

DOMEČEK ČERVENEC 2025



Časopis Domeček je pro všechny uživatele zdarma, jakýkoliv příspěvek za jeho výtisk je zcela dobrovolný.

Aktuality z Psychocentra

- ❖ V pátek 6. 6. 2025 se v hodonínské nemocnici prezentovaly organizace, které nabízejí pomoc lidem v obtížných životních situacích. Návštěvníci zde získali informace o dostupných službách. Naše organizace byla také součástí této prezentace. Moc jsme si užili Varieté sociále, kde účinkovali naši kamarádi z Domov na Jarošce. Úžasné představení.



- ❖ 12. června nás potěšila milou návštěvou paní canisterapeutka Andrejka, která dorazila se svými pejsky. Týden po této návštěvě nás paní Andrejka informovala, že s pejsky absolvovala další canisterapeutické zkoušky, které zvládli na výbornou. Gratulujeme 😊
- ❖ Pohodovou plavbu lodí jsme si užili s našimi přáteli z Domov na Jarošce a den poté jsme tradičně zavítali na mezinárodní folklórní festival do Strážnice. V letošním roce byl naším favoritem soubor **Mana Ma'ohi** se skvělými hudebníky i tanečníky. Toto sdružení vzniklo s cílem obnovit kulturní identitu mladých lidí z Velikonočního



ostrova prostřednictvím používání místního jazyka a tradičních hudebních i tanečních projevů.



- ❖ V aktivizačním klubu jsme si udělali bylinkový den, který jsme zakončili smažením kosmatice (černého bezu). Smažené kosmatice jsou vynikající nasladko i naslano, ale je to sezonní záležitost, tak jsme si ji nemohli nechte ujít. Recept přikládáme na str. 4.



Náš tip z aktivizačního klubu:

SMAŽENÉ KOSMATICE

Příprava 10 min., vaření 15 min., náročnost nízká

Ingredience pro 5 porcí:

2 ks vejce, 1 hrnek mléka, 3/4 hrnků hladké mouky, 1 dl oleje, 10 ks bezového květu, 1 špetka soli

K podávání: 3 lžíce cukru moučka, 1 lžička mleté skořice

Postup přípravy:

1.
Z vajec, mléka, mouky a soli umíchejte hladké těstíčko. Očištěné květy černého bezu uchopte za stonek, namočte do těstíčka a přeneste do rozpáleného oleje, kde jednu stranu usmažte, teprve pak stonek od květů nůžkami odstříhnete a poté obraťte.

2.
Kosmatice podávejte posypané cukrem smíchaným se skořicí. Usmažené kosmatice můžete podávat i naslano se zeleninovým salátem. V tom případě pouze více osolte těstíčko a už necukrujte.



Dobrou chuť.



Jak čelit emocionálnímu vydírání

Řešení emocionálního vydírání

Základem, jak citové vydírání řešit, je rozpoznat a zamezit tomu, aby v něm druhá strana pokračovala, a to bez ohledu na nejrůznější ohledy, které nám v tom brání. Nástrojem je asertivní komunikace, stanovení „zdravých hranic“ v chování druhého a jejich dodržování, a v mezním případě i objektivní posouzení, zda ve vztahu s člověkem se sklonem k emocionální manipulaci dále pokračovat:



1. Rozpoznání emocionálního vydírání

K rozpoznání citového vydírání slouží několik signálů. Patří k nim sklon druhé strany přicházet za námi se stále rostoucími požadavky, nebrat ohledy na naše zájmy a možnosti, hrozit nám, co se stane, pokud jí nevyhovíme, vinit ze svých problémů především nás a ke svému nátlaku využívat našich zranitelných míst, například jednání, kterým si nejsme zcela jisti.

2. Ignorování manipulátora

Prvým a nejjednodušším způsobem, jak na emocionální vydírání reagovat, je ho ignorovat. Existuje totiž možnost, že manipulátor na nás svou metodu jen zkouší, a když dojde k závěru, že vydírání nepůsobí, najde si jinou oběť.

Nejméně vhodnou reakcí je naopak snaha vyděrači jeho chování vracet, a to tím, že se ho snažíme vydírat sami. Náš vztah v tomto případě přerůstá v eskalaci vzájemného vydírání, a jeho řešení se zpravidla neobejde bez vnější pomoci.

3. Otevřená komunikace

V případě, že druhá strana ve svém citovém vydírání pokračuje,

je třeba ji na to otevřeně upozornit. Tedy ukázat jí, jak své požadavky prosazuje, jaký dopad na nás její jednání má, ale i jaké jsou důsledky jejího jednání pro ni samotnou.

