

Intenzivní hiporehabilitační venkovní pobyt

návod na novou službu vytvořený v organizaci Hiporehabilitace Jupiter, z.s.


V roce 2023 Středisko praktické výuky a doporučené hiporehabilitace Hiporehabilitace Jupiter, z.s. díky programu OPZ+ MPSV vytvořilo design nové služby a realizovalo bezplatný intenzivní pobyt v rámci projektu Spolupráce při inovaci hiporehabilitace v sociální praxi, zaměřeného na rodiny s dětmi se specifickými potřebami CZ.03.03.01/00/22_021/0001564. Podpořeni byli rodiče dětí s poruchami chování. Programu se účastnili nejen rodiče, ale také jejich děti.

V tomto dokumentu přinášíme podrobné informace, díky kterým můžete realizovat stejnou službu i ve vaší organizaci. Vytvoření know-how jsme zdarma zveřejnili a také jsme v něm proškolili odborníky České hiporehabilitační společnosti. Pokud máte zájem o podrobnější informace, jak realizovat stejnou akci ve vaší organizaci, napište nám na e-mail info@hipojupiter.cz a náš odborný tým vás rád provede celým procesem.


Příklad pozvánky na akci

??? Má vaše dítě psychické potíže?

Pro rodiny s dětmi s psychickými obtížemi pořádáme v termínu 14.-15.10.2023 Intenzivní hiporehabilitační venkovní pobyt.

 Termín konání: 14.-15.10.2023 (SO, NE), denně od 9 do 18h

 Místo konání: areál Hiporehabilitace Jupiter, z.s., Mníšecká 23, Řevnice

Tento pobyt se koná v rámci projektu Inovace v hiporehabilitaci a je financován  Evropskou unií v rámci Operačního programu Zaměstnanost Plus.

!! Pro účastníky je pobyt poskytován BEZPLATNĚ. 😊

Zájemci se mohou hlásit na odkazu ZDE 🙌🙌🙌🙌🙌

<https://forms.gle/2BCZH4fn2JTe4f8S7>

Účastníci pobytu budou vybráni na základě informací v dotazníku 6.10.2023.

Na pobytu rodiny zažijí:

- komplexní terapeutické služby se zapojením koní,
- rodinnou terapii s pomocí koní,
- podporu při upevňování vztahů v rodině,
- mnoho aktivit s využitím prvků arteterapie, muzikoterapie, zooterapie,
- terapii v multismyslové místnosti snoezelen,
- pobyt v apiterapeutickém včelím domku...

A k čemu to všechno?

- Rodiny se naučí, jak spolu nenásilně a efektivně komunikovat.
- Naučí se také, jak si nastavit komunikační strategie v rodině.
- Užijí si péči nejenom o dítě, ale i o ostatní členy rodiny.
- Navážou kontakt s rodinami, které jsou v podobné situaci.
- Rodiny se naučí přijmout vzájemnou podporu skupiny.

To vše v klidném přírodním prostředí venkova. 🍀

Máte zájem o více informací?

Sledujte Hiporehabilitace Jupiter, z.s., www.hipojupiter.cz a nebo napište na info@hipojupiter.cz

Intenzivní hiporehabilitační venkovní pobyt je financován z programu OPZ+ MPSV v rámci projektu *Spolupráce při inovaci hiporehabilitace v sociální praxi se zaměřením na rodiny s dětmi se specifickými potřebami CZ.03.03.01/00/22_021/0001564* . Partnery projektu jsou [Vladykův Dvůr](#) a [Kamenitý vrch](#). Účast je zdarma.

Informace o službě a testování:

Testování probíhalo v následujících krocích:

