

## Kdo je dula?

"Dula" je řecké slovo, které se dnes používá pro speciálně vyškolenou ženu, která nabízí oporu rodící matce a její rodině. Stěžejním bodem práce duly je doprovázení a poskytování zejména emocionální podpory v těhotenství, během porodu a v šestinedělí. Dula rodiče doprovází na jejich cestě a pomáhá jim naplnit jejich představu o porodu. Pomáhá vytvořit takovou atmosféru při porodu, kdy se žena cítí bezpečně, může se uvolnit a plně se soustředit na samotný porod. Zná rodičku i její přání a představy týkající se porodu a může jí proto poskytnout specifický druh podpory. Snaží se ženě pomoci projít porodní zkušeností tak, aby její zážitek byl co možná nejlepší. A to zejména v případě, že žena v průběhu porodu prožije něco, co neplánovala nebo si nepřála prožít. Dula posiluje sebedůvěru ženy a pomáhá jí lépe zvládnout zákroky, které jsou nepříjemné, snižuje svou přítomností strach a napětí. Dula chápe a respektuje fyziologii porodu i emocionální potřeby rodící ženy. Uznává porod jako jeden z klíčových okamžiků v životě ženy. Uvědomuje si, že způsob, jakým žena a dítě porod prožijí, je pro oba velmi zásadní a důležitý v mnoha rovinách. Dula neposkytuje zdravotnické služby. Doplnuje práci lékařů a porodních asistentek, avšak nezasahuje do jejich kompetencí. Je připravena ženu doprovázet jak při porodu v nemocnici, tak v porodním domě nebo při porodu v domácnosti.

## Jaké služby dula nabízí?

- psychickou a emocionální podporu ženy v průběhu těhotenství, porodu a šestinedělí
- spolupráci na přípravě porodního plánu
- nepřetržitý doprovod během porodu
- pomoc při hledání vhodné polohy nebo dalších nefarmakologických úlevových prostředků během porodu
- podporu pro partnera a rodinu
- zkušenosti a podporu při zahájení kojení
- podporu nové rodině v šestinedělí, předávání zkušeností s péčí o dítě

## Jaké jsou naše standardy?

Sdružení České duly chápe profesi duly jako profesionála v oblasti pomáhající profese, jehož hlavní kompetencí je pomáhat a provázet ženu na její individuální cestě k vlastnímu porodu v takové míře, na kterou je žena sama připravena. Dula Českých dul doprovází ženu k takovému porodu, jaký si žena sama vybere a způsobem, na jakém se společně dohodnou. Dula Českých dul je s klientkou v dobrém kontaktu a provází klientku celým předporodním, porodním a poporodním procesem v míře stanovené vzájemným kontraktem. Česká dula nezasahuje do oblastí, které nejsou v její kompetenci, má dobrý přehled o hranicích své profese a plně je respektuje. Česká dula má kontakty na odborníky z oblastí pomáhajících profesí, kteří mohou ženu podpořit či ji pomoci v případě, že její potřeby nespadají do kompetencí duly Českých dul.

Pokud dula Českých dul působí na úrovni osvěty, vzdělávání či politiky, odděluje tuto práci od přímé práce s klienty. Česká dula se průběžně vzdělává v souladu s Akreditačním řádem sdružení České duly a prochází pravidelnou supervizí. Důležitou kompetencí České duly je umět pečovat sama o sebe a svoje znalosti používat k tomu, aby se dobře rozvíjela jako profesionál v oblasti pomáhající profese. Duly sdružení České duly prochází 3,5 letým výcvikem, který sestává ze sebezkušenostní části, výukové části a supervidované praxe. Výcvik sdružení České duly vychází ze zkušeností a několikaleté praxe v oblasti vzdělávání dul.

## Jak vypadá vzdělávání sdružení České duly o.s.?

Zájemkyním nabízíme výcvik, který sestává ze sebezkušenostní části, výukové části a supervidované praxe. Výcvik je v současné době složen celkem z 12 modulů a 5 supervizních setkání. Prezenční část kurzu je rozdělena na 2 etapy. První je část sebezkušenostní, kterou vedou lektoři - psychoterapeuté (pracujeme zejména s metodami Pesso Boyden System Psychomotor a metodami Biosynthesis). Tato část má za úkol pomoci dulam zorientovat se ve své osobní motivaci pro práci duly, najít si přiměřené místo pro tuto profesi ve svém osobním a pracovním životě, porozumět specifičnosti vztahu dula-klient,

porozumět vlastním problémům (spojených s tematikou mateřství, těhotenství a porodu) a umět je oddělit od práce s klienty. Tato část je náročná na osobní proces, nicméně pokládá jasný a pevný základ pro budování náročné pomáhající profese jakou profese duly bezesporu je.

