

Co teď a co potom?

Průvodce pro pečující o člověka
s mentálním postižením





Obsah

Úvod...5

1/
Kvalita života lidí
s mentálním postižením
a plánování budoucnosti...9

2/
Vztahy a podpora...21

3/
Bydlení...35

4/
Denní aktivity...49

5/
Spolupráce s pobytovými
sociálními službami...63

6/
Svéprávnost...77

7/
Ochrana v oblasti
majetku a financí...87

8/
Ztráta blízkého člověka...105

Co teď a co potom?

Průvodce pro pečující o člověka
s mentálním postižením

Děkujeme Zuzaně Bartoňové, Marcele Blahutové, Josefu Boldišovi, Tomáši Hečkovi, Evě Kutajové, Marii Molkové a dalším rodičům za cennou zpětnou vazbu k pracovní verzi této publikace.

Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice, z. s., 2020

© Ilustrace Helena Neubertová, www.prooko.cz

ISBN: 978-80-88178-08-8

Úvod

Vážení rodiče, pečující a další blízcí podporující člověka s mentálním postižením, držíte v ruce příručku „Co teď a co potom? Průvodce pro pečující o člověka s mentálním postižením“, určenou právě vám, kteří jste pro zdárnou přípravu na budoucnost vašich potomků klíčoví.

Každého rodiče, který má potomka s mentálním postižením, časem napadne otázka, co s ním bude, až se nebude moct starat nebo už tu nebude, a snaží se na tuto situaci přichystat. Naše organizace si je vědoma palčivosti této otázky a má snahu vám, rodičům, pomoci tuto otázku řešit, a proto jsme pro vás připravili tohoto průvodce. Ten vznikl v rámci projektu „Podpora pečujících v krizových situacích a plánování budoucnosti“, ve kterém jsme spolupracovali s několika desítkami rodin a pomáhali jim plánovat budoucnost jejich potomků v různých oblastech. Naše zkušenost se opírá více o práci s lidmi s lehkým až středním stupněm postižení, ale věříme, že inspiraci mohou najít i rodiče lidí s těžším mentálním postižením.

Na základě zkušeností jsme se snažili dát dohromady materiál, který má sloužit jako praktický průvodce nabízející možné postupy, praktické tipy a příklady dobré praxe při plánování budoucnosti s vaším potomkem. Měl by vám být vodítkem jak začít při plánování, jaké máte možnosti při řešení různých oblastí života a kam se případně můžete obrátit o radu. Neočekáváme, že po jeho přečtení budete přesně vědět, co dělat. Neočekáváme, že sami a hned vytvoříte dokonalý plán budoucnosti. Není to vždy jednoduché, bez pomoci druhých se neobejdete, ale to nikdo z nás. Mnohdy je lepší využít pomoci i dal-

ších odborníků. A dříve či později se velmi pravděpodobně neobejdete bez pomoci sociálních služeb.

Tento průvodce vám má sloužit jako přehled možností a zdroj inspirace, který vám může pomoci se zorientovat. Tzv. plánování budoucnosti nemusí být tak náročné, pokud se mu budete věnovat průběžně, nejlépe hned při narození vašeho dítěte. Nejde totiž o nic jiného, než maximálně podporovat samostatnost vašich dětí, tzn. podporovat je v tom, aby co nejvíce věcí dokázaly zvládnout samy, aby se mohly zapojovat do běhu rodiny úplně stejně, jako všechny ostatní. To je dobrý základ pro plánování budoucnosti.

Je nám jasné, že toto bude daleko složitější u lidí s těžším postižením, vzhledem k tomu, že věci, které zvládnou sami, bude méně, budou potřebovat více pomoci a mnohdy 24 hodin denně. V tomto případě často narazíte na nedostatek vhodných sociálních služeb. Vzhledem k tomu, že přemýšlení o budoucnosti vašich potomků může být někdy hodně náročné, nebojte se využít pomoc a podpory odborníků, kteří vás mohou celým procesem provést. Otevření tématu budoucnosti může být emočně hodně náročné, je tedy dobré nebýt na to sám, zapojit další příslušníky rodiny či blízké a sdílet s nimi své starosti, ale i radosti.

Vybrali jsme 7 základních oblastí života, které jsou pro lidi s mentálním postižením stěžejní a které je potřeba řešit, podporovat a především o nich včas přemýšlet a hledat možná řešení. Jde o tato témata: kvalita života; vztahy a podpora; denní aktivity; bydlení; spolupráce s pobytovými sociálními službami; svéprávnost; zajištění financí a majetku a ztráta blízkého člověka.

Je nyní na vás, jak budete příručku číst a používat. Lze s ní pracovat jako s celkem, v němž budete číst postupně všechny kapitoly, které na sebe vzájemně navazují. Můžete si však také vybrat pouze oblasti, které vás v souvislosti s budoucností vašeho potomka trápí a jsou pro vás zrovna aktuální.

V jednotlivých kapitolách najdete základní informace k jednotlivým tématům a důvody, proč je důležité jednotlivá témata řešit. Dále zde najdete základní postupy toho, co můžete dělat, na co se ptát nebo koho do plánování přizvat. Jsou zde i příklady dobré praxe a ukáz-

ky pomůcek, které jsme využívali při práci s jednotlivými rodinami. Konečně zde najdete také kazuistiky rodin, se kterými jsme spolupracovali, jež pro vás mohou být inspirující.

Věříme, že zde najdete užitečné informace, zajímavé tipy, inspirující příběhy rodin, které jsou v podobné situaci jako vy. Doufáme, že po jejím přečtení už pro vás přemýšlení o budoucnosti vašich potomků nebude takový strašák, objevíte v sobě chuť věnovat se mu a naději, že cesta vedoucí k dobrému řešení existuje.

Přejeme vám hezké čtení.

Tým SPMP

1 / Kvalita života lidí s mentálním postižením a plánování budoucnosti



Každý z nás chce prožít svůj život šťastně a spokojeně. Občas mluvíme o „kvalitním životě“ – takovém, ve kterém naplníme své potřeby a budeme se cítit spokojeně.

K takovému životu ale potřebujeme mít možnost uspořádat si své záležitosti podle vlastních představ a přání. Ne každému je to však přáno. Velmi složité to v tomto ohledu mají právě lidé s mentálním postižením. Jsou to lidé se stejnými lidskými právy, stejnými potřebami, stejnými emocemi, stejnou potřebou bezpečí a lásky jako lidé bez postižení. Mají také své sny a cíle, potřebu být respektováni a mít možnost seberealizace. K tomu, aby mohli své potřeby uspokojit a rozvinout, často ale potřebují určitou podporu. Někdo ji bude potřebovat jen občas, jiný po celý život. Někdo pouze v jedné oblasti života a jiný zase ve všech. Je ale důležité si uvědomit, že to, co potřebují především, je **dostat příležitost**, aby mohli získávat své vlastní zkušenosti, z nich se učit a moci tak vést co nejplnější život; život podle svých přání a představ, tak nezávislý, jak jen to je možné.

Velmi důležitou úlohu ve vývoji dětí s postižením i bez něj hraje přirozené prostředí rodiny. Z příběhů rodičů bohužel často vyplývá, že rodinu zastupuje většinou jen matka. Chtěli bychom vás tedy podpořit v tom, abyste (pokud to je samozřejmě jen trochu možné) do péče o vaše dítě s postižením zahrnuli již od dětství celou rodinu a budovali tak síť podpory, kterou nakonec vy i váš potomek v budoucnu oceníte. Někdy se stává, že se v rodině opomíjí sourozenecké vztahy. Péče a pozornost je věnovaná hodně dítěti s postižením a může se stát, že sourozenec bez postižení nedostane tolik pozornosti a péče,

PYRAMIDA USPOKOJENÍ POTŘEB



kolik potřebuje. Vzájemný vztah mezi sourozenci tak může být narušen. Přitom je to jeden z nejvýznamnějších vztahů v celém životě a současně také vztah nejdélší. Je dobré do přemýšlení o budoucnosti svého potomka s postižením zapojit i sourozence. Nemáme tím však na mysli jeho přetěžování či přebírání péče a zodpovědnosti, ale **plánování péče či podpory** přiměřeně věku a na základě domluvy se sourozencem či sourozenci. Někdy se stává, že jsou na sebe sourozenci napojeni jinak než vy, rodiče, a jejich „vidění“ může být pro budoucí život jejich bratra či sestry velmi důležité a nápomocné.

Otázka kvality života je téma velice obsáhlé a způsob jejího měření je velmi náročný. My se na něj ale podíváme hlavně prakticky prostřednictvím 7 základních témat zmíněných v úvodu.

Plánování budoucnosti

Délka života lidí s mentálním postižením se v posledních desetiletích výrazně prodloužila. Běžně se dožívají stáří a často přežívají své rodiče. Pokud je vám 50 a více let a staráte se doma o potomka s mentálním postižením, jste součástí první generace, kterou vaše děti s postižením mohou přežít. Dali jste svému dítěti svou lásku a péči, snažili jste se je vychovávat, jak nejlépe jste uměli. Dali jste mu rodinné zázemí. Možná jste ale začali pocítovat svůj věk. Možná už také nemáte tolik sil a energie jako dříve. Váš potomek byl pro některé z vás středobodem veškerého vašeho zájmu a vy jste byli po celý jeho život nárazníkem mezi ním a okolním světem. Jednoho dne na vás ale dolehne s větší či menší intenzitou otázka: „Kdo mému synovi či dceři poskytne lásku a péči, až už opravdu nebudu mít dost sil, budu nemocný/á nebo až tu nebudu?“ To je oprávněná a častá obava každého rodiče dítěte či dospělého s mentálním postižením.

Je třeba si ale přiznat, že lásku, kterou svým dětem dáváte vy, rodiče, jim nedá nikdo jiný, alespoň ne v takové míře a intenzitě. Je ale dobré rozvíjet i jiné vztahy, které jsou v životě člověka s mentálním postižením důležité stejně tak, jako pro lidi bez postižení. Díky dalším vztahům mohou vaše děti zažít i jiný druh lásky, než tu rodičovskou. A díky dalším vztahům (rodinným, přátelským, partnerským – viz další kapitola o vztazích) se péče může rozdělit mezi více lidí. Pokud totiž starost ponecháte pouze na sobě, dříve nebo později se vyčerpáte a budoucnost člověka s postižením tak může být ohrožena.

Řada rodin odkládá úvahy o budoucnosti svého dítěte až na nejzazší dobu a někdy donutí rodiny k rozhodnutí až krize, například úmrtí či vážné onemocnění jednoho z rodičů. V takových případech však bývá většinou pozdě a člověk s mentálním postižením skončí v pro něj ne zcela vyhovujícím prostředí, např. v domově seniorů.

Vašemu potomkovi jste dali svou lásku a rodinné zázemí, a to si nese do svého dospělého života. Nyní je načase dát mu, ale i vám samotným, trochu jasnější představu o tom, co s sebou přinese budoucnost. Protože jedno je jisté: všichni jednou z tohoto světa odejdeme. Vy máte však možnost na to svého potomka připravit, připravit ho na jeho samostat-

ný, ale ne osamocený život, a vybrat s ním tu podporu, kterou ve svém životě potřebuje. Váš život byl tolik let zaměřen na péči o potomka, že je někdy těžké určit, jestli řešíte potřeby své nebo potřeby svého dítěte. Možná, že vám už jen pomyslení na to, že se váš potomek bude muset přizpůsobit nové situaci, láme srdce. Možná, že nevíte, zda existuje pro vašeho potomka vhodná podpora či sociální služba. Možná nechcete, aby se váš potomek od vás odstěhoval, protože byste najednou přišli o společnost, nebo si prostě neumíte představit, že by se o něj najednou měl starat nebo by jej měl podporovat někdo jiný. Nebo už jste natolik znechucení a unavení neustálým přemítáním o budoucím životě svého dítěte, že je pro vás zkrátka těžké najít energii a pustit se konečně do nějaké akce. A možná máte strach, a tak přemýšlení o budoucnosti vaší i vašich potomků odkládáte. Je to přirozené, jen vy víte, kolik vás to stálo lásky, času, úsilí, přátel... Přesto však to nejlepší, co můžete pro vašeho potomka udělat, je najít v sobě sílu jít proti své „přirozenosti“ a společně s vaším potomkem o budoucnosti přemýšlet.

Milovat své dítě totiž znamená, že své dítě necháte jít. Samozřejmě se to neobejde bez přípravy. Váš potomek bude potřebovat vaši podporu. Úplně nejlepší je, pokud začnete s osamostatňováním svého dítěte již od dětství, tak, jak je to běžné u dětí bez postižení. Je to postupný a přirozený proces, který bude možná u vašeho dítěte trvat déle a možná se v určitých oblastech nepodaří úplně, je ale zapotřebí ho zavčas nastartovat. Bez určitého osamostatnění svou cestu životem totiž najde vaše dítě jen s obtížemi, anebo ji nenajde vůbec. Nikdy není pozdě, i když zároveň platí, že čím dříve, tím lépe. Zkuste se tedy zaměřit na rozvíjení dovedností, které vaše dítě může využít v každodenním životě, a na podporu svého potomka v navazování společenských kontaktů. Může se jednat například o dovednosti spojené s každodenními aktivitami (např. sebeobslužné činnosti nebo činnosti spojené s obsluhou domácnosti). Utužujte vztahy, které vytváříte vy a také ty, které vytváří váš potomek. A pokud takové vztahy nemá či nemáte, snažte se ho podpořit ve snaze si je získat.

Plánování budoucnosti samozřejmě není jednorázový úkol. Je to dlouhodobý proces, jehož cílem by mělo být zajištění bezpečnosti

a stability osoby s mentálním postižením. V ideálním případě by plánování budoucnosti mělo být součástí života celé rodiny osob s mentálním postižením. Východiskem všech dalších kroků by měly být preference, zájmy a potřeby vašich potomků. Vy jako rodiče byste měli zvážit, kdo by měl vašeho potomka podpořit, ke komu má důvěru a případně jaký typ a jakou míru služeb bude váš potomek využívat. Důležité také je, aby o možnostech připadajících v úvahu diskutovala celá rodina. Pokud se totiž stane, že náhle vážně onemocníte nebo dokonce zemřete, ocitne se váš potomek v těžké traumatické situaci, kdy ze dne na den ztratí všechno to, co je mu nejbližší: rodiče, domov a vše, co je s ním spojeno. Vše, co je mu nejbližší a co dobře zná. Tedy pokud už předem nebudete mít se svým potomkem vytvořený plán budoucnosti.

Pokud jste se dostali až sem a stojíte před rozhodnutím, kdy s plánováním začít, už teď jste udělali obrovský kus práce. Pokud však budete pokračovat ještě dál, pomůžete vašemu potomkovi žít důstojný život, který si zaslouží. A vy si zase zasloužíte ujištění, že jste ho na život dobře připravili. Když to zvládnete vy, zvládnou to i vaši potomci. A i když tu jednou nebudete, zvýší se velmi podstatně pravděpodobnost, že vaše dítě zvládne žít kvalitní život i bez vás, že jste je připravili. A to za to stojí!

Nejste na to sami. Žít samostatný život neznamená žít život osamocený, nebo že všechno musí vaši potomci zvládat sami.

Mluvte o budoucnosti s vaším potomkem, s vašimi blízkými (rodinou), přáteli, sousedy, sociálními službami apod. Ti všichni mohou s osamostatňováním pomáhat. Je však třeba začít brzy a nebát se o budoucnosti přemýšlet a mít v záloze připravené nějaké řešení.

Několik kroků k plánování budoucnosti:

1. Začněte co nejdřív

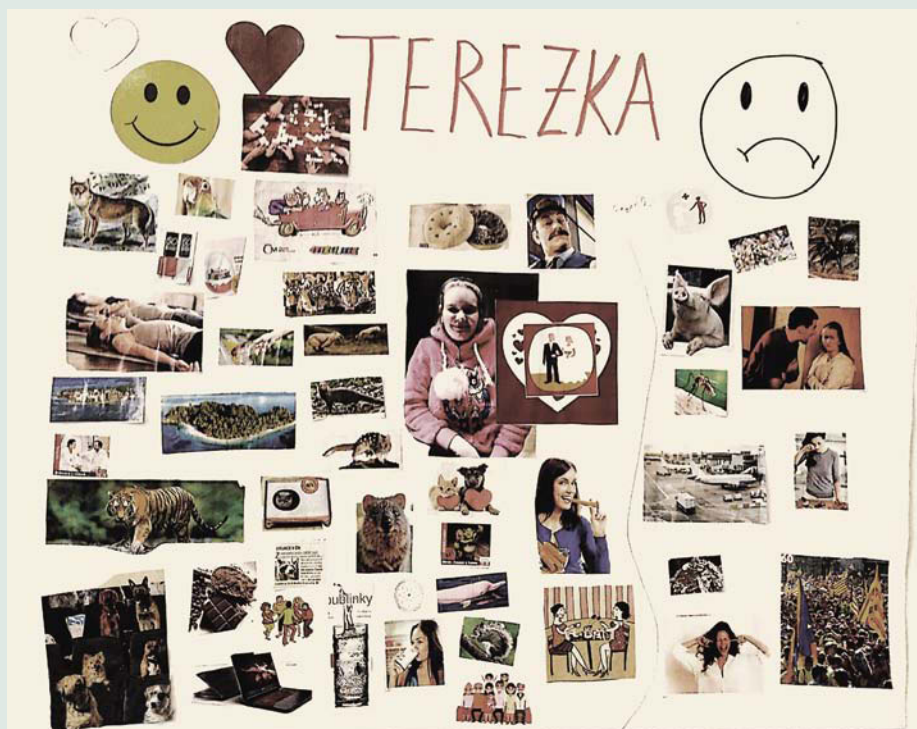
Začněte brzy! Je lepší začít ještě předtím, než vás k akci přinutí okolnosti. Neodkládejte plánování budoucnosti na později. Čím dříve začnete, tím dříve si začne váš potomek uvědomovat, že se jedná o jeho vlastní život, tím dříve se také začne osamostatňovat, a tím dříve i vy začnete mít pocit, že je vše na dobré cestě. I když je to možná pro vás nelehký úkol, zkuste si představit, jak fungují vrstevníci vašeho potomka bez postižení. Nezávislost či samostatnost je proces, který se buduje od dětství. Váš potomek nemusí zvládnout všechno, co umí jeho vrstevníci, je ale dobré mít určitou představu a zkusit dělat alespoň malé kroky, které vzhledem ke svému věku zvládne sám nebo se je s vaší podporou naučí. Podporujte jej v tom, co se naučí zvládnout sám, bude se mu to v dalším životě velmi hodit.

