhodnutí být otevřený, pokud se jedná o vlastní obtíže, je velmi osobní a v procesu rozhodování hraje významnou roli vaše vlastní životní situace a okolní podmínky. Na mysli vám mohou vyvstat podobné otázky:

- Přinese mi přiznání nějaké výhody?
- Komu to mám říct a proč?
- Jak na mě, jako na studenta s duševním onemocněním, budou reagovat pedagogové?
- Dostane se mi lepší podpory, pokud své onemocnění přiznám?
- Ponesu si s sebou už neustále stigma, že jsem duševně nemocný (nálepku blázna)?
- Co se stane, když to zjistí spolužáci či jiní lidé?
- Co si o mně lidé pomyslí?

V tomto textu podrobně rozebereme různé aspekty takového přiznání a nabídneme základní kroky a momenty, které je vhodné zvážit proto, že by vám mohly pomoci, abyste se rozhodli co nejsprávněji vzhledem k vaší konkrétní situaci. Cílem brožury je pomoci studentům s duševním onemocněním (a jejich blízkým) se rozhodnout, zda o své nemoci otevřeně mluvit.

Přiznání vašeho znevýhodnění zapříčiněného duševním onemocněním

„Přiznat své znevýhodnění způsobené duševním onemocněním“ znamená, že někomu o svém duševním stavu, kondici a současných i/nebo minulých obtížích povíte.

Abyste se na to připravili a pečlivě zvážili případné důsledky takového přiznání, věnujte pozornost následujícím krokům a stanovte si:

1. Zda to říct
2. Co říct
3. Komu to říct
4. Kdy to říct
5. Jak to říct

Zda to říct

Rozhodnutí přiznat někomu své duševní onemocnění patří k těm obtížnějším. Protože každý člověk má rozdílné zkušenosti a jiné potřeby, způsob, jakým to proběhne, bude pro každého odlišný. Přiznat duševní problémy je rozhodnutí osobní – jen vy sami jste tím, kdo takové rozhodnutí může udělat. Nenechte na sebe tláčit, nedělejte to kvůli jiným lidem, protože vy jste ten, kdo s výslednými pozitivními i negativními dopady bude žít.

Psychiatrické znevýhodnění není většinou na první pohled viditelné, projevuje se u každého různě a svým jedinečným způsobem. Přiznání vašeho znevýhodnění může být nezbytné pro získání možnosti úprav studijních podmínek a přístupu k podpoře, kterou školy či fakulty nabízejí znevýhodněným studentům. Kromě oficiálních míst je také na místě rozhodnout se, zda to říct jiným studentům, např. přátelům anebo spolužákům, zvláště pokud je třeba na něčem pracovat společně.

Rozhodnutí přiznat své znevýhodnění dané duševním onemocněním je osobní volbou každého jednotlivého člověka, který se s ním potýká. Je to rozhodnutí individuální, záležící na okolnostech, podmínkách, i na tom, jak bezpečně a příjemně se v něm člověk cítí.

Bohužel, ve vztahu k duševním nemocem přechází stále mnoho mýtů a dezinformací. Důsledkem přiznání může v některých případech být stigmatizace, lidé se k vám chovají jinak a vidí ve vás místo plnohodnotné osoby jen vaši nemoc. Stává se to především, pokud se zatím ještě s nikým s duševním onemocněním nasetkali.

Přiznání znevýhodnění v oblasti duševního zdraví má tedy svá pozitiva i negativa. Rozhodnutí, zda svou nemoc přiznat anebo ne, není konečné. Je možné je po čase vyhodnotit a zvážit znovu na základě nových okolností a změněných podmínek. Je podstatné, aby byly všechny faktory ovlivňující ne/přiznání vlastního duševního onemocnění prozkoumány a vyhodnoceny před samotným rozhodnutím. Než se rozhodnou, zda o svých potížích mluvit anebo ne, by studenti měli zvážit následující hlediska:

