

# HRANICE

= nekonečné téma

Co je na tom těžkého? Nejsou stabilní!

Hranice jsou potřeba pro to, aby byl jasný „vztah“ (mantinely)

Pokud jsou dobře nastavené hranice, ani nevnímáme, že nějaké máme

## Téma a usefulness

Když se necítíme dobře, máme problém něco odmítnout

### Jak je nastavit?

Uvědomit si **čím vším jsme pro daného klienta** a co po nás chce

**Definovat si, co** všechno v rámci dobrovolnické práce **můžeme nabídnout** a kde jsou hranice (zvědomit si věci, které dělat nebudeme)

Dobrovolník vstupuje do dobrovolnického vztahu jako **profesionál**

### Znaky profesionálního vztahu

Výkon nějaké služby (potřeba klienta uspokojená)

Smluvní vztah

Možnost výměny, často poskytován za úhradu (úhrada je dobrý pocit)

## Jak poznám porušené hranice

Agresivita

Nechce se mi, vyhýbám se tomu

Práce přes čas, nosím si to domů

Jsem méně oceňovaný

Únava

Neznalost pravidel, nezkušenost, nevědomost

## Jednotlivé kruhy

Tendence obsazovat kruhy

1. Rodina (danost)

2. Přátelé, známí

3. Sousedé

4. **Systém profesionálního vztahu** (lékaři, prodavačka, terapeut, kadeřník, dobrovolník, koordinátor)

Existují lidé, kteří nemají obsazené ty první oblasti, proto mají tendenci dosazovat si Vás do těch bližších kruhů (např. z kadeřnice se stane kamarádka – poté se ji bude těžko odmítat stříhání v neděli)

V prvních třech kruzích funguje vzájemnost a reciprocita

**Paradox profesionálního vztahu**

### Kdo je zodpovědný za držení hranic?

Zodpovědnost má **pracovník, tým, organizace**

Profesionál = ví, kde ta hranice má být

Zodpovědnost, srozumitelnost a jednotnost

**Syndrom “vařící se žáby”** tzn. milé a postupné posouvání hranic je těžké odhalit

## Nastavená pravidla nejde udržet

a) musíme je **upravit**

b) **zdůraznění důležitosti** - už se to nebude opakovat

c) **pomoc sestavit** hranice

### Hlavní důvody (NE) držení hranic

Krizová situace, sympatie a nesympatie, udělat radost, z hlediska prováděných některých věcí je to jednodušší, jiný vztah než profesionální (někoho mi připomíná, klient je do mě zamilovaný), nedostatek času