Ve druhém roce duly dostávají nástroje pro svou novou profesi, dostávají informace potřebné k tomu, aby se dobře orientovaly na poli porodnictví. Tato výuková část by se dala rozdělit na následující tematické okruhy:

- **PODSTATA PRÁCE DULY** (náplň práce duly, hranice profese, různé aspekty podpory a doprovázení, práce s kontraktem, limity profese, spolupráce s jinými pomáhajícími profesemi)
- **KOMUNIKACE** (techniky vedení rozhovoru s klientkou, vztah a komunikace s klientkou, komunikace v krizových situacích)
- **FYZIOLOGIE** (fyziologie těhotenství a porodu, fyzické, citové a sociální změny v těhotenství, hormonální řízení porodu, porodní mechanismus, časné poporodní období, zdravotní péče v těhotenství, při porodu a po porodu, práce s bolestí, pomůcky a polohy pro normální porod, úlevové prostředky a pomůcky, péče o ženu v šestinedělí)
- **PSYCHOLOGIE** (sebepečce v pomáhající profesi, zvládnání krize, trauma a jeho vliv na průběh těhotenství, porodu a poporodního období, traumatizace v průběhu porodu)
- **DÍTĚ** (péče o děti v souvislosti s psychomotorickým vývojem, manipulace s novorozencem, vývojové potřeby v prvním roce, podpora a pomoc v počátcích kojení, fyziologie laktace, obvyklé potíže v počátcích kojení a jejich řešení)
- **LEGISLATIVA** (legislativní kontext práce duly)
- **OSOBNÍ ROZVOJ** (motivace pro práci duly, praktické workshopy s konzultantkami)

Frekventantky kurzu také dále pracují v samostatných skupinkách - tzv. intervizních skupinách. Jejich organizace je věcí dul samotných, zadání a úkoly dostávají vždy v průběhu kurzu. Duly jsou povinny se setkat alespoň na 3 hod, vždy mezi jednotlivými moduly.

Ve druhém roce také frekventantky kurzu přicházejí do péče konzultantek. Konzultantky jsou zkušené duly, které jsou školeny pro supervizní práci s novými duli. Po skončení prezenční části kurzu (2 roky) dostávají frekventantky titul DULA ABSOLVENT. Poté následuje jeden a půl roku dlouhé období supervidované praxe, duly doprovázejí své klientky. Jejich povinností je účast na 5 supervizních setkáních v průběhu tohoto období. První 3 doprovody k porodu jsou duly povinny konzultovat se svými konzultantkami. Pro certifikaci je nutné projít závěrečným pohovorem, kde dula prezentuje své 3 kazuistiky a odpovídá na další dotazy komise (odborná terminologie, řešení jiných kazuistik apod.). Teprve poté, kdy dula složí závěrečnou zkoušku, stává se **CERTIFIKOVANOU ČESKOU DULOU**.

### Lektorský a vzdělávací tým:

PhDr. Barbora Janečková, PhD., PhDr. Yvonna Lucká, PhDr. Luboš Koblí, Kateřina Sarkisová, Bc. Klára Borůvková, JUDr. Renata Píbilová, Květa Cermanová, Bc. Lucie Kašová, Petra Malá, Dagmar Hricová, Alžběta Samková, odborníci z řad lékařů, porodních asistentek, atd.

**Koordinátor vzdělávání sdružení České duly:** Ing. Ivana Weissová

**Odborný garant vzdělávání:** Bc. Klára Borůvková.

**Supervizor vzdělávání:** Mgr. Jana Herbst

### Místo konání:

Setkání se konají v Praze (ubytování pro účastnice je možné přímo v místě konání), pro kojící matky je k dispozici místnost pro dítě a jeho doprovod.

**Cena prezenční části kurzu je 29.000,- Kč (14 500,- Kč ročně).** Je možné si požádat o stipendijní místo za poloviční cenu, avšak je možné hlásit se buď na místo standardní nebo stipendijní (nelze podat přihlášku na oba typy). Stipendijní místo je určeno pro ženu, která má mimořádně dobré předpoklady pro výkon profese duly, avšak z finančních důvodů by si nemohla studium dovolit. České duly nezkloumají sociální potřebnost uchazeček o stipendijní místo. České duly si vyhrazují právo stipendijní místo neudělit.



## Přihláška na výcvik sdružení České duly:

Jméno a příjmení:

Adresa:

Datum narození:

tel. kontakt:

e-mailový kontakt:

profese:

### Podmínky účasti

Přihlášku můžete zaslat e-mailem na adresu [vzdelavani@mojedula.cz](mailto:vzdelavani@mojedula.cz)

Doručení přihlášky Vám e-mailem potvrdíme.

Zařazení účastnic na kurz provádíme na základě výběrového řízení, které sestává z napsání motivačního dopisu a osobního pohovoru. O podmínkách výběrového řízení budete včas informovány.

Kurz je koncipován pro 14-18 osob a předpokládá kromě aktivní účasti na výuce, také domácí studium literatury, setkávání v rámci intervizních skupin, aktivní účast na supervizních setkáních a účast u 3 porodů jako dula. Úspěšné absolventky obdrží osvědčení o absolvování kurzu - certifikaci.

**Celková cena prezenční části kurzu činí 29 000,- Kč** a zahrnuje poplatek za výuku, za materiály pro výuku. Je možné si požádat o stipendijní místo za poloviční cenu.

**Cena nezahrnuje** individuální terapii frekventantek ani povinná supervizní setkání, konaná po skončení prezenční části kurzu.

S podmínkami účasti souhlasím, podpis: ....., datum: .....

Předpokládaný začátek dalšího výcviku pro duly : září 2011

Výběrové řízení: květen, červen 2011

Další informace podá Ivana Weissová na : mob. 602 394 238

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