Výhody, které přiznání přinese, mohou být následující:

- lepší podpora.
- vyučující i ostatní personál školy mohou cítit větší pochopení a být k vašim potížím vstřícnější, pokud se k nim informace dostanou hned zpočátku (např. při zápisu), ač samotné znevýhodnění / onemocnění se při studiu projeví až později, protože v tu chvíli jsou snáze a rychleji schopni vyjednat či provést potřebnou úpravu studijních podmínek.
- může dojít k vyjednání a realizaci úprav a přizpůsobení studijních podmínek a tak vyrovnání příležitostí.
- v případě pozitivní reakce školy můžete mít ze svého studia celkově lepší pocit. Díky přiznání své nemoci se můžete potkat s dalšími lidmi s podobnou zkušeností.
- pokud lidé, kterým věříte, o vás víc vědí, můžete s nimi navazovat lepší vztahy.
- obeznámení s vašimi potřebami napomůže do budoucna tomu, že univerzita / škola bude vnímavá k potřebám dalších studentů s podobným znevýhodněním.
- obeznámení vrstevníků anebo učitelů vede k překonávání bariér a nabourání zažitých stereotypů.
- více zájmu, péče a podpory ze strany vyučujících.
- v případě náročné situace bude personál schopen reagovat vhodně a citlivě.
- přístup ke stejným právům a oprávněním jako mají všichni ostatní.
- nebudete považováni za problémového studenta.
- možnost získat podporu a radu.

Nevýhody přiznání duševního onemocnění mohou být např. následující:

- obavy, že podpora z vašeho okolí bude nižší.
- okolí se může cítit ohrožené (ať už z důvodu neznalosti anebo předchozí osobní zkušenosti).
- zvýšení vaší psychické zátěže dané nutností vysvětlovat své znevýhodnění.
- strach z diskriminace.
- pocit odmítnutí.

- strach z vyloučení z (třídního) kolektivu.
- Nepochopení týkající se důsledků vašeho znevýhodnění (např. ostatní mohou mít pocit, že dostáváte nějaké výhody).
- obava, že vám budou upírány možnosti (např. místo v semináři/předmětu, který chcete absolvovat).
- obava, že znevýhodnění bude provokovat zvědavost či nadbytečný a nevhodný zájem jiných.
- obava, že v centru zájmu bude stát vaše onemocnění namísto vašich studijních schopností.
- Obava, že se s vámi bude zacházet oproti ostatním studentům odlišně.

Také se můžete rozhodnout informaci o svém duševním onemocnění

NESDÍLET. Můžete pro to mít různé důvody, např.:

- nepožadujete žádnou podporu ani služby navíc, protože vaše onemocnění nemá žádný dopad na vaši schopnost studovat vybranou školu.
- nejste si zatím jistý, zda v tuto chvíli vyhledat služby nabízející podporu lidem s duševním onemocněním.
- nevíte, kdo všechno bude mít přístup k vašim osobním informacím.
- vyvinul/a jste si efektivní strategie pro zvládnání vaší nemoci a není pro vás v tuto chvíli výhodné ji přiznávat svému okolí.
- domníváte se, že v dané situaci a místě jsou již rovné podmínky dostatečně zajištěny, což odstraňuje další potřebu vyhledávat přizpůsobení vzdělávacích podmínek.

Je důležité si uvědomit, že pokud není třeba něco měnit, nebo pokud jste se rozhodli a vyvinuli funkční strategie zvládnání svých specifických potřeb, tak neexistuje ani žádný důvod, abyste své znevýhodnění zveřejňovali. Pokud nevyžadujete jakékoli uzpůsobení podmínek, abyste studium zvládli, není důvod školu o svém onemocnění informovat. Pokud máte skryté duševní onemocnění, které neovlivňuje vaši schopnost studovat, nemusíte tuto informaci dobrovolně poskytovat dále.