2. Zahrňte vašeho potomka do plánování

Je dobré průběžně zjišťovat představy vašeho potomka o životě. Formou povídání, hry, pozorování, zjišťování od jiných lidí atd. se ptejte, **jaká má přání a představy, jaké má potřeby a jakou pomoc a podporu potřebuje**. Stejně tak se zajímejte o to, **kdy je váš potomek spokojený a co jej spokojeným činí**. Důležité je zjistit, čeho se bojí a proč. Pokud má váš potomek větší postižení a nekomunikuje verbálně, budete více závislí na vlastním pozorování a zjišťování od jiných lidí. Hodně nápomocní mohou být právě sourozenci. Ptejte se na jejich pohled, jejich návrhy.

3. Sepište si, co chcete vy a co chce váš potomek

Můžete si sepsat, co je důležité z vašeho pohledu a co je důležité z pohledu vašeho potomka. Ne vždy se ukáží totožné věci a právě to je potřeba dále promýšlet tak, aby byly spokojené obě strany. Pokud není ohroženo zdraví a bezpečí vašeho potomka, je důležitější spokojenost vašeho potomka než ta vaše.



4. Sepište si plán

Společně zkuste přijít na to, čeho chcete docílit. Potom rozplánujte jednotlivé kroky, které k tomuto cíli povedou. Mohou to být malé kroky a malé cíle, které postupně vyústí v naplnění těch velkých. Jsme si vědomi, že nejde vše dopředu naplánovat, ale jasnější představa o tom, jak by mohla budoucnost vypadat, může být hodně nápomocná a může přispět ke zmírnění obav a strachů. Je dobré mít plán, ale zároveň je dobré zůstat otevřená či otevřený tomu, co život přinese, a umět reagovat na měnící se situaci. Pokud člověk ví, co chce, a je zároveň otevřený, může mu život přinést nečekané řešení i ve velmi složité situaci.

CO JE DŮLEŽITÉ Z MÉHO POHLEDU A Z POHLEDU RODIČE

CO JE DŮLEŽITÉ PRO MARTINA

- CHODIT DO PRÁCE
(SMĚNY: 8–12 HOD, NĚKDY I V NOCI)
- DOBROVOLNICE PRO VOLNÝ ČAS
- VYDĚLAT SI PENÍZE
- BÝT V KONTAKTU S LIDMI
- MŮŽU SI PROCVIČIT JAZYKY
- VLASTNIT BYT, MAJETEK
- MOŽNOST LEPŠÍHO PŘÍSTUPU
K LÉKAŘŮM
- KONTAKT S RODINOU (ŠVAGR + JEHO
OTEC)
- KARIÉRNÍ POSTUP, SÁM PÍŠU ROZPISY
SLUŽEB
- JEDNODUŠŠÍ KOMUNIKACE S VEDENÍM
- JEZDIT NA CHATU (S TÁTOU, SE SÉGROU)
- VIDĚT SE S KAMARÁDAMA
- CHODIT DO HOSPODY, DO KINA, NA
MUZIKÁL
- POČÍTAČ
- ÚKLID, VYPRAT, VYŽEHlít
- SÁM
- BYDLENÍ – KOUPELNU, KDYŽ POTŘEBUJI

CO JE DŮLEŽITÉ PRO MÁMU A TÁTU

- UMĚT SI UHÁJIT SVÉ ZÁJMY
- (MÍT JEDEN DEN VOLNO), KAMARÁDI,
PARTNERKA
- FINANČNÍ BEZPEČNOST, NEPŮJČOVAT
SI PENÍZE, PŮJČKY, KOMU PŮJČIT
A KOMU NE
- ABY BYL MARTIN MÉNĚ ÚZKOSTNÝ
- ZAJÍT K PSYCHOLOGOVI, NAJÍT
PSYCHIATRA, SPECIÁLNÍHO PEDAGOGA
- JÍT DO PRÁCE
- ZDRAVÉ JÍDLO
- PLAVÁNÍ, POHYB
- NAUČIT SE JÍT VČAS DOMŮ
- NAUČIT SE VYPÍT PŘÍMĚŘENĚ
ODCHODU
- MÍT NORMÁLNÍ PARTNERSKÝ VZTAH

5. Požádejte o pomoc

Sepište si jména lidí, kteří vám mohou s podporou a plánováním budoucnosti pomoci. Rodinní příslušníci, přátelé, sousedi, sociální pracovníci atd. Možná budete překvapení z toho, že někteří lidé z vašeho okolí opravdu pomoci chtějí a rádi dělají něco “zadarmo”. Je dobré zahrnout celou rodinu i sourozence. Nepředpokládejte však automaticky, že tomu tak bude. Udělejte si rodinné setkání a vše upřímně proberte. Ať víte, na čem jste, a ať i ostatní vědí, na čem jsou.

6. Sepište si oblasti, které vás nejvíce trápí

Svéprávnost? Bydlení? Vztahy? Sociální služba? Práce? Trávení volného času? Zaměřte se vždy na jedno téma, které je třeba řešit. Postupujte v tématech jednotlivě a po malých reálných krocích. V naší brožurce se můžete v jednotlivých kapitolách dočíst, jak v daných situacích jednat. Pokud ve svém životě narážíte na oblast, v níž nevíte, kam a jak dál, podívejte se na Krizové oblasti¹, které vám mohou pomoci situace lépe zvládnout.

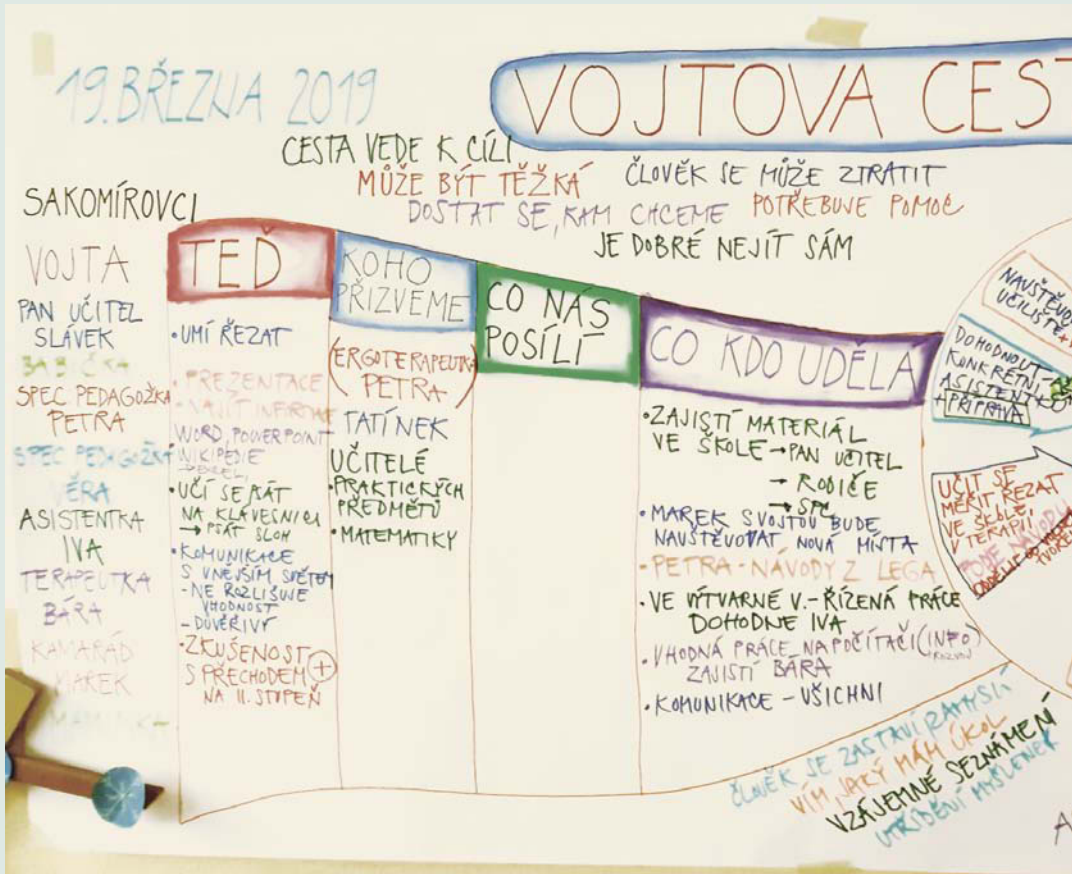
7. Plánujte i svou budoucnost

Víme, že to není lehké, ale zkuste myslet také na své vlastní potřeby a sny, na svou budoucnost. Jsou nějaká místa, kam byste se chtěli podívat? Lidé, se kterými byste se chtěli sejít? Práce, kterou byste rádi dělali? I vy máte právo žít život podle svých představ... Myslete i na sebe! To není sobectví.

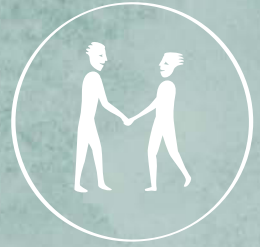
1 Viz www.propecujici.org

CESTA

PODPŮRNÝ NÁSTROJ K DOSAŽENÍ ZMĚNY A CÍLE/CÍLŮ







2 / Vztahy a podpora

Vztahy s druhými lidmi jsou pro většinu z nás klíčem ke šťastnému a plnohodnotnému životu. Vy jako rodiče člověka, který má mentální postižení, se patrně celý život snažíte tyto klíče ke štěstí vašeho dítěte hledat, dávat mu to nejlepší a pomáhat mu v hledání životní cesty. Věřte, že právě důvěrný vztah s vámi, sourozenci, dalšími rodinnými příslušníky, kamarády, životním partnerem i jinými blízkými lidmi jsou předpokladem pro to, aby byl šťastný. Funkční vztahy mu dávají šanci být užitečný, přispívat do běžné společnosti, realizovat svůj potenciál a umět si poradit i ve složitých situacích, které život přináší.

Jistě vás trápí pomyšlení, že se váš potomek může setkat s lidmi, kteří s ním nebudou mít dobré úmysly a zneužijí jeho snadnější ovlivnitelnosti a zranitelnosti, a tak přemýšlíte, jak vašeho potomka před těmito nezdravými vztahy ochránit. Možná vás napadá, jestli by mu nebylo lépe v bezpečí a teple domova, kde se nemusí potýkat s nástrahami okolního světa. Lehce se však stane, že z pohodlí domova nebude mít váš potomek potřebu ani šanci seznámat se s novými lidmi. Postupem času se může dostat do sociální izolace a navazování nových vztahů se pro něj stane takřka nemožné. Osamocen může být i v situaci, kdy využívá pouze sociální služby, kde vzniká jen málo prostoru a času na vztahy a přátelství.

Právě vy jako rodiče držíte v rukou klíč k tomu, aby váš potomek žil šťastný a kvalitní život i do budoucna. Tím klíčem, který vám může pomoci zajistit, aby váš syn či dcera byli v budoucnu schopni fungovat bez vás, je mít kolem sebe funkční různorodé a na důvěře postavené osobní vztahy. Dveře do dobře zajištěné budoucnosti pomůžete

potomkovi odemknout pomocí podpory při utváření a udržení nových i stávajících vztahů. Váš velký rodičovský úkol vzhledem k zajištění budoucnosti tedy tkví v podpoře jeho fungování v dalších vztazích a podpoře lidí, kteří jsou kolem něj. Svoji lásku už jste mu do vínku dali a nyní je potřeba pustit ho do jeho vlastního života. Je třeba si uvědomit, že budoucí péče bude vypadat jinak, než když jste ji poskytovali vy sami. To ale neznamená, že bude méně kvalitní. Také je potřeba počítat s tím, že bude rozdělena mezi více lidí.

PROČ JSOU NEJBLIŽŠÍ LIDÉ DŮLEŽITÍ JAK MOHOU DO BUDOUCNA POMOCT

RODIČ

- DÁVÁ BEZPODMÍNEČNOU LÁSKU
- POSKYTUJE PÉČI
- UČÍ FUNGOVAT VE VZTAZÍCH
- UKAZUJE, JAK MAJÍ VZTAHY VYPADAT
- FORMUJE DO DALŠÍHO ŽIVOTA
- JE VZOREM PRO VZTAHY S DALŠÍMI LIDMI

SOUROZENEC

- ZNÁ RODINNOU HISTORII, VZTAHY
- MÁ POHLED VRSTEVNÍKA
- JE ZE STEJNÉ GENERACE
- PROPOJUJE S DALŠÍMI KAMARÁDY
- MŮŽE SE ZAPOJIT DO BUDOUCÍ PÉČE
- MŮŽE MÍT ROLI DOHLEDU NAD BUDOUCÍ PÉČÍ



KAMARÁD

- POSKYTUJE PODPORU (PRAKTICKOU I EMOCIONÁLNÍ)
- POMÁHÁ CÍTIT SE BEZPEČNĚ
- UKAZUJE NOVÉ MOŽNOSTI
- SÍLÍ PODOBNÉ ZÁJMY
- TRÁVÍ SPOLEČNĚ ČAS

PARTNER

- DÁVÁ LÁSKU
- PŘINÁŠÍ ŠTĚSTÍ
- POMÁHÁ UVĚDOMIT SI, KDO JSEM
- UMOŽŇUJE SEXUÁLNÍ USPOKOJENÍ

Jaké vztahy u vašeho potomka podporovat?

Za nejdůležitější skupiny vztahů považujeme vztahy rodinné, kamarádké a partnerské, jelikož jsou zpravidla navázány s lidmi, kterým je váš potomek nejbližší, nejvíce jim věří, má k nim nejhlubší vztah a také mu nejvíce pomáhají v jeho životě. Tyto vztahy jsou základem pro rozvoj dalších vztahů. Ideálem je, aby člověk měl funkční a naplněné všechny tyto tři skupiny vztahů. Každá skupina vztahů má totiž jinou funkci a může nás tak v našem životě obohacovat jiným způsobem.

Jak můžete pomoci vašemu potomkovi při utváření a udržování vztahů?

U lidí s mentálním postižením někdy může být cesta k vytvoření, udržení, ale i ukončování vztahů trochu složitější. Aby se váš potomek naučil ve vztazích „chodit“, potřebuje vaši pomoc. Můžete ji poskytovat následujícími způsoby:

Podporujte sociální dovednosti

U lidí s mentálním postižením někdy může k dobrému fungování ve vztazích pomoci nácvik sociálních dovedností, jako jsou základní komunikační dovednosti, schopnost empatie, schopnost vyslechnout druhého a říct svůj názor, schopnost domluvit se s druhým, schopnost představit se, seznámit se s druhým atd. Více informací, jak podporovat sociální dovednosti, najdete v Metodice podpory sociálních dovedností, kterou si můžete stáhnout z webových stránek:

*[www.spmpr.cz/co-delame/vzdelavani/socialni-dovednosti/
/#metodika_socialnich_dovednosti](http://www.spmpr.cz/co-delame/vzdelavani/socialni-dovednosti/#metodika_socialnich_dovednosti)*

Nácvik sociálních dovedností může mít více podob:

- kurz sociálních dovedností,
- svépomocná nebo podpůrná skupina,
- skupina sebeobhájců,
- kurz asertivity.

Mluvte o vztazích

Každý člověk potřebuje informace o tom, jaké typy vztahů existují, jak se v daném vztahu může k druhému chovat, co je běžné a co by už do daného vztahu patřit nemělo. Také je dobré mít s kým sdílet své zkušenosti z reálného života.

Co může pomoci:

- otevřete doma téma vztahů,
- povídejte si o rodinných vztazích,
- sdílejte zkušenosti z vašich kamarádkých vztahů,
- podporujte sourozence a další vrstevníky, aby se s vaším potomkem bavili o partnerských vztazích,
- nabídněte účast ve svépomocných a podpůrných skupinách o vztazích,
- jako pomůcku použijte publikace o vztazích a sexualitě v jednom duchu¹.

Podporujte stávající vztahy

Nemá smysl vašemu potomkovi ve vztazích bránit a chránit jej před případným neúspěchem. Pro rozvoj a učení, jak vztahy fungují, je nezbytné, aby si je mohl každý člověk vyzkoušet a zažít, a získat i zkušenost, že se vztah rozpadne. Podporujte vztahy rodinné, kamarádké i pracovní.

