

# PL 1: POPIS PROGRAMU GLM

V rámci programu se budete zabývat svým životem, svými cíli a překážkami na cestě k dosažení těchto cílů, kterým se říká rizikové faktory. Pokusíte se vytvořit si život, ve kterém nebudete ubližovat sobě ani druhým. Nenabízíme léčbu, ale program zaměřený na sebekontrolu, sebeřízení. V programu nejde jen o mluvení – je to hlavně terapie, kde se učí a nacvičují nové styly jednání a myšlení. Přejeme Vám hodně úspěchů!

## MODULY PROGRAMU GLM

### G 01 Představení GLM

### G 02 Sebeúcta

### G 03 Osobní životní vzorce a životní cíle

V modulu Osobní životní vzorce a životní cíle se zkoumají vzorce chování a myšlení, z kterých vychází Vaše obvyklé chování k okolí a k sobě samému a usilování o životní cíle.

Před zkoumáním kriminálního chování je užitečné, abyste sepsal svou autobiografii (životopis). Vyličíte tam události, které ovlivnily Váš život a mohly vést ke kriminálnímu chování. Svůj životní příběh pak představíte skupině.

Vypořádání s osobními životními vzorci je proces sebeobjevování, který se vyvíjí zkoumáním života jednotlivce, jeho zážitků, vztahů a důležitých událostí. Je to pro Vás příležitost k přemýšlení o životě a umožní Vám to poznat obvyklé vzorce událostí, které jsou škodlivé pro Vás i pro druhé.

### G 04 Faktory pozadí trestného činu

Další moduly se zaměřují na schopnost identifikovat a změnit své pocity, myšlenky, situace a chování, které souvisely s Vaším násilným trestným činem. Nezbytným krokem v terapeutickém procesu je proto důkladné pochopení východiska trestného činu. S tím související uznání odpovědnosti také představuje základ pro vypořádání se s různými aspekty svého chování. Proto je nezbytné, abyste dokázal jasně formulovat východisko svých činů a tak se mohl vypořádat s událostmi před činem, a také s průběhem činu. Obvykle však není nutný důkladný popis činu, protože důležitější jsou rizikové faktory.

### G 05 Strategie zvládání a emoční seberegulace

Vysvětlují se způsoby zvládání stresu a konfliktů, efektivní a neefektivní styly. Definuje se osobní styl účastníka. Budou prezentovány a procvičovány efektivní strategie zvládání.

Lidé, kteří spáchali násilné trestné činy, mají spíše neefektivní styl zvládání. Mají tendenci se stresu a konfliktům vyhýbat a zpracovávat je emocemi. Strategie jako zneužívání návykových látek, potlačování, vyhýbání se nebo přesouvání viny a sebeobviňování se upřednostňují před aktivním řešením problémů. Problémy pak zůstávají nevyřešené, zhoršují se a narůstají. Stupňující se zátěž nebo neadekvátní pokusy o zvládnutí stresu jako svalování viny mohou vést ke ztrátě kontroly.

### G 06 Zvládání agrese

Zvládání agrese je kognitivně behaviorální terapeutický program vyvinutý pro lepší práci s hněvem. V modulu se aplikuje přístup, kdy se účastníci učí identifikovat spouštěče hněvu a reakce na hněv a učí se strategie zvládání hněvu. Modul zahrnuje pozorování aktivačních, behaviorálních a kognitivních složek hněvu.

### G 07 Nekriminální myšlení

Kriminální chování je zakotveno ve stylu myšlení. Obhajoba kriminálních postojů představuje jeden z nejvýznamnějších faktorů rizika recidivy. Kriminální myšlení jsou postoje, přesvědčení a vzorce myšlení, které schvalují použití kriminálního cho-

vání, podporují ho nebo ho vyprovokávají. Kriminální myšlení často vychází z omlouvání, ospravedlňování a bagatelizace, tedy ze stylů myšlení, které páchaní trestných činů usnadňují.

Modul se zaměřuje na rozpoznání vjemů, postojů a očekávání účastníků, které podporují a udržují toto chování. Účastníci se učí chápat spojení mezi myšlenkami, pocity a jednáním a rozpoznat tak myšlenky, které vedou k násilí a mezilidským problémům. Naučíte se, že myšlenky nemusí vést k činu. Od tohoto modulu si začnete vytvářet alternativní postoje, přesvědčení a styly chování, které podporují prosociální chování.

## **G 08 Vztahy**

Tento modul se zaměřuje na vytváření zdravých vztahů. Probírají se a procvičují témata důvěra, intimita, samota, volba partnera, druhy vztahů, překážky zdravých vztahů a nezbytné dovednosti pro vytváření vztahů. Nedostatečné vztahové dovednosti, konfliktní vztahy nebo absence vztahů patří ke známým rizikovým faktorům násilných mužů a souvisejí s různými druhy trestných činů.

## **G 09 Podpora empatie a soucitu**

Dostatek empatie a soucitu jsou dovednosti v mezilidských situacích, které mohou poskytnout více sebekontroly. Užívání těchto dovedností může vést k eliminaci škodlivého chování k druhým. Empatičtější lidé, kteří dávají najevo soucit, mají také naplněné vztahy. V tomto modulu budeme hledat důvody nedostatku empatie a soucitu v každodenních situacích i ve vztahu k trestným činům. Budeme používat cvičení na podporu soucitu v každodenním životě i cvičení na empatii s obětí, např. zprostředkování informací a dopisy oběti.

Zamyslete se nad tím, proč nejste v určitých situacích (i při páchaní trestného činu) empatický nebo neprojevujete soucit. Na základě těchto poznatků můžete vytvořit osobní vzorce soucitu a pak můžete trénovat zvládání osobních překážek, které Vám brání v projevu soucitu.

## **Mimořádné sezení – plakát Minulého Já**

## **G 10 Retrospektiva a rizikové faktory**

Modul Retrospektiva a rizikové faktory cílí na vytvoření detailního obrazu průběhu trestného činu, a zaměřuje se proto na odhalení faktorů, které Vás vedly ke spáchání trestného činu. Tyto takzvané proximální faktory zahrnují m. j. kriminální prostředí, vztahové konflikty, absenci empatie, postoje podporující trestnou činnost, deficit seberegulace, vliv drog nebo alkoholu, sexuální fantazie apod. Zde využijete získané poznatky o sobě samém a vytvoříte řetězec rizikových faktorů, který pak budete prezentovat ve skupině.

## **G 11 Životní cíle a dobrý život**

V tomto modulu se vytváří nové životní cíle a související překážky. Nyní můžete tyto poznatky propojit a vytvořit si životní plán, který bude východiskem pro plán sebeřízení. V tomto modulu se skupina vrací k životnímu kompasu a diskutuje o svých životních cílech. Životní kompas, který si každý vypracoval na začátku skupiny, se pravděpodobně v průběhu skupiny měnil. Proto je nutné ho revidovat a významně pomůže při sestavení plakátu „Budoucího Já“

Mimořádné sezení - plakát Budoucího Já

## **G 12 Sebeřízení**

V modulu Sebeřízení se vytvoří plán sebeřízení obsahující osobní životní cíle, rizikové faktory a nezbytné strategie zvládání a prevence. Modul se nezaměřuje jen na interní strategie zvládání, ale i na externí, např. na dohled probačního úředníka, příbuzných nebo organizací. Důležitou roli zde hraje prevence recidivy změnou životního stylu a aplikací pozitivních cílů.