



Financováno
Evropskou unií

NU^DZ NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ



Duševní zdraví
dětí a adolescentů

EVALUAČNÍ ZPRÁVA

KURZU BEZ OBAV - SRPEN 2025
(PO PRVNÍ FÁZI IMPLEMENTACE)



HLOUBKOVÉ ROZHOVORY SE ŠKOLITELI

Po ukončení programu proběhly hloubkové rozhovory se všemi školiteli, tedy celkem s 24 účastníky. Cílem těchto rozhovorů bylo získat zpětnou vazbu k průběhu programu - například jak probíhal nábor rodičů, zda proběhla setkání v souladu s jejich očekáváním, jak se jim pracovalo s rodiči ve skupině a zda se cítili dostatečně připraveni facilitovat program Bez obav po absolvování školení školitelů. Dále se rozhovory zaměřily na to, jak školitelé vnímali podporu interního týmu a pravidelné supervize.

V rámci tematické analýzy rozhovorů jsme identifikovali dvanáct tematických okruhů, které budou v evaluační fázi dále podrobně analyzovány a zpracovány.

1. Dopady programu na rodiče a děti
2. Zkušenosti školitelů s programem
3. Školitelské dovednosti a strategie
4. Program a jeho struktura
5. Praktické a organizační aspekty realizace
6. Skupinová dynamika a interakce rodičů
7. Hodnocení podpory a spolupráce
8. Propagace a dostupnost programu
9. Náročné momenty a výzvy
10. Kompetence a posun rodičů
11. Vliv na dítě a jeho změny
12. Odbornost a zkušenosti školitelů

Z předběžné analýzy témat vyplývá následující

Program Bez obav měl prokazatelně pozitivní dopad na rodiče i děti.

Rodiče se do kurzu aktivně zapojovali, poskytovali převážně pozitivní zpětnou vazbu a zaznamenávali zlepšení ve vztazích i v chování svých dětí. Klíčovým prvkem byla dle školitelů práce s rodiči na jejich postojích, komunikačních dovednostech a rodičovských kompetencích, která vedla k hlubším změnám v přístupu a schopnostech podporovat děti v domácím prostředí. Rodiče zároveň přispívali k vytváření bezpečné a podpůrné atmosféry pro sdílení zkušeností a to i v případech, kdy práce se skupinou přinášela náročnější témata a situace.

Úvodní školení bylo školiteli vnímáno jako přínosné a

smysluplné, přispělo ke zvýšení jejich sebevědomí a rozvoji školitelských dovedností. Mnozí z nich však poukazovali na jeho náročnost a omezenou délku. V této souvislosti se projevily rozdíly mezi školiteli s předchozí zkušeností s KBT a těmi, kteří byli v této metodě nováčky. I přes tyto výzvy přetrvával u většiny školitelů zájem v programu pokračovat i v budoucnu. Za významný přínos považovali možnost opírat se při práci s rodiči o ověřené výsledky programu ze zahraničí, které jim byly v rámci úvodního školení představeny.

V rámci rozhovorů se školiteli jsme se také zaměřili na jejich zkušenosti, dovednosti a strategie při vedení programu. Pro školitele byla zásadní důkladná příprava, týmová spolupráce a schopnost reagovat na průběh setkání. Klíčovými prvky byla koordinace lektorských dvojic, jejich vzájemné střídání a doplňování, rozdělení obsahu podle odbornosti a pečlivé plánování, které přispívalo k plynulému vedení programu. Sdílení odpovědnosti se promítalo jak do prezentace obsahu, tak do individuální práce s rodiči a do kontroly časového harmonogramu. Mezi méně pozitivně hodnocené aspekty patřila skutečnost, že někteří školitelé prezentovali materiály, které sami nevytvořili.

Významnou roli sehrála podpora koordinačního týmu. Rychlá a efektivní komunikace, asistence při administrativních úkonech a pružná reakce na potřeby školitelů přispěly k hladkému průběhu programu a podpořily jejich motivaci pokračovat v jeho realizaci i v budoucnu. Získaná zpětná vazba poskytla cenný pohled na průběh programu z pohledu školitelů a pomohla identifikovat oblasti pro případná zlepšení.