Co může pomoci:

- pozvěte přátele na rodinné akce, oslavy, pikniky,
- podporujte setkávání s přáteli i mimo volnočasové aktivity, např. u vás doma, v kavárně,
- informujte pracovníky sociálních služeb, které váš potomek využívá, o jeho přátelských vztazích, aby je mohli také podporovat,
- zapojte přátele do podpůrné skupiny lidí kolem vašeho potomka,
- k udržování vztahů využijte i moderní technologie a sociální sítě,

¹ Ke stažení na: www.uzvim.org/?page_id=12 nebo www.spmpr.cz/co-delame/publikace/.

- podporujte sourozenecké aktivity,
- podporujte pravidelný kontakt s ostatními rodinnými příslušníky a přáteli,
- umožněte potomkovi mít intimní/sexuální vztah s partnerem.

Hledejte příležitosti pro vznik nových vztahů

Pokud chcete, aby váš potomek nezůstal celý život sám pouze se svou rodinou nebo v jedné sociální službě, je zapotřebí nastavit systematickou podporu v utváření nových vztahů a pomoc s posilováním sítě jejich vztahů. Je tedy vhodné zcela záměrně hledat příležitosti, aktivity a situace, v rámci kterých by se váš potomek mohl setkat s novými lidmi a navázat nový vztah.

Co může pomoci:

- zapojení do podpůrné/svépomocné skupiny,
- využití dobrovolníka/kamaráda pro trávení volného času,
- zapojení do volnočasových aktivit dle zájmů potomka,
- využití seznamek (internetové, agentury),
- zapojení do sousedských a komunitních aktivit v místě bydliště.

Pomozte při vytváření podpůrné skupiny kolem potomka

Pokud plánujete s vaším potomkem budoucnost a chcete, aby měl i nadále kvalitní podporu, je potřeba pracovat na posílení různorodých vztahů potomka a vytváření funkční podpůrné skupiny blízkých lidí. Ta pak může fungovat i do budoucna a může si rozdělit různé oblasti podpory vašeho potomka mezi jednotlivé členy. Plánování můžete rozvrhnout do následujících kroků:

SÍŤ VZTAHŮ



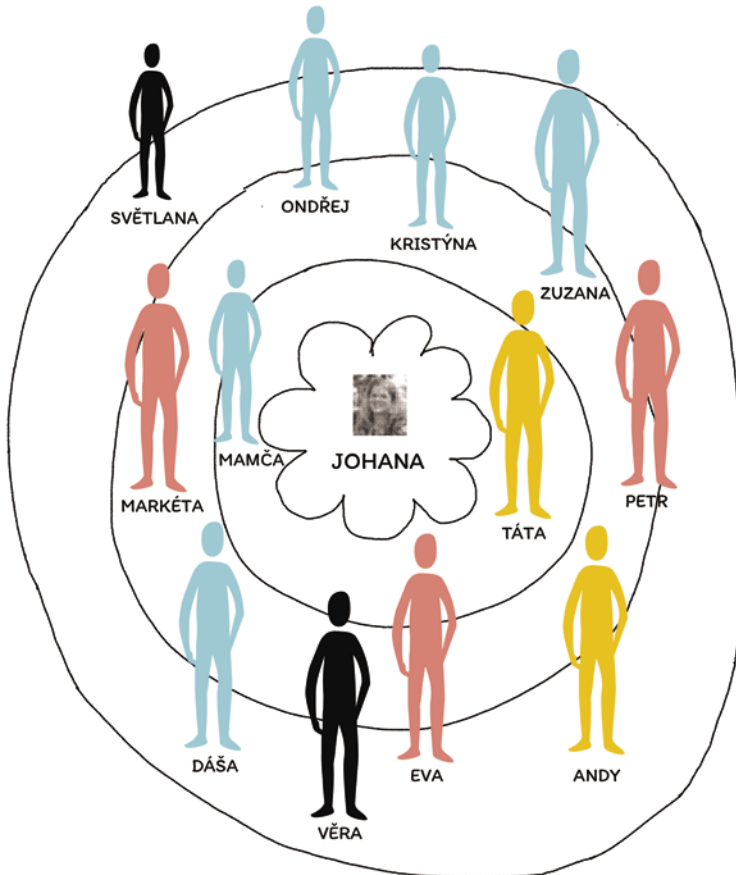
1. Zjistěte, jaké lidi má váš potomek kolem sebe

V první řadě je potřeba zjistit, jaké lidi kolem sebe váš blízký s postižením má. K tomu vám pomůže kreslení tzv. „kruhu vztahů“, což je grafické znázornění vztahů. Kreslení kruhu vztahů je zábavná a kreativní činnost, do které se může váš potomek dobře zapojit. Můžete pozvat i další rodinné příslušníky, přátele a blízké, kteří vašeho potomka znají. Je dobré, aby se kruh maloval např. na velký papír formátu A2. Doprostřed papíru umístěte fotku vašeho potomka. Kolem něj nakreslete 4 soustředné kruhy. Postupujte od kruhu nejbližší fotografii a ptejte se, kdo by tam patřil. Na papír pak pište jména lidí. Můžete také kreslit postavičky nebo lepit fotky lidí.

Kruh těch nejbližších

Uprostřed (přímo u fotografie) jsou zpravidla ti nejbližší. Jde většinou o milující a silné vztahy, bez kterých si váš blízký nedokáže představit svůj život. Typicky jde o rodiče, blízké rodinné příslušníky, partnera nebo partnerku, nebo děti.

Kdo je pro tebe nejdůležitější? Kdo tě zná nejlépe? Kdo ti pomáhá nejvíce ve tvém životě? Komu nejvíc věříš? Kteří lidé jsou ve tvém životě nejdůležitější? Za kým bys šel, když by ti bylo špatně/byl bys smutný a potřeboval by ses svěřit? Kdo tě zná nejlépe? Kdo ti umí nejlépe pomoci? Koho máš rád?



Kruh přátel a kamarádů

Druhý kruh tvoří přátelé a kamarádi. Když se ptáte vašeho potomka na tento kruh lidí, je možné položit následující otázky:

Kdo je tvůj kamarád? Komu bys zavolal, kdyby ses dozvěděl nějakou šťastnou zprávu? Komu by ses svěřil, že se hádáte s rodiči nebo partnerem? S kým si povídáš o svých snech? S kým se rád zasměješ? S kým bys šel na kafe?

Kruh lidí se společnými zájmy

Tento kruh tvoří lidé, se kterými váš blízký sdílí společné zájmy nebo sousedské vztahy. Sem mohou patřit lidé, které váš potomek zná z volnočasových aktivit, z práce atd. Je třeba mít na paměti, že tento kruh

je důležitý, protože vztahy s těmito lidmi se časem mohou prohloubit a proměnit v přátelské či partnerské. Na tyto osoby se můžete zeptat následujícími otázkami:

Koho potkáváš na tancování, bowlingu atd. (volnočasových aktivitách)? Koho znáš ze školy nebo z práce? Koho znáš z naší ulice, bytu, blízkého obchodu atd.?

Kruh lidí, jejichž služby si platím

V tomto kruhu jsou lidé jako sociální pracovník, lékař, zubař, uklízeč, kadeřník, řidič handicap transportu atd. Otázky:

Fací asistenti ti pomáhají? Za kým bys šel, kdybys byl nemocný? Za kým bys šel, kdybys potřeboval právní radu? Za kým bys šel, kdybys potřeboval poradit s počítačem? Kam se chodíš nechat oštríhat?

Obrázek, který vyplyne z mapování, vám ukáže, zda je síť vztahů u vašeho blízkého vyvážená nebo nikoliv. Velmi často mají lidé s mentálním postižením stejný počet lidí v kruhu nejbližších jako běžní lidé, daleko menší pak v kruhu přátel a lidí se společnými zájmy. V kruhu čtyři pak mívají zase mnohem více lidí než ostatní.

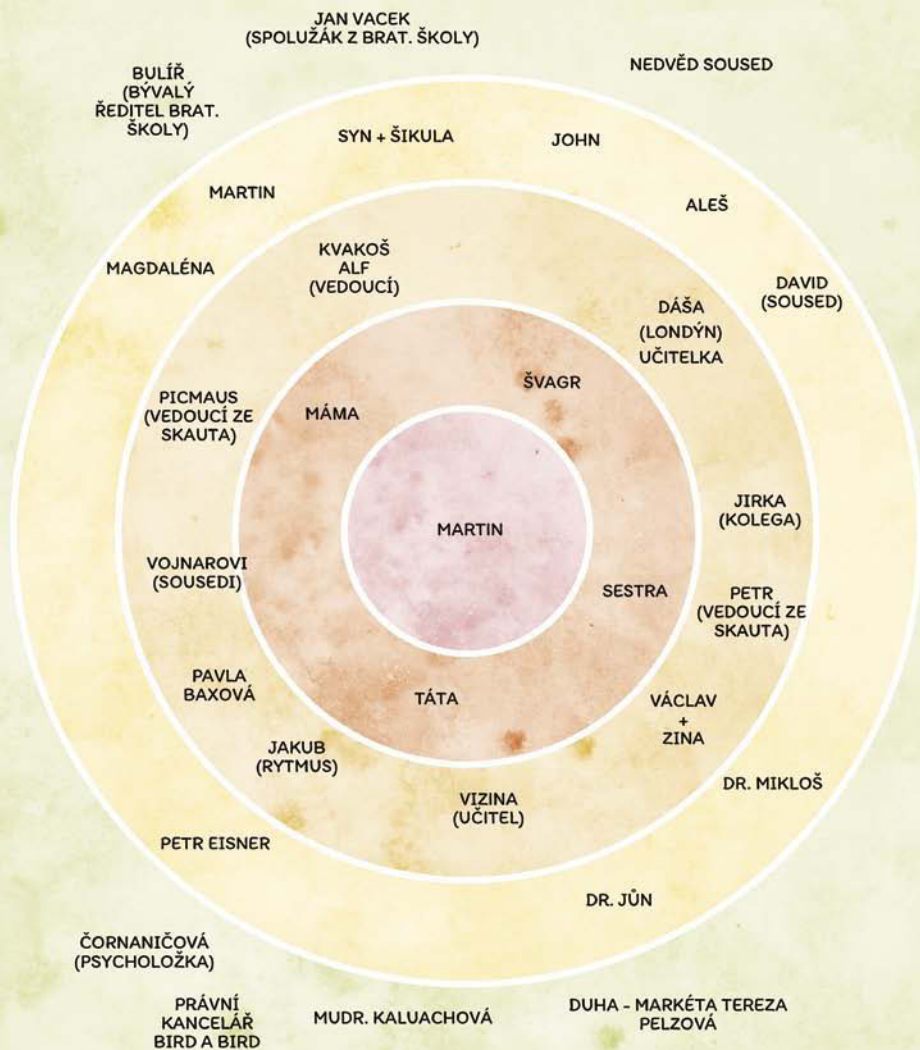
2. Sepište, kdo a jak v současnosti pomáhá

V první řadě je dobré vyjít ze současných vztahů, které váš potomek kolem sebe má, a vědět, do jaké míry jsou funkční. Je tedy třeba zjistit, kdo z lidí kolem člověka s mentálním postižením mu pomáhá a s čím. Je dobré si u jednotlivých lidí napsat, s jakými činnostmi vašemu potomkovi pomáhají. Často se stává, že velkou část podpory zajišťuje jeden nebo dva lidé (vy, rodiče) nebo pouze sociální služba.

3. Oslovte lidi, aby se do podpory aktivně zapojili

Stávající vztahy jsou základem podpůrné skupiny, která může do budoucna pomáhat vašemu potomkovi s důležitými rozhodnutími, bude mu pomáhat v praktickém životě a bude fungovat i jako záchranná síť v případě, že se váš potomek dostane do potíží.

Podpůrnou skupinu je třeba vytvořit ze stávajících vztahů a ty dále upevňovat a podporovat. Je možné, že váš potomek udržuje z dřívější doby vztahy, které ochladly, které bude potřeba znovu obnovit a upev-



nit. Můžete se například zamyslet, jak zapojit další členy rodiny nebo blízké do podpory vašeho potomka. Potenciální členové podpůrné skupiny by měli být osloveni a informováni o tom, že váš potomek má zájem, aby se více zapojili do podpory jeho fungování. Někteří rodiče mají obavu zeptat se svých rodinných příslušníků a přátel, zda by byli ochotni se podílet na podpoře jejich potomka. Rodiny, které tento ostych překonaly, byly překvapené, že jen málokdo je odmítl a naopak řada blízkých jim sdělila, že byli ochotni pomoci již dříve, ale nevěděli, jakým způsobem.

4. Rozšiřujte okruh lidí, kteří mohou pomoci

Někdy se může stát, že váš potomek nemá kolem sebe příliš mnoho lidí, neudrží velké množství vztahů, jeho sociální síť je velmi řídká a k zajištění ochrany a podpory do budoucna by nestačila. Pak se můžete soustředit na rozšíření podpůrné skupiny a zapojit nové lidi. Vhodné je zapojit další lidi na základě společných zájmů, případně placené pracovníky, dobrovolníky. Je potřeba hledat možnosti zapojení potomka do aktivit v místě, kde člověk bydlí (např. sportovní aktivity, kulturní aktivity, společenské aktivity) a možnosti seznámit se s novými lidmi z okolí. Na základě sdílení společného zájmu se lidé časem stávají přáteli. Je těžké najít si rychle přátele. Přátelství se musí budovat, nevznikne hned. Je tedy dobré vědět, co je pro daného člověka (vašeho blízkého) důležité a co ho baví a zajímá. Můžeme hledat důležité mezníky v životě člověka – události, změny, zdraví, nejlepší a nejhorší zkušenosti atd. Na jejich základě je možné začít hledat v této oblasti nové aktivity a postupně třeba i nové lidi. K tomuto mapování nám může pomoci vytvoření „profilu“ (viz kapitola Bydlení).

5. Pomozte vytvořit funkční podpůrnou skupinu lidí

Jakmile má člověk s postižením kolem sebe skupinu lidí, kteří mu jsou ochotni pomáhat, potřebuje pomoc, aby se z nich stala funkční, spojená a podpůrná skupina, která se bude pravidelně scházet. K organizaci prvního setkání budete pravděpodobně potřebovat pomoc někoho zvenčí. Můžete se obrátit na Poradenské centrum SPMP ČR. Je potřeba zajistit moderátora, zapisovatele, dohodnout cíl setkání,

termín a čas setkání, prostor, občerstvení, vytvořit pozvánku, pozvat účastníky. Setkání může mít ale i zcela neformální podobu, např. jako piknik, oslava narozenin atd. Formalizované setkání má zpravidla následující strukturu:

1. **Představení** a vztah jednotlivých „členů“ k vašemu potomkovi.
2. **Cíl** – proč jsme se tu dnes sešli, co chce člověk s postižením řešit.
3. **Současná situace** – problém, popis situace, co se děje, jak situaci vidí jednotliví členové.
4. **Společné hledání řešení** – hledání možností, jak mohou jednotliví členové pomoci.
5. **Plán** – co konkrétně je potřeba udělat, rozdělení úkolů a termíny, termín příští schůzky.
6. **Závěr a rozloučení** – shrnutí a zhodnocení schůzky.

6. Podpořte samostatné fungování podpůrné skupiny

Do budoucna by podpůrná skupina měla postupně začít pracovat samostatněji a měla by být schopna fungovat i bez externího organizátora a moderátora. To je však možné, až když je zavedeno pravidelné setkávání skupiny a jednotliví členové vědí, jakou část podpory mají za úkol. Také to znamená, že je jeden člen pověřen koordinací skupiny. V případě, že váš potomek potřebuje řešit nějaký problém, potřebuje se poradit, udělat velké rozhodnutí nebo naplánovat nějakou změnu, obrátí se na koordinátora skupiny a ten skupinu svolá. Členové si mohou rozdělit i další role (hlídač času, svačinář, zapisovač, kontrolor termínů atd.) Pokud se vám podaří, že váš potomek bude mít funkční podpůrnou skupinu, jejíž jste součástí, udělali jste maximum pro zajištění jeho kvalitní podpory do budoucna.

Při udržování kontaktů s kamarády a podpůrnou skupinou je ale třeba myslet na to, že váš potomek bude potřebovat podporu. Sám od sebe si nevzpomene, je často zvyklý přijímat, ale neumí dávat. Je dobré ho vést k tomu, aby se naučil něco vracet zpět. Je také dobré čas od času zorganizovat podpůrnou skupinu, aniž by si o to váš potomek sám řekl.

MARTINOVO NOVÉ BYDLENÍ

PROGRAM:

- 1/ PŘIVÍTÁNÍ
- 2/ PROČ TU JSME
- 3/ KDO JE KDO
- 4/ MARTINOVO BYDLENÍ
- 5/ PLÁN
- 6/ ZÁVĚR

MÁMA

TÁTA

FRANTIŠEK - BRATR ŠVAGRA

MATĚJ - BRATR ŠVAGRA

IVČA - SESTRA

PETR - UČITEL A KAMARÁD

VAŠEK - PROČ

ŠÁRKA - SESTRĚNICE

PLÁN

KDO	CO MŮŽE UDĚLAT	DO KDY
PETR V.	ULOŽIT NÁHRADNÍ KLÍČE	DO 1. 10.
HANKA	DRUHÉ NÁHR. KLÍČE	MÁMA DOMLUVÍ
IVČA	SEZNAM OPRAVÁŘŮ + KDE CO JE	DO 30. 10.
VAŠEK	SEZNAM LÉKAŘŮ	DO KONCE ROKU
TÁTA, IVČA	NÁKUPY OBLEČENÍ	MARTIN SI ŘEKNE
PRAŠVAGŘI	SEPSAT SI, JAK TO DOMA CHCI	DO KONCE ROKU
VAŠEK, MATĚJ	KONZULTACE O ZDRAVÉM JÍDLE	NA PIVU
ŠÁRKA	PROBRAT ŽENSKÝ	KDYKOLIV
PETR V.	PROSTŘEDNÍK MARTIN X MÁMA	KDYŽ SI MARTIN ŘEKNE
MÁMA	PROBRAT ROZPOČET	PRAVIDELNĚ
FRANTIŠEK	NAUČIT SE PRACOVAT SE SPOTŘEBIČI	V ŘÍJNU
MATĚJ	JAK SE VYHNOUT PRŮŠVIHŮM	NA PIVU
IVČA	POPSAT POJISTKY APOD.	DO 30. 9.

