

# Supporting Wellbeing and Integration of Transgender Victims in Care Environments with Holistic Approach

DELIVERABLE 4.1

## REPORT O SVÉPOMOCNÝCH SKUPINÁCH

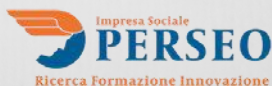
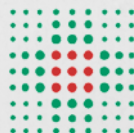
PROJECT NUMBER 881635 - SWITCH - REC-AG-2019 / REC- RDAP- GBV- AG- 2019



This project was financed from the European Commission's programme: Law, Equality and Citizenship (2014-2020).



Azienda Unità Sanitaria Locale  
Reggio Emilia



The content of this deliverable represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.



**Report o svépomocných skupinách  
zaměřených na zlepšení životních  
podmínek transgender a intersex  
klientů konaných ve 3 partnerských  
zemích – Itálii, Španělsku a České  
republice.**



Tento projekt byl financován z  
programu Evropské komise:  
Právo, rovnost a občanství (2014-  
2020).

Obsah tohoto výstupu vyjadřuje pouze názory autora a je na jeho výhradní odpovědnost. Evropská komise nepřebírá žádnou odpovědnost za případné využití informací v něm obsažených.



# REPORT O SVÉPOMOCNÝCH SKUPINÁCH

## Index

Index .....	3
Úvod .....	4
1. ITÁLIE .....	6
Perseo .....	6
Ausl of Reggio Emilia .....	18
2. ŠPANĚLSKO .....	24
Lipa Net Mirada Local .....	24
3. ČESKÁ REPUBLIKA .....	36
Transparent .....	36
4. DALŠÍ VÝSTUPY .....	50



## Úvod

Svépomocné skupiny projektu SWITCH ve Španělsku, Itálii a České republice měly různé formy, ale vycházely ze společných konceptů. Ukazují flexibilitu a funkčnost konceptů SWITCH, které umožňují přizpůsobení různým činnostem a kontextům. Pokud jde o použité psychoterapeutické přístupy, pracovali jsme s psychoterapeutickými přístupy založenými na „bottom-up“ a „body-mind“ principech. Mnoho transgender klientů může mít z tohoto holistického přístupu větší prospěch než z pouhé verbální terapie, protože řeší specifické problémy týkající se tělesných pocitů, tělesného image, hormonálních změn, každodenního fyzického prožívání světa a často pocítují nesoulad mezi tím, kým opravdu jsou, a tím, co na ně odráží zrcadlo nebo společnost. Facilitátoři pracovali v rámci transpozitivního, na trauma orientovaného, vzájemně se informujícího/nehierarchického přístupu a nabízeli fyzické a expresivní aktivity, psychoedukaci a diskusi pro integraci pěti úrovní procesů: poznání-představitelství-emoce-vnímání-pohyb.

### Základní metody

**Somatické, na traumatu založené metody** jsou holistické terapie, které zapojují tělo v rámci přístupu k hlubší moudrosti, k níž se nelze dostat pomocí terapie rozhovorem. Traumatologické terapie se zaměřují na práci s klientem způsobem, který pečlivě a bezpečně zpracovává traumatickou zkušenost. Mnoho transgender klientů zažilo na své cestě za nalezením vlastní identity trauma, a protože jejich tělo je pro tuto cestu klíčové, může jim somatická a na trauma zaměřená terapie pomoci naučit se vyrovnat se složitostí jejich situace.

Terapie zaměřené na tělo a mysl vycházejí z vývojového konceptu jedince. Metody se zaměřují na koncepty senzomotorického učení a rekonfigurace minulých historických zkušeností, vytváření nových zkušeností a neuroplasticity umožňující vytvoření nových neurologických drah a nových mentálních map.

**Polyvagální teorie** představila nový pohled na vztah mezi autonomním nervovým systémem (ANS) a chováním. Polyvagální teorie identifikuje tři nervové okruhy, které regulují behaviorální a fyziologickou adaptaci na bezpečné, nebezpečné a život ohrožující okolnosti (Cherland, 2012). Poskytuje vhled do fyziologie emocí.

**Pozitivní psychologie** se zaměřuje na silné stránky, potenciál a vrozenou snahu a touhu naplnit svůj potenciál. To je velmi pozitivní přístup, zejména



pro transgender osoby, které byly patologizovány.

**Expresivní umělecké terapie (EAT)** využívají tvůrčí prostředky jako způsob spojení se sebou samým, zkoumání vlastních problémů prostřednictvím umělecké formy a hledání rozmanitosti a nových dovedností zvládnutí prostřednictvím sebevyjádření. EAT může být obzvláště užitečná pro klienty, kteří mají potíže s verbalizací nebo rozhovorem o svých zážitcích, myšlenkách a emocích. EAT může transgender klientům pomoci odkrýt a zpracovat hlubší problémy a budovat odolnost.



## 1. ITÁLIE

### Perseo



**IL PROGETTO**

L'obiettivo principale del progetto SWITCH è promuovere una formazione adeguata migliorando le competenze di psichiatri, psicologi, psicoterapeuti in modo da assistere adeguatamente persone transgender, non binarie e intersessuali (TI).

**IL LABORATORIO**

- Co-creazione partecipata nella ricerca del benessere
- Sostenere il benessere
- Aumentare la consapevolezza e la conoscenza del benessere

**LE TECNICHE**

- Creare uno spazio sicuro dove ognuno può sentirsi protetto
- Teoria polivagale
- Tecniche mente-corpo

SUPPORTING WELLBEING AND INTEGRATION OF TRANSGENDER VICTIMS IN CARE ENVIRONMENTS WITH HOLISTIC APPROACH

THIS PROJECT WAS FUNDED BY THE EUROPEAN UNION'S RIGHTS, EQUALITY AND CITIZENSHIP PROGRAMME (2014-2020)



#### SWITCH LAB: Dobývání duševní pohody

Zuzana Simonova, Maria Giugliano, Margherita Baione

Naše laboratoř se zaměřila na pohodu, pochopení jejího fungování, jak vzniká a jak ji lze udržet. Hlavními metodami byly psychoedukace a participativní hledání pohody.

Laboratoř byla koncipována jako bezpečný prostor, kde se každý mohl cítit v bezpečí a svobodně se vyjádřit.

Pohoda byla vysvětlena na pozadí polyvagální teorie a podporována technikami zaměřenými na tělo.

#### Cíle

- Vytvořit povědomí o návycích, strategiích a oblastech růstu v oblasti péče o sebe sama.
- Poskytnout psychoedukaci o polyvagální teorii a fyziologii emocí.
- Procvičovat strategie pro zklidnění stresu, budování emočního uvědomění a odolnosti
- Budovat pozitivní sebeúctu, vlastní důstojnost a sebeuznání, při aplikaci principů pozitivní psychologie a konceptu posttraumatického růstu.



## Metodologie

Nástroje, metodiky a materiály byly přizpůsobeny schůzkám, které probíhaly online na platformě Google Meet. Byla použita virtuální nástěnka (Padlet), která umožňovala každému účastníkovi prezentovat se vlastním obrázkem.

Malý počet účastníků (pouze 5) byl na všech pěti setkáních konstantní.

## Účastníci

Pět účastníků bylo ve věku od 30 do 60 let a všichni byli členy skupiny Brianza Oltre.

## Základní koncepce

Facilitátoři workshopu vycházeli z konceptů polyvagální teorie, pozitivní psychologie a psychotělesně orientovaných technik, aby nabídli holistický přístup a podpořili sebepochopení (teorie mysli). Facilitátoři pracovali s transpozitivními, na trauma orientovanými, nehierarchickými metodami založenými na vzájemném učení a nabízeli ztělesněné a expresivní aktivity, psychoedukaci a diskusi pro integraci pěti úrovní procesů: poznání-představa-emoce-smyslo-pohyb.

## Obsah

Workshopy měly základní strukturu a některé společné prvky, které byly upraveny podle konkrétního tématu a také přizpůsobeny potřebám účastníků, které vyvstaly v průběhu workshopu. Každý workshop byl zahájen takto:

- úvod do tématu, facilitátoři a pravidla komunikace
- uvítací kruh pro sdílení jmen, zájmen a nadějí/očekávání od workshopu
- psychoedukace k postupné ilustraci pojmů polyvagální teorie
- cvičení k vyvolání různých neurologických aktivací podle Polyvagální teorie (sympatická mobilizace, kolaps, sociální angažovanost) k vytvoření osobního profilu a uvědomění si, jak je ovlivněno vnímání
- somatické cvičení, které pomáhá lidem uvědomit si své tělesné pocity a upřednostnit slovní popis, tedy integraci těla a mysli (uzemňovací/orientační/somatická výtvarná činnost)

Následující prvky pak byly kombinovány ve vhodném pořadí pro každý



workshop:

- reflexe, diskuse, vzájemné sdílení
- somatické praktiky

Každý workshop byl ukončen reflexí a závěrečnou zpětnou vazbou. Ta probíhala ústně v rámci běžných sezení, zatímco během úvodního a závěrečného sezení jsme použili Padlet ke shromažďování písemných zpětných vazeb.

### **Bezpečnost a pohoda účastníků**

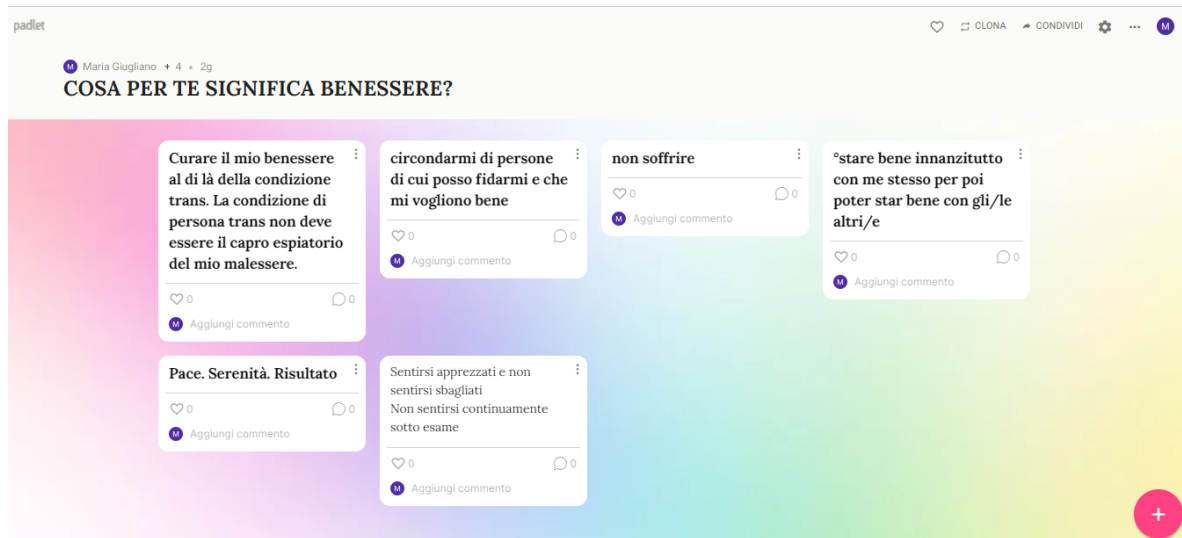
Workshopy vedli dva facilitátoři (terapeut se zkušenostmi s psychotělesně orientovaným přístupem a psycholog se zkušenostmi se skupinovou prací). Jednoznačně jsme upozorňovali na rozdíl mezi podporou a terapií a na práva a povinnosti, které mají účastníci v prostředí podpůrného workshopu oproti terapeutickému kontextu.

## **Session 1 06-02-2022**

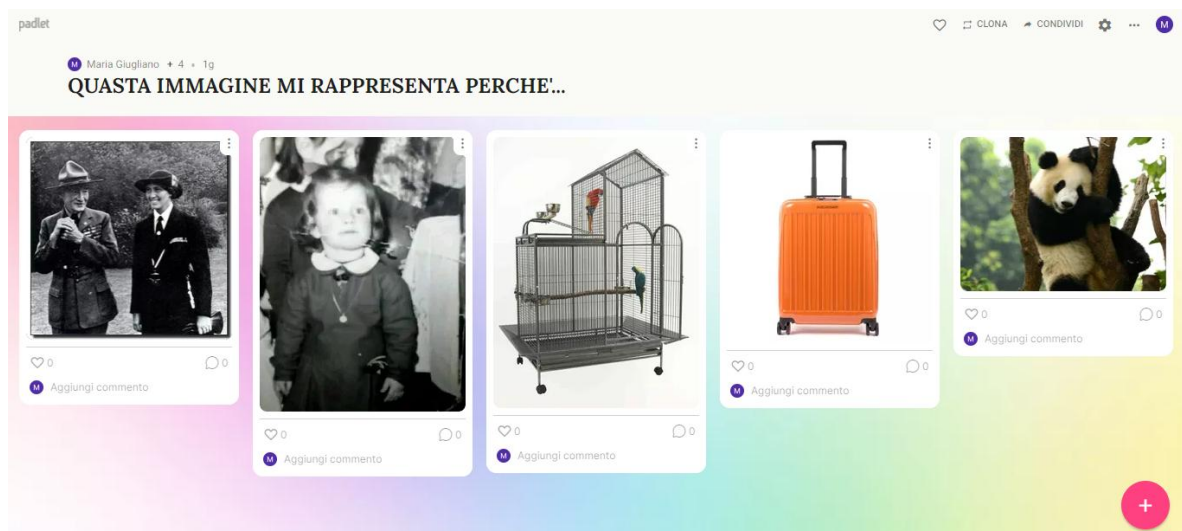
### **Cíle**

- Informovat účastníky o obecných cílech a záměrech semináře
- Vytvořit soudržnost skupiny
- Shromáždit myšlenky o blahobytu: Co pro vás znamená pohoda? (Obrázek 1)
- Představit každého člena prostřednictvím obrázku vybraného na virtuální nástěnce (PADLET) (Obrázek 2).
- Použít techniku "bezpečného místa" pro mysl a tělo, která je užitečná pro zdůraznění významu bezpečného místa; schopnost vědomě vytvářet pocit bezpečí nás neurologicky připravuje na pohodu.