1. Příprava a posouzení proveditelnosti Nejprve jsme připravili první návrh 3 denního programu a diskutovali jsme v týmu jeho proveditelnost s dostupným počtem personálu pro maximální počet účastníků, 9. Rozdělili jsme si přihlášené účastníky pro empatické rozhovory.
2. Provedli jsme empatické rozhovory se všemi přihlášenými účastníky, cca 15. Představili jsme jim program a ptali se na jejich možnosti se zúčastnit a na jejich očekávání. Zde jsme se dozvídali, jak si mohou zařídit volno na 3 dny, dopravu, co očekávají od programu. Také jsme testovali ochotu nám přislíbit účast na určitý termín. Výsledky jsme zapisovali do tabulky, takže jsme průběžně viděli výsledky. Na základě ukončených rozhovorů jsme vybrali 9 účastníků. Kritériem byla jednak ochota a zájem se akce zúčastnit v daný termín a dále naše schopnost pracovat s konkrétním klientem a naplnit jeho specifické potřeby a očekávání rodičů nebo pěstounů. Program jsme upravili do konečné verze pro vybrané účastníky.
3. V průběhu akce jsme testovali jednoduchým dotazníkem každý den. Ptali jsme se na jejich náladu v průběhu dne a na to zda je průběh příliš nabitý aktivitou nebo je naopak aktivit málo. Na závěr jsme zorganizovali empatickou skupinu pouze pro dospělé v čase, kdy děti šly na procházku s ovcemi. Zde jsme kladli otevřené otázky na průběh i jsme získali návrhy na vylepšení. Nedostali jsme jednoznačnou odpověď na to, zda je průběh příliš pomalý nebo rychlý, bylo to pro různé účastníky různé. Souhrnně se cítili účastníci dobře, oceňovali přijímající atmosféru, možnost strávit s dětmi čas venku a u koní a potkat se s rodinami s podobnými potřebami.
4. Na základě těchto výsledků jsme provedli redesign služby. Program jsme zkrátili na 2 dny, počet účastníků snížili na 8. Ponechali jsme více prostoru pro vzájemné setkávání a zařadili další aktivitu, která podněcovala diskuzi o životě a o vztazích - hry s kartami. Jako lektoři jsme se více věnovali jednotlivým rodinám, byli jsme více k dispozici. Použili jsme znovu dotazníky i empatickou skupinu bez dětí.

Informace o 1. testování:

Cíl:	Realizace programu
Použité metody:	Empatické rozhovory, terapie rodinné s koněm, skupinové aktivity, sdílení v kruhu
Způsob oslovení cílové skupiny:	Emailem před akcí a po akci, osobně ve více úrovních během akce
Mapování potřeb cílové skupiny:	<p>Testování programu s účastníky intenzivního hiporehabilitačního pobytu dle instrukcí externího odborníka na HCD Jana Koudely.</p> <p>Z empatických rozhovorů jsme se dozvěděli tyto klíčové potřeby neformálních pečujících:</p> <ul style="list-style-type: none">■ přijetí v komunitě,■ navazování nových vazeb s rodinami v podobné situaci,■ přijetí od okolí specifického chování jejich dítěte,■ bezpečné prostředí, ve kterém mohou sdílet své pocity - například selhání jako rodiče, stud za chování svého dítěte, únava a vyhoření, apod.■ bezpečný prostor pro vlastní relaxaci, kdy o dítě je zajištěna adekvátní péče,■ ujistění v oblasti rodičovských kompetencí a projevování emocí,

Plán:	<p>Příprava programu proběhla dle potřeb nejen klientů ale i personálu.</p> <p>Služba byla koncipovaná pro 9 rodin s dětmi se specifickými potřebami, které strávily 3 dny v našem středisku. Ubytování a strava nebyly součástí služby.</p> <p>Součástí služby:</p> <ul style="list-style-type: none">● rodinná hiporehabilitace, kdy každá rodina absolvovala denně hiporehabilitační intervenci s jedním z našich lektorů a vodičem koně,● každá rodina absolvovala denně terapii v multismyslové místnosti snoezelen,● rodiny také denně absolvovaly individuální arteterapii a muzikoterapii,● pro děti byla připravena skupinová zooterapie,● rodiče se účastnily skupinové terapie,● každý den pobytu se začínalo ranním sdílecím kruhem, kde rodiny sdílely své aktuální nastavení,● podobným bezpečným kruhem den vždy i končil,● každá rodina měla nárok na individuální poradenství / zhodnocení terapií s některým z našich lektorů / terapeutů, čehož rodiny hojně využívaly.
Průběh:	<p>Zaměstnanci NNO připravili program pro 9 rodin s dětmi se specifickými potřebami – akce trvala od soboty do pondělí. Na akci jednotlivé rodiny měly vlastní program. Tým NNO se staral o organizační zajištění i o dodání služeb – terapií (hipo, rodinná, skupinová, apiterapie, snoezelen, arteterapie, muzikoterapie) vlastními silami, bez využití služeb externích odborníků.</p>