FIDELITA PROGRAMU

Pro zajištění kvality realizace kurzu a vyhodnocení jeho efektivity je zásadní, aby školitelé postupovali podle stanovené metodiky, kterou jsme jim v rámci úvodního školení předali. Z toho důvodu byla zavedena evaluace fidelity formou přímé účasti člena výzkumného týmu na každém setkání. Hodnocení probíhalo prostřednictvím strukturovaného protokolu, který se zaměřoval na dodržování klíčových prvků kurzu, evaluace kompetencí školitelů a reakce účastníků. Z těchto hodnocení vzešla řada důležitých postřehů a doporučení pro budoucí realizaci:

Pozitivní aspekty vedení kurzu:
Školitelé se ve většině skupin snažili aktivně podporovat zapojení rodičů, ověřovali si porozumění novým tématům, využívali otevřené otázky a vytvářeli bezpečné a podpůrné prostředí. Z reakcí účastníku bylo zřejmé, že oceňovali zájem, který školitelé během setkání projevovali a schopnost reflektovat jejich zkušenosti. V některých případech rodiče vnímali velké přínosy kurzu na osobní rovině.

Výzvy při realizaci setkání:

- **Časový tlak:** První setkání bylo často zatížené množstvím informací a administrativních kroků, což ve většině případů vytvářelo časový stres.
- **Zahájení setkání:** Někteří rodiče přicházeli pozdě nebo se neomlouvali, což mělo za následek větší časový tlak. Naopak někteří školitelé přicházeli těsně před začátkem, což mělo negativní vliv na přípravu prostoru pro rodiče.
- **Práce s cíli:** Někteří rodiče vyjadřovali při nastavování cílů nejistotu a potýkali se s nejasnostmi při rozlišení krátkodobých, střednědobých a dlouhodobých cílů.
- **Aplikace technik v běžném životě :** Někteří rodiče uváděli, že při začleňování vybraných technik do každodenního života pociťovali určitou míru frustrace a obtíží.

Příklady dobré praxe: Proč je důležité pracovat s motivací dítěte

Z výpovědí rodičů i školitelů v rámci kurzu vyplývá, že motivace dítěte může být podpořena už jen tím, že rodič s dítětem o kurzu mluví, sdílí s ním základní informace a zapojuje ho přiměřeně jeho věku. V několika případech rodiče zaznamenali pozitivní dopad této komunikace na chování dítěte i jeho otevřenost k řešení úzkostí.

„NĚKTERÉ DĚTI VÍCE PRACUJÍ NA ÚZKOSTECH I JEN DÍKY TOMU, ŽE VĚDÍ, ŽE RODIČ CHODÍ NA TENTO KURZ.“

„JEDNA MAMINKA ZMÍNILA, ŽE ZA NÍ DCERA PŘIŠLA A ŘEKLA JÍ, ŽE JI MÁ FAKT RÁDA A ŽE JE RÁDA, ŽE ŘEŠÍ, ABY NEMĚLY TY ÚZKOSTI.“

„JEDNA Z ÚČASTNIC KURZU SDÍLELA, ŽE JE PRO SYNA DŮLEŽITÉ TO JEJICH POVÍDÁNÍ. PTÁ SE: ‚MAMI, PŮJDEME SI UŽ POVÍDAT? A DOMA VÍC POMÁHÁ.‘“

„DÍTĚ SE PTÁ: ‚MAMI, A CO BYLO DNESKA NA KURZU? A CO OSTATNÍ DĚTI? - VIDÍ, ŽE NA TO NENÍ SAMO.‘“

Vzhledem k opakovaně zmiňované důležitosti pracovat s motivací dítěte a sdílet s ním vhodnou formou informace o kurzu jsme se rozhodli připravit brožurku pro děti. Cílem tohoto materiálu bude podpořit porozumění dětí tomu, co rodiče na kurzu dělají a nabídnout jim jednoduché nástroje pro zvládání strachů a úzkostí. Tento materiál rodičům pomůže navázat s dítětem bezpečný a přirozený rozhovor o tématech spojených s úzkostí. Brožurka bude na konci projektu poskytnuta všem dětem, jejichž rodiče se kurzu zúčastní.