Obr. 1



Obr. 2

## Session 2 13-02-2022

### Cíle

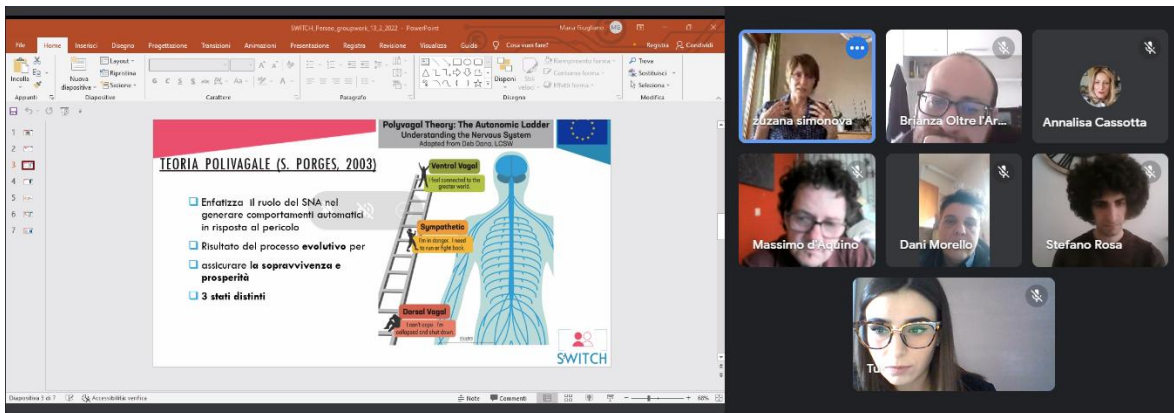
- Vytvořit prostor pro tvorbu a dialog mezi účastníky
- Představit koncept ztělesněné mysli prostřednictvím:
  - o představení polyvagální teorie
  - o vytvoření osobního profilu fungování v různých stavech aktivace (1) sympatická mobilizace v reakci na vnější nebo



vnitřní nebezpečí; (2) aktivace reakce zhroutení v situacích ohrožení a/nebo vyčerpání zdrojů; (3) vytvoření bezpečných situací, které podporují pohodu, lidskou interakci a aktivity, jako je hra, zkoumání, namlouvání, tvořivost; konstrukce vlastního profilu lidí, kteří odpovídají, jak se cítí v jednotlivých stavech, jak vnímají ostatní a okolní svět. Adaptace cvičení navržených Deb Danou v její knize Polyvagální teorie v terapii (2020).

O diskusi nad sestaveným listem, srovnání a další upřesnění.

- Poznání funkce autonomního nervového systému (ANS): vzhled do principů Polyvagální teorie, zejména byl vysvětlen princip hierarchie, aby bylo možné pochopit evoluční význam obranných reakcí ANS, jeho funkce v našem životě a jeho vztah k novějšímu vědomému a reflexivnímu myšlení. Cílem je pochopit víceúrovňové operace a fungování.
- Aktivovat řízené dýchání za účelem vyrovnání vztahu mezi sympatickým a parasympatickým systémem a zvýšení variability srdeční frekvence (HRV) odpovídající pocitu pohody. Dýchání bylo podpořeno videoanimací na YOUTUBE s názvem "Mind Drip HRV".



The screenshot shows a Zoom meeting interface. On the left, a PowerPoint slide titled "TEORIA POLIVAGALE (S. PORGES, 2003)" is displayed. The slide content includes:

- Enfatizza il ruolo del SNA nel generare comportamenti automatici in risposta al pericolo
- Risultato del processo evolutivo per assicurare la sopravvivenza e prosperità
- 3 stadi distinti

The slide also features a diagram of the human nervous system with labels for "Ventral Vagus", "Sympathetic", and "Dorsal Vagus". The Zoom grid on the right shows several participants: Zuzana Simonova, Brianza Oltre l'Ar..., Annalisa Cassotta, Massimo d'Aguiño, Dani Morello, Stefano Rosa, and a participant whose name is partially visible as "TU...".

### Session 3 20-02-2022

#### Cíle

- Shromáždit zpětnou vazbu o průběhu druhého dne a zjistit současný stav.
- Provést psychoedukaci: princip "neurocepce" podle polyvagální teorie (2. část) byl vysvětlen jako neustálé a nevědomé monitorování vnějšího a vnitřního prostředí pomocí ANS za účelem detekce vstupů na stupnici bezpečnost-nebezpečí. Rozlišuje se



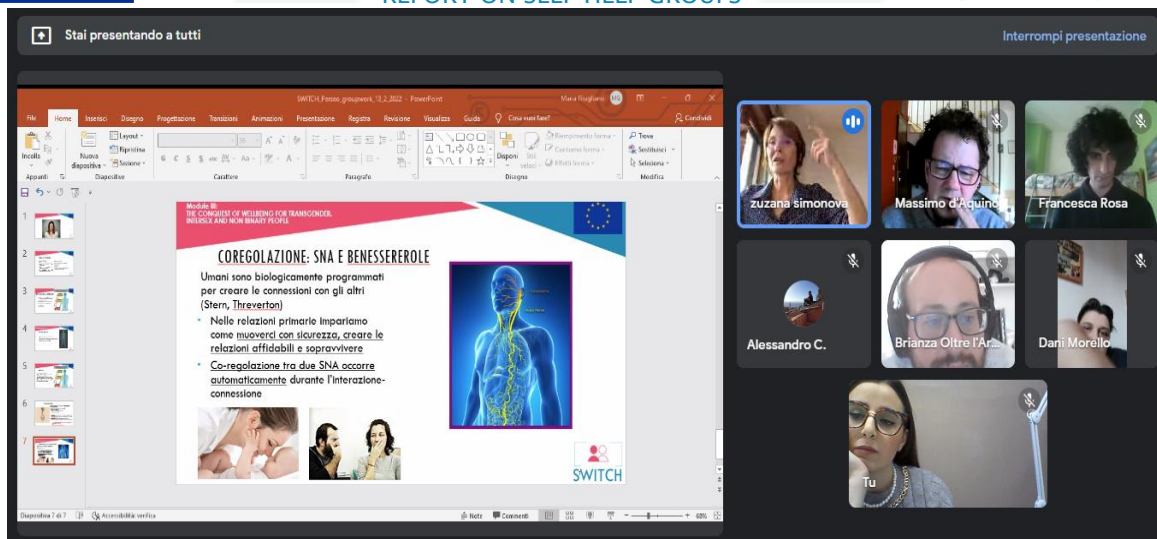
mezi vstupy nebezpečí, které vyvolávají sympatickou aktivaci boj/útek nebo imobilizační kolaps v případě vyčerpání zdrojů; pozitivní vstupy (záblesky) přispívají k vypnutí obranných aktivací a obnovení homeostázy mezi jednotlivými dílčími systémy.

- Procvičení a posílení osobních zdrojů pomocí osobního profilového listu vytvořeného na 2. sezení: "Jak se mohu vrátit z obranného stavu reakce boj/útek nebo zhroucení do stavu pohody? Jaké zdroje mám k dispozici? Co na mě funguje?"
- Experimentovat s autogenním tréninkem. Účastníci se zapojí do experimentování řízeného autogenního tréninku (cca 15 minut).
- Sdílet závěry a zpětnou vazbu: Účastníci nabízejí svou zpětnou vazbu k autogennímu tréninku. Poslední kolo je věnováno stručnému komentáři k průběhu celého sezení.
- Toto sezení bylo obzvláště významné, protože jeden z účastníků se představil ženským jménem (v předchozích sezeních se účastnil s mužským jménem).

#### **Sezení č. 4 27-02-2022**

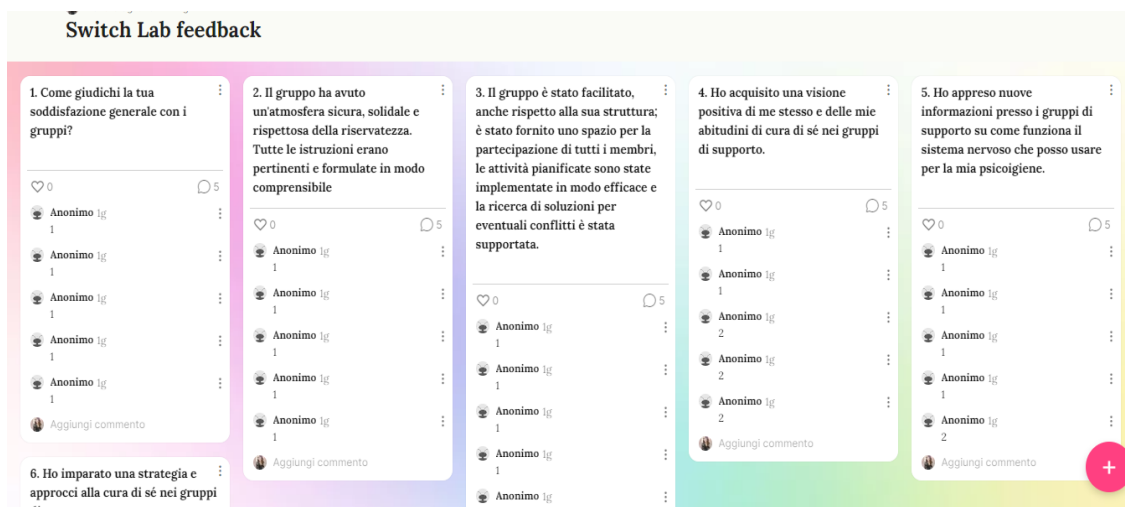
##### **Cíle**

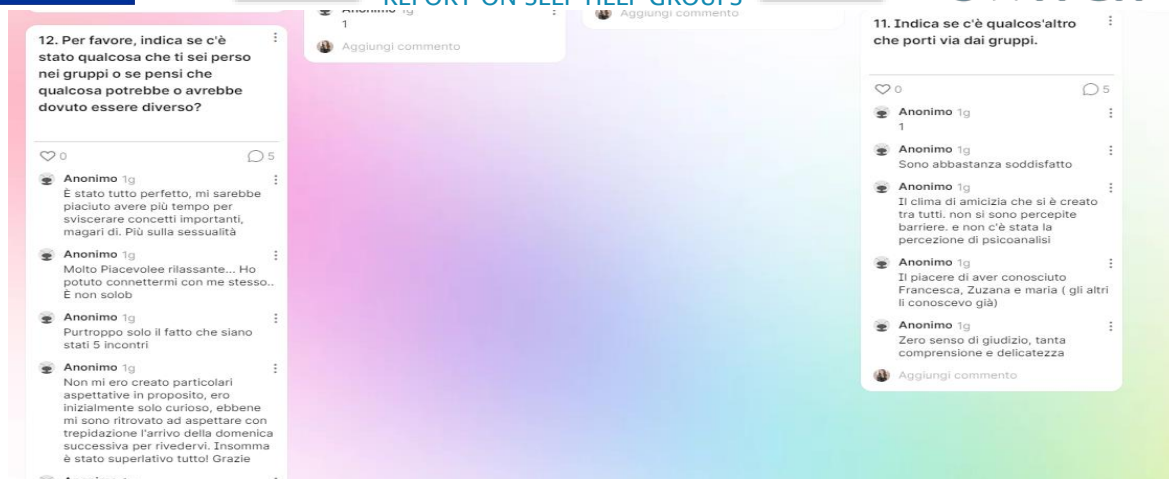
- Sdílení zpětné vazby k předchozímu setkání a k průběhu týdne v rámci konceptů polyvagální teorie.
- Pokračovat v psychoedukaci věnované objasnění třetího principu Polyvagální teorie - ko-regulace -, který ilustruje uklidňující hodnotu kontaktu s významnými druhými lidmi prostřednictvím primárních smyslů (sluch, zrak, dotek, hlas).
- Vyzkoušet si působení různých smyslů a naučit se zklidňovat neurologickou aktivaci (uzemnění, dotek, dech, motýlí objetí).
- Procvičovat mindfulness zaměřenou na uvědomování si duševních a senzomotorických procesů tady a teď
- Sdílení zpětné vazby a zkušeností ze setkání



### Sezení č. 5 06-03-2022

Závěrečné sezení za účelem shromáždění zpětné vazby účastníků prostřednictvím aplikace Padlet.





## Kvalitativní hodnocení

Proběhlo kvalitativní vyhodnocení procesu.

K vyhodnocení výsledků pomocí kvantitativních ukazatelů byl použit nástroj navržený organizací TRANSPARENT <https://forms.gle/LinzQjAodRA57qht8> ONLINE.

Všem účastníkům byl během posledního skupinového sezení předložen dotazník pro zpětnou vazbu.