Úpravy plánu a odchylky realizace od plánu:	Ano, po prvním dnu na základě intervize byla do programu dalších dní včleněna aktivita pro rodiče zvlášť (kruh) a děti zvlášť (procházka se zooterapeutickými zvířaty v přírodě). Cílová skupina (rodiče dětí se SP) toto kvitovali.
Výsledek:	Překvapilo nás, jak velké pokroky dělali klienti z řad cílové skupiny. Vyhodnotili jsme, že hiporehabilitace přináší schopnost sebereflexe každému zúčastněnému. Zapojení rodičů do hiporehabilitace bylo velmi přínosné také pro zlepšení vztahů v rodině. Pozitivní vliv byl vidět například při nácviku vodění koní. Rodiče dětí se specifickými potřebami si často uvědomili, že mají ambici mít nad dětmi maximální kontrolu tím, že my jsme vyžadovali, aby rodiče vedli koně za sebou a neotáčeli se za ním. Tato cvičení byla pro většinu rodičů velmi náročná a v závěrečném zhodnocení sami uváděli, že to, že mají potřebu koně neustále kontrolovat a otáčet se za ním, koresponduje s jejich potřebou neustálé kontroly jejich dětí a nedostatkem důvěry v to, že děti jsou schopny některé věci zvládnout samy.
Reflexe splnění cíle:	Cíl akce byl splněn.
Zpětná vazba od klientů:	Rodiče uváděli, že jim pobyt ukázal nové způsoby, jak lépe porozumět svým dětem. Oceňovali především individuální přístup, možnost sdílení svých starostí s terapeuty i ostatními rodiči, bezpečné přijímající prostředí a čas na relaxaci, který v běžném životě nacházejí velmi obtížně.
Zpětná vazba od personálu:	Tým byl spokojen a vítal možnost ad hoc úpravy programu.
Doporučené úpravy přípravy/plánu/provedení pro další testování:	Pro další pobyt zkrátit akci na 2 dny. Přijmout i rodiny se staršími dětmi s vyloženě psychickými potížemi. Před tvorbou nového programu znovu detailně vyhodnotit potřeby klientů a pracovníků, provést redesign služby na základě zjištěných informací.

Shrnutí redesignu – 2. testování

Redesignovaná verze se uskutečnila 14.-15.10.2023.

Redesing spočíval zejména v těchto podstatných změnách:

- Snížili jsme počet dnů pobytu ze 3 na 2. Důvodem bylo, že jsme ve zpětných vazbách a v empatických rozhovorech s klienty zjistili, že třídní verze byla pro děti se specifickými potřebami náročná a poslední den třídního pobytu byli unavení. Dalším důvodem byla preference rodičů pouze víkendového pobytu kvůli čerpání dovolených. V rámci empatických rozhovorů nám někteří rodiče sdělili, že péče o dítě s SP je pro ně velmi náročná a je velmi těžké se plnohodnotně uplatnit na trhu práce bez úlev, které pro péči o takovéto děti potřebují (absence, náhradní volno, OČR, dovoz na terapie, apod.).
- V některých částech programu striktně rozdělili skupiny na děti a rodiče. V době terapie pro rodiče děti absolvovaly skupinovou zooterapii. Toto jsme zjistili na základě empatických rozhovorů s rodiči a jejich zpětné vazby na první pobyt, kdy rodiče často uváděli, že by potřebovali více aktivit bez přítomnosti dětí, mít možnost si aspoň na chvíli odpočinout. Toto jim bylo umožněno díky tomu, že důvěřovali našemu týmu, že se o jejich děti se specifickými potřebami dokážeme náležitě postarat.
- Rodiče měli možnost v průběhu programu odejít relaxovat do našeho terapeutického včelího domu. V tuto chvíli byla o jejich děti zajištěna plná péče naším dedikovaným pracovníkem.
- Určili jsme proti předchozímu pobytu roli moderátora/informátora, který proaktivně uvedl projekt, jeho cíle a opět připomněl financování formou dotace od MPSV.

Harmonogram dne

Podrobný plán prvního, třídenního pobytu:

sobota			
9 - 11 hod.	úvod, organizační info, seznámení účastníků		
11 - 12	seznámení se stádem		
12 - 13	oběd		
13 - 14	rodinná HPSP pro celou rodinu, 5 rodin	snoezelen	apidomek
14 - 15	rodinná HPSP pro celou rodinu, 4 rodiny	snoezelen	apidomek
15 - 17	skupinová terapie pro rodiče	arteterapie	muzikoterapie
17 - 19	týmová intervize		
neděle			
9 - 10	rodinná HPSP, 5 rodin	snoezelen	apidomek
10 - 11	rodinná HPSP, 4 rodiny	snoezelen	apidomek
11 - 12	společná procházka účastníků s ovceci, kozami bez lektorů / vedená relaxace		
12 - 13	oběd		
13 - 15	skupinová terapie pro rodiče	arteterapie	muzikoterapie
15 - 17	vyhodnocení, zpětná vazba		
17 - 19	týmová intervize		
pondělí			
9 - 11	skupinová terapie pro rodiče	arteterapie	muzikoterapie
11 - 12	skupinová procházka s koňmi		
12 - 13	oběd		
13 - 14	rodinná HPSP, 5 rodin	snoezelen	apidomek
14 - 15	rodinná HPSP, 4 rodiny	snoezelen	apidomek
15 - 16	rozloučení se stádem		
16 - 17	vyhodnocení, zpětná vazba, rozloučení		

