

JAK PŘEŽÍT PRVNÍ (K)ROK.

Praktický průvodce nejrizikovějším obdobím samoživitelství.

Jak pracovat s touto knihou?

Kniha **Jak přežít první (k)rok** je určena zejména:

1. Těm, kdo si uvědomují, že jsou ve vztahové, psychické, sociální či finanční (dluhové) „pasti“ a jsou připraveni problémy řešit. – Kniha jim usnadní cestu v řešení jejich situace.
2. Těm, kdo jsou „v pasti“, ale ještě to nepřiznali ani sami sobě. – Kniha jim pomůže otevřít oči.
3. Těm, kteří dnes třeba do nějakého vztahu teprve vstupují a mohou tak dříve rozpoznat varovné signály nebo minimalizovat změnou svého chování negativní dopady ve vztahu. Kniha jim podá informace a pohled na věci, o kterých zatím třeba ani nepřemýšleli.
4. A pak samozřejmě také všem dalším zaangažovaným a zúčastněným – příbuzným, přátelům, pracovníkům v pomáhajících profesích, kteří ve větší nebo menší míře sdílejí s osobami v nouzi jejich problémy a snaží se jim pomoci. Kniha jim umožní nadhled a zároveň hlubší pochopení a poskytne řadu důležitých rad.

Kniha vychází z přesvědčení, že **autentický příběh je tím nejlepším uvedením do problematiky** domácího násilí, vztahových, dluhových a sociálních pastí a dalších obtížných situací, které mohou matku s dětmi postihnout. Proto je jejím základem **sedm vybraných příběhů klientek WOMEN FOR WOMEN, o. p. s.** Výběr byl pojat tak, aby se **v každém ze sedmi příběhů ukázal jeden či několik typických, klíčových problémů** (upozorníme na ně vždy ihned pod názvem příběhu). Na ně samozřejmě navazují i další, většině příběhů společné problémy, ale každý prožívaný s jinou intenzitou a v jiných souvislostech. Proto je vhodné nevybrat si ke čtení (studiu) pouze ten „mně nejbližší příběh“, ale seznámit se i s příběhy ostatními.

Příběhy jsou po stranách textu krátce komentovány jednotlivými odborníky, aby bylo ihned „na místě“ ukázáno, kde se skrývá problém (kde byla učiněna chyba) a jak jej řešit. Uvedené komentáře jsou šířeji rozvedeny v oddílu **Rady a doporučení odborníků**, který uzavírá každý příběh. Kromě konkrétních rad se zde dozvíte i řadu obecnějších informací a pravidel a seznámíte se s danou problematikou v jistém nadhledu. Součástí tohoto oddílu jsou na závěr uvedené shrnující zkušenosti a rady WOMEN FOR WOMEN, o. p. s.

Každému odborníkovi je přidělena „identifikační ikona“ v podobě iniciál jeho jména, která je uvedena v krátkých komentářích po stranách hlavního textu (příběhu). Uživatel knihy proto bude mít vždy představu, kdo k němu právě „mluví“.

Medailonky odborníků, stejně jako informace o WOMEN FOR WOMEN, o. p. s., jsou uvedeny v příloze.

V příloze jsou rovněž uvedeny **tematicky seřazené užitečné kontakty**, linky pomoci a podobně. Je vhodné se s nimi alespoň rámcově seznámit, neboť nabízejí velice pestré možnosti rad a pomoci.