Podrobnější kvalitativní analýza dat proběhne v rámci hlavní evaluační fáze projektu. Na základě opakujících se témat a konkrétních doporučení z praxe nyní připravujeme následující:

- Doporučení, jak představit kurz dítěti a vysvětlit mu jeho smysl.
- Doplnění informací do materiálu FAQ pro školitele o konkrétní situace z praxe (např. co dělat, když dítě nespolupracuje, co dělat při střídavé péči).
- Více praktických ukázek cílů a dobré praxe, např. příklady konkrétně formulovaných cílů, očekávání, způsob, jak zaznamenávat pokrok.
- Posílení struktury úvodu (představení sebe, evaluátorů, průběhu kurzu).

VYPLŇOVÁNÍ DOTAZNÍKŮ - RODIČE A DĚTI

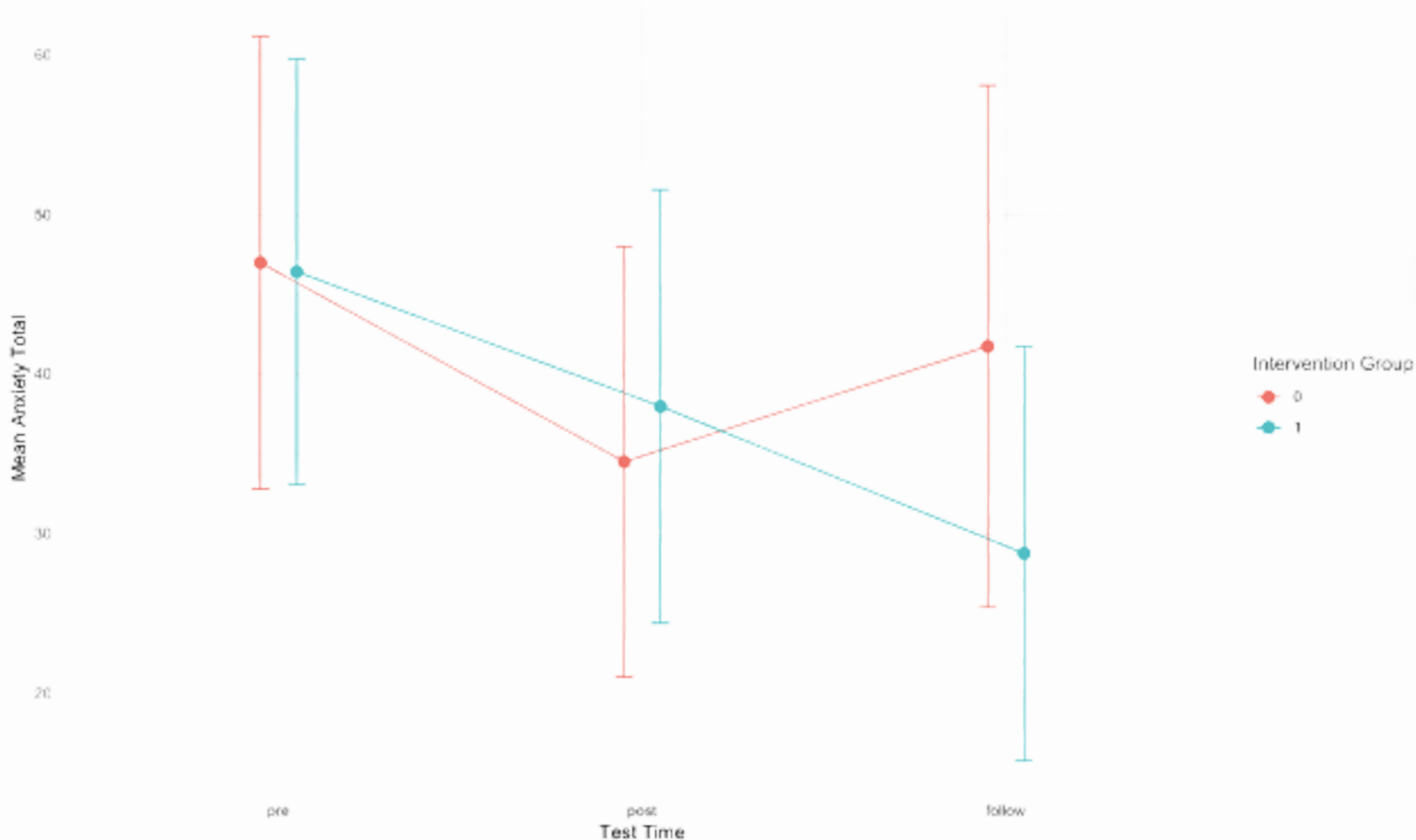
V průběhu kurzu rodiče i jejich děti vyplňovali dotazníky. Z tohoto procesu nám vyšlo následující: Během intervenčního běhu měli na starosti kontrolu vyplnění dotazníků rodiči specialisté výzkumu, kteří byli s rodiči v osobním kontaktu, což pomohlo lepší komunikaci a navázání vztahu. Ve druhé vlně, tedy v období kontrolní skupiny, pak kontrolu zajišťoval tým NUDZ. Ukázalo se však, že rodiče někdy museli být urgováni k vyplnění dotazníků, které měli vyplnit před prvním a po pátém setkání kurzu. Problémy se objevily zejména na technické úrovni - rodiče dotazníky vyplnili, ale data se nepropsala do systému, případně odkazy na dotazníky skončily v e-mailovém spamu. Často také rodiče dotazníky nevyplnili hned po obdržení a pak na to zapomněli, případně si mysleli, že dostávají odkazy na již vyplněné dotazníky, a proto je znovu nevyplnili. Před začátkem kurzu proto vždy probíhala kontrola vyplnění dotazníků a případná urgence rodičů. Aby se školitelé lépe orientovali v procesu vyplňování, připravili jsme pro ně přehled odeslaných dotazníků, díky němuž mohli rodičům lépe vysvětlit rozdíly mezi jednotlivými dotazníky. Na základě těchto zkušeností jsme pro další vlnu kurzů, která proběhne na podzim tohoto roku (2025), připravili několik změn, které mají celý proces usnadnit:

1. kontrola poskytnutých dat bude jednotně probíhat ze strany NUDZ,
2. rodiče nově dostanou informační SMS s odkazem na dotazníky,
3. školitelé obdrží podrobný průvodce s informacemi o dotaznících a jejich smyslu.
4. Rodiče zároveň dostanou návod, který vysvětlí, proč a jaké dotazníky mají vyplnit, kdo co vyplňuje, co který dotazník obsahuje a společně s tímto návodem dostanou návod i v obrázkové formě (krok za krokem) pro správné odeslání. V případě nejistoty, zda dotazník rodiče správně odeslali, budou rodiče motivováni v tom kontaktovat tým NUDZ a požádat o případnou kontrolu, zda byla data zaznamenána.

V rámci předběžné analýzy, ve které jsme zanalyzovali výsledky RCADS celkového skóre vyplněného 165 rodiči (68 v intervenční větvi, 97 v kontrolní větvi) jsme zjistili následující: Jak je vidět na grafu, na začátku měření nebyl rozdíl v úzkostných symptomem mezi kontrolní a intervenční skupinou. Po šesti týdnech, kdy intervenční skupina prošla kurzem Bez obav, došlo u obou skupin k signifikantnímu poklesu v míře úzkostných symptomů.

Nicméně, zatímco po dalších třech měsících u intervenční skupiny míra úzkostných symptomů dál signifikantně klesla, u kontrolní skupiny naopak signifikantně stoupla na podobnou míru jako v prvním měření.

Tyto předběžné výsledky ukazují, že program Bez obav vede k dlouhotrvajícímu snižování úzkostných symptomů, zatímco bez podpory se úzkost může vrátit i po prvotním zlepšení. Abychom ale lépe porozuměli tomu, proč k tomuto rozdílu dochází, zaměřili jsme se též na hloubkové rozhovory s rodiči (viz níže).



HLOUBKOVÉ ROZHOVORY S RODIČI

Po ukončení kurzů byli rodiče, kteří předem projevíli zájem, pozváni k účasti v hloubkovém rozhovoru.