20. 9. 2019

MARTINOVO BYDLENÍ

Příklad z praxe:

Paní Jana je matkou čtyřicetiletého Josefa, kterému se celý život věnuje a hledá pro něj tu nejlepší životní cestu, poskytuje mu rodinné zázemí. V dětství ho přihlásila do skautského oddílu a bojovala za to, aby mohl chodit do běžné školy. Dosud se ho snaží podporovat, pomáhá mu řešit různé problematické situace, do kterých se dostává například v práci. Představovala by si, že by mohl mít funkční partnerský život a bydlet samostatně. Nyní jí už ubývá sil a také už chce svého syna pustit do vlastního života. Má za to, že Josef má dost sociálních kontaktů, ale potřebovala by, aby se více zapojily do jeho reálné podpory. Představovala by si, že by se lidé z Josefova okolí mohli sejít a říct si, co by pro něj mohli udělat.

S paní Janou, Josefem a jeho otcem Petrem jsme začali pracovat na mapování důležitých vztahů v Josefově životě. Ukázalo se, že pan Josef má širokou sociální síť ve všech oblastech – má velké rodinné zázemí, mnoho přátel ze skauta, z dětství, řadu rodinných přátel, známých z práce i ze školy, spoustu odborníků z řad lékařů, terapeutů, sociálních pracovníků, ekonomů, právníků. S některými z nich je občas v kontaktu, ale není zvyklý je sám kontaktovat a pravidelně se s nimi radit. Oni by patrně rádi pomohli, ale neví jak. Dohodli jsme se, že bychom mohli zkusit svolat velké setkání Josefových blízkých, které má rád a myslí si, že by mu do budoucna mohli a chtěli více pomáhat. Diskutovali jsme o tom, koho na společné setkání pozvat, a dali dohromady seznam účastníků. Sepsali jsme zvací dopis, rozvrhli organizaci setkání a vymýšleli jeho program. Při zvaní blízkých jsme narazili na to, že je Josef smutný, protože někteří pozvaní nedorazí a bral to tak, že o něj nemají zájem. Nakonec nadešel ten velký den a na setkání, které Josef nazval QQ-setkání, přišlo 10 lidí (Josef, rodiče, sestra, švagr, kamarádi ze skautského oddílu, sestřenice, učitel a facilitátor). Na setkání se debatovalo o tom, jakou podporu Josef potřebuje (v praktických věcech, v péči o zdraví, s rozvržením aktivit a volného času, se vztahy s druhými lidmi/ženami atd.) a kdo by mu takovou podporu mohl dávat. Poté se plánovalo a nakonec všichni účastníci přislíbili pomoc – každý pro Josefa udělá jednu konkrétní věc. Šlo o velmi různorodou podporu. Učitel slíbil, že spolu s Josefem proberou, jak se vyvarovat konfliktům

s mámou a v případě potřeby jim bude dělat mediátora. Kamarád ze skautu nabídl, že ho vezme do fastfoodu, kde vaří zdravé jídlo, a zkusí spolu naplánovat zdravý jídelníček. Druhý kamarád navrhnul, že spolu pojedou do Londýna nakupovat oblečení a cestou se zastaví u rodinného známého. Sestřenice nabídla, že se spolu mohou pobavit o ženách, se kterými se Josef seznámí.

Během celého setkání panovala velmi přátelská, veselá atmosféra. Nakonec jeden ze zúčastněných prohlásil, že takové podpůrné setkání by si nechal pro sebe také líbit. Setkání pomohlo v oživení některých vztahů a pan Josef je nyní v kontaktu s jednotlivými blízkými a konzultuje s nimi své radosti i starosti.



3 / Bydlení

Téma bydlení je svázáno s domovem. Domov je místem, kam se rádi vracíme. Máme v něm pocit jistoty a bezpečí. Víme, že právě tam patříme. Potkáváme se tam s rodinou a přáteli. Domov je místem, kde máme své věci, můžeme tam v klidu odpočívat a být sami sebou. Člověk s postižením chce mít domov jako každý - bezpečný, plný pohody a radosti. Připravit ho ale není právě jednoduché. Je dobré začít s předstihem.

Proč je dobré začít s předstihem?

- Člověka s postižením známe.
- Získáme čas na hledání nejvhodnějšího řešení.
- Vytvoříme plán, lépe využijeme příležitostí.
- Plánování bydlení patří k dospívání a osamostatňování.
- Velké změny se dělají tím hůře, čím je člověk starší.

Jak na to

Někteří lidé s mentálním postižením nechtějí bydlet s rodiči. Chtějí mít svůj domov, svoje místo, kde budou žít buď sami, s přáteli nebo lidmi, které znají a s kterými si rozumí. Určitě budou potřebovat vaši pomoc a podporu, aby se mohli osamostatnit. Přemýšlení o budoucím bydlení ale nutně neznamená, že váš potomek musí bydlet jinde než vy. Určitě by k tomu ale mělo patřit přemýšlení o tom, jak může být co nejvíce samostatný i v rámci bydlení s vámi.

1. Jak bydlím teď?

Hledání vhodného místa, které by mohlo být vyhovujícím domovem pro vašeho potomka, vyžaduje zapojení jeho samotného do mapování, plánování a hledání místa, kde se mu bude líbit a kde se bude cítit dobře. Nejdříve zjistěte představu o bydlení od vašeho potomka. Je dobré s ním mluvit o tomto tématu už na prahu dospělosti, i když k samotnému osamostatnění či stěhování může dojít o několik let později.

Důležité věci o mně a jak žiju teď

- Co se mi líbí a co se mi nelíbí?
- Co je pro mě důležité?
- Co je v okolí?
- S kým bydlím?
- S čím potřebuji doma pomoci?
- Jaké jsou moje denní zvyklosti a rituály?

2. Jak chci bydlet?

Než se začnete s vaším potomkem rozhodovat pro konkrétní typ bydlení, zeptejte se, jakou má představu a zvažte reálné možnosti, které souvisejí s jeho dovednostmi. Návuk dovedností pro samostatné a podporované bydlení je také dobrou motivací, pokud si to dotyčný opravdu přeje.

Tipy:

- S plánováním vám může pomoci sociální pracovník.
- Hledejte službu ve vašem okolí.
- Zjistěte si informace o službě – reference od pečujících a od uživatelů služby.
- Pomoc při hledání dalších možností bydlení – úřad práce, občanská poradna, poradenské centrum v místě bydliště.
- Poradenské centrum SPMP ČR s celorepublikovou působností.



MŮJ SEN

DŮLEŽITÍ LIDÉ

MÁMA TÁTA

MATYÁŠ RÍŠA A KÁTA PAVEL

TOMÁŠ STREJDA PAVEL PATRICIE Z TAPTAP

VÍTA TERKA

PAN UČITEL MAREK



CO POTŘEBUJI V OKOLÍ

- TRAMVAJE
- VOZOVNA
- KOSTEL SV. GOTHARDA
STRAHOV (VELKÝ KŘÍŽ,
KADIDLO)
- FARNÍ KAFE V KLÁŠTEŘE
- NOVÝ PREMONSTRÁT - KNĚZ OPAT
- VARHANY STRAHOV
- PAN ROUBAL
- BAROKNÍ KOSTEL
- CAFÉ MARTIN
- KURZY VAŘENÍ
A HOSPODAŘENÍ
- KOLO V LÉTĚ
- BLÍZKO TAPTAPU (VYŠEHRAD)
- BAZÉN
- VEŘEJNÉ KOUPALIŠTĚ

CO CHCI MÍT DOMA

- GARÁŽ - SEKAČKA
- KOLO
- AUTO
- DŮM SE ZAHRÁDKOU
2 LIDI (JÁ + ?)
- VLASTNÍ POKOJ VĚTŠÍ
+ SVOJE VĚCI
- POLIČKY
- OBLEČENÍ, TAŠKU, FOTKY
TRAMVAJÍ
- POČÍTAČ + WI-FI
- TV, RÁDIO
- KUCHYŇ
- POHOVKA POSTEL
- KŘÍŽEK
- ROSTLINY NA ZAHRÁDCE
- BAZÉN, VÍŘIVKA
- SPRCHA

Představa o bydlení:

- Chtěl/a bys bydlet raději sám/sama nebo s dalšími lidmi, smíšeně?
- Kde bys chtěl/a žít? Byt nebo dům?
- Co bys chtěl/a, aby bylo blízko tvého domova (sportoviště, kino, kostel, obchod, park, zastávka)?
- Jaká je tvá oblíbená místnost?
- Jaký nábytek z tvého nynějšího domova by sis rád/a vzal/a s sebou?
- Chtěl/a bys mít domácího mazlíčka? A jakého?
- Chtěl/a bys mít zahradu?
- Máš rád/a doma klid?
- Když přijdeš na konci dne domů, co bude první věc, kterou uděláš?

3. Hledám vhodné bydlení

Vycházejte z představy o bydlení vašeho potomka a zároveň zvažujte možnosti a podmínky pro bydlení.

Z pohledu člověka s postižením:

- Co můžu udělat sám?
- S čím potřebuji pomoci?
- Potřebuji, aby se něco změnilo (např. přestavba – bezbariérovost, nové uspořádání v místnostech, opravy, apod.)?

Z pohledu pečujícího:

- Zajistěte podporu a bezpečí.
- Myslete na rozložení podpory mezi další osoby, které jsou důležité pro vašeho potomka.

Oblasti podpory: nakupování, vaření, osobní hygiena, domácí práce (praní prádla, úklid apod.), zdraví (léky, objednání lékaře, doprovod k lékaři), plánování dne, peníze (hospodaření s penězi, placení účtů apod.), veřejná doprava, udržování kontaktů s rodinou a přáteli.



SAMOSTATNÉ BYDLENÍ

- ÚKLID
 - MYTÍ OKEN
 - ROČNÍ SEZNAM ČINNOSTÍ
 - MYTÍ OKEN V POKOJI, PRACOVNA
 - ÚKLIDOVÝ ROZVRH TÝDNE
 - VYTVORIŤ ROZVRH (MAMINKA, MARTINA)
 - BÝT PEČLIVĚJŠÍ V ÚKLIDU
 - SPOLEČNÝ ÚKLID
- VAŘENÍ
 - KURZ VAŘENÍ (ANNA ZJISTÍ)
SOCIÁLNÍ SLUŽBY
 - ? PODPORA SAMOSTATNOSTI - FOSA
- PRANÍ PRÁDLA
- ÚŘADY → ŘEŠÍ MAMINKA, ANNA, XÉNIE
- NAKUPOVÁNÍ - ELEKTRONIKA (NĚČÍ POMOC)
- OBLEČENÍ
- SEHNAT RODINNÉHO TERAPEUTA (ANNA)

Možnosti bydlení

1. Samostatné bydlení

Osamostatňování je přirozené a patří k určité etapě života každého z nás, během níž potřebujeme soukromí a prostor pro sebe. Důležité je mluvit s potomkem o možnostech bydlení, abyste předešli nedorozumění (např. potomek má pocit, že ho chcete někam odložit). Vysvětlení mu pomůže v pochopení, že nejde o to ho někam umístit či „odložit“, ale najít vhodné místo, kde se bude cítit dobře a bude o něj dobře postaráno. Aby měl váš potomek jasnější představu, navštivte s ním jiného člověka s postižením, který bydlí samostatně, v chráněném bydlení, či v jiném zařízení.

Každý má svůj prostor, v němž se lidé vzájemně navštěvují a pomáhají si, když je třeba. Pokud s vaším synem či dcerou budete od malička mluvit o tom, že bude jednoho dne stejně jako většina dospělých lidí bydlet jinde, nebudou tak překvapení, když tato situace nastane a vy spolu začnete hledat bydlení mimo domov.

Pro samostatné bydlení mimo sociální pobytovou službu je třeba zajistit potřebnou míru podpory. Důležité je mít okruh lidí, kteří jsou zapojeni do péče a pomáhají s osamostatňováním vašeho potomka (více naleznete v kapitole Vztahy a podpora).

2. Sociální služba

Využijte možnosti návštěv pobytových služeb. Připravte si otázky, které jsou důležité a vycházejí z představ vhodného bydlení pro vašeho potomka.

Všimněte si věcí, které jsou pro vás důležité:

- Jak na vás celkově působí?
- Jak na vás působí personál a spolubydlící?
- Vypadají pokoje hezky a pohodlně?
- Cítíte se tam jako „doma“?
- Na chvíli se zaposlouchejte. Je tam místo, kde je možné být v klidu, kde není hluk? Baví se lidé, kteří v domově žijí, mezi sebou?

Typy bydlení v sociálních službách (stav k listopadu 2019)

Služba	Charakteristika	Pro koho je vhodná	Věk	Úhrada (ceny závislé na poskytovateli)
Chráněné bydlení	organizace zajišťuje skupinové nebo individuální bydlení s asistencí v běžné zástavbě	mentální a kombinované postižení, snížená soběstačnost	starší 18 let	nájem, stravování, náklady na asistenci (hodinové)
Podpora samostatného bydlení	bydlení ve vlastním bytě, organizaci zajišťuje asistence dle individuálních potřeb	mentální a kombinované postižení, snížená soběstačnost	starší 18 let	náklady na asistenci (hodinové)
Týdenní stacionáře	pobytová služba od pondělí do pátku, většinou součástí bývalých ústavů sociální péče	mentální a kombinované postižení, snížená soběstačnost	dle cílové skupiny (děti, dospělí)	ubytování, stravování, 75% příspěvku na péči
Domovy pro osoby se zdravotním postižením	celoroční pobytová služba - bývalé ústavy sociální péče, často velká skupina lidí	mentální a kombinované postižení, snížená soběstačnost	dle cílové skupiny (děti, dospělí)	ubytování, stravování, 100% příspěvku na péči
Domovy se zvláštním režimem	celoroční pobytová služba, specializace na určitá onemocnění	dle onemocnění či postižení (např. pro osoby s autismem, demencí, Alzheimerovou chorobou apod.)	záleží na cílové skupině (většinou dospělí)	ubytování, stravování, 100% příspěvku na péči
Domovy pro seniory	celoroční pobytová služba	snížená soběstačnost zejména z důvodu věku	nejčastěji od 64 let (dle individuální domluvy)	ubytování, stravování, 100% příspěvku na péči

Pozn.: Po úhradě za ubytování a stravu při poskytování pobytových služeb v týdenních stacionářích musí osobě zůstat alespoň 25 % jejího příjmu, a při poskytování ostatních pobytových služeb (domov pro osoby se zdravotním postižením, domov se zvláštním režimem a domov pro seniory) musí osobě zůstat alespoň 15 % jejího příjmu. Maximální výše úhrady za sociální služby je uvedena ve Vyhlášce č. 505/2006 Sb. Ve Vyhlášce najdete i výčet činností a úkonů, které sociální služba poskytuje.

4. Jak se připravuji na bydlení?

Důležité je znát dovednosti vašeho potomka, které budete brát v potaz při dalším plánování realizace bydlení (viz kapitola Denní aktivity).

Tipy:

Existují zkušební diagnostické pobyty, které vám pomohou zjistit míru samostatnosti a dovednosti člověka s postižením.

Na podporu samostatnosti jsou různé kurzy:

- nácvik sociálních dovedností,
- sociální rehabilitace,
- hospodaření s penězi, cestování, vaření a jiné.

5. Bydlím samostatně

1. Samostatné bydlení

Pokud váš potomek bydlí sám, zamyslete se, co je potřeba v jeho domácnosti dělat a jakou pomoc ve vybraných oblastech podpory potřebuje (zdraví, úklid, vaření, peníze, volný čas, nákupy, opravy, vztahy, bezpečnost). Vytvořte plán, kdo a konkrétně s čím v nejbližší době vašemu potomkovi pomůže. Se službou Podpora samostatného bydlení je dobré začít ještě v době, kdy bydlíte společně. V rámci společného bydlení je třeba postupně oddělovat domácnosti, vyhradit místo v lednici, mít každý své vlastní prací prostředky, koš na špinavé prádlo, střídat se při úklidu společných prostor (kuchyň, předsíň, WC, koupelna...). Na základě zkušeností rodičů doporučujeme neztrácet důvěru, jestliže jdou věci příliš pomalu. Když se pak po letech ohlédnete dozadu, budete mnohdy překvapeni, co vše váš potomek umí.

Stanovení cílů a rozdělení úkolů:

- Co je nutné dělat, když bydlím sám?
- Jakou potřebuji pomoc?
- Kdo mi může pomoci a co může udělat?
- Do kdy? (Je dobré si úkoly k naplnění cíle časově ohraničit.)
- Kdo to ověří? (Je třeba určit, kdo pohlídá průběh plnění úkolů.)
- Řešení krize – koho zavolám v případě nouze?
- Režim týdne, víkendu.
- Připravuji se na to, jak budu fungovat bez rodičů s podporou jiných lidí.