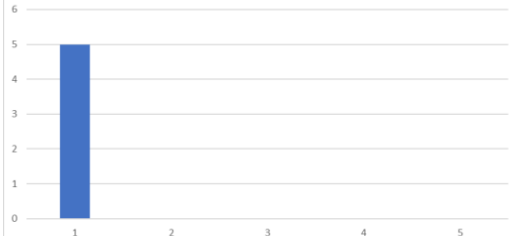


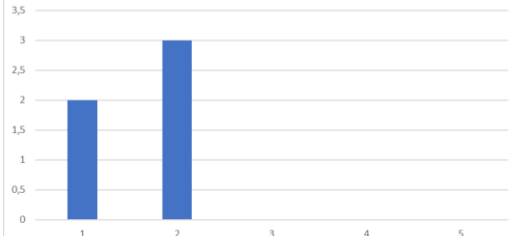
Formulář byl vytvořen online prostřednictvím aplikace Padlet, aby byla zaručena jak aktivní účast subjektů, tak jejich anonymita. (snímky obrazovky italské verze dotazníku, jak byl skupině předložen, naleznete mezi přílohami).

Dotazník se skládal ze 13 otázek, z nichž většina byla strukturována do pětibodové hodnotící škály od 1 (pozitivní) do 5 (negativní) a pouze dvě z nich (č. 11 a č. 12) byly otevřené.

Na dotazník odpověděli všichni účastníci (5 subjektů) a výsledky jsou uvedeny v následujících tabulkách: V tabulce 1 je uvedeno hodnocení účastníků na pětibodové škále, v tabulce 2 jsou uvedeny jejich odpovědi na otevřené otázky.



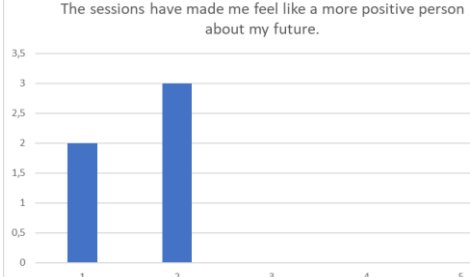
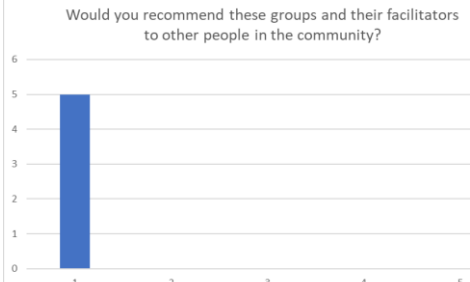
Tabulka 1

1. Jak hodnotíte svou celkovou spokojenost ve skupině?	100 % respondentů ohodnotilo tuto položku známkou 1.	<p>How do you rate your overall level of satisfaction in the group?</p>  <table border="1"><thead><tr><th>Rating</th><th>Percentage</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>100%</td></tr><tr><td>2</td><td>0%</td></tr><tr><td>3</td><td>0%</td></tr><tr><td>4</td><td>0%</td></tr><tr><td>5</td><td>0%</td></tr></tbody></table>	Rating	Percentage	1	100%	2	0%	3	0%	4	0%	5	0%
Rating	Percentage													
1	100%													
2	0%													
3	0%													
4	0%													
5	0%													
2. Ve skupině panovalo bezpečné a podpůrné prostředí, respekt a důvěrnost. Pokyny ke cvičením byly relevantní pro můj proces a byly uvedeny citlivě.	100 % respondentů ohodnotilo tuto položku známkou 1.	<p>The group was a safe and supportive environment, with respect and confidentiality. The instructions for the exercises were relevant to my process and were stated with sensitivity.</p>  <table border="1"><thead><tr><th>Rating</th><th>Percentage</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>100%</td></tr><tr><td>2</td><td>0%</td></tr><tr><td>3</td><td>0%</td></tr><tr><td>4</td><td>0%</td></tr><tr><td>5</td><td>0%</td></tr></tbody></table>	Rating	Percentage	1	100%	2	0%	3	0%	4	0%	5	0%
Rating	Percentage													
1	100%													
2	0%													
3	0%													
4	0%													
5	0%													
3. Způsob, jakým byla sezení vedena, poskytoval prostor pro účast všech členů, efektivní realizaci plánovaných aktivit a podporu řešení konfliktů, pokud to bylo relevantní.	100 % respondentů ohodnotilo tuto položku známkou 1.	<p>The way the sessions were conducted provided space for all members to participate, implementing the planned activities effectively and supporting conflict resolution where relevant</p>  <table border="1"><thead><tr><th>Rating</th><th>Percentage</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>100%</td></tr><tr><td>2</td><td>0%</td></tr><tr><td>3</td><td>0%</td></tr><tr><td>4</td><td>0%</td></tr><tr><td>5</td><td>0%</td></tr></tbody></table>	Rating	Percentage	1	100%	2	0%	3	0%	4	0%	5	0%
Rating	Percentage													
1	100%													
2	0%													
3	0%													
4	0%													
5	0%													
4. Získal/a jsem pozitivní vnímání sebe sama a svých návyků v péči o sebe.	Většina subjektů (3 osoby) ohodnotila tuto položku známkou 2, zatímco 2 osoby ji ohodnotily známkou 1.	<p>I gained a positive perception of myself and my self-care habits</p>  <table border="1"><thead><tr><th>Rating</th><th>Number of Respondents</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>3</td><td>0</td></tr><tr><td>4</td><td>0</td></tr><tr><td>5</td><td>0</td></tr></tbody></table>	Rating	Number of Respondents	1	2	2	3	3	0	4	0	5	0
Rating	Number of Respondents													
1	2													
2	3													
3	0													
4	0													
5	0													



<p>5. Dozvěděl/a jsem se nové informace o svém nervovém systému, které mi pomohou podpořit mou duševní hygienu.</p>	<p>Velká většina subjektů (4 osoby) ohodnotila tuto položku známkou 1, zatímco pouze 1 osoba ji ohodnotila známkou 2.</p>	<p>I learned new information about my nervous system which will help me support my mental hygiene.</p> <table border="1"><thead><tr><th>Rating</th><th>Count</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>4</td></tr><tr><td>2</td><td>1</td></tr><tr><td>3</td><td>0</td></tr><tr><td>4</td><td>0</td></tr><tr><td>5</td><td>0</td></tr></tbody></table>	Rating	Count	1	4	2	1	3	0	4	0	5	0
Rating	Count													
1	4													
2	1													
3	0													
4	0													
5	0													
<p>6. Naučil/a jsem se strategie a přístupy k péči o sebe sama v podpůrných skupinách.</p>	<p>Většina subjektů (3 osoby) ohodnotila tuto položku známkou 1, zatímco zbývající 2 osoby ji ohodnotily známkou 2, resp. 3.</p>	<p>I learned strategies and approaches for self-care in support groups</p> <table border="1"><thead><tr><th>Rating</th><th>Count</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>3</td></tr><tr><td>2</td><td>1</td></tr><tr><td>3</td><td>1</td></tr><tr><td>4</td><td>0</td></tr><tr><td>5</td><td>0</td></tr></tbody></table>	Rating	Count	1	3	2	1	3	1	4	0	5	0
Rating	Count													
1	3													
2	1													
3	1													
4	0													
5	0													
<p>7. Tato sezení mi pomohla uvědomit si, že mám nové možnosti, jak zvládat své emoce, úzkosti, deprese atd.</p>	<p>Velká většina subjektů (4 osoby) ohodnotila tuto položku známkou 1, zatímco pouze 1 osoba ji ohodnotila známkou 2.</p>	<p>These sessions have helped me realize that I have new options for managing my emotions, anxieties, depression, etc.</p> <table border="1"><thead><tr><th>Rating</th><th>Count</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>4</td></tr><tr><td>2</td><td>1</td></tr><tr><td>3</td><td>0</td></tr><tr><td>4</td><td>0</td></tr><tr><td>5</td><td>0</td></tr></tbody></table>	Rating	Count	1	4	2	1	3	0	4	0	5	0
Rating	Count													
1	4													
2	1													
3	0													
4	0													
5	0													
<p>8. Sezení mi pomohla zažít pocit sounáležitosti s ostatními zúčastněnými a/nebo větší propojení s mou komunitou či světem obecně.</p>	<p>100 % respondentů ohodnotilo tuto položku známkou 1.</p>	<p>The sessions have helped me to experience a sense of belonging with the other people involved and / or a greater connection with my community or the world in general.</p> <table border="1"><thead><tr><th>Rating</th><th>Count</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>5</td></tr><tr><td>2</td><td>0</td></tr><tr><td>3</td><td>0</td></tr><tr><td>4</td><td>0</td></tr><tr><td>5</td><td>0</td></tr></tbody></table>	Rating	Count	1	5	2	0	3	0	4	0	5	0
Rating	Count													
1	5													
2	0													
3	0													
4	0													
5	0													
<p>9. Sezení mi pomohla identifikovat zdroje v mém životě, které mohou podpořit mé duševní zdraví, včetně mých silných stránek.</p>	<p>Velká většina subjektů (4 osoby) ohodnotila tuto položku známkou 1, zatímco pouze 1 osoba ji ohodnotila známkou 2.</p>	<p>The sessions have helped me identify resources in my life that can support my mental health, including my strengths.</p> <table border="1"><thead><tr><th>Rating</th><th>Count</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>4</td></tr><tr><td>2</td><td>1</td></tr><tr><td>3</td><td>0</td></tr><tr><td>4</td><td>0</td></tr><tr><td>5</td><td>0</td></tr></tbody></table>	Rating	Count	1	4	2	1	3	0	4	0	5	0
Rating	Count													
1	4													
2	1													
3	0													
4	0													
5	0													



<p>10. Díky těmto sezením se cítím jako pozitivnější člověk, pokud jde o mou budoucnost.</p>	<p>Většina subjektů (3 osoby) ohodnotila tuto položku známkou 2, zatímco 2 osoby ji ohodnotily známkou 1.</p>	<p>The sessions have made me feel like a more positive person about my future.</p>  <table border="1"> <caption>Data for Chart 10</caption> <thead> <tr> <th>Rating</th> <th>Number of Respondents</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	Rating	Number of Respondents	1	2	2	3	3	0	4	0	5	0
Rating	Number of Respondents													
1	2													
2	3													
3	0													
4	0													
5	0													
<p>11. Doporučili byste tyto skupiny a jejich facilitátory dalším lidem v komunitě?</p>	<p>100 % respondentů ohodnotilo tuto položku známkou 1.</p>	<p>Would you recommend these groups and their facilitators to other people in the community?</p>  <table border="1"> <caption>Data for Chart 11</caption> <thead> <tr> <th>Rating</th> <th>Number of Respondents</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	Rating	Number of Respondents	1	5	2	0	3	0	4	0	5	0
Rating	Number of Respondents													
1	5													
2	0													
3	0													
4	0													
5	0													

## Tabulka 2

<p>11. Uvedte, zda si ze skupiny odnášíte ještě něco dalšího.</p>
<p>S1 1</p>
<p>S2 Jsem docela spokojen/a.</p>
<p>S3 Atmosféra přátelství, která se mezi všemi vytvořila, nebyly vnímány žádné bariéry a nebyla patrná psychoanalýza.</p>
<p>S4 Bylo mi potěšením poznat Francescu, Zuzanu a Marii (ostatní účastníky jsem již znala).</p>
<p>S5 Nulová míra souzení, spousta soucitu a jemnosti.</p>
<p> </p>
<p>12. Uvedte, prosím, zda vám ve skupině něco chybělo nebo zda se domníváte, že něco mohlo/mělo být jinak.</p>
<p>S1 Vše bylo perfektní, možná bych uvítala více času na prozkoumání důležitých pojmů. Více o sexu.</p>
<p>S2 Velmi příjemné a uvolňující... Mohla jsem se spojit sama se sebou. A ještě něco navíc.</p>
<p>S3 Škoda, že bylo jen pět sezení.</p>
<p>S4 Nevytvářela jsem si v tomto ohledu žádná zvláštní očekávání, byla jsem zpočátku jen zvědavá, ale přistihla jsem se, že čekám na příchod následující neděle, kdy se opět uvidíme. Zkrátka, všechno bylo vynikající! Děkuji.</p>

## Závěr

Online formát prokázal svou udržitelnost při překonávání vzdáleností mezi účastníky, které by bránily dosažení jednoho fyzického místa setkání. I přes omezení v přenosu neverbálních signálů se zdá, že spontánnost interakce zůstává zachována a emocionální informace mohou proudit. Existující omezení jsou účastníky akceptována a kompenzována. Kvalita sezení byla všemi oceněna. Vzhledem k tomu, že obvyklý způsob sezení skupiny je online, se o možnosti osobních setkání neuvažovalo. Osobní forma by však byla vhodnější, aby se plně využil potenciál zážitkových metodik a kvalitní





skupinové podpory.

Celkově byl přijatý formát natolik úspěšný, že jak prezident asociace, tak členové (na jiném místě) požádali o možnost pokračovat v této zkušenosti. Vzhledem k tříměsíčnímu prodloužení projektu byla dohodnuta další dvě setkání v dubnu a květnu.

Návrh psychoedukace spojený s využitím prožitkových technik zaměřených na tělo upřednostnil lepší pochopení stavů mysli a těla a nálad, které ovlivňují vnímání a chování. Účastníci také objevili a posílili své osobní zdroje, které přispívají k udržení pohody a rychlejšímu zotavení ze stavů emoční dysregulace: jeden účastník například obnovil svůj zájem o kreslení, jiný si lépe uvědomil možnost využití přátelství k zotavení z těžkých chvil a depresí.