Cílem těchto rozhovorů bylo zjistit, jaké faktory rodičům pomáhaly, nebo naopak bránily tomu, aby měl program Bez obav u jejich dítěte požadovaný účinek. Zajímalo nás, proč u některých rodin došlo ke zlepšení, zatímco u jiných byl efekt menší nebo žádný. Zároveň bylo naším cílem získat hlubší porozumění tomu, jak rodiče, kteří absolvovali program Bez obav, subjektivně vnímali svou schopnost aplikovat nově osvojené techniky se svými dětmi v domácím prostředí. Rozhovory se zaměřily mimo jiné na zkušenosti rodičů s využíváním těchto technik v každodenním životě, na překážky, které během jejich aplikace zaznamenali a na faktory, které jim práci s technikami usnadňovaly. Dále nás zajímalo, jaké změny rodiče u svých dětí po absolvování programu pozorovali a jak vnímali přínos programu v dlouhodobějším měřítku.

Rozhovory proběhly v rámci kvalitativního designu formou polostrukturovaných rozhovorů s rodiči. Účastníci byli vybráni na základě výsledků dotazníku RCADS, kterým rodiče hodnotili míru úzkostných symptomů u svých dětí před a po absolvování programu. Na základě těchto výsledků byli rodiče rozděleni do tří skupin:

ti, jejichž děti zaznamenaly výrazné zlepšení, ti s průměrným (očekávaným) zlepšením a ti, u jejichž dětí došlo ke zhoršení nebo nárůstu symptomů. V každé skupině proběhl rozhovor s dvanácti rodiči, tedy s 36 rodiči celkem. Počet 12 rodičů v každé skupině jsme zvolili na základě doporučení našich zahraničních partnerů, kteří podle information power modelu uvádějí, že k získání co nejvíce vypovídajících informací od různorodých rodičů (například z hlediska pohlaví, socioekonomického statusu či věku dítěte) je vhodné provést zhruba 10–20 hloubkových rozhovorů (Chessell et al., 2023).

Každý hloubkový rozhovor trval zhruba jednu hodinu a byl nahrán a následně doslovně přepsán. Získaná data budou v další fázi projektu analyzována pomocí tematické analýzy podle přístupu Braun a Clarke (2006).

Získané poznatky bude možné využít při úpravách programu, například formou doplňkových materiálů či menších úprav metodiky, tak aby program Bez obav lépe odpovídal potřebám cílové skupiny a byl pro děti s úzkostnými symptomy ještě přínosnější.

SUPERVIZE

V průběhu implementace kurzů proběhlo celkem 18 supervizních setkání. Tři z nich byly tematicky zaměřené, konkrétně na oblast náboru rodičů, stanovování cílů a expozici. Absolvování těchto 3 tematických okruhů bylo pro školitele povinné pro získání certifikace opravňující vést kurz i po skončení projektu. Během těchto tematických supervizí se řešila další témata reflektující aktuální potřeby školitelů a rodičů. Cílem supervizí bylo nejen poskytnout metodickou podporu a prostor pro sdílení zkušeností, ale také reagovat na výzvy spojené s konkrétními situacemi v kurzech.

Hlavní tematické oblasti, které během supervizí zaznívaly:

1. Obsahové a metodické otázky

- Výzvy v kontextu těžkých témat (smrt, nemoc, strach o rodiče) a jak o nich bezpečně mluvit
- Různá přijatelnost a úspěšnost technik, validace různorodých zkušeností
- Rodiče často nastavovali příliš velké kroky - potřeba podpory při strukturování a vedení
- Nedostatečné porozumění školitelů významu některých dotazníků a způsobu interpretace

2. Práce s hranicemi a skupinovou dynamikou

- Vztahové aspekty (např. známý účastník)
- Potřeba udržet zaměření kurzu a držet hranice při odbočkách od tématu
- Sdílení osobních zkušeností (školitelek i rodičů) diskutováno z hlediska vhodného načasování a přínosu

3. Organizační a praktické otázky

- Potřeba jasného postupu pro další běhy kurzů (např. metodika, podpora, změny)
- Dotazníková šetření byla vnímána jako náročná, zejména v kontrolní skupině

4. Specifika kontrolní skupiny

- Rodiče často přicházeli s odlišnými nebo závažnějšími potížemi, děti byly starší a méně motivované
- Napětí mezi očekáváním rodičů a obsahem kurzu - doporučení jasnější komunikace a případné přesměrování na jiné služby

Na identifikované potřeby školitelů jsme reagovali tvorbou doplňkových materiálů, sestavením dokumentu s často kladenými dotazy (FAQ) a upřesněním obsahových i metodických témat v rámci navazujících online workshopů.