Naše vysvětlení, proč je její jednání pro nás nepřijatelné, by mělo vyznívat objektivně, a upozorňovat na to, jak se při jejich požadavcích cítíme. Zníť by však mělo i sebejistě a jeho sdělení by mělo být klidné. Důležité přitom je, abychom na způsob, kterým druhá strana své problémy zdůvodňuje, v žádném ohledu nepřistoupili. Základem našeho stanoviska je, že za její problémy nejsme nijak odpovědní. Naše rozhodnutí, zda manipulátorovi vyjdeme vstříc, jsou proto jen v našich rukou, a nikdo nemá právo nás obviňovat.

Tento postup je třeba uplatnit i v situacích, kdy vyděračem je nám blízký člověk, kterému se snažíme pomoci či se kterým sympatizujeme. I v tomto případě je důležité si připomenout, že za to, nakolik na jeho požadavky přistoupíme, se nemusíme cítit nijak provinile.

4. Stanovení zdravých hranic vztahu

Vysvětlení situace by mělo vyústit ke stanovení jasných hranic naší komunikace. Tedy vymezení toho, jaké nástroje prosazování požadavků druhé strany budeme napříště chápat jako nepřijatelné, a jako takové je odmítat.

Na porušení těchto hranic vzájemné komunikace je přitom třeba jasně upozorňovat. Součástí nového stanovení pravidel našeho vztahu může být přitom i jeho další omezení.

Při stanovení zdravých hranic vzájemného vztahu bychom měli vyjít z toho, že si stanovíme, jaké jednání druhé strany je pro nás „přes čáru“. Při sdělení těchto limitů druhé straně je pak třeba volit jasné a stručné vyjádření. Příkladem je: „Nelíbí se mi, když se na mě snažíš svalovat vinu za něco, co jsem nezavinil, a nebudu to dále tolerovat.“

Stanovit je třeba i důsledky toho, že druhá strana námi stanovené hranice překročí. Můžeme to provést například slovy: „Když se budeš snažit se mnou i nadále během našich rozhovorů

manipulovat, pak takový rozhovor okamžitě ukončím." Stanovené důsledky je přitom třeba dodržovat, a druhé straně ukázat, že své hranice myslíme skutečně vážně.

5. Rozhodnutí vztah opustit

Pokud druhá strana ve svém jednání pokračuje i nadále, je třeba si položit otázku, zda není cena za udržování vztahu příliš vysoká.

Když dojdeme k závěru, že ano, pak nadešel čas takový vztah opustit. Jestliže k tomu dospějeme, neměli bychom však své rozhodnutí přehodnocovat. Je třeba věřit, že jsme k němu došli po zralé úvaze a svému úsudku důvěřovat.

7. Podpora

Zvládání emocionálního zneužívání může být náročné, a občas tak může být užitečné vyhledat podporu odborníka. V jednodušších případech může pomoci, když najdeme pomoc ve svém okolí. O věci si můžeme promluvit s důvěryhodným přítelem nebo členem rodiny, jehož rady mohou být užitečné. Jít by však mělo o člověka, který do našeho vztahu s manipulátorem není nijak zapojen, tedy někým, kdo je schopen nestranného pohledu.

Zdroj: https://www.idnes.cz/finance/financni-radce/emocionalni-vydirani-vyderac-obet-psycholog-jan-urban.A240725_114459_viteze_sov



Připravované srpnové akce sociální rehabilitace

- **Canisterapie** s canisterapeutkou paní Kmínkovou a pejskem Aničkou.
- **Country posezení** pod pergolou v Psychocentru Domeček.

Doplňovačka

Ve třetím sloupci doplňovačky získáte slovo, které doplníte do tajenky. Doplňovačku pro vás připravil pan Karel Hladký.

D				Y	1. Pakty
D				Y	2. Odrobinky
D				Y	3. Rozhovory
D				Y	4. Karetní hry
D				Y	5. Licitace
D				Y	6. Údolí
D				Y	7. Nápoje
D				Y	8. Příčiny
D				Y	9. Zbraně kočky
D				Y	10. Kolonie
D				Y	11. Cizí měny
D				Y	12. Pár symetrál

Tajenka: Život je příliš složitý nato, abychom.....



(Oscar Wilde) - byl v Anglii působící dramatik, prozaik, básník a esejista irského původu.



1. dohody, 2. drobky, 3. debaty, 4. duráky, 5. dražby, 6. dolliny, 7. drínky, 8. důvody, 9. dráčky, 10. državy, 11. denáry, 12. dvě osy.