2. Spolupráce se sociálními službami

Rozhodli jste se s vaším potomkem pro určitou sociální službu. Dbejte o navázání spolupráce, buďte aktivní a nebojte se zeptat na to, co vás zajímá. O jednání se sociálními službami a vašich možnostech zapojení do péče o vašeho potomka či jeho podpory naleznete více v kapitole Spolupráce se sociálními službami.



CO JE POTŘEBA DĚLAT, KDYŽ BYDLÍM SÁM

OPRAVY

NÁKUPY

PENÍZE

ÚKLID

BEZPEČÍ

VZTAHY

POJISTKY

ČISTÍCÍ
PROSTŘEDKY

TOK
PENĚZ

ODPADKY

POUŠTĚNÍ
DO BYTU

NOČNÍ
KLID

OHEŇ

NÁKUPY
JÍDLA

PLATIT PŘES
INTERNET

MYTÍ
OKEN

PRAVIDLA
BYTU

VZTAHY SE
SOUSEDY

VODA

PLATIT
POJIŠTĚNÍ

MOJE
ZDRAVÉ
FINANCE

MYČKA

KLÍČE

OHLÁŠENÍ
NÁVŠTĚV
RODIČŮ

SPOTŘEBIČE

ŠETŘENÍ

PLATIT
NÁJEM

PRAČKA

VYTÍRÁNÍ

NEREGULOVANÉ
NÁVŠTĚVY

MOLI

ROZVRŽENÍ
ČASU

ROZPIS
ÚKLIDU

SOUKROMÍ

JAKOU POTŘEBUJI POMOC

POPSAT
POJISTKY

TELEFONNÍ
SEZNAM
OPRAVÁŘŮ

POSTUPY:
CO DĚLAT
KDYŽ...

NEHOŘLAVÁ
DEKA

NÁKUP
OBLEČENÍ

VYTVŮŘIT
ROZPOČET
BYTU

SEPSAT SI, JAK
TO DOMA CHCI

VYTVŮŘIT
PRAVIDLA
BYTU

PENZIJNÍ
POJIŠTĚNÍ

KONZULTACE,
KOHO ZVU
DO BYTU

PRAVIDLA
PRO HLÍDÁNÍ
VÝDAJŮ

UDĚLAT DOHODU
O NÁVŠTĚVÁCH
RODIČŮ

PORADIT SE
S ODBORNÍKEM

PROBRAT,
KOHO POUŠTĚT
DO BYTU

PROBRAT,
KOMU DÁT
KLÍČE

NACVIČIT SI
ŘÍKAT NE

SEZNAM
DOKTORŮ

KONZULTACE
O ZDRAVÉM
JÍDLE

UČIT SE
VAŘIT

Příklad z praxe:

Paní Johana žije se svým dospělým synem Lukášem ve společné domácnosti. Pan Lukáš chodí do práce, je velmi samostatný a většinu věcí je zvyklý a chce dělat sám. Chtěl by také bydlet ve svém bytě. Jeho matka ho chce v tomto podpořit a rozhodla se, že mu koupí byt, ve kterém bude moct Lukáš samostatně bydlet. Paní Johana však potřebuje pomoci naplánovat, jak to udělat, aby Lukáš mohl samostatně bydlet ve svém bytě a najít lidi, kteří mu k tomu budou dávat potřebnou podporu.

Plánování samostatného bydlení sestává z několika aktivit. Jednou z nich je vytváření plánu dokončení rekonstrukce a přípravy bytu, do které je pan Lukáš co nejvíce zapojen, aby si byt mohl co nejvíce uzpůsobit podle svých představ. Součástí je např. i výběr nábytku, vybavení, konzultace s architektem. Dále je pro jeho samostatné bydlení potřeba zajistit nácvik praktických dovedností a také lidi, kteří mu s nácvikem budou pomáhat a poskytnou potřebnou podporu. Lukáš už dříve využíval služby Podpora samostatného bydlení, nyní je však třeba spolupráci nově vymezit. Také je nutné sladit různé představy Lukáše a rodičů s možnostmi sociální služby tak, aby spolupráce dobře fungovala. Na základě toho je svoláno facilitované¹ setkání Lukáše, obou jeho rodičů, vedoucí služby a konzultantky z Podpory samostatného bydlení a zástupce naší organizace SPMP. Na setkání je přizván i externí facilitátor², který pomůže při řízení diskuse a vytváření společné dohody všech stran. Cílem setkání je společně se domluvit, jak Lukáše podpořit, aby mohl bydlet samostatně ve svém bytě. Konkrétní průběh setkání je následující: každý za sebe řekne kdo je, jaký má vztah k Lukášovi a proč přichází, dále každý poví, co je z jeho pohledu důležité a co je třeba zajistit pro hladký běh podpory v bytě (např. Lukáš - potřebuji se se službou domlouvat na asistencích v bytě až po 20. dni v měsíci, protože dříve neznám rozpis služeb v práci; maminka – Lukáš se

¹ **Facilitace** je způsob vedení skupinových setkání, kde facilitátor vede diskusi jako proces, který zohledňuje specifika skupiny, časový rozsah setkání a zejména cíle setkání a výstupy, kterých má setkání dosáhnout.

² **Facilitátor** je odborník na vedení diskuse. Na rozdíl od moderátora aktivně řídí diskusi po stránce procesní a odpovídá za její průběh, ale nikoliv za její obsah.

potřebuje naučit sám vařit, nakupovat a potřebuje teď do začátku pravidelnou a častou podporu; služba – potřebujeme, aby měl Lukáš pravidelně dny, kdy mu budeme poskytovat asistenci; otec – Lukáš by si měl vyhradit jeden den v týdnu pro asistenci).

Na základě výše zmíněného se vytvoří společná dohoda: Lukáš se bude snažit dodat rozpis do 20. v měsíci a vyhradí si jeden den v týdnu, na který si nikdy služby psát nebude. Pokud to nebude fungovat, služba mu pošle vytýkácí dopis. Po třech vytýkácích dopisech službu ukončí.

Poslední aktivitou je svolání velkého setkání Lukášových příbuzných a přátel (Lukáš, rodiče, sestra, švagr, bratři švagra, sestřenice, učitel Vizina) v restauraci poblíž Lukášova nového bydlení. Na setkání se debatuje o tom, co všechno musí člověk dělat, když bydlí sám (zdraví, úklid, vaření, peníze, volný čas, nákupy, opravy, vztahy, bezpečnost). Lukáš u jednotlivých oblastí pojmenuje, s čím konkrétně by potřeboval od ostatních pomoci (např. s vytvořením pravidel bytu, s popsáním pojistek, s vytvořením seznamu opravářů, s nákupem oblečení, s konzultací o zdravém jídlu atd.). Nakonec každý z účastníků přislíbí pomoc v některé z oblastí (učení, jak pracovat se spotřebiči, pomoc při tvorbě rozpočtu, konzultace ohledně žen, nákupy oblečení, nabídka pomoci při konfliktu s matkou).

Nyní se Lukáš přestěhoval do svého bytu a proběhlo už několik konzultací a návštěv lidí z řad jeho blízkých. Lukáš si v bytě zvyká a učí se nové věci.



4/Denní aktivity

Důležitou součástí plánování budoucnosti člověka s mentálním postižením je samotná příprava na běžný každodenní život a plánování toho, čemu se bude v životě věnovat.

Proč učit samostatnosti a zodpovědnosti

K tomu, aby člověk s postižením mohl žít život, který bude podobný životu jeho běžných vrstevníků, potřebuje jistě určitou podporu. Zároveň je ale dobré, aby nezůstal celý život jen objektem péče, ale aby mohl dělat vlastní rozhodnutí a využil co nejvíce možností k rozvoji svých dovedností. Čím více věcí se naučí váš potomek dělat samostatně a čím více bude veden k tomu, že může spolurozhodovat o svých záležitostech, tím větší svobodu, sebevědomí a možnosti mu to do života v dospělosti přinese.

Průběžná příprava podle toho, co je běžné v daném věku

To, čemu říkáme osamostatňování, se v životě dětí děje průběžně a přirozeně od raného věku (například tzv. období vzdoru kolem třetího roku). Každé dítě se s věkem postupně učí různé věci a nabírá tak větší a větší míru samostatnosti. Tento proces probíhá kontinuálně a může se samozřejmě lišit i přístupem rodičů k dítěti. Záleží totiž na nich, jestli mu dají příležitost, aby mohlo zkusit různé úkony a přebírat přiměřenou zodpovědnost. U dětí s postižením je přístup rodičů ještě

mnohem důležitější. Jednak proto, že mají přirozenou tendenci dítě více chránit kvůli zvýšeným rizikům, ale také proto, že je třeba být aktivnější a děti s postižením více podpořit v získávání dovedností. Pokud vy, rodiče, budete své děti průběžně motivovat k co největší samostatnosti, nemusí být tzv. plánování budoucnosti tak náročným procesem. K průběžné přípravě patří i to, že by i děti s postižením měly mít doma nějakou zodpovědnost a povinnosti, stejně jako děti bez postižení. Je třeba děti maximálně zapojit do běžného fungování domácnosti. Stejně tak by měly i děti s postižením trávit čas s jinými lidmi, než s rodiči, postupně pobývat častěji mimo domov, jet na víkend či na prázdniny se skupinou vrstevníků atd.

Zlomová období

Velké změny nastávají v tzv. přechodových obdobích, kdy je třeba se zamýšlet nad tím, co bude váš potomek v životě dělat a jak bude v dospělosti žít. Jedná se o ukončení školní docházky spolu s nástupem dospělosti a samotné osamostatňování, včetně odstěhování se od rodičů či jiného řešení budoucího života.

Ukončení školní docházky a přechod do dospělosti

První velké změny přicházejí zvláště s koncem školní docházky a příchodem dospělosti. Pro většinu rodin lidí s mentálním postižením je toto období velkým přelomem. V dnešní době je škola pro rodiče obdobím poměrně jistým s ohledem na péči a také rozvoj jejich dětí. Zároveň se život dětí s mentálním postižením v období školní docházky v základu vlastně nemusí moc lišit od života jejich vrstevníků. Žijí s rodiči, navštěvují školu, vzdělávají se a také se mohou s různou mírou podpory zúčastňovat volnočasových aktivit zajišťovaných školou nebo jinými institucemi.

Ve chvíli, kdy končí toto období jistoty a mladý člověk s mentálním postižením ukončí školní docházku, je otázka „co dál“ velkým tématem. Při rozhodování a plánování v této oblasti je třeba dát důraz

na potřeby a přání vašeho potomka, protože je to jedno z důležitých rozhodování pro celý jeho následující život.

Zpravidla má mladý člověk s mentálním postižením po ukončení školní docházky následující možnosti:

- **Další vzdělávání:** střední praktická škola, střední odborné učiliště.
- **Zaměstnání na volném trhu práce nebo na chráněném pracovním místě.** Při hledání pracovního uplatnění je možné se obracet na úřad práce nebo sociální službu podporovaného zaměstnávání.
- Další možností, pokud člověk s mentálním postižením není schopen, nechce nebo nemá možnost pracovního uplatnění, je využití sociálních služeb nabízejících denní program – **denních stacionářů nebo sociálně terapeutických dílen.**
- Jinou sociální službou, kterou je možné využít v tomto období je **sociální rehabilitace.** Jedná se vlastně o další vzdělávání, které je ale zaměřené individuálně a s ohledem na nějaký konkrétnější cíl v rámci sociálních a tedy i pracovních dovedností vašeho potomka. Sociální rehabilitace může mít také podobu sociální služby „Podpora samostatného bydlení“ nebo „Podpora samostatnosti“.

Plánování: co budu v budoucnu dělat

Rodiče mají často vlastní představy o tom, čemu by se měly jejich děti v životě věnovat. O rodičích mladých lidí s mentálním postižením to platí většinou dvojnásob a také na to mají větší vliv. Vaše představy jsou jistě dobře míněné, ale není na škodu dát prostor vyjádřit se k celé věci také svému potomkovi. Pokud vám záleží na tom, aby byl v životě spokojený, zkuste mu dát veškerou možnou podporu k tomu, aby se na představě budoucího života (aktivit) co nejvíce podílel. Zkuste také zapomenout na své dosavadní mínění o tom, co je možné, a dejte prostor hledání dosud nepoznaných možností. Je to často těžké a samozřejmě ne vždy se přání naplní, ale stojí to za námahu.

Uplatnění

Jedna část denních aktivit by se měla týkat smysluplného uplatnění v životě. Pokud váš potomek nenajde uplatnění na trhu práce, pokuste se hledat jinou možnost, která se bude práci co nejvíce podobat. Snažte se oddělit činnost, která bude vašemu potomkovi dávat pocit užitečnosti a uplatnění od aktivit, které by měly být náplní volného času.

Jak na to

- Zjišťujte, jaké jsou představy vašeho potomka o tom, co by chtěl dělat.
- Zamyslete se nad jeho dosavadními aktivitami a oblíbenými činnostmi.
- Přizvěte k řešení situace i další členy rodiny.
- Zmapujte, jaké jsou možnosti ve vašem okolí.
- Zapojte do hledání sociální službu, např. odborné sociální poradenství.
- Pokud budete s potomkem vybírat jeho další vzdělávání, zaměřte se na jeho zájmy a dovednosti.
- Pokud budete vybírat v rámci denních aktivit ambulantní sociální službu, hledejte takovou, kde se věnují “dospěláckým” činnostem.

Volný čas

Plánování náplně volného času, ve kterém se člověk věnuje odpočinkovým aktivitám a zálibám, by mělo být také tématem. Některé oblíbené aktivity si přenášíme z dětství, jiné mohou být čistě dospělácké. Dejte svému potomkovi šanci a podporu, aby když dospívá, měl možnost vybrat si i z takových aktivit.



DOSPĚLÝ ČLOVĚK

- CHODÍ DO PRÁCE
- CHODÍ NAKUPOVAT
(POTRAVINY, SPORTOVNÍ VĚCI,
OBLEČENÍ, BOTY, POČÍTAČ,
ELEKTRONIKU)
- VOLNÝ ČAS (ČTE, CHODÍ DO KINA)
- SÁM SE ROZHODUJE
- JEZDÍ AUTEM (KDYŽ MÁ ŘIDIČÁK)
- STARÁ SE O SVOJI HYGIENU
- BYDLÍ SÁM,
NEBO S MANŽELKOU, RODINOU
- ŽIJE S MANŽELEM, S DĚTMI,
MÁ SVATBU
- CHODÍ K DOKTOROVI
- ZNÁ PRAVIDLA SILNIČNÍHO PROVOZU
- VYŘIZUJE SI VĚCI NA ÚRADĚ



DAVID

FOTKA

3. KVĚTNA 2019

VOLNÝ ČAS

CO RÁD DĚLÁM

PLAVÁNÍ, JEZDÍM RÁD
TRAMVAJÍ, RÁD FOTÍM
TRAMVAJE, BAVÍM SE RÁD
S ŘIDIČI MHD, VYHLEDÁVÁNÍ
LINEK MHD NA INTERNETU, KLID,
ZNÁMÁ MÍSTA, CHODÍM DO
CUKRÁRNÝ S KAMARÁDKAMI,
KROUŽEK KERAMIKY

CO MI JDE

FOCENÍ, ZNÁM VŠECHNY
LINKY TRAMVAJÍ V PRAZE,
VYZNÁM SE V TYPYCH VOZŮ,
POMÁHAT MAMCE
S MYČKOU, MÍT NĚCO NA
STAROST A OHLÍDAT SI TO,
JSEM SPOLEHLIVÝ,
MÁM DOBRU PAMĚŤ

CO SE CHCI NAUČIT

UMĚT SÁM ZAVOLAT
KAMARÁDŮM, NAUČIT SE SÁM
SKLÁDAT DO MYČKY
A PUSTIT JI,
CESTOVAT MIMO PRAHU

Osamostatňování a odstěhování se od rodičů

U mladých lidí s mentálním postižením je často třeba, aby popud k jejich větší samostatnosti vyšel od rodičů. Váš potomek může mít v určitém věku touhu být samostatnější, potřebuje ale většinou od okolí podporu, aby se mu to povedlo. Někdo podobné touhy nemá a je opravdu na rodičích, aby si uvědomili, jak je to důležité, a začali se svým potomkem na toto téma mluvit, motivovat ho a připravovat na dospělý život. Zároveň je osamostatňování potomka zajisté velmi těžkým a komplikovaným tématem nejen pro něj samotného, ale také pro vás rodiče. Stává se tedy, že jej rodina nechává na pozdější dobu, kdy je to nezbytné např. vzhledem k věku rodičů.

Čím dříve začnete, tím lépe! Snažte se myslet na to, že vaše dítě, i když má postižení, nebude dítětem navždy. Porovnávejte jeho život s životem jeho vrstevníků a dejte mu možnost získávat postupně různé dovednosti, učit se rozhodovat a nést zodpovědnost. Dejte mu možnost získávat sebevědomí, že něco dokáže, a také připusťte, aby se mohlo poučit z vlastních chyb.