Program redesignovaného pobytu byl složen z bloků. Každá rodina měla program individuální. Rodiny měly písmenné označení, a takto vypadal celkový program:

PROGRAM POBYTU							
sobota	Hipoterapie	snoezelen	arte	muziko	apiDomek	protkávání	
9 - 10	úvod, seznámení						
10 - 11	A	C	E F	G H	H G	B D	D+F B+E
11 - 12	B	D	G H	E F	F E	A C	C+H A+G
12 - 13	oběd						
13 - 14	E	G	A B	C D	D C	F H	B+H A+F
14 - 15	F	H	C D	A B	B A	E G	D+G C+E
15 - 16	kruh pro dospělé / kruh pro dospívající / procházka se zvířaty pro mladší děti						
16 - 17	společné sdílení						
PROGRAM POBYTU							
neděle	Hipo	snoezelen	arte	muziko	apiDomek	protkávání	
9 - 10	společná aktivita						
10 - 11	A	C	E F	G H	H G	B D	D+F B+E
11 - 12	B	D	G H	E F	F E	A C	C+H A+G
12 - 13	oběd						
13 - 14	E	G	A B	C D	D C	F H	B+H A+F
14 - 15	F	H	C D	A B	B A	E G	D+G C+E
15 - 16	kruh pro dospělé / kruh pro dospívající / procházka se zvířaty pro mladší děti						
16 - 17	společné sdílení						
17 - 17.30	možnost individuální konzultace						

Zde uvádíme pro příklad konkrétní program jedné rodiny:

sobota	program	místo	neděle	program
9 - 10	úvod, seznámení	jurta	9.30 - 10	společná aktivita
10 - 10.30	apiterapie	apidomek	10 - 10.30	apiterapie
10.30 - 10.50	protkávání	přístřešek u jurty	10.30 - 10.50	protkávání
11 - 11.45	hipoterapie	jízdárna	11 - 11.45	hipoterapie
12 - 13	oběd		12 - 13	oběd
13 - 13.30	protkávání	přístřešek u jurty	13 - 13.30	protkávání
13.30 - 14	snoezelen	zelená maringotka	13.30 - 14	snoezelen
14 - 14.30	muzikoterapie	jurta	14 - 14.30	muzikoterapie
14.30 - 15	arteterapie	přístřešek v lese	14.30 - 15	arteterapie
15 - 16	kruh pro dospělé / kruh pro dospívající	jurta / přístřešek u jurty	15 - 16	kruh pro dospělé / kruh pro dospívající
16 - 17	společné sdílení	jurta	16 - 17	společné sdílení
			17 - 17.30	možnost individuální konzultace

Tyto příklady harmonogramu mohou sloužit jako inspirace organizacím, které poskytují hiporehabilitaci. Vždy je vhodné přizpůsobit náplň programu potřebám konkrétní cílové skupiny klientů i možnostem organizace. Pokud organizace nemá zkušenosti s některou z uvedených metod, je možné zařadit do programu jinou metodu, která má podobný cíl. Například místo apiterapie v apidomku je možné využít relaxační techniky a práci s včelím voskem v běžné klubovně, pobyt ve snoezelen místnosti je možné nahradit terapeutickou hrou s pomůckami pro sensorickou integraci ve venkovním prostředí. Při tvorbě designu služby na míru vaší organizaci vás rádi postupně provedeme celým procesem změny pomocí metody Human Centered Design.



Operační program **Zaměstnanost plus**

Závěr:

Z testování jsme se dozvěděli, že je velmi užitečné testovat každý krok, že je dobré otestovat modelově průběh akce dopředu. Ocenili jsme empatické rozhovory, jako nástroj zpětné vazby. Klienti se mnohem více otevřeli a sdíleli s námi mnohem hlubší emoce, než když s nimi byly rozhovory zaměřeny pouze věcně, bez prostoru na sdílení pocitů.

Zjistili jsme, že pomocí metody Human Centered Design můžeme vytvářet služby, které jsou výrazně kvalitnější a poskytují klientům individualizovanou podporu, která může pomoci zvýšit jejich kompetence a kvalitu života. Pro optimální fungování střediska je také potřeba optimalizace interních procesů a efektivní vnitřní řízení organizace. Všechny tyto zkušenosti bychom rádi předávali ostatním odborníkům a organizacím i po skončení projektu. Proto jsme navázali intenzivnější spolupráci s Českou hiporehabilitační společností, která nám pomáhá aktivně šířit naše know-how mezi odbornou veřejnost z oblasti hiporehabilitace. Pro bezplatné konzultace a provázení procesem změny můžete náš multidisciplinární tým kontaktovat na e-mailu info@hipojupiter.cz a rádi vám předáme další podrobné informace.