Snažte se zvažovat výhody a nevýhody přiznání duševního onemocnění. Měli byste mít jasno v tom, proč chcete tuto informaci sdílet, jaký cíl tím sledujete. Je důležité, abyste si udělali vlastní názor a rozhodli sami, co je pro vás nejlepší.

V každé situaci, s každou osobou a v každé chvíli se musíte sami sebe zeptat, co všechno vlastně chcete říct. Můžete mít připravený stejný příběh, který budete říkat pokaždé znovu. Ale může se stát, že ne vždy bude adekvátně odpovídat situaci.

Vzhledem k okolnostem se musíte rozhodnout, o čem chcete mluvit, zda

- o tom, že máte duševní onemocnění,
- o konkrétních stránkách či projevech vašeho duševního onemocnění.

Zároveň to také říkáte za nějakým účelem, který formulaci vašeho sdělení ovlivňuje, např.:

- vaše onemocnění má dopad na průběh vašeho studia,
- máte specifický učební styl,
- chcete dané osobě poskytnout potřebné informace o vašem znevýhodnění,
- chcete si popovídat o vašem onemocnění se spolužákem,
- chcete přispět do debaty o duševních onemocněních svou vlastní zkušeností (např. za účelem nabourání mýtů a předsudků vzniklých na základě nedostatku informací).

Může se také stát, že se vás někdo na vaše duševní onemocnění bude vyptávat - např. vyučující se zajímá o vaši diagnózu ve chvíli, kdy ho žádáte o podporu. Co v takový okamžik dělat? I za této situace jste to vy, kdo rozhoduje o tom, co a jak moc toho o svém znevýhodnění sdělíte. Pokud toho nechcete povědět víc, než je nezbytně nutné, můžete využít např. následující formulace:

- „Školní poradenské pracoviště má veškeré informace.“
- „Raději bych detaily svých obtíží neprobíral/a...“
- „Detaily své nemoci si raději ponechávám pro sebe...“
- „...ale mé znevýhodnění znamená, že mám problém s...“ (zmiňte danou studijní aktivitu).
- „V takovém případě mi velice pomáhá úprava podmínek nebo podpora... (zmiňte žádanou formu úprav či podpory). Chtěl/a bych s vámi probrat možnost jejich realizace.“

Vaši situaci vysvětlíte vyučujícímu tak, aby porozuměl dopadům vašeho onemocnění na vaše studium. Nejdůležitější je udržet konverzaci na úrovni, která se soustředí na vaše schopnosti a nikoliv na váš handicap. Není vždy podstatné poskytnout podrobné konkrétní osobní informace o míře onemocnění či diagnózu. Co je nejdůležitější a nejvíce pomáhá, je poskytnout údaje o tom, jaké má znevýhodnění dopad na vaše schopnosti studovat a jaký typ podpory je potřeba zajistit, aby došlo k vytvoření optimálních studijních podmínek.

Komu to říct

Kromě rozhodování o tom zda a co říci je důležité také promyslet komu. V seznamu níže naleznete výčet osob, kterým by možná bylo vhodné a užitečné informaci o vaší nemoci poskytnout.

- Pokud potřebujete úpravu studijních podmínek anebo podporu, kontaktujte nejprve vašeho třídního učitele / vedoucího ročníku apod. Je tam od toho, aby se potřebami svých studentů zabýval, může vám zprostředkovat či vás odkázat na další odpovídající služby v rámci školy, či zajistit vhodný / správný postup v případě vaší žádosti.
- Ve většině vzdělávacích zařízení je oddělení anebo pracovníci specializující se na podporu studentů se znevýhodněním (studijní / výchovný poradce či školní psycholog). Tito lidé by měli být schopni ve spolupráci s vámi navrhnout a pomoci zrealizovat úpravu studijních podmínek a nabídnout vám i další formy podpory.
- Je možné, že o svém znevýhodnění budete muset mluvit i s některým z vyučujících, a to z toho důvodu, že úpravy podmínek či podpora při studiu se přímo týká jejich předmětu či kurzu.
- Možná budete chtít nějakým způsobem informovat spolužáky. V první řadě proto, aby porozuměli tomu, proč máte studijní podmínky jinak upravené či dostáváte nějakou formu podpory či úlevy. Dalším důvodem je, že i oni vás pak mohou podpořit.
- Administrativní pracovníci školy – mohou vám pomoci zjistit si relevantní informace, vyplnit potřebné žádosti.
- Právní poradna v rámci specializovaných center školy – může vám pomoci ve chvíli, kdy se cítíte diskriminováni, nebo se vám nedostává podpory, na kterou máte nárok, anebo si nejste jisti, na jakou podporu nárok máte.
- Vaši spolubydlící - pokud sdílíte pokoj, dům či byt s jinými lidmi, může se stát, že se vás zeptají na užívání léků, proč chodíte spát tak brzy anebo si mohou všimnout, že se necítíte dobře.