Plánování: jak být samostatnější

Prvním krokem v plánování samostatného života vašeho dospělého dítěte s mentálním postižením v oblasti každodenního života je zmapování současného stavu. **Samostatným životem zde samozřejmě rozumíme život bez stálé přítomnosti rodičů - NE BEZ PODPORY.**

Ve chvíli, kdy přemýšlíte o tom, jak bude váš blízký člověk s mentálním postižením fungovat v budoucnosti, vycházíte samozřejmě ze situace, která existuje v současnosti. Ta je u každého jiná a rozdíly mohou být opravdu velké. Mohou být dány jednak mírou postižení vašeho potomka, ale také specifiky fungování jednotlivých rodin. Někteří pečující - nejčastěji rodiče - mají spíše ochranný přístup ke svému blízkému s postižením. To může vést k tomu, že mu nedávají dost možností k rozvoji širokého spektra dovedností, které člověk k „samostatnému“ životu potřebuje. V rodině může například fungovat přirozená dělba práce, na které se člověk s postižením podílí a dělá v domácnosti a v životě rodiny konkrétní činnosti. Tento model je v rodině dobře zaběhlý a všichni jsou spokojeni. Nikdo ale nemyslí

PAVEL

4. 3. 2019

PLÁN

FOTKA

CO SE CHCI NAUČIT: PEČOVAT O SVÉ OBLEČENÍ

CÍL: CHCI UMĚT SAMOSTATNĚ PRÁT A SUŠIT OBLEČENÍ

CO BUDU DĚLAT, JAK BUDE NÁCVIK VYPADAT:

BUDU PRÁT POD DOHLEDEM

BUDU MÍT U PRAČKY NALEPENÝ POSTUP

AŽ ZVLÁDNU PRANÍ POD DOHLEDEM, BUDU VOLAT ASISTENTCE

ZAVOLÁM ASISTENTCE, KDYŽ BUDU MÍT DOPRÁNO

JAKÁ HROZÍ RIZIKA:

ŽE ZAPOMENU VYPNOUT PRAČKU NEBO VODU

ŽE NASTAVÍM ŠPATNÝ PROGRAM

ŽE ZAPOMENU POVĚSIT PRÁDLO

JAK JE BUDEME ŘEŠIT:

BUDU SI KONTROLOVAT POSTUP

BUDU MÍT NA PRAČCE OZNAČENÉ PROGRAMY, KTERÉ POUŽÍVÁM

BUDU MÍT OTEVŘENÉ DVEŘE, ABYCH SLYŠEL PÍPÁNÍ

BUDU VOLAT ASISTENTCE, KDYŽ BUDU MÍT HOTOVO

KDO MI BUDE POMÁHAT:

ASISTENTKA

CO K TOMU POTŘEBUJI:

NÁVOD – POSTUP PRANÍ

OZNAČENÉ PROGRAMY NA PRAČCE

KDY BUDEME HODNOTIT, JAK SE MI VĚC DAŘÍ:

ZA DVA MĚSÍCE – 5. KVĚTNA

KDO SE ZÚČASTNÍ HODNOCENÍ:

JÁ, ASISTENTKA, MÁMA

na to, že pokud by se člověk s postižením ocitl mimo tuto domácnost, potřeboval by dovedností mnohem více, aby nebyl zbytečně závislý na podpoře i v tom, co by mohl zvládnout zcela sám.

Pokud přípravu na samostatnost v rodině nastolíte v mladším dospělém věku vašeho potomka, budete mít dostatek času na změny ve zvyklostech a nácvik dovedností vašeho potomka. V pozdějším věku může být ale situace komplikovanější – člověk, který má již za dlouhá léta zažitá zvyky a určité pracovní a sebeobslužné činnosti, nemusí již být ochoten nebo schopen se nové situaci přizpůsobovat a učit se nové věci.

Aby byl váš potomek na osamostatňování připraven a motivován, je důležité mu také ukázat, jaké pro něj může mít výhody, když bude samostatnější. Zároveň je také potřeba, aby věděl, že samostatnost s sebou nese i určitá rizika a zodpovědnost. Proto je nutné při plánování osamostatňování na rizika myslet a vědomě pracovat s tím, že v určité míře je možné nechat jej udělat chybu. Na druhou stranu je třeba vždy předem ošetřit vážnější rizika.

CESTA K JAKÉMU CÍLI: UMÍM PEČOVAT O SVÉ OBLEČENÍ

CO UŽ JSEM ZVLÁDNUL

- UMÍM NASTAVIT PROGRAM A PUSTIT PRAČKU
- UMÍM POVĚSIT PRÁDLO
- UMÍM ZAPNOUT A VYPNOUT VODU
- UMÍM UKLIDIT PRÁDLO NA SPRÁVNÉ MÍSTO VE SKŘÍNI

TOMÁŠ



CO MĚ JEŠTĚ ČEKÁ

- NAUČIT SE TŘÍDIT PRÁDLO DO PRAČKY
- NAUČIT SE DOBŘE POSKLÁDAT OBLEČENÍ
- NAUČIT SE ŽEHLIT
- NAUČIT SE SLEDOVAT POČASÍ, CO SI MÁM VZÍT NA SEBE

1. 4. 2019

Jak na to

1. Zmapování současného stavu a ujasnění si, jaké jsou reálné možnosti v dané oblasti u konkrétního člověka.

- Zaměřte se na jednotlivé každodenní činnosti, které člověk potřebuje zvládat.
- Zmapujte, jak na tom váš potomek v různých oblastech je.
- Můžete použít pracovní list: Jak na tom jsem.
- Vyberte společně se svým potomkem některé oblasti, které jsou v současnosti nejaktuálnější a ve kterých by se chtěl naučit být samostatnější.
- Aktivity, kterým se budete věnovat, by měly být logicky propojené – pokud se člověk chce učit hospodařit s penězi, měl by ve stejném čase rozvíjet např. schopnost nakupovat podle plánu.

2. Některé nácviky můžete naplánovat a zvládnout v rámci rodiny, pro jiné doporučujeme využít sociální služby, např. sociální rehabilitaci - podporu samostatnosti, podporu samostatného bydlení nebo chráněné bydlení na přechodnou dobu.

- Společně si řekněte, čeho by váš potomek v dané oblasti chtěl a mohl dosáhnout.
- Zvažte, jaká rizika s sebou nese nácvik samostatnosti v dané oblasti.
- Řekněte si, jakým způsobem budete postupovat a udělejte si plán.
- Nezapomeňte do plánu zahrnout také to, kdy bude vyhodnocen.

Pokud budete se svým potomkem pracovat na nácviku nějaké dovednosti, je důležité myslet také na vyhodnocování plánu včetně data, kdy k němu dojde.

Hodnocení by mělo obsahovat to, co se podařilo a na čem je třeba pracovat dál. U každé dovednosti u konkrétního člověka můžete narazit na hranici, kterou ani při delším nácviku nepřekoná a pak je třeba řešit, jak nastavit podporu.

OBLASTI PRO MAPOVÁNÍ „JAK NA TOM JSEM“

- 1. Sebeobsluha:** Jak o sebe pečují? (toaleta, mytí, sprchování, deodorant, zuby, menstruace, manikúra, pedikúra, česání, mytí vlasů)
- 2. Jídlo:** Jak se stravuji a kdo mi vaří? (studená snídaně, káva a čaj, vařím sám, kdo mi vaří, pomáhám, umím nachystat, umím uvařit, ohřívání jídla)
- 3. Péče o domácnost:** Jaké věci dělám doma, s čím pomáhám rodičům? (nádobí – myčka+ručně, úklid věcí na své místo, zametání, vysávání, utírání prachu, mytí záchodu a koupelny)
- 4. Oblékání:** Jak to je s mým oblečením? (oblékání, chystání, vhodné oblečení, praní, věšení, žehlení, třídění, úklid, skládání, nové oblečení, rozpoznání špinavého nebo obnošeného oblečení)
- 5. Cestování, doprava:** Jak cestuji? (samostatně, potřebuji doprovod, cestování hromadnou dopravou, nácvik nové trasy)
- 6. Zacházení se spotřebiči:** Jaké používám domácí spotřebiče? (sporák, trouba, rychlovarná konvice, toustovač, mixér, myčka, pračka, mikrovlnná trouba)
- 7. Nakupování:** Poznám, co je potřeba koupit? Víím kde? Umím vybrat potřebnou věc? (jídlo, hygiena, kosmetika, čisticí prostředky, oblečení, boty, dražší věci do domácnosti)
- 8. Když se něco pokazí:** Poznám, že se něco pokazilo? Víím kde a umím si říct o pomoc? (telefonování, kontakty, návody, komu můžu zavolat, bezpečí)

9. **Peníze:** Jak zvládám zacházení s penězi? (hodnota peněz, znalost počtů v praxi – případně v jakých hodnotách, odlišení důležitých plateb od věcí „navíc“, zacházení s kapesným, schopnost ohlídat si peníze a nenechat se ošidit)
10. **Orientace v čase:** Zním hodiny a umím se podle nich řídit? (poznávání času na hodinách, použití v praxi, schopnost plánovat si čas a řídit se jím)
11. **Práce:** Chci pracovat? Pracoval jsem někdy? (schopnost pracovat, ochota pracovat, pracovní návyky, zkušenosti, přání a představy, učení se potřebným novým věcem)
12. **Volný čas:** Jak trávím volný čas a co rád dělám? (současné aktivity, koníčky a oblíbené činnosti, přání a představy, schopnost sám si naplánovat a zařídit aktivity, dohodnout se s přáteli)
13. **Zacházení s komunikačními prostředky:** Používám telefon, počítač, internet? (používání telefonu, zacházení s počítačem, bezpečné používání internetu, sociální sítě, e-mail, rozpoznávání nebezpečí)
14. **Zdraví a návštěvy lékařů:** Jak se starám o své zdraví? (užívání léků, chystání léků, návštěvy u lékařů, objednání k lékaři, rozpoznání potřeby jít k lékaři, schopnost popsat, co mě bolí)
15. **Vyřizování věcí na úřadech:** Dokážu si vyřídit potřebné věci? (doklady, důchod, sociální dávky, jednání u přepážky, porozumění a vyplňování formulářů, přečtení nebo napsání úředního dopisu, pošta, banka)

KAREL - "JAK NA TOM JSEM A CO SE CHCI NAUČIT"

OBLÉKÁNÍ, PRÁDLO	SÁM	S POMOCÍ	NE	CHCI SE UČIT
OBLÉKÁNÍ PODLE POČASÍ	X			
OBLÉKÁNÍ PODLE PŘÍLEŽITOSTI	X			
VÝMĚNA ZAŠPINĚNÉHO OBLEČENÍ	X			
PRANÍ V PRAČCE		X		X
ŽEHLENÍ			X	
SKLÁDÁNÍ OBLEČENÍ		X		X
UKLÁDÁNÍ OBLEČENÍ	X			
POVLÉKÁNÍ		X		
ROZPOZNÁNÍ OBNOŠENÉHO A ZNIČENÉHO OBLEČENÍ	X	X		
ZAŠÍVÁNÍ			X	
NÁKUP OBLEČENÍ A PRÁDLA	X			X

Příklad z praxe:

Lenka žije ve velkém městě, je jí 32 let. Původně bydlela s rodiči ve dvou-generačním rodinném domku. V tomto domě má byt také její sestra s rodinou. Lenčin otec náhle zemřel a matka měla obavy, jak by to s Lenkou dopadlo, kdyby se něco stalo i s ní. Lenčina sestra je ochotná Lence poskytovat v budoucnu podporu, aby mohla bydlet v bytě po rodičích. Matka ale nechce, aby to sestru a její rodinu zatěžovalo víc, než je nezbytně nutné. Zároveň sama cítí, že už na tom není zdravotně nejlépe a potřebuje si trošku oddechnout. Rozhodly se tedy společně s Lenkou, že se Lenka přestěhuje do chráněného bydlení.

Lenka nyní bydlí v chráněném bytě v běžné městské zástavbě. Většinou chodí na celý víkend k matce nebo spolu jezdí na chatu. V pracovní dny ale chodí do práce, a když přijde „domů“, učí se sama o sebe postarat za pomoci asistentky. Zvyká si také na to, že s ní matka vždycky nebude, a i když bude mít podporu od sestry, nebude to stejné jako společný život s rodiči. Doma s matkou byla zvyklá dělat některé domácí práce. V chráněném bydlení pracuje s asistenty na tom, aby uměla co nejvíce věcí podle svých možností a byla co nejméně závislá na cizí pomoci. Zároveň se také v průběhu doby, kdy tu Lenka bydlí, ukazují nebo potvrzují věci, které Lenka nezvládne a se kterými zkrátka bude potřebovat pomoci i v budoucnu. Na začátku asistenti společně s Lenkou a její matkou popsali situaci tak, jaká byla v jednotlivých oblastech jejího praktického každodenního života. Zpracovali individuální plán, který obsahoval dlouhodobý cíl spolupráce se sociální službou – získat maximum dovedností potřebných k samostatnému životu. Na jeho základě rozdělili práci na získávání těchto dovedností, kde je popsáno, co konkrétně se Lenka chce a potřebuje naučit. V rámci tréninku těchto každodenních činností vybrali první tři důležité činnosti, na kterých bude Lenka pracovat. Asistenti vytvořili pracovní pomůcky: návody na různé denní činnosti. Jsou to krátké „manuály“, které obsahují pracovní postupy v jednotlivých krocích, jsou doplněny obrázky a Lenka podle nich postupuje. V rámci individuálního plánu je zaznamenáno, jak často a jakou dobu se bude na konkrétních věcech pracovat, např. tři měsíce, a po této době asistenti společně s Lenkou vyhodnocují,

do jaké míry Lenka danou činnost zvládá. Pokud je situace taková, že Lenka s pomocí manuálu pracuje samostatně, bod se ukončí a vybere se další aktivita, na které je třeba pracovat. Lenka samozřejmě zvládnutou aktivitu dál vykonává, buď s manuálem, nebo bez něj. Pokud Lenka danou činnost samostatně nezvládá, pak společně s asistenty vyhodnotí, jestli na ní bude dál pracovat. Mohou se také usnést, že je tato činnost pro Lenku příliš náročná a zkrátka při ní bude potřebovat vždy určitou podporu. U Lenky se takovou věcí ukázalo být např. vaření. Je sice schopna vše podle připraveného manuálu a podobně upraveného receptu udělat, ale není si jistá samostatným používáním sporáku. Potřebuje tedy vařit v přítomnosti asistenta.

5 / Spolupráce s pobytovými sociálními službami

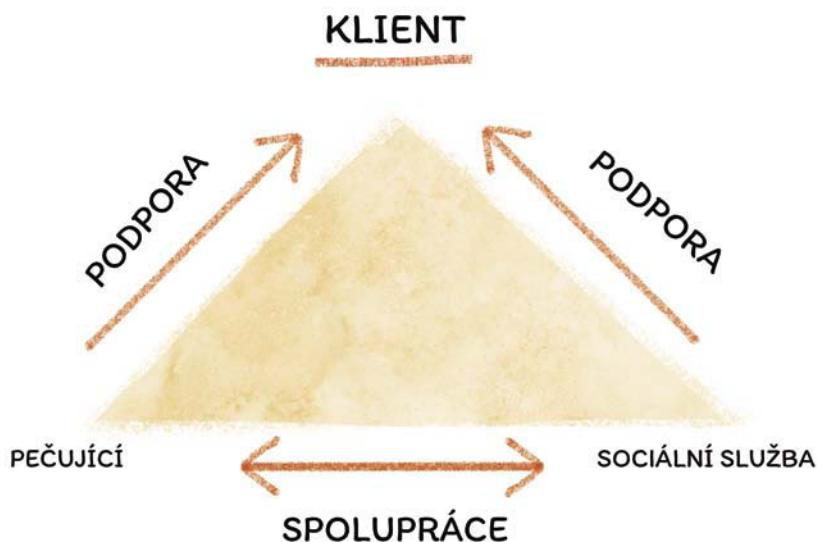


V životě většiny vás, kteří máte ve svém středu člověka s mentálním postižením, dříve či později dojde k tomu, že budete zvažovat využití sociální služby. To někdy bývá velmi bolestné rozhodnutí. Obáváte se přenechat svého potomka péči sociálních služeb. Výchova dítěte vás stála mnoho úsilí, času a hlavně lásky. Co situaci ztěžuje, je to, že vaše dítě nebude ve všech směrech samostatné tak, abyste je mohli bez obav pustit do života tak, jako dítě bez postižení. Přesto bývá pro rodiče mnohdy těžké nechat odejít dítě bez postižení, natož to s postižením, tedy takové, které bude vždy potřebovat v menší či větší míře určitou podporu.

Situaci dále ztěžuje také obava, že bude vaše dítě v sociální službě citově strádat. Ano, nikdo nebude vaše dítě milovat tak, jako vy, rodiče, ale to patří k běhu života. Navíc s využíváním sociálních služeb se na vašem vztahu s vašimi dětmi nic nemění, vy je máte stále rádi, ale aby se mohly dále vyvíjet a růst, potřebují být vypuštěny z rodného hnízda stejně jako děti bez postižení. Jen to neudělají většinou samy, potřebují v tom daleko více vaší pomoci. A pro vás je to z velmi přirozených důvodů mnohdy velmi těžký krok. I když bude vaše dítě v pobytové sociální službě, neznamená to, že nebudete v kontaktu. To, jak často se uvidíte, bude jenom na vás.

Je nutné si uvědomit a smířit se s tím, že žádná služba se nebude k vašim potomkům chovat tak, jako se k nim chováte vy, rodiče. Péče rodičů bývá jiná, než péče sociálních služeb. To ale neznamená, že péče sociálních služeb musí být horší. Péče rodičů bývá někdy více ochranná, péče sociálních služeb může více rozvíjet samostatnost

lidí s mentálním postižením, protože je to jeden z cílů jejich poskytovatelů. Na to je třeba myslet a mít to na paměti, bývá to jedna z možných příčin nedorozumění a konfliktů, a proto je dobré dobře nastavit spolupráci již od začátku.