Proaktivní orientace na hledání pohody byla pro účastníky v jistém smyslu překvapivá a představovala doplňující způsob, jak se vyrovnat s minulou nebo současnou bolestí. Domníváme se, že traumatické zážitky a viktimizace budou muset najít kanály vyjádření, a to jak ve verbálních, tak neverbálních formách, jako je taneční terapie, arteterapie, psychotělesně orientovaná terapie. Během setkání se totiž u některých účastníků, kteří jen stěží zvládali emocionální náboj, objevily okamžiky hlubokého emocionálního a existenciálního nepohodlí, a to i přes jasné vymezení kontextu orientovaného na podporu a hledání pohody.

Setkání vytvářela kontext vnímaný jako bezpečný a podpůrný, zvyšovala pocit naděje a vlastní účinnosti při regulaci jejich emočních stavů a nabízela některé nástroje pro zvládání a regulaci emocí.



## Ausl of Reggio Emilia

“Identity. Cesta k poznání identit a jejich variant.”

# ATTRAVERSO LE IDENTITÀ

Un percorso per (ri)-conoscere l'identità  
nelle sue varianti e sfaccettature

tutti i **GIOVEDÌ** a partire dal

**25 NOVEMBRE**

dalle **20.30** alle **22.00**

@ **SEDE ARCIGAY GIOCONDA**

sopra al Circolo Arci Gardenia  
v.le Regina Elena, 14  
42124 - REGGIO EMILIA

Per partecipare, è necessario  
avere **Green Pass** o tampone  
negativo nelle ultime 48h





## Cíle

- Poskytnout transgender lidem příležitost k diskusi o zkušenostech a výměně názorů v důvěrném, pečujícím, bezpečném a podpůrném prostředí
- Podporovat posílení postavení
- Podporovat odolnost
- Podporovat sebeuvědomění
- Poskytnout psychoedukaci fyziologie emocí a polyvagální teorie
- Poskytnout strategie pro zvládání stresu
- Poskytnout služby a zdroje pro posttraumatický stres
- Rozvíjet vazby s ostatními lidmi
- Podporovat budování komunity

## Metodologie

Svépomocnou skupinu tvoří členové komunity, kteří mají podobné problémy a společně sdílejí zkušenosti a diskutují.

Přístup založený na schopnostech je rámcový; jeho hlavní charakteristikou je zaměření na to, co jsou lidé schopni efektivně dělat a čím být.

Mezi techniky patří hraní rolí, sdílení ve dvojicích, vzájemné učení, debaty, brainstorming, data a nástroje, somatická cvičení, relaxační techniky a vyprávění příběhů.

Každé sezení mělo následující strukturu: představení tématu; individuální nebo párová cvičení; cvičení somatického uvědomování; skupinová diskuse; závěry.

Workshopy vedl jeden facilitátor: Margherita Graglia (psychoterapeutka, SWITCH školitelka).

## Účastníci

Účastníci byli rekrutováni z místního sdružení LGBT: Arcigay Giocònda (ulice Regina Elena, 14, Reggio Emilia). Účastníci patří do trans sekce tohoto sdružení a další byli nalezeni prostřednictvím sociálních sítí.



Celkem: 13 účastníků. Účastníci ve věku od 23 do 52 let z Reggio Emilia a Bologni.

### **Program a formát**

18. listopadu: Fokusní skupina

Fokusní skupiny byly využity ke sběru dat, generování nápadů a získání podnětů od specifických cílových skupin pro organizaci skupiny.

Živá sezení:

25. listopadu 2021; název: The puzzle of identity (Skládačka identity)

2. listopadu 2021; název: Všichni se těší na to, že se budou věnovat sexuální orientaci.

9. listopadu 2021; název: Genderové identity

16. prosince 2021; název: Nebinární identity

Online (platforma Zoom): kvůli pandemii Covid-19 jsme museli živá setkání přerušit a uspořádat je online):

3. února 2022; název: (téma: Coming out)

10. února 2022; název: Coming out v rodině

17. února 2022; název: Transnegativita a mikroagrese

Živá sezení:

24. února; název: Internalizovaná homo-transnegativita

### **Obsah**

#### **Sezení 1 Focus group: 18. listopad 2021**

K analýze potřeb účastníků byla navržena ohnisková skupina. Z ohniskové skupiny vplynuly následující potřeby, které lze shrnout do několika slov: sdílení zkušeností, zlepšení znalostí o identitách a následujících tématech: genderová identita, nebinární identita, coming out, rodina, stigma, diskriminace, internalizované stigma a předsudky, komunita.

**Sezení 2 The puzzle of identity: 25. listopad 2021**

Cíle: Vytvoření skupiny; sdílení skupinových norem; poznání členů skupiny; poznání různých identit; sdílení osobních zkušeností; vyjadřování a zvládání emocí.

**Sezení 3-4-5 Sexuální orientace (2. prosince 2021); Genderové identity (9. prosince 2021); Nebinární identity (16. prosince 2021)**

Cíle: Poznat různé sexuální orientace a genderové identity; sdílet své zkušenosti; rozpoznat a vyjádřit emoce; rozpoznat emoce radosti a strachu.

**Sezení 6 a 7 Coming out (3. února 2022); Coming out v rodině (10. února 2022)**

Cíle: Seznámit se s procesem coming outu; vyprávět zkušenosti; zaměřit se na zdroje a obtíže při coming outu; rozpoznat a vyjádřit emoce; zvládat úzkost a strach; seznámit se se zkušenostmi s coming outem v rodině a poznat zkušenosti rodičů a dětí; vyslechnout si svědectví rodičů.

**Sezení 8 Transnegativita a mikroagrese 17. února 2022**

Cíle: Poznat sociální transnegativitu; rozpoznat mikroagrese; identifikovat komunitní zdroje pro zvládání stigmatizace; rozpoznat menšinový stres; zvládat menšinový stres; sdílet zkušenosti.

**Sezení 9 Internalizovaná homo-transnegativita 24. února 2022**

Cíle: poznat proces internalizace stigma; stereotypy a předsudky v rámci trans komunity; zvládat stud, hněv, viktimizaci; sdílet zkušenosti; budovat pocit komunity.

**Hodnocení****KVANTITATIVNÍ VÝSLEDKY:**

K vyhodnocení výsledků byl použit nástroj připravený organizací TRANSPARENT <https://forms.gle/LinzQjAodRA57qht8>.

Účastníci měli za úkol vybrat odpověď na každou otázku na škále od 1 (pozitivní) do 5 (negativní).



1) Jak hodnotíte svou celkovou spokojenost ve skupině?	Dvanáct osob hodnotí tento bod 5 body a jedna osoba 4 body.
2) Skupina byla vytvořena v bezpečném a podpůrném prostředí.  prostředí, s respektem a důvěrností.	100 % odpovědí hodnotí tuto položku známkou 5
3) Pokyny ke cvičením byly relevantní pro můj proces a byly uvedeny citlivě.	100 % odpovědí hodnotí tuto položku známkou 5
4) Způsob vedení sezení, následná opatření a složení skupiny poskytly prostor pro účast všech členů, efektivní realizaci plánovaných aktivit a podporu při řešení případných konfliktů, pokud by k nim došlo.	100 % odpovědí hodnotí tuto položku známkou 5
5) Získala jsem pozitivní vnímání sebe sama a svých návyků v oblasti osobní péče.	100 % odpovědí hodnotí tuto položku známkou 5
6) Naučila jsem se strategie a přístupy k péči o sebe sama v podpůrných skupinách.	100 % odpovědí hodnotí tuto položku známkou 5
7) Tato sezení mi pomohla uvědomit si, že mám nové možnosti, jak zvládat své emoce, úzkosti, deprese atd.	100 % odpovědí hodnotí tuto položku známkou 5
8) Sezení mi pomohla zažít pocit sounáležitosti s ostatními zúčastněnými lidmi a / nebo větší spojení s mou komunitou nebo světem obecně.	100 % odpovědí hodnotí tuto položku známkou 5
9) Sezení mi pomohla identifikovat zdroje v mém životě, které mohou podpořit mé duševní zdraví, včetně mých silných stránek.	Dvanáct osob hodnotí tento bod 5 body a jedna osoba 4 body.
10) Díky těmto sezením se cítím jako pozitivnější člověk, pokud jde	Dvanáct osob hodnotí tento bod 5 body a jedna



o mou budoucnost.

osoba 4 body.

## KVALITATIVNÍ VÝSLEDKY:

Na otázku: "Jak byste jedním slovem popsal/a svou zkušenost?"

Toto jsou odpovědi:

Komunita; hrdost; budoucnost; pozitivita; lidskost; začlenění; sdílení; otevření; svoboda; komplexnost; empatie; zdroje; pocit jednoty.

## Propagační letáky

## ATTRAVERSO LE IDENTITÀ

Un percorso per (ri)-conoscere l'identità nelle sue varianti e sfaccettature

## CALENDARIO INCONTRI

- 25/11/21 >> IL PUZZLE DELL'IDENTITÀ
- 02/12/21 >> GLI ORIENTAMENTI SESSUALI
- 09/12/21 >> LE IDENTITÀ DI GENERE
- 16/12/21 >> LE IDENTITÀ NON BINARIE
- 23/12/21 >> IL COMING OUT
- 13/01/22 >> IL COMING OUT IN FAMIGLIA
- 18/01/22 >> OMOTRANSNEGATIVITÀ INTERIORIZZATA



## ATTRAVERSO LE IDENTITÀ

Un percorso per (ri)-conoscere l'identità nelle sue varianti e sfaccettature

Incontri condotti dalla dott.ssa Margherita Graglia

## INCONTRI ONLINE SU zoom

- 03/02/22  
IL COMING OUT
- 10/02/22  
IL COMING OUT IN FAMIGLIA
- 17/02/22  
TRANNEGATIVITÀ E MICROAGRESSIONI
- 24/02/22  
OMOTRANSNEGATIVITÀ INTERIORIZZATA



Tutti i GIOVEDÌ dalle 20.30 alle 22.00 presso la sede di Arcigay Gioconda  
Per partecipare, è necessario avere Green Pass o tampone negativo nelle ultime 48h



Tutti i GIOVEDÌ dalle 20.30 alle 22.00 su piattaforma Zoom Meeting  
Per partecipare, scrivere a [info@arcigayreggioemilia.it](mailto:info@arcigayreggioemilia.it)



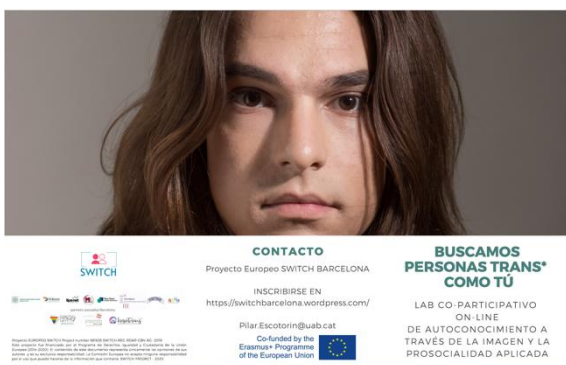


## 2. ŠPANĚLSKO

### Lipa Net Mirada Local

#### SWITCH LAB: Skupina pro sebeuvědomění prostřednictvím zážitkové fotografie, obrazu a aplikované prosociálnosti

**Pilar Escotorin, Raquel Banchio**



Obrázky: Propagační leták BARCELONA a skupinový obrázek účastníků barcelonského SWITCH LABU.

Metoda aplikovaná v Barceloně představovala společnou tvůrčí a participativní Laboratoř sebepoznání prostřednictvím zážitkové fotografie, obrazu a aplikované prosociálnosti, jejímž cílem bylo společně s účastníky vytvořit model sebepoznání a posílení prosociální kvality jejich vlastních podpůrných sítí <https://switchbarcelona.wordpress.com/proximamente/>.

Byla koncipována jako "bezpečný prostor", v němž se účastníci cítili dobře, aby mohli vyjádřit své emoce a navázat vzájemné vazby jako odborníci na svůj život a kontext. Byli přizváni jako spoluúčastníci výzkumu. Při uplatnění principů participativního akčního výzkumu je obsah konstruován a vyhodnocován společně s účastníky, kteří nástroje aplikují ve svém životě a sdílejí výsledky.

#### Cíle:

- Vytvořit metodu sebepoznání prostřednictvím fotografie jako zdroje empatické komunikace.
- Experimentovat s prosociálními nástroji pro identifikaci a



**Metodika:**

Před zahájením sezení, byly s každou osobou provedeny dva individuální rozhovory (každý rozhovor trval přibližně jednu hodinu), kde byl každému účastníkovi vysvětlen návrh, cíle a metodika. Dále proběhlo celkem 12 online sezení prostřednictvím platformy Zoom: 7 sezení pro ZKUŠEBNÍ FÁZI (každé v délce 2-3 h) a 5 sezení pro HODNOCENÍ A TECHNICKOU TÝMOVOU PRÁCI. Bylo uskutečněno 6 hodin individuálních doprovodných sezení, aby se prohloubily osobnější aspekty, které se objevovaly na sezeních; individuální setkání byla užitečná také jako návody pro osobní projekty, které každá osoba vytvořila svými vlastními snímky. Po ukončení fáze Lab (zážitkové a aplikační využití obsahu a nástrojů ve vlastním životě) probíhají technická sezení se šesti účastníky, kteří se rozhodli stát se součástí týmu SWITCH. Bylo uskutečněno nejméně 5 technických sezení v délce 1-2 hodiny. Kromě toho se skupina sama rozhodla, že nejvhodnějším komunikačním prostředkem bude WhatsApp. Skupina na aplikaci WhatsApp udržuje od svého vzniku téměř každodenní stálou komunikaci, která se proměnila v prostor pro sociální a emocionální podporu a vzájemnou pomoc. Aby byl tento prostor chráněn jako bezpečné místo, bylo společně rozhodnuto vytvořit alternativní skupinu WhatsApp pro sdílení novinek nebo komentářů z aktivismu a proti transfobii.

