



Financováno  
Evropskou unií



# Checklist kompetencí prevence duševního zdraví

## 1. ZNALOSTI ZMĚŘENÉ NA PRACOVNÍKY A PRACOVNICE

- Rozumí, co je prevence duševního zdraví a jaký má cíl.
- Každý pracovník rozumí své roli v rámci prevence DZ a chápe svůj přínos.
- Zná základy péče o sebe a význam sebepoznání pro tuto práci.
- Každý pracovník si uvědomuje, která témata jsou pro něj náročná, zná své motivace a má vlastní podpůrnou síť.

## 2. ZNALOSTI O KLIENTECH A PROSTŘEDÍ

- Rozumí, co tvoří podpůrnou síť klienta a umí ji podpořit.
- Zná návazné služby a odbornou pomoc v lokalitě.
- Zná specifika vývojových stádií dospívání.
- Má základní znalosti o duševních obtížích cílové skupiny (sebepoškozování, sebevražedné myšlenky, úzkosti, poruchy příjmu potravy, krize identity) — umí:
  - rozpoznat rizika jejich vzniku,
  - identifikovat projevy,
  - ví, kdy a kam klienta případně nasměrovat.

## 3. DOVEDNOSTI V PŘÍMÉ PRÁCI S KLIENTY

### Komunikační a psychosociální dovednosti

- Umí vést podpůrný rozhovor a mapovat situaci i zdroje klienta.
- Umí pracovat s emocemi klienta (pojmenovat je, validovat, podpořit bezpečné vyjádření).
- Umí klientovi poskytnout prostor bez tlaku na výkon — rozumí významu prostého „bytí“.

### Podpora odolnosti a prevence

- Umí klienty podpořit v rozvoji zdravých vztahů k druhým i k sobě.



Financováno  
Evropskou unií



- Ví, jak pracovat s podporou odolnosti (zvládnání stresu, vliv životního stylu na DZ).
- Umí vytvářet a realizovat preventivní programy.

### **Praktické zvládnání situací**

- Má osvojené základy psychohygieny i pro práci s klienty.
- Umí zvládat náročné situace na klubu.
- Máme v týmu základy krizové intervence (ideálně všichni, minimálně někdo).
- Používá vhodné nástroje sociální práce (např. motivační rozhovory, casemanagement).

### **Etika a přístup**

- Řídí se etickými zásadami a zná etická dilemata psychosociální práce.
- Zná a používá trauma-respektující přístup.