Než se rozhodnete někomu své onemocnění přiznat, měli byste si ověřit, zda dotyčná osoba bude s vašimi informacemi nakládat jako s důvěrnými. Při rozhodování je důležité brát v potaz vaše předchozí podobné zkušenosti. Pokud dříve došlo k zrazení vaší důvěry, asi se budete rozmyšlet daleko déle, než informaci o své nemoci opět někomu sdělíte. Tomuto tématu se v textu ještě budeme věnovat.

Kdy to říct

Většina studijních programů je rozložena do několika let. Během těchto let může nastat mnoho změn. Ocitnete se v nových situacích, potkáte nové lidi, změní se něco ve vašem okolí či vaše životní podmínky a může narůst i vaše studijní zátěž či se změnit váš zdravotní stav. Jakákoli z těchto situací může způsobit, že budete v průběhu studia zvažovat, zda o svém znevýhodnění někomu neříct.

Na tomto místě uvádíme popis několika takových situací:

Volba školy a zápis

Vaše rozhodnutí studovat konkrétní školu se může odvíjet také od množství a forem podpory, kterou daná škola studentům s duševním onemocněním nabízí. Toto zvažujte především v situaci, kdy vaše znevýhodnění ovlivnilo již vaše předchozí studijní výkony a víte, že podporu budete potřebovat. Abyste zjistili, zda daná škola nabízí studijní a osobní podporu, většinou musíte uvést charakter svého znevýhodnění.

Z tohoto důvodu je nutné se rozhodnout, zda ke zvládnutí studia oboru, na který se hlásíte, budete potřebovat úpravu podmínek anebo zvláštní podporu. Jak to zjistit? Nejlepší je informovat se předem, jaké povinnosti jsou vyžadovány a zvážit, jak je pro vás možné jim dostát a zda k tomu budete potřebovat upravení studijních podmínek nebo nějakou formu podpory. To vám umožní se s jistotou rozhodnout, zda svoje duševní onemocnění uvést nebo ne.

Pokud se rozhodnete být v tomto směru otevření, protože potřebujete úpravu podmínek nebo jinou podporu, proberte jejich formu co nejdříve s pracovníky poskytujícími služby pro studenty se specifickými vzdělávacími potřebami. Důvodem je, že proces zápisu může být velmi vyčerpávající (vyplňování formulářů, zařízení potřebných poplatků, správné lokalizování míst, zařízení a vystání front na fotografie a studentský průkaz apod.). Zažádání o podporu už při zápisu vám může napomoci nastoupit do studijního procesu plynuleji a svěží, což může znamenat úspěšný začátek vašeho studia.

Přijímací řízení

Studenti s duševním onemocněním jsou také vystaveni volbě, zda uvést své znevýhodnění v přihlášce na školu anebo nikoliv. Nejjednodušší možností je uvést své znevýhodnění na příslušném místě formuláře. Je nezákonné, pokud by kdokoli použil této informace proti vám. I v tomto případě platí, že je třeba zvážit své předchozí zkušenosti a především potřebu úpravy podmínek přijímacího řízení (např. písemná / ústní forma; klidné prostředí, větší časová dotace apod.).