**Účastníci:**

Účastníci byli ve věku od 27 do 56 let z Kanárských ostrovů, Avily, Barcelony, Kolumbie a Edinburghu. Díky tomu byla skupina rozmanitá co do zkušeností a kultur. Pozvánka na setkání byla učiněna prostřednictvím našich přidružených partnerů Kasa Trans \* a Colectivo Gamá.

Pro účast byly navrženy následující požadavky: a) být starší 18 let; b) mít otevřenost a touhu poznat sebe sama jako člověka; c) být motivován ke zlepšení vlastního života a života ostatních lidí; d) být motivován k lepšímu propojení se světem.



## Session 1 - 09-30-2021

Cíle: a) Informovat účastníky o projektu skupin Lab, jejích cílech a obecných záměrech; b) Vytvořit soudržnost skupiny; c) Vytvořit bezpečný a zdravý prostor vytvořením vazeb mezi zúčastněnými lidmi, aby se dosáhlo pocitu sounáležitosti se skupinou a projektem; d) Uskutečnit prezentaci každého člena prostřednictvím obrazu a dynamické akce nazvané Foto prezentace, při níž si každá osoba vybere fotografii a poté se prezentuje na základě tohoto předem vybraného obrazu.

### Sezení 1 První výsledky



Images Covisage ©method

Na konci tohoto dynamického procesu si každá osoba uvědomila své emoce a priority pro proces tvorby v Labu. Díky práci s obrazem se téměř okamžitě vytvořila soudržnost skupiny.

### Sezení 2 – 10-07-2021

**Cíle: a) Vytvořit prostor pro tvorbu a dialog mezi účastníky; b) Spojit se s emocemi.**

Během tohoto sezení jsme si prohlédli výsledný materiál z uplynulého týdne. Když se každý účastník podělil o pořízené snímky, vznikl přirozený dialog, v němž byly sdíleny zkušenosti a problémy trans lidí. Dialog spočíval v uvědomění si toho, jak každý z účastníků žije svůj každodenní život, někdy automaticky. Jakmile byl materiál vizualizován, pracovali jsme ve dvojicích a sestavovali vyprávění s fotografiemi vybranými z celkového setu fotografií. Dynamika byla silná, protože se vytvořil prostor důvěry a bezpečí. Během tohoto sezení se ve skupině upevnil pocit





sounáležitosti, vzájemné podpory, spoluúčasti a empatie. Na tomto druhém sezení byl návrh definitivně potvrzen a upevněn.

Na závěr tohoto zasedání bylo navrženo vytvoření **Vizuálního emočního deníku**. Každý den se měli účastníci spojit se svými emocemi a vybrat si obrázek krajiny (předtím jim byla poskytnuta obrazová banka s 30 obrázky různých krajín), poté měli pořídít autoportrét, který reprezentuje daný emocionální stav, a vytvořit diptych s oběma obrázky.

### Sezení 3 Feeling Us - 02-14-2021

#### Cíl: Spojit se s vlastními emocemi a jejich vlivem na tělo a myšlení.

Během tohoto sezení byly zhlédnuty výsledky vizuálních deníků účastníků. Jednalo se o objevné sezení, protože se všichni shodli na tom, že je důležité propojit se a uvědomit si prožívané emoce a to, jak se neustále mění. Obraz jim pomohl uvědomit si je a regulovat, aby dosáhli potřebné duševní a emoční pohody.



Pořizování autoportrétů je také vedlo k zamyšlení nad původem těchto emocí. Z jeho celkové nedobré nálady to v některých případech znamenalo propojení s bolestivými body jejich přechodu, které mají co do činění s minulostí. K jejich překvapení jim zobrazení usnadnilo přistupovat k tomu, co je zraňovalo, s láskyplným a uzdravujícím pohledem.



### Sezení 04 a 05: říjen 21 a 28

Byla představena prosociálnost aplikovaná na život a byly zpracovány některé prvky prosociální komunikace, jako je předchozí, průběžná a následná metagogika. Na příkladech bylo představeno prosociální chování a každý účastník navrhl možné prosociální kroky k optimalizaci prosociální kvality LABu. Postup PROSOCIÁLNÍ INVENTURY V KONTEXTU byl aplikován ve třech fázích: brainstorming 1) Jaké prosociální jednání



bych chtěl/a od skupiny získat? 2) Jaké akce jsou pro mě nejžádanější a nejreálnější; a 3) jaké PRIORITY akce vybereme, abychom zvýšili naši



prosociální kvalitu. Postup byl podpořen jedním z účastníků, studentem psychologie, který pomohl zpřesnit a zdůvodnit položky a upravit jejich znění tak, aby každá položka byla měřitelná a pozorovatelná. Výsledkem byl diagnostický a hodnotící nástroj, který byl použit jako předběžný test a který bude po ukončení procesu v únoru použit jako následný test. Z výsledku vyhodnocení položek vyplývá, že lidé hodnotí sami sebe známkou 7,1 (z maximálních 10), pokud jde o vlastní prosociálnost vůči skupině; průměr se však zvyšuje při hodnocení toho, jak vnímají prosociální kvalitu skupiny, kde je průměr 8,2 (z maximálních 10). Z participační analýzy výsledků je definován návrh na zlepšení vybraných činností v kvantitě, kvalitě a frekvenci a je navržen cíl 8 pro sebehodnocení a 9 pro hodnocení druhých. Tento proces bude ukončen v únoru 2022.

#### **Sezení 06 a 07: 4. a 8. listopad 4: Vyjádři se, část 1 a 2**

Tato sezení byla závěrečnými sezeními fotografické části, na nichž účastníci představili závěrečné vizuální a reprezentativní dílo osobního procesu, který u nich proběhl při sebepoznávání prostřednictvím obrazu. Všichni se shodli na hodnotě tohoto procesu a na využití obrazu k poznání sebe sama z perspektivy, kterou nikdy předtím nezažili a nevyzkoušeli. Obraz jim pomohl nahlédnout do svého nitra a uvědomit si celou cestu, kterou během své tranzice urazili. Jedna z účastnic, hudebnice, navíc složila hudební skladbu pro klavír a příčnou flétnu, která představuje její proces tranzice. Hudební partitura bude zahrnuta do závěrečné knihy SWITCH LAB a pravděpodobně ji zahrají a nahrají dvě účastnice z LAB Barcelona.

#### **Kvantitativní výsledky**

Nástroj připravený organizací TRANSPARENT <https://forms.gle/LinzQjAodRA57qht8> byl použit ONLINE pro vyhodnocení výsledků s více kvantitativními ukazateli, které umožňují porovnávat zkušenosti mezi jednotlivými zeměmi. Zde jsou uvedeny výsledky tohoto dotazníku. V dotazníku byla použita míra spokojenosti s procesem na pětistupňové škále, přičemž 1 je minimální ohodnocení a 5 maximální. Šest ze sedmi účastníků odpovědělo na následný dotazník. Jeden účastník na konci procesu z důvodu osobních problémů odstoupil.

1. Jak hodnotíte svou celkovou spokojenost ve skupině?	Většina z nich uvádí úroveň
--	-----------------------------



	spokojenosti 5 (N5) a jedna osoba úroveň spokojenosti 4.
2. Skupina se vyvíjela v bezpečném a podpůrném prostředí, s respektem a důvěrností.	100 % odpovědí hodnotí tuto položku stupněm 5
3. Pokyny ke cvičením byly relevantní pro můj proces a byly uvedeny citlivě.	100 % odpovědí hodnotí tuto položku známkou 5
4. Způsob vedení sezení, následná opatření a složení skupiny poskytovaly prostor pro účast všech členů, efektivní realizaci plánovaných aktivit a podporu při řešení případných konfliktů, pokud k nim došlo.	100 % odpovědí hodnotí tuto položku známkou 5
5. Díky práci s touto SWITCH CO-PARTICIPATORY LAB jsem získal/a pozitivní vnímání sebe sama a svých návyků v oblasti osobní péče.	100 % odpovědí hodnotí tuto položku známkou 5
6. Naučil/a jsem se strategie a přístupy k péči o sebe v podpůrných skupinách.	100 % odpovědí hodnotí tuto položku známkou 5
7. Tato sezení mi pomohla uvědomit si, že mám nové možnosti, jak zvládat své emoce, úzkosti, deprese atd.	100 % odpovědí hodnotí tuto položku známkou 5
8. Tato sezení mi pomohla zažít pocit sounáležitosti s ostatními zúčastněnými lidmi a/nebo větší propojení s mou komunitou či světem obecně.	Pět osob hodnotí tento bod 5 body a jedna osoba 3 body.
9. Sezení mi pomohla identifikovat zdroje v mém životě, které mohou podpořit mé duševní zdraví, včetně mých silných stránek.	Pět osob hodnotí tento bod 5 body a jedna osoba 3 body.



### Co jste si z této zkušenosti odnesli?

- „Zdá se mi, že propojení mezi prosociálním aspektem a sebezpoznáním prostřednictvím obrazu je vynikající. Obraz je velmi univerzální nástroj. Na základě svých zkušeností v rámci laboratoře vidím, že pomocí obrazu bylo možné vnitřně oslovit to historické, symbolické, nevědomé, přítomné, transcendentní, což mi umožnilo transformaci, vyjádření, asertivní komunikaci, přijetí sebe sama i druhých, zlepšení mého sebepojetí, vytváření změn v každodenním životě, které se promítají do pohody a pocitu spojení se samotným životem.“
- „Znovu mi to otevřelo možnost přistupovat k trans problematice z nové perspektivy, klidně a beze strachu z toho, že mě budou ostatní lidé z LGBTIQ komunity odsuzovat.“
- „Povzbudilo mě to ke sdílení a otevřenému naslouchání ostatním lidem s trans\* životními zkušenostmi.“
- „Ještě větší chuť sdílet, dávat a učit se.“
- „Prosociální komunikace je pro mě nový pojem, který je nutný k růstu. Zážitek fotografické zkušenosti byly velmi přínosné. Zásadní bylo také svobodné vyjadřování bez předsudků. Moc děkuji.“
- „Podpůrná skupina, noví přátelé a velký milník v mém životě.“

### Závěr

Online formát nesnižoval kvalitu sezení, ne všichni jej však hodnotili stejně. Někteří dávali přednost osobním setkáním a některým osobám se zdálo, že čas na zážitkovou fázi je nedostatečný. Nicméně formát byl úspěšný a vytvořil kvalitní podpůrnou síť mezi lidmi z různých zeměpisných oblastí, kteří by se jinak neznali.

Sebezpoznání prostřednictvím obrazů pomohlo trans\* lidem řešit a smířit se s bolestí prožitou v dětství a dospívání, což ukazuje, že obraz – s vhodnou facilitací – může trans lidem pomoci rozpoznat a mluvit o procesu jejich tranzice. Práce s obrazem pomohla účastníkům oslavit svou existenci, utéct před viktimizací, aniž by zároveň upadli do „magické“ reality.

Po skončení procesu si účastníci všimli změn ve svém pohledu na sebe, cítění, prožívání a vztahování se jak k sobě samým, tak k prostředí, v němž žijí.

LAB ukázal přínos obrazu jako nástroje použitelného v procesu sebeuvědomování u trans lidí.



Aplikovaná prosociálnost vytvořila bezpečný rámec pro vytvoření podpůrné sítě s participativními pravidly, která upřednostňovala kreativitu, identitu a sebeúctu. Umožnil také poskytnout rámec, v němž lidé dobrovolně chtěli transformovat LAB do podoby pracovního týmu, navrhovali tvůrčí materiál, aktivně spolupracovali na projektu a dokonce pomáhali jiným trans osobám. Tímto způsobem se vytvořil horizontální vztah s facilitátory jako týmem. Zkušenosti s modelem LAB Barcelona byly velmi uspokojivé a odrážejí se i v závěrečné knize procesu, kterou jsme představili na konci února 2022.