Jak na to

Pokud vybíráte vhodnou sociální službu, měli byste ji vždy vybírat dohromady s člověkem, který ji bude využívat. Někdy je relativně snadné zjistit přání a potřeby člověka s postižením, někdy je dobré obrátit se na sociální službu (např. odborné sociální poradenství), která vám pomůže s mapováním potřeb a přání vašeho potomka a poté i s nalezením vhodné sociální služby. Je třeba pamatovat na to, že důležitý je zde klient, tedy vaše dcera, syn, sourozenec.... Rodiče i sociální služba mají člověka s postižením podporovat tak, aby mohl žít co nejvíce samostatným životem v běžné společnosti jako kdokoli z nás.

Mapování přání a potřeb – podklad pro smlouvu a individuální plán

Je dobré si nejdříve zmapovat to, jaká jsou přání člověka s postižením a jakou podporu potřebuje. K tomu může dobře sloužit například **Profil na jednu stránku**, který mapuje 3 oblasti:

- Co mám rád?
- V čem jsem dobrá/ý?
- Jakou potřebuji podporu?

Takový profil potom může pomoci konkrétní sociální službě při vypracování individuálního plánu. Může pomoci i vám při sjednávání smlouvy s poskytovatelem sociální služby. Jiné způsoby mapování toho, jak zjistit přání ohledně bydlení, jsou například tyto techniky:

- Můj hezký (ideální) den
- Můj sen

U Profilu na jednu stránku je nutné stanovit účel. Zde je účelem najít vhodné bydlení, a proto je důležité se ptát, jak si daný člověk představuje své bydlení, kde by chtěl bydlet, jak má bydlení vypadat, co by chtěl dělat ve svém volném čase, jestli by si chtěl hledat i nějakou práci, s kým se chce vídat, jestli by chtěl i partnera, partnerku atd.

Pomoci může taky komunikační tabulka. Na následující stránce je jako příklad je uvedena tabulka Adama, kterému je 9 let.

ADAM

V ČEM JSEM DOBRÝ

- JSEM VESELÝ
- HODNĚ SE SMĚJU A ROZDÁVÁM DOBROU NÁLADU
- MÁM HEZKÝ ÚSMĚV
- UMÍM SE RADOVAT ZE ŽIVOTA
- UMÍM SE OMLUVIT
- MÁM RÁD LIDI A RÁD SI S NIMI POVÍDÁM
- JSEM VŽDY HEZKY UPRAVENÝ A HEZKY VONÍM
- MÁM RÁD ZVÍŘATA – HLAVNĚ KOČKY A PEJSKY



CO JE PRO MĚ DŮLEŽITÉ?

- BÝT ČASTO S RODINOU.
- MÍT PROSTOR PRO SVÉ VĚCI – BUDÍKY, BLIKAČKY, SVĚTÝLKA, SVÍČKY, RÁDIA, OBLÍBENÉ KNÍŽKY. MÁM OBLÍBENÝ TACHOMETR, MOTORKU, LAMPIČKU, BUDÍK, BLIKAČKU..., TY SI PAK RÁD BERU SEBOU.
- INTERNET – RÁD SI PROHLÍŽÍM STRÁNKY MHD (TRAM, BUS, METRO), MOTORKY, POSLOUCHÁM HUDBU.
- RÁD JEZDÍM TRAMVAJÍ, METREM, BUSEM.
- MÁM RÁD KAŽDÝ DEN NĚJAKÝ PROGRAM – METREM DO VOZOVNY STŘEŠOVICE, RÁD JEZDÍM NA LOPEDU.
- RÁD SI DÁVÁM KAŽDÝ DEN RÁNO A ODPOLEDNE KÁVU A VEČER NEALKOHOLIČKÉ PIVO.
- MÁM RÁD HRANOLKY A ŘÍZEK.
- MLUVIT SE MNOU S RESPEKTEM.
- DO NIČEHO MĚ NENUTIT - VĚTŠINOU TO ZA CHVÍLI UDĚLÁM, JEN MĚ NENUŤTE, SPÍŠE MOTIVUJTE A DOMLOUVEJTE SE SE MNOU – „CYKLISTI TO DĚLAJÍ TAKY“.
- NEMÁM RÁD NAPĚTÍ, HÁDKY, PAK SE MŮŽE STÁT, ŽE VÁS ZAČNU TAHAT ZA VLASY.

JAK MÁ VYPADAT DOBRÁ PODPORA?

- POTŘEBUJI POMOC SE ZAVÁZÁNÍM TKANIČEK A S TÍM, CO SI VZÍT NA SEBE.
- UMYJI SE, ALE NE DŮKLADNĚ, POTŘEBUJI DOHLÉDNOUT NA INTIMNÍ MÍSTA A POMOCT S UMYTÍM, NE VŽDY SE MI CHCE MÝT, ALE POMÁHÁ MI, KDYŽ SE ŘEKNE, ŽE „CYKLISTI SE MYJÍ TAKY“.
- POKUD MĚ O NĚCO POŽÁDÁTE A JÁ TO HNED NEJDU UDĚLAT, DEJTE MI ČAS.
- POTŘEBUJI POMOC S HYGIENOU PO TOALETĚ, NEJLEPŠÍ JE VYSPRCHOVAT MĚ.
- POTŘEBUJI POMOC S NAKUPOVÁNÍM, VAŘENÍM, NĚKDY POTŘEBUJI POMOC S NAKRÁJENÍM MASA.
- POTŘEBUJI POMOC S PRANÍM A ŽEHLÉNÍM, ALE RÁD ŽEHLÍM KAPESNÍKY, UTĚRKY A RUČNÍKY.
- NEZNÁM CENU PENĚZ, POTŘEBUJI POMOC S MĚSÍČNÍM ROZPOČTEM.
- POTŘEBUJI DOPROVOD PŘI CESTOVÁNÍ, PŘI ÚŘEDNÍM JEDNÁNÍ, U LÉKAŘE, VE VOLNÉM ČASE ATD.
- PŘIPOMENOUT MI LÉKY.
- POTŘEBUJI BÝT VŽDY S NĚKÝM, OBČASMÁM NÁPADY, KTERÉ NEJSOU BEZPEČNÉ ČI VHDNÉ, JAKO ZAPÁLENÍ SLOŽENKY NEBO ROZTRHÁNÍ BANKOVKY.

Co Petr dělá	Kdy se to může objevit	Co tím Petr říká	Co uděláme my
Sedí na vozíku a zaklání se.	Kdykoliv.	Chci se dostat z vozíku ven.	Pomůžeme mu dostat se na místo, kde může ležet nebo se plazit.
Odstrkuje předmět.	Když mu nějaký předmět podáváme.	Tohle nechci.	Nabídneme mu jiné předměty, jež má rád a necháme ho vybrat jeden ze dvou.
Sahá po předmětu.	Kdykoliv. Když si vybírá jednu ze dvou nabízených možností.	Tohle chci.	Podáme mu jej.
Natahuje ruce po určitém člověku.	Kdykoliv.	Chci se pomazlit.	Vezmeme ho do náručí a pomazlíme se.
Hlasitě mlaská a rozhazuje rukama	Kdykoliv.	Mám špatnou náladu.	Vezmeme mu ruku a hladíme s ní střídavě jeho a svůj obličej.

Ať už máte malé dítě nebo již větší, je pro něj možné vytvořit něco jako kroniku – jeho knížku, kde je popsáno vše, co je pro něj důležité. Tato knížka pak může pro sociální službu sloužit také jako dobrý podklad pro vypracování individuálního plánu správně nastavené podpory. Můžete tam napsat, kteří lidé jsou pro vaše dítě důležité, jak má vypadat jeho ideální den, jaké má sny, co má rád, co nemá rád, jakou podporu potřebuje, můžete popsat jeho zvyky a rituály apod. Kronika může obsahovat fotografie, obrázky, nebo může být vytvořena i formou filmu. Záleží jen na vaší chuti a fantazii. Při vytváření knihy života se můžete obrátit i na sociální službu a můžete ji vytvářet společně.

Jednání se zájemcem o službu

Následující text je zatím spíše ideálem než konkrétní žitou praxí, je však dobré se k němu co nejvíce přiblížit. Víme, že někdy je situace složitější, protože dobrých sociálních služeb v některých oblastech není dostatek, nebo neexistují vůbec. Poptávka zkrátka převyšuje nabídku a mnohdy není na výběr, sociální služby pro lidi s těžším postižením pak zřetelně chybí. Alespoň zatím.

Na základě toho, jaké jsou představy vašich potomků a jakou podporu potřebují, jste se rozhodli pro určitou službu. Určitě doporučujeme se do vámi vybrané služby jít s vaší dcerou či synem podívat. Někde je možné domluvit i zkušební pobyt. Nebojte se zeptat, zda tato možnost v jejich nabídce je. Pokud jste se tedy již definitivně rozhodli a sociální služba má volnou kapacitu, začne s vámi jednat. Výsledkem by měla **být smlouva šitá na míru** - na základě konkrétních potřeb a přání člověka, který bude sociální službu využívat. Vyplatí se věnovat tomuto procesu nějaký čas a opravdu dobře si promyslet, jak byste chtěli, aby smlouva vypadala. Dobře nastavená pravidla spolupráce hned od začátku mohou v budoucnu minimalizovat možná nedorozumění, nejasnosti nebo konflikty plynoucí z odlišných očekávání. Při vyjednávání smlouvy může pomoci například podpora zaměstnanců z poradenské služby.

Náležitosti smlouvy šité na míru – na základě konkrétních potřeb a přání člověka (§ 88 písm. b) zákona, příloha č. 2 k vyhlášce, bod 3. a 4.):

Poskytovatel má povinnost:

- Informovat zájemce o sociální službu o všech povinnostech, které by pro něho vyplývaly ze smlouvy o poskytování sociálních služeb.
- Informovat o způsobu poskytování sociálních služeb, o možnostech a podmínkách.
- Informovat o úhradách za tyto služby.
- Projednat se zájemcem jeho požadavky, očekávání a osobní cíle, které lze realizovat v rámci služby a to způsobem pro něj srozumitelným.

Další součástí smlouvy bývá ujednání o dodržování vnitřních pravidel ze strany uživatele sociálních služeb, které slouží k nerušenému a plnému využívání služeb všemi uživateli.

Sociální služba může smlouvu nejen uzavřít, ale také ji vypovědět. Je proto dobré znát důvody, které mohou k výpovědi smlouvy vést. Tyto důvody mohou být jednak na straně poskytovatele, jednak na straně uživatele.

Co tedy může vést k výpovědi:

- Změna poměrů na straně uživatele vyžadujícího poskytnutí služby, kterou poskytovatel nezajišťuje.
- Závažné nebo opakované porušení smlouvy nebo vnitřních pravidel poskytovatele, závažné porušení soužití uživatelů.
- Jednání vůči poskytovateli vedoucí ke snížení důstojnosti fyzické osoby nebo k vytváření nepřátelského, ponižujícího nebo zneklidňujícího prostředí.
- Nezaplacení úhrady za poskytnutí služby.
- Nevyužívání služby po stanovenou dobu (např. 6 měsíců).

Ve smlouvě by mělo být konkrétně vymezeno, o jaké závažné porušení smlouvy, které může případně vést k výpovědi ze strany poskytovatele, se jedná. Stejně tak by tam mělo být vymezeno konkrétní jednání, které může vést k výpovědi smlouvy. Pokud k výpovědi smlouvy dojde, chtějte mít ve výpovědi uveden důvod co nejkonkrétněji. Chtějte taky, aby součástí smlouvy bylo uvedení výpovědní lhůty – jednak její délka a také kdy výpovědní doba začíná. Výpovědní doby mohou být pro různé důvody odlišné.

Při jednání se zájemcem o konkrétní sociální službu je důležité mít dobře a jasně specifikované osobní cíle potomka a cíle vás pečujících. Konkrétní služba má pak své obecné cíle služby, které bude chtít u vašeho potomka uplatnit. Ty vycházejí z jejich vize a poslání a ze standardů kvality sociálních služeb, které mají zaručovat kvalitu služeb a kvalitu potřebné podpory. Podívejte se dobře na stránky soci-

ální služby, kterou chcete využít, podívejte se, jaká je jejich vize, jaké mají poslání a pokud na stránkách nejsou jejich standardy, požádejte je, aby vám umožnili do nich nahlédnout.

Sociální služba má povinnost projednat se zájemcem o službu jeho požadavky, očekávání a osobní cíle, které lze v rámci služby realizovat. Vaše dcera či syn by ideálně měli být u uzavírání smlouvy přítomní. Služba by měla zájemci vše vysvětlit srozumitelnou formou a smlouva samotná by pak měla být napsána ve snadno srozumitelné formě.

Jak se na schůzku dobře připravit

1. Zmapujte si, co je důležité pro vašeho potomka:

- Co má rád?
- Jak si představuje dobrý den?
- Co mu dělá radost?
- Jaké jsou jeho zvyky a rituály?
- Co mu zlepší náladu?
- Co mu zhorší náladu? Co mu zvýší úzkost nebo co může vyvolat agresivní/problémové chování (velmi často bývá agresivita/problémové chování vyvolané tím, že nejsou respektována přání člověka, je nucen dělat něco, co nechce atd.)?

2. Zmapujete to, co je důležité z vašeho pohledu:

- otázky bezpečí,
- otázky týkající se zdraví,
- otázky týkající se hygieny,
- otázky, které jsou důležité z hlediska dobrého fungování ve společnosti či v konkrétní sociální službě.

3. Součástí jednání by měl být třetí krok, a to **pohled sociální služby**:

- Co považuje za důležité?
- Co má být naplňováno?

Výsledkem je pak cíl služby, který bude součástí smlouvy.

Co je důležité z pohledu člověka, co rád dělá...	Co je důležité z pohledu rodičů	Co je důležité z pohledu sociální služby
<ul style="list-style-type: none"> • být na pokoji sám • jezdit na dny otevřených dveří MHD Praha • pouštět si písničky na youtube • rád jezdí na kole 	<ul style="list-style-type: none"> • být s ním v pravidelném kontaktu • aby byl pořádně umytý • aby dostal včas léky • aby měl kamarády • aby měl nějaký program 	<ul style="list-style-type: none"> • umět se s ním domluvit a předcházet záchvatům vzteku • dobrá spolupráce s jeho rodiči

Pokud máte stanoven cíl služby, je důležité si určit, jak bude cíl naplněn. K tomu slouží **individuální plán**, který může být součástí smlouvy. Už víte, jaký je cíl služby, je však nutné se domluvit také na krocích, které k tomuto cíli povedou. Je třeba vědět, co člověk dokáže sám v rámci služby a kde bude potřebovat podporu, jak má podpora vypadat a kdo ji bude poskytovat. Výchozím bodem jsou představy a přání vaší dcery nebo syna a na základě toho se dále přemýšlí o potřebných krocích. Individuální plán tedy definuje cíl, kterého chce klient dosáhnout a pak kroky, které je vzhledem k tomuto cíli třeba učinit. Pokud o to budete mít zájem, doporučujeme domluvit se na tom, jak se budete na vypracování cíle podílet. Ptejte se, jakým způsobem se individuální plán vypracovává, kdo se toho účastní, jak často se přehodnocuje. Také je dobré mít vlastní představu o tom, jak by vytváření individuálního plánu mělo vypadat, pokud se na jeho vytváření chcete podílet. Jde o konkrétní podobu plánu podpory vašeho syna či dcery. Je však také dobré svoji představu násilně nevnucovat, nechat zde prostor pro vzájemnou dohodu. Obě strany by měly mít na paměti, že důležitější než jejich vlastní je zde osobnost a představa klienta, samozřejmě s přihlédnutím k otázkám bezpečí, zdraví a respektování zákonných a sociálních norem.

Ideální je, když rodiče a sociální služby spolupracují při podpoře klienta - sdílená péče. Individuální plán bude obsahovat informace o tom, jakou podporu klient k dosažení cíle potřebuje a kdo podporu poskytne; jakou podporu poskytují rodiče nebo někdo z dalších příbuzných a přátel a jakou podporu poskytuje sociální služba. Pokud jde o plán časově ohraničený, uvede se datum, do kdy se konkrétní krok udělá.

Na plánovací schůzku je dobré pozvat co největší počet lidí, kteří patří do okolí daného člověka. Mohou se objevit nečekané zdroje pomoci, které zatím nikdo nebral v úvahu.

Nejdůležitější oblasti, které je potřeba promyslet:

- **bydlení** – co zvládá sám, co zvládne s menší podporou a kde je potřeba větší podpora – domácí činnosti – uklízení, praní, žehlení, vaření, nakupování atd.; patří sem ale i podpora v oblékání, hygiena a podpora na toaletě...
- **majetek a finance** – nakupování, placení, umět pracovat s měsíčním rozpočtem...
- **denní aktivity** – práce a volný čas...
- **vztahy** – pomoci naplňovat potřebu mít přátele či partnera, partnerku, sexualita...
- **zdraví** – péče o zdraví, léky...