Pokud se student rozhodne neuvádět své znevýhodnění do přihlášky, stále může kdykoliv kontaktovat centrum nebo pracovníka pověřeného službami pro studenty se specifickými vzdělávacími potřebami a dát o sobě vědět, že se hlásí ke studiu a vyžádat si informace či praktickou podporu, které mu v přijímacím procesu pomohou.

V průběhu studia

Někteří studenti v počátcích svého studia svou nemoc nikomu nepřiznávají; někdy z obavy z diskriminace a někdy proto, že zátěž zvládají. Nicméně situace každého se může v průběhu studia z mnoha důvodů změnit, ovlivnit původní rozhodnutí a znovu otevřít otázku, zda o svém znevýhodnění s někým nepromluvit.

Kdykoli během studia se také může stát, že se překážka v podobě duševních problémů nečekaně objeví, anebo může dojít k náhlému zhoršení zdravotního stavu studenta již nemocného. Důsledkem může být, že student musí svůj handicap přiznat a vyhledat podporu, aby mohl pokračovat ve studiu. Stává se, že studentova nemoc vyjde na povrch, anebo je nucen ji přiznat v období nějaké krize (osobní / studijní / zdravotní), přestože jeho studium do té doby probíhalo bez problémů a on nepředpokládal možný problém či obtíž.

Student se může rozhodnout přiznat svá znevýhodnění kdykoli během studia např. protože:

- došlo ke změně jeho osobní situace, např. objevení se duševních problémů.
- dojde ke zhoršení onemocnění a jeho dopadu na běžný život.
- pocítí jistotu, že přiznání nemoci v tuto chvíli nepovede k diskriminaci.
- zjistí, že potřebuje určitou formu podpory, protože současný stav nebo situace mu neumožňuje účast při studiu ve stejné podobě s ostatními studenty.

Praxe či práce v terénu

Mnoho studijních oborů vyžaduje odbornou praxi anebo práci v terénu. Po většinu času tato etapa klade zvýšené nároky na duševní stav nemocného studenta. Vyžaduje jiné dovednosti, znalosti a přístup než prostředí školy. V tuto chvíli student zastává najednou více rolí, kromě studentské je navíc např. zaměstnancem, kolegou, podřízeným, členem týmu. Může se stát, že tyto nové role si vyžadují další nutná uzpůsobení podmínek a podporu. I v této situaci se musíte rozhodnout, zda, proč, co a komu o své nemoci povědět, abyste získali takovou formu podpory a uzpůsobení podmínek, které potřebujete.

Momentů a situací, ve kterých se musíte rozhodovat, zda říct nebo neříct o své nemoci, je v souvislosti se studiem mnoho. Vždy to bude jen a jen vaše rozhodnutí určit, zda je pro to zrovna vhodná chvíle, vhodná situace, správná osoba a kolik informací o svém onemocnění chcete sdělit.

Být, co se týče svého duševního onemocnění, otevřený, není jednoduchá záležitost. Často - v každé nové situaci (kdy) anebo s každou novou osobou (komu) - se musíte rozhodovat, zda a co o svém onemocnění povíte. Kromě toho všeho je ještě důležité, jak to řeknete. Zvažte následující, abyste se připravili na to, jakým způsobem přiznáte své znevýhodnění:

Co můžete udělat, abyste byli připravení?

- znát sebe a své onemocnění,
- identifikovat své silné stránky,
- rozpoznat oblasti, ve kterých budete potřebovat pomoc,
- znát ve svém okolí zdroje, ze kterých můžete čerpat nějakou formu podpory,
- předem si rozmyslet, naplánovat a vyzkoušet, co konkrétně byste mohli říct (nalezněte vhodné formulace slov a vět; zvažte, co říct nejdřív a čím navázat později).
- poradit se s osobou, již důvěřujete a která je již s vaší situací obeznámena,
- promyslet si, co potřebujete s danou osobou, kterou chcete informovat, řešit,
- obeznámit se se školními postupy a pravidly, která se týkají rovnosti studentů a jejich rovného přístupu ke studiu,
- zvážit možné přístupy a postoje, na které můžete narazit a naplánovat si, jakým způsobem na ně zareagujete,
- být připravený/á, že se budete muset vypořádat s necitlivými otázkami.