EXPERTNÍ PLATFORMA

V rámci projektu byla založena expertní platforma složená z odborníků z různých oblastí (sociální služby, pediatrie, evidence-based péče, úřady), s cílem zaměřit se na nastavování dlouhodobé udržitelnosti programu do budoucna. První workshop proběhl 16. 4. 2025, kdy byli účastníci seznámeni s projektem a následně společně diskutovali o udržitelném překlopení kurzu Bez obav do systému péče o duševní zdraví v ČR. Další workshop expertní platformy je naplánován na podzim/zimu 2025. Poté máme v plánu uskutečnit ještě alespoň jedno setkání, na kterém si shrneme hlavní poznatky z evaluace programu.

Hlavní zjištění:

- **Spolupráce s kraji a sociálními službami:** Zapojení místních organizací zajišťuje lepší udržitelnost a možnost veřejného financování; doporučen pilotní projekt v jednom kraji pro ověření funkčnosti spolupráce a zaštitění projektu daným krajem.
- **Role pediatrů:** Distribuce informačních balíčků a screeningových nástrojů přímo v ambulancích podporuje efektivní zapojení rodin a celkové šíření povědomí o kurzu.
- **Praktické aspekty implementace:** Nutné plánovat náklady na lektory, tisk materiálů a pracovní pozice, které zodpovídají za koordinaci projektu do budoucna.
- **Udržitelnost a adaptace:** Program musí být průběžně aktualizován (pravidelná evaluace a adaptace podle měnících se potřeb dětí a jejich obtíží); je důležité vyškolit více lidí v organizacích (ve chvíli, kdy odejdou, další školitelé zůstávají a program tak může pokračovat).

SPOLUPRÁCE SE STAKEHOLDERY

Od začátku projektu proběhly dva workshopy s našimi stakeholdery (odborníky na duševní zdraví, se kterými jsme spolupracovali již v inkubační fázi projektu). Workshopy byly zaměřené na podporu implementace programu a komunikaci s rodiči.

V rámci prvního workshopu (25. 9. 2024) jsme se stakeholdery probírali to, jak rodičům vysvětlit výzkumnou část projektu, náhodné rozřazení do intervenční a kontrolní skupiny, využití dotazníků a možné překážky při implementaci programu. Na základě získané zpětné vazby byl vytvořen a finalizován informační materiál a leták pro rodiče, který pomáhá vysvětlit význam vyplňování dotazníků jak rodičům, tak jejich dětem.

- **Školení školitelů:** Doporučeno rozdělit školení do dvou dnů - první den zaměřený na obsah kurzu a druhý den na základy KBT, ideálně v pracovní dny.
- **Doplňkové workshopy a motivace:** Zavést povinné online testování, pravidelné malé sdílecí skupinky se supervizorem a předem danou povinnost dalšího vzdělávání školitelů.
- **Kvalita kurzu:** Nastavit jasný vztah mezi školícím centrem a školiteli, zavést časově omezený certifikát s podmínkami na jeho obnovení, pravidelně sbírat zpětnou vazbu od rodičů a sdílet zkušenosti s interním týmem.
- **Supervize:** Účastnit se pravidelných supervizí (6–8 týdnů) v různých formách – týmové, individuální, párové, případové i metodické – a zvážit jejich zpoplatnění.
- **Důvěra a anonymita:** Řešit případné porušení důvěrnosti jasně definovanými pravidly; rodiče informovat o hranicích sdílení doma i ve skupině; zavést mlčenlivost a školitelům dodat mini kazuistiky pro situace, kdy se rodiče znají.
- **Dotazníky a grafy:** Zachovat dotazníky (např. před a po kurzu), ale omezit jejich počet, klást důraz i na neúspěchy v průběhu kurzu, aby se rodiče nezacyklili v tom, že je s nimi/jejich dětmi něco špatně.

Workshopy se stakeholdery vedly k vytvoření nových materiálů pro rodiče, a do budoucna případné úpravy metodiky na školení školitelů a nastavení jasnějších pravidel a podpory pro udržení kvality kurzu Bez obav.



Financováno
Evropskou unií

NU^DZ NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ



Duševní zdraví
dětí a adolescentů

