

Výhody spolupráce s koučem pro osoby s psychickými potížemi:

- **Struktura koučování a orientace na cíl:** Kouč pomáhá klientovi stanovit si cíle, vytvořit plány a definovat kroky, jak těchto cílů dosáhnout. Tento strukturovaný přístup může být pro některé osoby s psychickým onemocněním vhodný, může jim pomoci s organizací v životě a motivovat k práci na sobě. Stejně tak jako pravidelná setkání s koučem poskytují klientovi strukturovaný čas a prostor pro reflexi o pokroku směrem k cílům.
- **Průběžná podpora a povzbuzení:** Koučink se zaměřuje na to, co funguje, a to posiluje a rozšiřuje. Tato pozitivní podpora a pravidelné setkávání klienta a kouče mohou pomoci klientovi v dosahování jeho cílů.
- **Zaměření se na rozvoj dovedností a růst:** Kouč může pomoci klientovi rozvinout praktické dovednosti, jako je zlepšení komunikačních schopností, organizace práce, plánování apod. Koučink je zaměřen na růst, zlepšování se.
- **Zaměření na pozitivní změnu:** Základním principem je + mód, který se odráží ve způsobu komunikace kouče s klientem. Koučink podněcuje k dosahování pozitivních změn. Tento způsob myšlení a jednání může být inspirující pro osoby, které se zaměřují na negativní aspekty svého života.
- **Princip DUO:** Důvěra, Uvědomění, Odpovědnost. „S důvěrou v sebe lidé myslí samostatně, uvědomují si více možností při řešení problémů a přijímají odpovědnost za výsledek (1).“
- **Individuální přístup:** Kouč může přizpůsobit své metody a techniky specifickým potřebám a na míru klientovi.

Opět je potřeba připomenout, že koučování není náhradou za psychiatrickou léčbu či psychoterapii. Lidé s psychickými potížemi, které přesahují jejich schopnost je zvládnout, by měli vyhledat odborníky na duševní zdraví. A kouč by měl být schopen reflektovat, že koučink nemusí být pro všechny užitečný způsob práce. Koučování může být v některých případech efektivním doplňkem k léčbě či užitečnou průběžnou podporou po ukončení terapie, jak bylo zmíněno výše.

Rizika koučinku v práci s lidmi s psychickým onemocněním

46 % obyvatel EU se v uplynulých 12 měsících (červen 2023) potýkal s emocionálními nebo psychosociálními problémy, jako je pocit deprese nebo úzkosti, v roce 2016 to bylo každý 6. člověk (13). Zdá se tudíž vyloučeno, aby se kouči s lidmi s psychickými potížemi ve svých praxích nesetkali.

Pro kouče je proto zásadní dodržování koučovacích principů, práce se sebereflexí a supervize, aby byli schopni rozpoznat, kdy jsou pro klienta užiteční a kdy už ne. Odhadnout, kdy je vhodné klienta motivovat k jinému způsobu práce a předat jej do péče jiných odborníků, může být pro lajka v oblasti péče o duševní zdraví obtížné, byť kouče k tomuto kroku vybízí Etický kodex (10).

Souhrn možných rizik koučování osob s psychickými potížemi kouči bez odborného vzdělání:

- **Nediagnostický přístup:** Kouč nemá kompetence pro diagnostiku, základním principem koučinku je neexpertnost a nehodnotící přístup, takže nelze očekávat od koučů odbornou diagnostiku psychických onemocnění. Pokud kouč neodhadne závažnost klientových problémů, může dojít k přehlédnutí potřebné lékařské péče.
- **Možné zhoršení symptomů:** Nevhodné koučovací techniky nebo strategie mohou u některých klientů s psychickými potížemi vést ke zhoršení jejich stavu. Tlak na dosažení výsledků (kouče či klienta na sebe sama) může zvýšit úzkost, opakované selhání na cestě k cíli může zvýraznit depresivní symptomy.
- **Nesprávná očekávání klienta:** Klienti s psychickým onemocněním mohou mít nesprávná očekávání ohledně toho, co koučink může nabídnout. Povinností kouče je domluvit pravidla koučovací spolupráce, vyjasnit očekávání, zjistit zakázku, které se nebude vztahovat na „léčení“.
- **Nedostatečná ochrana klienta:** Koučování není nijak v ČR regulováno viz výše. Klienti nejsou dostatečně chráněni před neetickým a nevhodným chováním, zvláště pokud se dají do spolupráce s koučem, který není členem žádné ze 3 známých koučovských Asociací, jež se o kultivaci koučovací práce snaží.

- **„Páchání dobra“:** Rizikem je kouč, který chce svého klienta zachránit. „Páchá dobro“, jak říkají systemici. Radí, sdílí svou životní zkušenost, kontroluje klienta, sám je frustrován, když není klientovi jejich spolupráce prospěšná, nedodržuje hranice, např. zachraňuje klienty v noci, o víkendech a sám sebe tak vyčerpává. Klientovi v nejlepším případě tímto chováním nepomáhá.
- **Potenciální konflikt s léčebnými postupy:** Koučování může být v rozporu s léčebnými postupy, pokud není koučem reflektováno, a může vést k protichůdným i nebezpečným výstupům (např. ihned vysadím léky apod.).
- **Závislost na kouči:** Klient může vyvinout závislost na kouči jako zdroji podpory a vedení, což může bránit jeho schopnosti rozvíjet vlastní dovednosti a nezávislost v dlouhodobém horizontu.
- **„Ezo kouči“:** Samostatnou kapitolou jsou samozvaní „ezo kouči“, kteří základní principy koučinku nedodržují (často nemají ani koučovací výcvik, ani nejsou členy profesní asociace). Více k tomu tématu např. v článku Hospodářských novin (11).

Možnou nevýhodou koučování může být finanční nákladnost. Koučink je placená služba. Ceny se výrazně liší od 400–6 000 Kč/hodinu. Koučink je ale již i součástí různých sociálních služeb a projektů, kde je pro klienty dostupný zdarma.

Výše uvedený návrh témat vznikl na základě praxe autorky a byl diskutován s kolegy psychology, psychiatry a na veřejných fórech (LinkedIn, Facebook), jelikož toto téma není v literatuře podrobně zpracováno.

Kdy je lepší předat klienta do psychoterapeutické/psychologické/psychiatrické péče

Předání klienta do psychoterapeutické, psychologické nebo psychiatrické péče je nezbytné, pokud se koučovací rozhovory s klientem točí okolo problémů a potíží. Důležité je, aby měl kouč fungující sebereflexi a dle Etického kodexu koučů je jeho úkolem klienta motivovat k jinému – užitečnějšímu typu spolupráce. Může jít o tyto situace (zpracováno na základě vlastních zkušeností autorky z psychologické