Pokud se rozhodnete informovat:

- buďte struční,
- buďte konkrétní a držte se tématu studia,
- buďte asertivní a pozitivní,
- buďte obeznámení s tématem a studijními požadavky,
- popište, jaký způsob učení je pro vás nejefektivnější,
- proberte na základě svých konkrétních obtíží možná uzpůsobení podmínek studia, o která žádáte a která jsou pro vás smysluplná,
- v případě vyjádřených či rozpoznaných obav z konkrétních projevů vaší nemoci popište, jakým způsobem se s obtížemi vypořádáváte, poskytněte ujištění, že je zvládáte,
- buďte připraveni na necitlivé otázky,
- před setkáním, na kterém chcete informovat o svém znevýhodnění, dohodněte čas a prostor tak, aby vám vyhovovaly (domluvte schůzku předem),
- podle toho, čemu dáváte přednost, můžete personál školy navštívit v konzultačních hodinách, zatelefonovat, napsat e-mail anebo stručný dopis,
- nejméně vhodná místa a chvíle jsou po skončení přednášky či hodiny, kdy

jsou přítomni další studenti či učitelé, také nejsou vhodné rušné kavárny a jiné frekventované prostory, chodby apod.,

- pokud se necítíte jistí, můžete zvážit využití osobní (profesionální) podpory od člověka, jemuž důvěřujete (sociální pracovník, terapeut, přítel apod.). S ním si předem ujasněte jeho roli a vaše očekávání od jeho přítomnosti na schůzce.

Zjistěte o sobě a své nemoci, co nejvíce je možné – všeobecně platí, že základem dobré vyjednávací pozice je sebepoznání: znát sebe, své potřeby, specifika své nemoci. Např. za jakých podmínek jste schopni dobře fungovat, co jsou spouštěče toho, že se necítíte dobře; identifikujte vaše pozitivní a nepříznivé reakce na medikaci, jak na vás působí a jak to vše může ovlivnit vaši schopnost studovat či užívat naplno statusu studenta.

Někdy se vám bude zdát obtížné být v souvislosti se svojí duševní nemocí otevřený, protože se stále potýkáte s vlastním přijetím vaší situace. Také ve chvíli, kdy se objeví symptomy nemoci (např. deprese, úzkost, strach nebo stres), je těžší být, co se týče vlastního onemocnění, sdílný. V takových situacích je dobré si promluvit s někým, komu důvěřujete, a otázku přiznání svého onemocnění s ním probrat.

Důvěrnost, mlčenlivost

V celém procesu přiznání duševního onemocnění pro vás může být významným kritériem důvěrnost, např.: „Pokud někomu přiznám své onemocnění, co se s touto osobní informací dál stane?“ Uvedení vašeho znevýhodnění z akademických (studijních) důvodů a za účelem získání podpory znamená, že podléhá pravidlům týkajících se mlčenlivosti (ochrany osobních údajů). Ta podporují vaše právo rozhodovat o tom, jak se s vašimi osobními informacemi bude dál nakládat. S těmito pravidly je možné se seznámit před tím, než se rozhodnete o svém znevýhodnění promluvit.

Je také důležité si ujasnit, co si vy a druhá osoba představujete pod pojmem důvěrný. Ve většině situací bývá dobrou praxí, že jste požádání o svolení předat podobnou informaci dalším osobám či institucím. Může být nezbytné o ujednáních, která jste učinil/a s personálem školního centra pro podporu studentů, informovat vedoucího ročníku či (třídního) učitele. Možná budete chtít tuto situaci, kdy by některý váš klíčový vyučující měl vědět o vašem znevýhodnění a zda se v ní cítíte bezpečně, probrat se svým terapeutem či jiným profesionálním pracovníkem, který vám poskytuje podporu a kterému důvěřujete.