### Připojujeme i některá doslovná vyjádření účastníků:

Co se vám na tomto procesu nejvíce líbilo?
„Opakoval bych práci s fotografiemi, což je to, co mi přimělo, že můžu vzlétnout. Bylo to působivé.“
„Dostal jsem se mnohem rychleji a hlouběji do ‚míst‘, kam jsem se předtím s terapií nedostal.“
„Kdybych pracoval s obrázky, když jsem se definoval jako trans* osoba, určitě by to bylo mnohem rychlejší a méně bolestivé. Bylo by to snazší a plynulejší.“
„Děkuji, že jste mě naučili prosociálnosti. Chci ji uplatňovat v každodenním životě, chci ji uplatňovat ve světě.“
„V trans* kolektivu potřebujeme více prosociálnosti. Mezi trans* lidmi je mnoho válek.“
„Vážím si toho, že nás vnímáte jako spoluvýzkumníky.“
„Jedním slovem, mezi fotografováním a prosociálností dokážu pochopit více, rozšířila se moje schopnost porozumět svému vnitřnímu i vnějšímu světu.“
„Moc se mi líbilo, že v tomto prostoru bylo o prostor postaráno z prosociálnosti (narází na extra Whatsappgroup, která byla vytvořena, aby se zabránilo sdílení násilných zpráv). Vždycky jsem se cítila trochu zavázaná, pokud jde o aktivismus. Bylo důležité najít tento prostor, kde cítím, že se mohu podělit o sebe taková, jaká jsem, a rozhodnu se



nevytahovat otázky trans\* boje nebo politických témat. Bylo to pro mě uklidňující.“

„Najednou se mezi námi ve virtuálním světě rýsoval vztah upřímného a neokázalého přispívání na oplátku. To mi připadá na prosociálnosti nejkrásnější, protože nám otevírá tento vědomější svět kolem toho, že jsme lidmi a že jsme lidmi, kterými chceme být; a učíme se mít jiný vztah ke své minulosti, protože ano, skutečně ji nemůžeme změnit, ale je tu možnost budoucnosti. To, co se odehrává v přítomnosti, nám může poskytnout jiné způsoby, jak se vztahovat k budoucnosti. Tato laboratoř byla dalším způsobem, jak pocítit tranzici.“

„Přínosy Labu ve vašem životě“

„Jsem člověk se svou temnou stránkou. Ale je pravda, že teď si všechno mnohem víc užívám. Dříve jsem se snažil, ale teď to dělám. Jsem vnímavější. Pozitivní věci vidím jednodušeji než dříve.“

„Stalo se tu mnoho věcí, které se v terapii nestávají, protože máme také větší vytrvalost.“

„Nedávno jsem se styděla fotit, protože jsem měla hlas své matky, který mě stále drtí. Dříve jsem neviděla pozitivní stránku toho, že se fotím. Líbilo se mi dělat si vizuální deník.“

„Mám zranění se svým vnitřním dítětem a hodně jsem na tom pracovala. Ale tyhle ‚dveře‘ se mi otevřely až prostřednictvím obrazu. Od té doby, co jsme v LABu, jsem si dávala své fotky do rámečků, což jsem nikdy předtím nedělala. Díky tomuto LABu pronikám do svého vesmíru fotek sebe sama, svého dětství. Tato fotografie (ukazuje fotografii) mi otevřela široké obzory. Dnes ráno jsem se na sebe podívala a řekla si: Dobré ráno, X, jak jsi krásná! Takže fotky, které jsem dřív měla jako něco zakázaného a schovaného v počítači, jsem teď vynesla ven a budu v tom pokračovat.“

„Díky konceptu prosociálnosti jsem mohl pochopit, že máma mou pomoc nevnímá jako pomoc. Začal jsem k ní mít jiný vztah. Moje osobní práce zahrnuje lepší komunikaci a prosociálnost pro mě byla velmi důležitá.“

„Pochopila jsem něco velmi hlubokého o sobě samé. Měla jsem pocit, že musím vysvětlit svůj život. Potřeba muset lidem vysvětlovat všechno o mně. Odkud se bere tato potřeba vysvětlovat svůj život?“

„Dokázal jsem se na sebe podívat trochu blíže, jako jsem to nikdy předtím nedělal, a to mi pomohlo se postupně konsolidovat a cítit, že se posouvám kupředu.“





„Něco se nám zjevilo, zdá se, že toto poznání prostřednictvím fotografie bylo velmi silné. Byl to další způsob, jak se vztahovat k minulosti z jiného úhlu pohledu, ne vždy z agonie, z diskriminace. Jiný způsob, jak se dívat na náš život, nebýt vždy sebeobviňující s naší minulosti.“

Poznali jste další trans\* lidi? Co pro vás tato skupina znamenala?

„V této skupině se mi líbí, že jsme různorodí. Cítila jsem se velmi příjemně a dozvěděla jsem se hodně o trans\* světě.“

„Líbí se mi pocit, že nejsem obětí.“

„Přístup jako takový: Podívejte se, kde jsme a kam až jsme došli.“

„Líbí se mi ta myšlenka: podívejte, jsme tady, ale půjdeme dál.“

„Nikdy jsem nebyla v trans\* skupině, kde bych se necítila nedostatečně nebo kde by můj příběh nebyl znehodnocen. Ve skupinách, kde jsem byla, jsem nemohla nic říct, protože jsem neměla tragický příběh.“

„Nikdy jsem neměla pocit, že moje zkušenost má hodnotu, že moje sebepoznání je potvrzeno. Bylo to pro mě velmi důležité. Dostat se dohromady, ale necítil se méněcenný nebo jako oběť.“

„Další věc, líbila se mi ta kulturní pluralita. Bylo to pro mě důležité. Přijde mi velmi cenné mít různé země.“

„Pro mě byla tato skupina jako nalezení mého kmene. Vždycky jsem se cítil velmi kočovně, ne binárně. A našel jsem tyto lidi, kteří mi poskytují tyto znalosti o jejich vidění.“



## Výsledy týmové práce na ZOOMu

### Příklad 1: výsledek práce v místnosti na Zoomu

Un día a las 7:30 am  
Me levanto con miedo a mi salida, pero me doy cuenta de la utopía  
De la paz que me da conectar con mi yo interior.

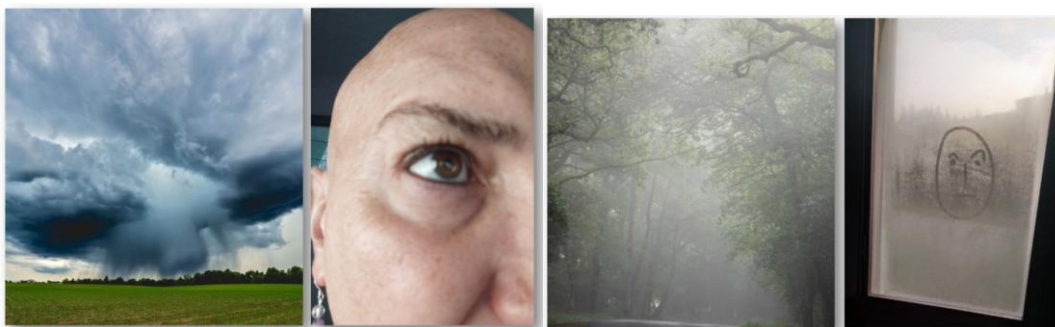


### Example 2: result of group work in Zoom rooms



Al despertar aparecen dos estados constantes, como dos caminos, uno llevaba a construir, el otro a un acantilado. En cualquiera de los dos estados, lo importante es conservar la ilusión de ese despertar, se trataba de la tranquilidad de jugar cada día, de ser yo. Ir y volver en los caminos te permitire volar, y no elegir ninguno es lo mismo que elegir perderse, en inevitable huir hacia tu felicidad

### Examples of emotional diaries





DOMINGO 10 DE OCTUBRE

Soy un mar de lágrimas, quizás y es el remordimiento que me hace no salir de la cama hoy, pedirme disculpas y revisar nuevamente las heridas.



MIERCOLES 13 OCTUBRE

Un peso menos, una vuelve a respirar de verdad. Porque cuando una calla por mucho tiempo, los pensamientos se vuelven costras. Tuve mucho miedo, pero haberlo hecho ha sido la pomada a muchos de mis estallidos emocionales sin control ninguno. No podía seguir así, no podía no decirle que estaba enamorada... Mis fantasmas atormentaron a mi intuición y la hicieron equivocarse. Él/Ella/Ella también lo está de mí.



A sample of the final works





## 3. ČESKÁ REPUBLIKA

### Transparent

- **Cíle**
- Vybudování povědomí o návycích, strategiích a oblastech růstu v oblasti péče o sebe sama
- Poskytnout psychoedukaci o polyvagální teorii a fyziologii emocí.
- Procvičování strategií pro zklidnění stresu, budování emočního uvědomění a odolnosti
- Budovat pozitivní sebeúctu, důstojnost, ocenění, přičemž se bude vycházet z pozitivní psychologie a konceptu posttraumatického růstu.
- Podpora propojení s ostatními a budování komunity

#### Metodologie

##### Základní pojmy

Facilitátoři workshopu vycházeli z konceptů polyvagální teorie, pozitivní psychologie, somatiky a arteterapie a nabídli tak holistický přístup. Facilitátoři pracují s transpozitivním, na trauma reagujícím, vzájemně se učícím/nehierarchickým přístupem a nabízejí fyzické a expresivní umělecké aktivity, psychoedukaci a diskusi pro integraci emočních a kognitivních procesů.

#### Formát

Naším cílem bylo nabídnout různorodé formáty, pokud jde o online/živá setkání a uzavřené série/otevřené jednorázové akce, abychom uspokojili různé potřeby a preference. Nakonec bylo možné uspořádat pouze jeden osobní workshop v létě 2021 na Prague Pride. Zbytek workshopů proběhl online z důvodu pandemických omezení. To mělo tu výhodu, že byl zajištěn přístup pro lidi z celé země, pro ty, pro které bylo obtížné opustit dům kvůli nemoci nebo sociální úzkosti.

Nabídli jsme sérii 4 workshopů pro uzavřenou skupinu (Série péče o sebe, jaro 2021), 3 jednorázové tematické workshopy (léto a zima 2021/2: Coming out; Vánoční prázdninová péče o sebe; Ohlédnutí, pohled vpřed: co chci v roce 2022) a otevřenou sérii 3 workshopů (Série péče o sebe, začátek roku 2022).



## Účastníci

Workshopy byly inzerovány na sociálních sítích Transparentu a sdíleny s dalšími relevantními organizacemi a komunikačními kanály, jako jsou LGBT+ psychologie Česká republika + Slovensko. Účastníci byli požádáni o vyplnění registračního formuláře, který obsahoval osobní údaje, informace o aktuálních potřebách podpory a naděje/očekávání ohledně účasti. To nám umožnilo upravit plánovaný obsah podle potřeb účastníků a objasnit registrovaným účastníkům cíle a limity workshopů. Počet účastníků byl následující:

Série Sebepečce 2021: 11

Workshop Prague Pride, Coming Out: 27

Vánoční svátky péče o sebe: 5

Ohlédnutí zpět, pohled vpřed: co chci v roce 2022: 5

Série Sebepečce 2022: 12 (celkově, ale ne všichni se zúčastnili všech workshopů)

Celkem: 60 účastníků.

## Obsah

Workshopy měly základní strukturu a některé společné prvky, které byly upraveny podle konkrétního tématu a také přizpůsobeny potřebám účastníků, které vyvstaly v průběhu workshopu. Každý workshop byl zahájen takto:

- úvod do tématu, facilitátoři a pravidla komunikace
- uvítací kruh pro sdílení jmen, zájmen a nadějí/očekávání od workshopu
- aktivity na prolomení ledů
- somatická praxe, která lidem pomůže vstoupit do prostoru (uzemňovací/orientační/somatická umělecká aktivita)
- Následující prvky pak byly kombinovány ve vhodném pořadí pro každý workshop:
- psychoedukace
- reflexe, diskuse, vzájemné sdílení a podpora ve formátech malé skupiny/páru/celé skupiny.
- expresivní umělecká tvorba



- somatické praktiky

Každý workshop byl zakončen reflexí a závěrečnou zpětnou vazbou. Ta probíhala ústně a někdy také prostřednictvím expresivního umění.

Bezpečnost a pohoda účastníků

Workshopy vedli dva facilitátoři (zkušení terapeuti pro LGBTQI+ komunitu). Výslovně jsme upozorňovali na rozdíl mezi podporou a terapií a na práva a povinnosti, které mají účastníci v prostředí podpůrných workshopů oproti terapeutickému kontextu.

Na každém workshopu jsme stanovili základní pravidla pro respektující komunikaci, bezpečnost a důvěrnost a nabídli jsme následnou podporu po skončení sezení všem, kteří měli pocit, že ji potřebují.

Vzhledem k tomu, že sezení probíhala na Zoomu, měli jsme možnost nabídnout podporu jednotlivcům v soukromých odpočinkových místnostech během workshopu. Nebylo to nutné, ale tři účastníci obdrželi online následnou podporu po skončení workshopů. Ve dvou případech zůstali online i po skončení workshopu a v jednom případě byla podpora poskytnuta prostřednictvím e-mailu.

Všem účastníkům byly poskytnuty informace o tom, kde mohou vyhledat další podporu (právní, sociální a terapeutickou).

Aby byla zajištěna dostupnost online workshopů, byly výtvarné aktivity navrženy tak, aby byly přístupné i těm, kteří mají nejzákladnější výtvarné potřeby, a účastníci byli předem kontaktováni a požádáni, aby měli připravené jednoduché materiály (papír, tužky/několik barevných per). Byli jsme si vědomi toho, že tvorba výtvarných děl je pro většinu lidí v kontextu podpůrné skupiny neznámá. Ujistili jsme účastníky, že cílem není vytvořit "krásné" nebo "dobré" obrázky, ale prožít proces a vyjádřit se vizuálně, bez posuzování.

Somatické cvičení jsme nabízeli přizpůsobivým a inkluzivním způsobem, abychom zajistili pohodlí pro všechna těla a potvrdili všechny typy zkušeností.

