

Rodinná mediace a její přínos v náročných situacích

Rodinná mediace je termín, se kterým se stále častěji můžeme setkat. O co se ale vlastně jedná? Je to proces řízený kvalifikovaným a zkušeným mediátorem. Cílem je dosáhnout přijatelné dohody mezi členy rodiny a pomoci jim komunikovat efektivně ohledně vlastní životní situace.

Mediace napomáhá obnovit komunikaci, představuje vhodnou prevenci právních sporů, zmírňuje napětí a učí najít kompromis přijatelný pro zneprátené strany. Z rodinné mediace je tvořena mediační dohoda, která vyjadřuje zájmy, potřeby a dohodu stran, ale je nutné zdůraznit, že není právním dokumentem. Jedním z hlavních předpokladů úspěšné mediace je oboustranný zájem náročnou situaci a konflikt řešit.

Mediátor v rodinné mediaci je v roli tzv. zprostředkovatele, který pomáhá zúčastněným stranám komunikovat a dospět společně k dohodě ohledně situace, se kterou přicházejí. Mediátor se snaží zajistit rovnováhu mezi stranami a pomáhá nalézt společné řešení, které bude přijatelné pro obě strany.

Kdy je dobré využít rodinnou mediaci, a kdy naopak ne

Rodinná mediace může být využita při různých typech sporů a konfliktů v rodině mimosoudní cestou. Nejčastěji se jedná o situaci před rozvodem manželství, kdy je nutné zabývat se otázkou uspořádání budoucí péče o děti, dále pak během rozvodu nebo po rozvodu, o konflikty vyplývající z mezigeneračních sporů, o spory ohledně majetkových



Za úspěch rodinné mediace se často považuje i to, že se dokáží členové rodiny potkat a alespoň se začít o situaci bavit.

Ilustrační foto: Pixabay

záležitostí, například dědictví. Mediace nelze provádět v případech, když jeden nebo oba účastníci nepřipouští možnost dosažení dohody formou mediace, nejsou ochotni slyšet druhou stranu a nepřipouští žádnou debatu na řešené téma. Proces mediace vyžaduje aktivní zapojení stran a je založen na chápání zodpovědnosti jednotlivce za svůj život a řešení problémů.

Rodinnou mediaci poskytují například nezisková organizace sídlící přímo v Praze 4, a to konkrétně Terapeutické centrum Modré dveře, Hornokráčská 707/7, kde můžete využít dvě sezení (tzn. 1–3 hodiny) díky podpoře Ministerstva práce a sociálních věcí ČR bezplatně. Během této doby získáte představu, jak rodinná mediace funguje a co je

jejím principem. Bližší informace se dozvíte na telefonním čísle 725 515 934 (8.00–16.00 hod.). „Každá situace a každý spor má své řešení a rodinná mediace může být jeden z nástrojů, který by vám mohl pomoci k dosažení smírného řešení. Naši zkušení mediátoři jsou lidé, kteří vám rádi pomohou a nenechají vás ve vašem sporu samotné. Vždy odborně a ochotně podají pomocnou ruku,“ říká Radek Lacko (ANO 2011), radní Prahy 4 pro oblast sociální a zdravotní.

Pracoviště, která poskytují rodinnou mediaci, je samozřejmě celá řada a lze je vyhledat například v seznamu zapsaných mediátorů. Zároveň lze využívat služby placených i bezplatných mediátorů, vždy záleží na možnostech samotných účastníků. Někdy je třeba vzít v úvahu, že spor je natolik hluboký a konflikt vyostřený, že bude vyžadovat více než jedno sezení. Pak je nutné zhodnotit, jaká mediace bude využita. Zároveň se při mediaci můžete setkat s tím, že druhá strana nebude mít zcela vyřešený vztah k vám a první setkání může být plné výčitek, emocí a obviňování, ale je dobré vytrvat a dát procesu mediace dostatečný čas a prostor. Mezilidské vztahy se prolínají celým našim životem, a tudíž mohou zasahovat i do procesu mediace, která pak může být velmi dynamická a emocionální. (red)

Lázeňství a prevence jako cesta k lepšímu zdraví

Lázeňství má na našem území dlouhou a slavnou historii. Dnes je Česká republika jednou ze světových lázeňských velmocí a kvalitní lázeňská zařízení nacházíme prakticky ve všech regionech naší republiky. Mnohé české lázně mají celosvětový věhlas. Nezastupitelnou roli v oblasti dopadů civilizačních onemocnění hraje důraz na prevenci. Zdravý životní styl a péče o sebe mají pozitivní dopad na celkový zdravotní stav. „Lidé se dožívají stále vyššího věku, který si chtějí užít ve zdraví a je na každém z nás, aby se o něj staral. Jednou z forem prevence jsou právě léčebné pobyty v lázních,“ uvedl radní Prahy 4 pro oblast sociální a zdravotní Radek Lacko (ANO 2011).

Jaký je rozdíl mezi lázeňským pobytem a wellness?

Lázeňský pobyt lidé absolvují ze zdravotních důvodů, například po operaci, po úrazu nebo při chronických zdravotních potížích. Pobyt indikuje lékař a je hrazen zdravotní pojišťovnou. Pobyt však můžete absolvovat i jako samoplátci. V obou případech je klient po celý pobyt v kontaktu s lékařem, který kontroluje aktuální stav a vyhodnocuje, jaký efekt pobyt přináší. Významnou většinu pacientů s lázeňskou léčebně rehabilitační péčí tvoří věkové kategorie 20–64 let (41 %) a 65–75 let (33 %). Jde o věkové skupiny, kde má prevence a screening vážných onemocnění velký význam

(mamografie, cytologie, kolonoskopie, preventivní prohlídky u praktického lékaře). Převládající indikace dospělých: 60 % pohybové ústrojí (u dětí 6 %), 16 % nemoci nervové (u dětí 24 %) a 6 % dýchací ústrojí (u dětí 43 %). Jediněčná lázeňská kombinace léčivých přírodních zdrojů a moderních terapeutických metod přináší pacientům úlevu také při léčbě oběhového a trávicího systému, při léčbě cukrovky, kožních nemocí a řady dalších onemocnění.

Wellness pobyt představuje ideální formu dovolené, která spojuje příjemné s užitečným. Umožňuje uvolnit se, zapomenout na všední starosti a dovolit si odpočívat, zregenerovat tělo a načerpat nové síly. (red)