Existují situace, kdy se informování o vaší nemoci může stát předmětem povinnosti z důvodu vaší bezpečnosti či bezpečnosti někoho dalšího. Stává se to velice zřídka, v tu chvíli mohou být potřebné osoby informovány bez vašeho svolení. Zamyslete se také nad možností, že nastane situace, ve které nejste schopni mluvit sami za sebe - nosíte při sobě odpovídající informaci, jako např. náramek se zdravotním upozorněním?

Pokud svou nemoc přiznáváte příteli, kamarádovi či spolužákovi, ujistěte se, že pochopil, že informaci chcete udržet jako důvěrnou. Použijte svoji intuici a rozhodněte se, zda máte v daný vztah dostatečnou důvěru.

Diskriminace

Pokud máte pocit, že jste z důvodu vašeho duševního onemocnění diskriminováni, máte právo se bránit. V takovém případě můžete využít či kontaktovat:

- pracovníka či centrum školy pověřené podporou studentů se znevýhodněním,
- pracovníka zabývajícího se rovností v přístupu ke studentům,
- poradnu pro diskriminaci, právní poradnu školy,
- Studentskou unii školy,
- běžné postupy ve škole/instituci pro podávání stížností,
- školského ombudsmana,
- Ombudsmana (<http://www.ochrance.cz>),
- Ligu lidských práv (<http://llp.cz>).

Pracovní list 1

Instrukce: Vyjasněte si, ZDA chcete přiznat své duševní znevýhodnění.

Neopomeňte: a. Identifikovat výhody.

b. Rozpoznat rizika.

c. Obojí porovnávat a vyvažovat.

Zjistěte, zda to říct	
a) Identifikujte výhody	b) Identifikujte nevýhody či rizika
c) Bilance (Porovnejte výhody a nevýhody. Které z nich jsou pro vás více důležité? Seřadte je od nejdůležitějších po ty, co jsou pro vás nejméně významné)	

Pracovní list 2

Instrukce: Zamyslete se nad svojí konkrétní situací a při rozhodování jak přiznat své duševní onemocnění se rozhodněte, CO chcete říct.

Neopomeňte: a. Vyhodnoťte vaši situaci.

b. Stanovte, CO chcete říct.

Formulujte, co říct
a) Vyhodnoťte vaši situaci
Mám následující duševní onemocnění / psychické problémy:
Projevují se tímto způsobem:
Je pro mne obtížné / mám problémy s (vztahujte ke svému studijnímu výkonu):
Říkám ti/vám to, protože:
Co by mi pomohlo, je:

Pracovní list 4

Instrukce: Zamyslete se nad svojí situací a při rozhodování jak přiznat své duševní onemocnění identifikujte, KDY to říct.

Neopomeňte: a. Stanovit vhodné chvíle.

b. Vybrat nejlepší návrh.

Stanovte, kdy to říct
a) Vyberte vhodnou situaci, místo a dobu (uvedte více možností):
b) Vyberte nejlepší návrh z výše uvedených (uvedte důvody):

Pracovní list 5

Instrukce: Zamyslete se nad svojí situací a při rozhodování o tom, jak přiznat své duševní onemocnění, formulujte, JAK to chcete říct.

Neopomeňte: a. Určete možné způsoby komunikace (osobní, emailová, telefon...).

b. Určete způsob provedení (chování, síla a tón hlasu...).

c. Vyberte vhodnou formulaci a strukturuje vaše sdělení.