## Vyhodnocení

Všichni účastníci online seminářů byli po každé sérii nebo jednorázovém semináři požádáni o vyplnění formuláře zpětné vazby, aby bylo možné shromáždit kvantitativní a kvalitativní zpětnou vazbu, která byla použita pro následující semináře/seriály. Formulář zpětné vazby obsahoval některé otázky, které byly použity pro každou sérii/jednorázový



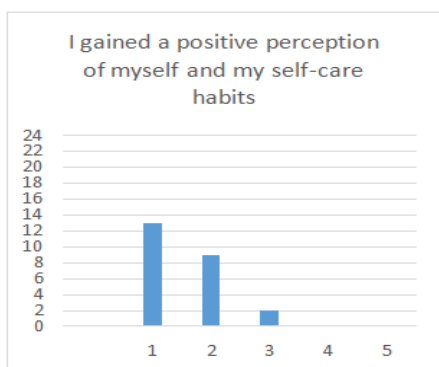
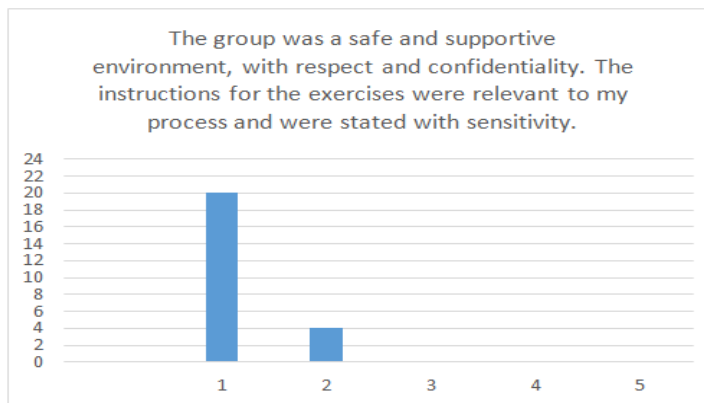
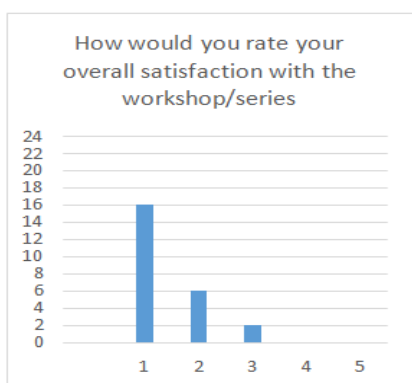
workshop, ale pro jednorázové workshopy byl někdy upraven nebo zkrácen. Účastníci byli požádáni, aby na každou otázku vybrali odpověď na stupnici od 1 (pozitivní) do 5 (negativní).

Na workshopu Prague Pride jsme účastníky nepožádali o vyplnění formuláře zpětné vazby z důvodu omezeného času v programu. Místo toho jsme v závěrečném kruhu vyzvali k otevřené zpětné vazbě a reflexi.

Počet odpovědí:

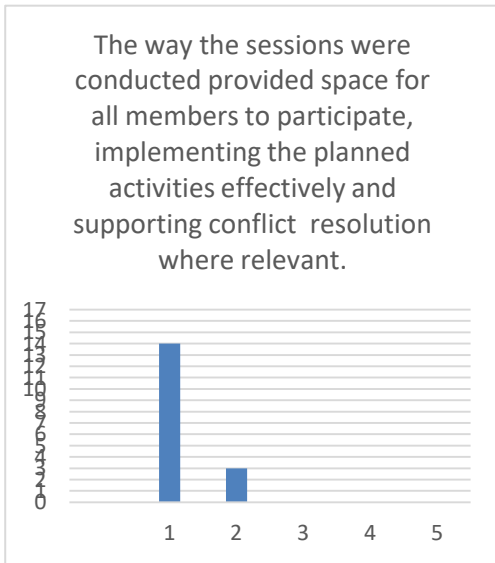
- Série Sebepečce 2021: 9
- Vánoční prázdninová péče o sebe sama: 3
- Ohlédnutí zpět, pohled vpřed: co chci v roce 2022: 3
- Série Sebepečce 2022: 7

### Série 2021, 2022 a dva online workshopy:

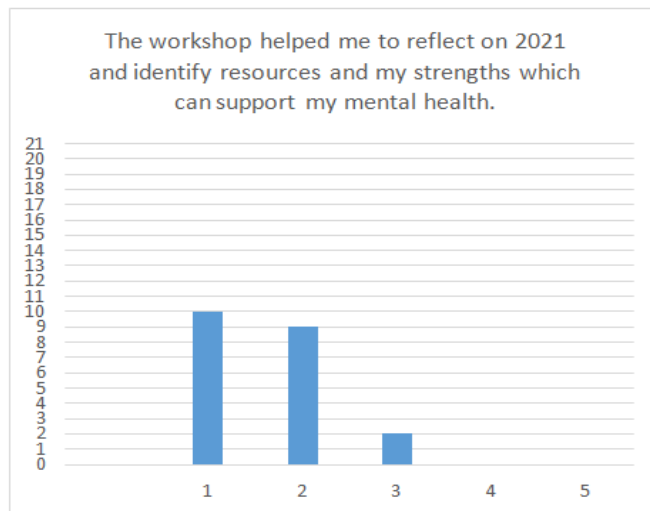
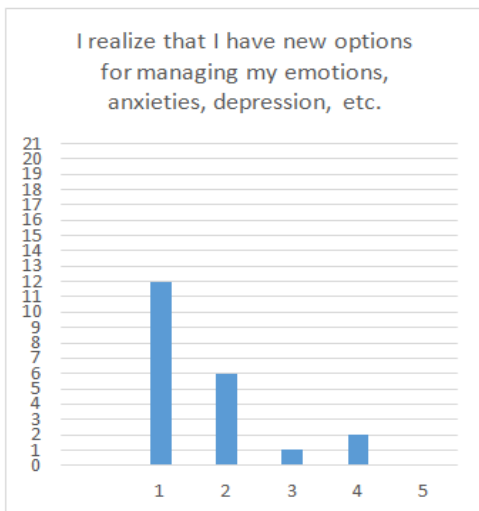




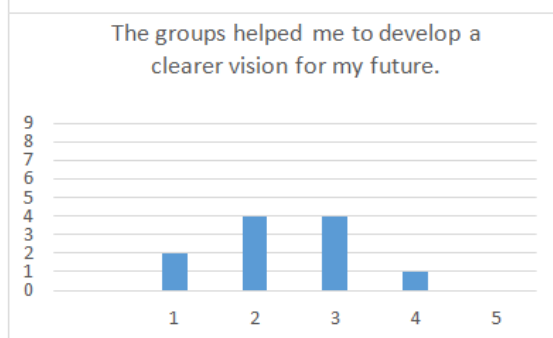
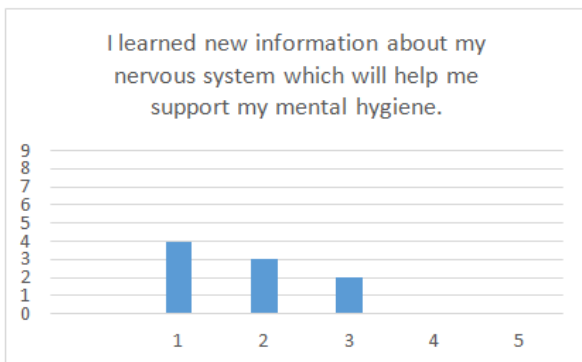
### Série 2021, 2022



### Série 2021, 2022 a Vánoční sebepěče



### Série 1

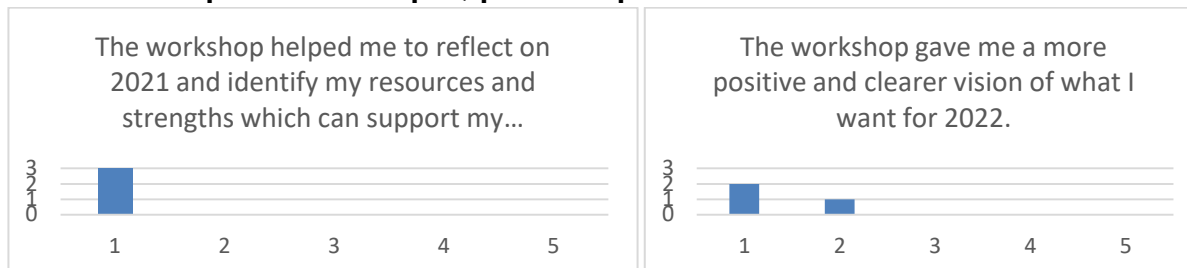






Po první sérii jsme snížili množství psychoedukačního obsahu týkajícího se nervového systému, protože účastníci uváděli, že měli pocit, že je informací příliš mnoho.

### Workshop Ohlédnutí zpět, pohled vpřed



Všechny workshopy byly zahájeny a zakončeny úvodním představením a závěrečnou reflexí (podrobnosti viz sekce Obsah). Z důvodu stručnosti popisují následující osnovy pouze hlavní část workshopu.

### Série Sebepečce 2021

#### 9.6. 2021 Workshop 1: Poznávání sebe sama a poznávání vlastních návyků péče o sebe.

- Představení
- Vizuální inventář péče o sebe: jak pečuji o své základní potřeby v různých oblastech (fyzické potřeby, čas o samotě, čas s ostatními, čas v přírodě/duchovně, kognitivní stimulace).
- Kreativní aktivita - vytvoření bezpečného místa pro zvíře nebo jiný předmět.
- Reflexe a diskuse - co bych mohl/a udělat více pro to, abych se o sebe postaral/a, a co nám v tom brání?
- Psychoedukace:
  - Nervový systém, negativní předsudky, polyvagální teorie.
  - Souvislost mezi základními potřebami, emoční pohodou a stavem nervové soustavy.
  - Zakořeněná přesvědčení mohou ovlivnit naše návyky v péči o sebe.
  - Autonomní nervový systém - pochopení toho, jak se přizpůsobujeme, abychom přežili, ale že naše návyky mohou být zastaralé a lze je změnit.
    - Expresivní kresebná aktivita k vyjádření napětí/bolesti a vyjádření uklidňujícího pohybu.
    - Reflexe a závěr



### **16.6.2021 Workshop 2: Building resilience by acknowledging, exploring and befriending emotions**

- Představení
- Psychoedukace
  - Polyvagální teorie a žebříček, fyziologie emocí.
  - Pochopení účelu emocí: 1) Identifikují, co je pro nás důležité/hodnotné; 2) Dávají nám vědět, že žijeme - motivují nás ke změnám; 3) Pomáhají nám navázat kontakt s ostatními.
  - Naučit se prožívat své emoce, místo aby nás přemohly: Vědět, že jejich přirozený směr má být dočasný a časově omezený.
  - Zvědavost jako způsob zvládnání úzkosti.
- Reflexe a diskuse
  - Jaké jsou mé výchozí emoce?
  - Jaké jsou naše záblesky a spouštěče?
- Výtvarná aktivita: Kreslení emocí, které ve vás rezonují, kreslení toho, jak by náročné emoce vypadaly, kdyby se uzdravily.
- Somatická aktivita: ztělesněné učení: Kdy jsem cítil/a radostné spojení/důvěru a JAK SI TO PŘEDSTAVIT, pokud si na nějaký okamžik nemůžete vzpomenout.
- Somatické strategie pro regulaci nervového systému
- Úvahy a závěr

### **23.6.2021 Workshop 3: Odolnost, vlastní agence a přepisování svého příběhu**

- Představení
- Somatické aktivity: Uzemnění (Jsem tady) Soustředění (Zaměřuji se) na emoce.
- Výtvarná aktivita: Kreslení toho, co právě cítím.
- Diskuse a reflexe v malé skupině: Jak vám tento proces a popisování vašeho obrázku pomáhá získat reflexivní odstup, zvědavost a porozumění emocím?
- Psychoedukace: Proč se věnujeme práci s tělem?
  - V reakci na prožitky pocíťujeme emoce, z těchto emocí vytváříme pocity, nálady a stavy a z toho si vytváříme myšlenky o sobě a o životě.



- Neuroplasticita: Naučili jsme se žít způsobem, který nás chrání. Nyní můžeme tyto strategie a narativy přežití opustit a vybudovat si pozitivní narativy, které nám pomohou žít plnohodnotnější život a nenechat se zahltit negativními jevy nebo zapomenout, že můžeme svůj život změnit.
- Uzemnění (dostávám se do těla) / Soustředění (zklidňuji svou mysl) / Orientace (používám oči, abych našel ve svém okolí zdroje, které mi pomohou být tady a teď) / Pohyb (měním svou chemickou rovnováhu, dávám si možnosti).
- Stavební postupy pro zklidnění nervové soustavy: hudba, masáž obličeje a krku, houpání, opakované pohyby, jako je pletení/šití, poklepávání, motýlí objetí, dýchání.
- Diskuse: identifikace našich kotev: jaké návyky mi pomáhají? (Kdo, co, kdy, kde a jak?)
- Výtvarná aktivita: kreslení sebe sama v bezpečí/blaženosti/uklidnění
- Reflexe a závěr

#### **30.6.2021 Workshop 4: Důstojnost, pozitivní samomluva a předsevzetí**

- Představení
- Somatická praxe: V reakci na transfobní projev prezidenta z tohoto týdne se soustředíme na téma důstojnosti.
- Výtvarná aktivita: Kreslení buď na téma důstojnosti, NEBO jak se cítím v souvislosti s prezidentovými výroky. Sdílení a diskuse.
- Psychoedukace: Účinky negativní samomluvy
  - Negativní samomluva může ovlivnit vaše duševní i fyzické zdraví: Uvolňování katecholaminů se zvyšuje, když se stres kombinuje s negativní samomluvou.
- Diskuse v malé skupině: Faktory prostředí, které ovlivňují mou samomluvu (rodina, komunita, instituce, společenské normy/historické zvyklosti, duchovní/krajinný/společensko-politický ekonomický systém atd.) Sdílení v celé skupině.
- Reflektivní psaní: Napište 3 pozitivní afirmace, které nahradí negativní samomluvu.
- Výtvarná aktivita: Identifikace mých silných stránek: Identifikujte 3-5 svých nejsilnějších stránek s využitím zdrojů VIA Pozitivní psychologie a vytvořte vizuální zobrazení sebe sama se svými silnými stránkami.