Formulujte, jak to říct
a) Jakým způsobem chcete informaci podat a proč? (př. telefonicky, osobně...)
b) Jaké chování použijete (ne/formální, neutrální, veselé...)? Co je cílem vašeho sdělení, jaké má mít vyznění?
c) Jaké konkrétní formulace a slova použijete ve zvolené situaci? Promyslete strukturu svého sdělení (co říct nejprve, čím navázat, jak zakončit...).

Kontrolní seznam

Tuto rekapitulaci můžete využít, např. pokud si informování o vašem onemocnění chcete natrénovat / vyzkoušet předem. Nebo pokud váš poslední pokus nevyšel tak, jak byste chtěli, můžete s její pomocí zjistit, co nefungovalo a co zlepšit - můžete si poznamenat, jaké konkrétní kroky a chování jste použili a k nim připsat vaši zkušenost, reflexi či poznámky. Pokud máte potřebu, proberte svoji zkušenost s vaším terapeutem či osobou, které důvěřujete.

Přiznání vašeho duševního onemocnění	ano	ne	čas- tečně	komentář
Pracovní list č. 1 Rozhodněte, ZDA to říct				
a) Identifikujte výhody				
b) Identifikujte nevýhody				
c) Proveďte bilanci a seřazení dle významu				
Pracovní list č. 2 Identifikujte, CO chcete říct				
a) Vyhodnoťte svou situaci				
b) Stanovte si, co chcete říct				

Pracovní list č. 3 Identifikujte, KOMU to říct				
a) Sepište seznam všech vhodných osob, co vás napadnou				
b) Učiňte výběr				
Pracovní list č. 4 Stanovte, KDY to říct				
a) Identifikujte vhodnou chvíli a čas				
b) Vyberte nejlepší				
Pracovní list č. 5 Formulujte, JAK to říct				
a) Způsoby komunikace				
b) Chování, tón a síla hlasu				
c) Formulace a struktura				

Literatura

- Gelijk = gelijk (Equal = Equal), brochure about the Equality Act for Chronically Ill People and People with Disabilities. Gehandicapten Raad Nederland (CGRaad), Utrecht, The Netherlands, 2003.
- Equity and Diversity. National Regional Disability Liaison Officer Initiative (NRDLOI) project / UniAbility. University of South Australia.
- Choosing your path. Disclosure: It's a Personal Decision. National Network of Regional Disability Liaison Officers & Disability Coordination Officers. University of Western Sydney and the University of Ballarat, 2003.
- Psychiatric Rehabilitation Practitioner Tools: Achieving Valued Roles. Skill: Disclosing Disability Information. BCPR Consulting, Inc., Center for Psychiatric Rehabilitation. Sargent College of Health and Rehabilitation Sciences, BU, 2004.

Další informace

Ledovec, z.s., www.ledovec.cz

Univerzitní centra pro podporu studentů

Školní výchovní poradci

Webové stránky

Na následujících odkazech naleznete informace o studiu osob s duševním onemocněním:

www.normalnestuduju.cz

www.supportededucation.eu

Odkazy na organizace,

které se věnují podpoře studentů s duševními problémy v České republice

Ledovec, z.s. v Plzeňském kraji: www.ledovec.cz

Práh jižní Morava, z.ú. v Jihomoravském kraji: www.prah-brno.cz

Baobab, z.s. v Praze: www.baobab.cz

Tiráž

Přeloženo a upraveno z anglického originálu „To Tell or Not To Tell“ publikovaného v rámci projektu ‘Studying with support’ Výzkumného oddělení rehabilitace Univerzity Hanze v Groningenu, Nizozemí. S laskavým svolením autora převedeno do českých reálií.

Vydal Ledovec, z.s. 2018 za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví ČR (Program vyrovnávání příležitostí pro občany se zdravotním postižením) a Plzeňského kraje (program Podpora poskytovatelů primární prevence rizikového chování v Plzeňském kraji v roce 2018).

Přeložila: Mgr. Klára Bratršovská (Ledovec, z. s.)

Ilustrace: Daniel Ladman

Sazba a grafická úprava: Honza Příhoda

Poznámky