- Vizualizace: Jak se chci cítit za 3-6 měsíců.
- Úvahy a závěr

### **3.8.2021 Prague Pride Workshop: Coming out**

- Představení
- Somatická praxe: soustředění na posílení důstojnosti a napojení
- Strukturovaná reflexe, psaní a vzájemné sdílení: bezpečný coming out, komunikační strategie, kde najít podporu
- Zpěv jako prostředek k budování komunity
- Umělecká aktivita o našem individuálním a kolektivním potenciálu: semínko v sobě obsahuje budoucnost. Malování sebe sama jako semínka, rostliny a společné vytváření naší "komunitní zahrady".
- Reflexe a závěr

### **22.12.2021 Sváteční čas a sebepéče**

- Představení
- Uzemnění – Co je pro mě na této schůzce důležité? Co chcete pro sebe?
- Podělte se o obavy týkající se nadcházejících svátků, času s rodinou
- Nakreslete emoce, které se týkají toho, co cítíte v souvislosti s prázdninami: popište, sdílejte, přemýšlejte o emocích
- Protřepání končetin/protažení
- Cvičení všímavosti (sklenice vody), abyste byli přítomni tady a teď
- Psychoedukace a diskuse:
  - Identifikace "záblesků" (krátké nouzové reakce na stres, které nahrazují naše typické automatické reakce)
  - Identifikace zdravých kotev (dlouhodobé věci, které mohou udělat pro svou pohodu – cítit potřeby svého těla, najít si přítele, naplánovat si věci, na které se mohou těšit, vděčnost, pravidelné tvůrčí aktivity, čas v přírodě atd.)
- Ztělesněné učení: vzpomínka na to, jak jste se dostali ze stresové situace, nebo si představte, jak byste věci řešili jinak, abyste ji zvládli. Vizualizovat si, jak zvládám jakýkoli stresor, který mi přijde do cesty.
- Osobní závazek k pohodě a péči o sebe: Podělte se o jednu laskavou věc, kterou pro sebe uděláte během příštího týdne, a o



jednu strategii, kterou se pro sebe zavazujete dělat denně.

- Budování komunity: Naše vzájemná přání
- Úvahy a závěr

### **30.12.2021 Ohlédnutí zpět, pohled vpřed: rozloučení s minulým rokem a vstup do nového roku**

- Představení
- Nakreslete obrázek, který vyjadřuje, jak se právě cítíte. Podělte se o něj se skupinou.
- Psychoedukace:
  - Přijetí toho, jak se cítíme, odstup a zvědavost, pokud se jedná o náročnou emoci.
  - Strategie, jak se vymanit ze špatného pocitu.
  - Vysvětlení negativní předpojatosti a strategií, jak si vybudovat pozitivní pocity, abychom čelili naší přirozené negativní předpojatosti.
- Krátké soustředění/meditace o tom, jak nechat rok 2021 za sebou a přivítat rok 2022.
- Písemná reflexe roku 2021: vzestupy a pády v průběhu ročních období. Jaká byla vaše největší výzva – jak jste ji překonali a co jste se o sobě dozvěděli? Za co jsem vděčný? Sdílení ve skupině.
- Definujte minulý rok třemi slovy a vyjádřete je pohybem nebo gestem.
- Protřepání končetin, dýchání
- Reflexe: Co mohu nechat odejít? Sdílení: Svědectví ve skupině, podpora a oslava.
- Těšíme se na rok 2022: Diskuse o samomluvě, nastavení mysli a návycích.
- Písemný závazek pro rok 2022: Kde bychom chtěli cítit více lásky, respektu a laskavosti vůči sobě jako jednotlivci a komunitě a jaké kroky můžeme podniknout, abychom tomu napomohli? Sdílení se skupinou.
- Umělecká aktivita: Vizuálně charakterizujte svůj rok 2022
- Ztělesněné učení – Jak se chci cítit v příštím roce?



- Podělte se o přání pro lidi ve skupině
- Reflexe a závěr

### 11.1.2022 Mindset – pozitivní samomluva

- Představení
- Centrování - co je pro vás důležité?
- Psychoedukace: myšlení, samomluva a neuroplasticita
  - Odkud pochází naše myšlení? Vzorce myšlení, které nás původně udržovaly v bezpečí - můžeme je opustit a přepsat svůj příběh, nyní již původní podmínky (nebezpečí/očekávání) neexistují.
  - Čtyři typy samomluvy (katastrofizující, polarizující, filtrující, personalizující) a dopad na zdraví (uvolňuje stresové hormony, které zvyšují hladinu kortizolu, může zmenšovat oblasti mozku zodpovědné za pozitivní myšlení, ovlivňuje náladu, kontrolu hmotnosti a srdce).
  - Samomluva u LGBTQI osob: sociální kontext
- Reflexe prostřednictvím volného psaní: Odkud pochází mé myšlení?
- Psychoedukace: prolomení cyklu a přepojení našeho mozku
  - Konfrontace s negativními myšlenkami je prvním krokem k prolomení cyklu.
  - Nahrazení negativních myšlenek pozitivními prostřednictvím ztělesněných prožitků.
  - To, co je často označováno za slabé stránky, má také své silné stránky (příklady). Tolik přesvědčení o sobě samých můžeme přeformulovat nebo alespoň můžeme mít soucit a porozumění se sebou samými.
- Výtvarná aktivita: kreslení čtverečků – více perspektiv, více příběhů, proměny.
- Reflexe: Co je pro vás důležité? Důležité je pro nás to, čím jsme. Najděte 3 silné stránky/pozitivní vlastnosti, kterých si na sobě ceníte. Napište si je a řekněte je nahlas.
- Nakreslete symbolický obrázek, který vás zachycuje z této perspektivy (abstraktní/realistický/integrujte slova).
- Vizualizace a ztělesněné učení na sobě samém s pečujícím



smýšlením.

- Úvahy a závěr

### **18.1.2022 Vztahy a hranice**

- Představení
- Orientace a centrace – Témata ve vztazích, se kterými chci dnes pracovat. Sdílení
- Výtvarná aktivita: vzdálenost/blížkost tvarů a typů hranic představujících mé vztahy. Reflexe a sdílení. Znovu nakreslete obrázek: Jak byste chtěli, aby tyto tvary vypadaly? Reflexe – co by bylo potřeba udělat, abychom toho dosáhli?
- Ztělesněné učení: Zamyslete se nad nedávnou zkušeností ve vztahu, která vám byla nepříjemná nebo které jste později litovali. Vnímejte své tělo a všimněte si, co se děje uvnitř. Zamyslete se nad tím, jak byste chtěli, aby se vaše tělo cítilo, a pak si tento nový způsob bytí v těle vyzkoušejte: hrajte si s posilováním, propustností, pružností.
- Trénink reakcí ano/ne/možná ve dvojicích: Pozorujte, jak se cítíte a jak se vaše tělo utváří během každé různé reakce.
- Vizualizace na pohyb vpřed s pocitem děje a propojení se svými potřebami.
- Reflexe a závěr

### **25.1.2022 Být v sobě jako doma: bezpečí, důstojnost a sounáležitost v transfobním světě**

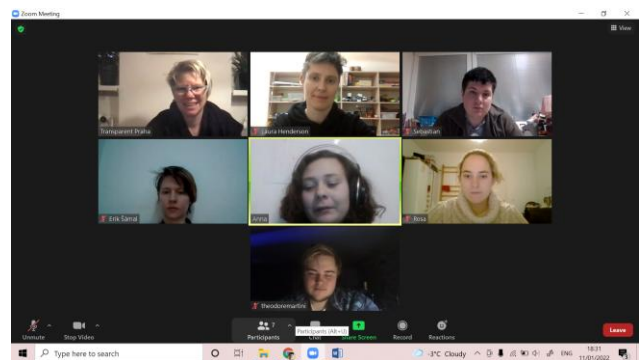
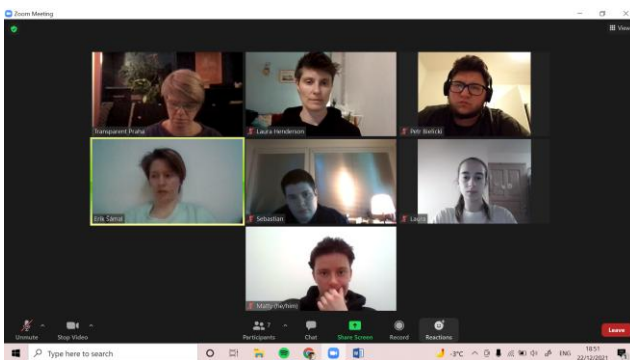
- Představení
- Centrování pro důstojnost a příbuznost
- Psychoedukace: Somatika a neurověda odhalují, že jako lidé máme přirozené potřeby - bezpečí, sounáležitost a důstojnost. Co máme dělat, když naše sociálně-politické struktury toto určitým skupinám odpírají?
- Jak tedy místo čekání na to, až nám to společnost umožní, najít bezpečí, důstojnost a sounáležitost?
- Tím, že budeme respektovat sami sebe, poznávat sami sebe, cítit to, co o sobě víme, a respektovat své hranice, tím, že budeme otevření sdílení sebe sama s ostatními.
- Ztělesněné učení: Jak v sobě nalézt bezpečí, důstojnost a



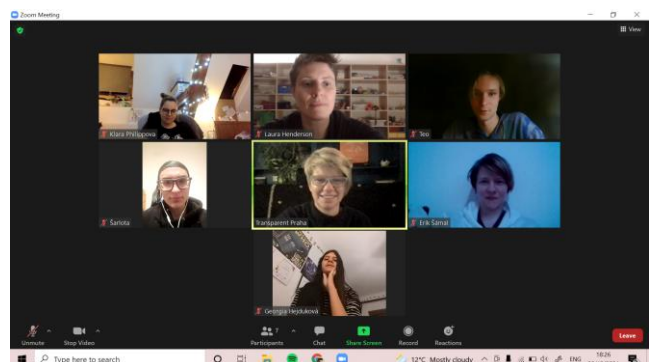
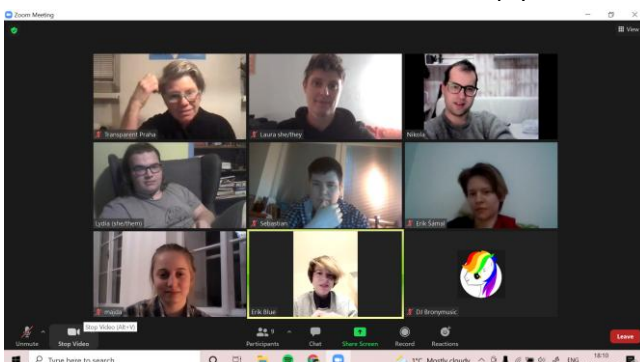
sounáležitost?

- Osobní zkoumání: Poznání toho, co máme rádi, je prvním krokem k poznání sebe sama. Vzpomeňte si na zážitek, který vám připadal důležitý. Co je pro mě důležité? Cvičení ve dvojicích.
- Psychoedukace: Radikální přijetí – práce se sebekritikou jako předpoklad bezpečí a důstojnosti v sobě samém.
- Reflektivní psaní: Zamyslete se nad 3 kritickými poznámkami, obecně o trans lidech nebo osobně k sobě. Napište 3 pozitivní výroky, které by tyto kritiky vyvrátily. Vyberte si jedno a podělte se o něj se skupinou.
- Nácvik odolnosti: Vyrovnávání se s frustrací z trans identity. Co mohu dělat, i když mám pocit, že nejsem tam, kde bych chtěl/a být, a nemohu s tím nic dělat? Chovat se k sobě s respektem a péčí.
- Praxe ztělesněné odolnosti – budování tolerance vůči frustracím.
- Nakreslete rostlinu/strom s obrázky/potvrzeními bezpečí, důstojnosti a spojení nakreslenými jako květy/větve/listí.
- Reflexe a závěr

**Snímky obrazovky z online workshopů** (fotografie pořízené se souhlasem)



Screenshot účastníků - Workshopy 22.12.2021 a 30.12.2021







Screenshot účastníků – Workshopy 11.2.2022 a 18.1.2022



Screenshot účastníků – Workshop 25.1.2022



## 4. DALŠÍ VÝSTUPY

Kromě výše uvedených výstupů a dalšího plánovaného pokračování aktivovaných podpůrných skupin jsou veřejně přístupné výsledky práce skupin v jednotlivých zemích. Některé z nich uvádíme níže:

Kniha vydaná organizací Lipa Net Mirada Local je ke stažení zde:

<https://switchbarcelona.files.wordpress.com/2022/02/automiradas-transicionales-divulgaciocc81n-2.pdf>



Video natočené jako výstup svépomocných skupin organizace Lipa Net Mirada Local (Španělsko) je ke stažení zde:

[https://www.youtube.com/watch?v=8\\_9FgWd19Hw&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=8_9FgWd19Hw&t=1s)

Hudební skladba vytvořená během svépomocných skupin organizace Lipa Net Mirada Local (Španělsko) je ke stažení zde:

<https://www.youtube.com/watch?v=qvtmE1v1JXI>

Na webových stránkách Transparent (Česko) je zveřejněno video k propagaci připravovaných svépomocných skupin:

[www.jsmetransparent.cz](http://www.jsmetransparent.cz)