Máte definován cíl služby a dohodnutou potřebnou podporu, jak bude vypadat atd.? Jestli ano, můžete vše shrnout ve smlouvě s poskytovatelem sociální služby:

- Čím konkrétnější a individuálnější bude, tím lépe.
- Nechte si do ní napsat cíl služby.
- Chtějte tam mít uvedeno, v čem bude služba vašeho potomka podporovat a jak.
- Chcete-li se účastnit vypracování individuálního plánu, dohodněte si způsob, jak to bude probíhat. Minimálně byste měli mít možnost podílet se formou připomínek. Forma vaší spolupráce by měla být součástí smlouvy.
- Pokud nechcete, aby váš potomek byl omezen ve svéprávnosti, přesto zvažte možnost právního nástroje – jako podpůrce, zástupce či opatrovník bez omezení svéprávnosti/s omezením svéprávnosti budete mít větší jistotu, že budete moci být při jednáních s vaším potomkem. Sociální služba pak nebude moci použít neoprávněný argument, že váš syn či dcera jsou svéprávní, takže na schůzce nemůžete být.

Dobrou sociální službu můžete poznat podle některých kritérií:

- Má jasně sepsanou vizi, poslání, standardy sociálních služeb.
- Je pro ni důležité přání a potřeba uživatele.
- Je otevřená spolupráci s rodiči či pečujícími – nebrání jim být na jednání se zájemcem, při vypracovávání individuálního plánu a dalších.
- Nepoužívají argumenty typu „nejste opatrovník, takže s vámi nebudeme mluvit“.
- Smlouvu, individuální plán, pomůcky atd. mají ve snadno srozumitelné podobě.
- Víte kde a jak si můžete stěžovat, mít připomínky, ale i ocenit sociální službu.
- Pracují se sexualitou. Ačkoli mnozí z vás toto téma spíše nechťejí probírat nebo si myslí, že sexualita není středem zájmu lidí s mentálním postižením, o kvalitě služby mluví to, že mají sepsaná pravidla o tom, jak s touto otázkou pracují. Mnohé problémy s agresivním chováním mají původ v nenaplněných sexuálních potřebách, v neexistenci soukromí a intimity.

V průběhu poskytování služby

I když se vám podaří sepsat dobrou smlouvu a podílet se na vypracování dobrého individuálního plánu, může se stát, že pohled všech tří zúčastněných stran se bude lišit. Koneckonců individuální plán by se měl dle standardů sociálních služeb průběžně revidovat. U schůzky by, pokud to jen trochu jde, měl být i uživatel služby. Záleží ale na zvážení všech okolností, někdy, pokud řešíte tzv. problémové chování vašeho potomka, je lepší se nejdříve sejit bez něj jen s poskytovatelem sociální služby, a teprve následně uskutečnit setkání dohromady s vaším potomkem. Pokud má váš potomek negativní pověst, může hodně pomoci znovu si udělat Profil na jednu stránku – tam se zamýšlíte nad tím, proč toho člověka máte rádi, v čem je dobrý a odvádí to pozornost od nadměrného zabývání se negativním vnímáním vašeho potomka.

Co dělat, když spolupráce se sociálními službami nefunguje?

Někdy se může stát, že se spolupráce v průběhu poskytování služby zadrhne a dostane do slepé uličky. Pokud k tomu dojde, lze si na vedení schůzky přizvat někoho nezávislého - někoho, kdo může vést jednání nezaujatě a s nadhledem. Pokud není situace příliš vyhrocená, může pomoci také **facilitátor**, jehož cílem je dovést všechny strany k dohodě. Pokud se jedná o spolupráci více odborníků a služeb, schůzka může dostat podobu tzv. **případové konference**. Je ale důležité, aby schůzku vedl člověk, který není s žádnou organizací nijak spojený. Pokud je situace již vyhrocená, jedná se o dlouhodobý konflikt, je dobré přizvat **mediátora**, který má výcvik na to, jak pracovat s konfliktem. Vždy je ale nutné splnit jednu základní podmínku: všechny strany musí chtít dospět k dohodě.

Vcelku je jedno, jak se kdo jmenuje a jak se jmenuje ta která konkrétní metoda, důležité je to, že pokud se spolupráce nedaří, je dobré nechat jednání vést někým nezávislým. Pokud by jednání vedla služba, rodič může být v nevýhodě a může mít pocit, že nebude vyslyšen. Služba může mít tendenci prosadit své představy, i když třeba ne vždy vědomě.

Případ z praxe

Pavel bydlí v domově pro osoby se zdravotním postižením. Má zhoršenou možnost se domluvit, někdy je těžké pochopit, co chce. Na pokoji bydlí s dalšími 6 lidmi. V poslední době má konflikty se spolubydlícími i s personálem. Bývá i více slovně agresivní. Na zmírnění agresivity dostává navíc léky. Maminka Pavla s tím není spokojená a tak poprosí o schůzku s pracovníky domova.

CO JE DŮLEŽITÉ PRO PAVLA

JEZDIT DOMŮ
KAŽDÝ DRUHÝ VÍKEND.
MÍT ČLOVĚKA, KTERÝ
SE MNOU RÁD CHODÍ
NA FOTBAL.
POSLOUCHAT HUDBU.
VĚTŠÍ SOUKROMÍ NA POKOJI.
SPOLUBYDLÍCI,
S KTERÝMI SI ROZUMÍM.
ASISTENTI SE SE MNOU
DOMLUVÍ.

CO SE DĚJE

JEZDÍM DOMŮ KAŽDÝ
DRUHÝ VÍKEND.
MÁM KAMARÁDA,
KTERÝ SE MNOU
CHODÍ NA FOTBAL.
MÁM DOSTATEK CD.

CO SE NEDĚJE/ CO NEVYHOVUJE

NEROZUMÍM SI S LIDMI
NA POKOJI.
JSEM NA POKOJI
S DALŠÍMI 6 LIDMI,
TAKŽE NEMÁM DOST
SOUKROMÍ.
NĚKTEŘÍ Z PERSONÁLU
SE MNOU NEUMÍ MLUVIT.

CO JE DŮLEŽITÉ PRO MÁMU

PAVEL BYDLÍ BLÍZKO A
MŮŽE JEZDIT ČASTO DOMŮ.
PAVEL MÁ SOUKROMÍ.
SPOLUBYDLÍCI, S KTERÝMI
SI ROZUMÍ.
JE DOBŘE POSTARÁNO O
PAVLOVO ZDRAVÍ.

CO SE DĚJE

PAVEL JEZDÍ DOMŮ ČASTO,
TAK JAK SI PŘEJU.

CO SE NEDĚJE/ CO NEVYHOVUJE

PAVEL MÁ MÁLO
SOUKROMÍ.
MÁ ČASTO KONFLIKTY
SE SPOLUBYDLÍCI MI.
PRÁŠKŮ JE MOŽNÁ
AŽ PŘÍLIŠ.

CO JE DŮLEŽITÉ PRO PERSONÁL

DOROZUMĚT SE S PAVLEM.
DOBRA SPOLUPRÁCE
S RODIČI PAVLA.
UMĚT S PAVLEM LÉPE
JEDNAT A PŘEDCHÁZET
KONFLIKTŮM.

CO SE DĚJE

PERSONÁL S PAVLEM
POUŽÍVÁ KOMUNIKAČNÍ
TABULKU.
KONFLIKTŮM SE SNAŽÍ
PŘEDCHÁZET A HLEDAT
PŘÍČINY.
JIŽ SE DAŘÍ MNOHÉ
KONFLIKTY LÉPE ŘEŠIT.

CO SE NEDĚJE/ CO NEVYHOVUJE

SOUKROMÍ NA POKOJI
SE 6 LIDMI NENÍ MOŽNÉ.
PAVEL SI NEMŮŽE HUDBU
A FOTBAL POUŠTĚT TAK
HLASITĚ, JAK BY CHTĚL.
NĚKTEŘÍ JSOU
V KOMUNIKACI
S PAVLEM NEJISTÍ.

JAKÝ BUDE DALŠÍ POSTUP

PAVEL POTŘEBUJE VĚTŠÍ SOUKROMÍ A TO V SOUČASNÉM BYDLENÍ MOŽNÉ NENÍ – JE TŘEBA HLEDAT JINÉ BYDLENÍ, NA ČEMŽ SE VŠICHNI DOMLUVILI.

NEŽ SE NAJDE NOVÉ BYDLENÍ, COŽ MŮŽE TRVAT, JE TŘEBA SE POKUSIT ZVĚTŠIT MOŽNOST SOUKROMÍ CO NEJVÍC V DANÝCH PODMÍNKÁCH. ZMĚNÍ SE TROCHU USPOŘÁDÁNÍ NA POKOJI. MATKA KOUPI PAVLOVI LEPŠÍ SLUCHÁTKA, ABY MOHL PAVEL POSLOUCHAT, CO CHCE A NIKOHO NERUŠIL.

V DOMOVĚ JE MOŽNOST VYUŽÍT NA PÁR HODIN MÍSTNOST, KDE MŮŽE BÝT PAVEL SÁM A POSLOUCHAT, CO CHCE A JAK HLASITĚ CHCE.

USKUTEČNÍ SE SCHŮZKA S PERSONÁLEM, KDE BUDE VYSVĚTLENA DŮLEŽITOST POUŽÍVÁNÍ KOMUNIKAČNÍ TABULKY A PROŠKOLENÍ V JEJÍM POUŽÍVÁNÍ. BUDE URČEN JEDEN PRACOVNÍK, KTERÝ UMÍ POUŽÍVAT KOMUNIKAČNÍ TABULKU, ZA KTERÝM BUDOU MOCI OSTATNÍ PŘIJÍT A PORADIT SE V PŘÍPADĚ NEJISTOTY.

DALŠÍ SCHŮZKA ZA MĚSÍC, KDE SE ZHODNOTÍ, JAK SE PŘIJATÁ OPATŘENÍ OSVĚDČÍ.

SCHŮZKA PO 1 MĚSÍCI

MAMINKA KOUPILA PAVLOVI SLUCHÁTKA, KTERÁ PAVEL POUŽÍVÁ A NERUŠÍ SVÉ SPOLUBYDLÍCI, DÍKY TOMU UBYLO KONFLIKTŮ SE SPOLUBYDLÍCI MI.

MOŽNOST VYUŽÍT MÍSTNOST SE TAKÉ OSVĚDČILA, PAVEL JI VYUŽÍVÁ ASI 2 x TÝDNĚ.

BYLA PODÁNA ŽÁDOST DO CHRÁNĚNÉHO BYDLENÍ S VĚTŠÍ MÍROU ASISTENCE.

PAVEL CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ NAVŠTÍVIL A MOC SE MU TAM LÍBILO. BYDLET BY MĚL NA POKOJI SÁM V BYTĚ S DALŠÍMI 2 LIDMI, KDE KAŽDÝ MÁ SVŮJ POKOJ. KDY SE BUDE MOCT STĚHOVAT, ZATÍM NEVÍ.

ZMĚNILO SE USPOŘÁDÁNÍ NÁBYTKU NA POKOJI TAK, ABY MĚL PAVEL VĚTŠÍ POCIT SOUKROMÍ, JEHO ČÁST JE ODDĚLENA PARAVÁNEM.

PERSONÁL BYL PROŠKOLEN V POUŽÍVÁNÍ KOMUNIKAČNÍ TABULKY A MÁ MOŽNOST SE PORADIT SE ZKUŠENĚJŠÍM KOLEGOU.

PAVEL SE ZKLIDNIL A JE MOŽNÉ SNÍŽIT MEDIKACI.

KONFLIKTŮ SE SPOLUBYDLÍCI MI A PERSONÁLEM UBYLO.



6 / Svěprávnost

Když vaše děti dospívají, začínáte se zamýšlet nad tím, jak je můžete dále zastupovat, pokud to potřebují, a jak je chránit před nebezpečím. Bojíte se, aby nepodepsaly nějakou nevýhodnou smlouvu, nevzaly si půjčku, něco cenného nedarovaly nedůvěryhodné osobě atd. Bojíte se, aby jim v důsledku jejich chování nehrozila exekuce, nepřišly o peníze či dům. Chcete mít nadále možnost být na různých úředních jednáních či je doprovodit k lékaři a být jim tam oporou a podporou.

Při řešení výše zmíněných obav a přání se nejčastěji setkáváte s pojmy jako právní jednání, omezení svěprávnosti a opatrovník, který je při omezení svěprávnosti jmenován soudem v rámci řízení o svěprávnosti. Pokud vám nějaké termíny nejsou jasné, nabízíme vám brožuru *Podpora, ochrana a svěprávnost lidí s mentálním postižením podle nového občanského zákoníku*¹, v níž se těmto tématům věnujeme.

Samotné omezení svěprávnosti ještě člověka před podepsáním nevýhodné smlouvy nebo půjčky neochrání. Pokud se o tom nikdo nedozví, smlouva bude platná a závazky z ní plynoucí také. Musí zde být někdo, kdo se o nevýhodné smlouvě dozví a dožaduje se jejího zneplatnění či jiného právního jednání. **Nejlepší ochranou jsou tedy lidé z okolí člověka s mentálním postižením, kteří jej mají rádi a jsou schopni a ochotni poskytnout podporu, jak neformální, tedy nijak upravenou soudem, tak i formální, která je soudem upravená (smlouva o nápomoci, o zastoupení členem domácnosti, o opatrovnictví bez omezení svěprávnosti a opatrovnictví s omezením svěprávnosti).**

¹ Ke stažení na našich stránkách www.spmpr.cz/co-delame/publikace/.

A co je vlastně právní jednání? Týká se většinou situací, kde jde o peníze a majetek - něco se kupuje, prodává, či se podepisují nějaké smlouvy (nájemní, pracovní, se sociální službou), jedná se na úřadech (vyřizování dávek, příspěvků na péči, průkazu OZP, invalidního důchodu atd.), jedná se o záležitostech týkajících se zdraví a informovaných souhlasů. Vztahy, partnerství, sexualita a trávení volného času nejsou právním jednáním a o těchto věcech nemá opatrovník právo rozhodovat.

Opatrovník nemusí být nutně někdo, kdo o člověka s mentálním postižením pečuje. Pokud jsou opatrovníky rodiče nebo další příbuzní (sestra, bratr, babička...), většinou bývají zároveň i pečovateli, ale nemusí tomu tak být vždy. Setkali jsme se s obavou sestry mladého muže s mentálním postižením, která nechtěla být jeho opatrovníkem. Důvodem bylo to, že jej nechtěla mít u sebe doma a nechtěla o něj pečovat přímo, ale chtěla pro něj zařídit vhodnou sociální službu. Role opatrovníka v tomto případě znamená, že koordinuje vhodnou péči, vyhledá vhodnou sociální službu sám nebo s pomocí odborného sociálního poradenství a zastupuje člověka s mentálním postižením při podpisu smlouvy s konkrétní sociální službou. Péči pak vykonává právě konkrétní služba.

Obecné povědomí je, že čím méně je člověk schopný nějaké rozhodnutí a právní dojednání učinit sám, tím spíše je na místě omezení. Pokud však existuje jen malá šance, že se člověk s mentálním postižením ocitne v situaci, kdy by právně jednal sám (např. protože není schopný se sám pohybovat kvůli těžkému fyzickému postižení, nebo má vždy doprovod a nikdy tedy sám nebývá), je omezení svéprávnosti nadbytečné.

Platí tedy, že čím méně je člověk schopen právně jednat, tím méně potřebuje omezit svéprávnost, protože mu vlastním právním jednáním nehrozí závažná újma. Omezení svéprávnosti nebude vůbec vhodné pro člověka, který sám právně nikdy nejedná a jedná za něj opatrovník nebo člen domácnosti.

Paradoxně zde platí to, že omezení svéprávnosti zvažujeme spíše u člověka, který má menší mentální handicap. Pokud člověk jedná často impulsivně a podepisuje různé smlouvy dříve, než se s někým poradí, tehdy je nutné zvážit všechny možnosti ochrany a v krajním případě

může být na místě zvažovat omezení svéprávnosti. Omezení svéprávnosti a jmenování opatrovníka nejsou jedinou možností právní ochrany. Další možností je opatrovník bez omezení svéprávnosti, smlouva o nápomoci a zastoupení členem domácnosti.

Postup a tipy při výběru vhodného právního nástroje

1. Nejdříve si ujasněte, co chcete a proč to chcete, co chce vaše dcera či syn a proč to chce.

V případě navrácení svéprávnosti je nutné vědět, proč konkrétní nástroj chcete. Měli byste si na to odpovědět nejen vy, ale pokud jsou toho schopni, i váš syn nebo dcera. Odpovězte si na otázku, proč je ten který nástroj dobrý pro vašeho syna či vaši dceru. Nejspíš se vás na to při případném soudním jednání budou ptát. Není dobrou odpovědí to, že již nechcete psát každoroční vyjádření pro soud či je těžké vypovědět smlouvu o stavebním spoření vašeho syna či vaší dcery.

2. Podívejte se, jak to doma zatím děláte.

- Cestuje sám/sama nebo s doprovodem?
- Jak zachází s penězi?
- Jak se chová, když se na něčem společně dohodnete?
- V čem má možnost se sám/sama či s podporou rozhodnout a má na výběr?
- Jak se rozhoduje? Jakou podporu při rozhodování potřebuje?
- Jaké lidi, kteří mu/jí pomáhají při rozhodování, má nyní kolem sebe?

3. Je potřeba se ptát, kdo v okolí člověka připadá v úvahu při poskytování právní podpory.

Vždy je dobré, aby podporu poskytovalo více lidí, pokud je to možné. Zde je dobré využít například kruh vztahů, který je zmíněn v kapitole o vztazích.

V čem se rozhoduji	Jakou podporu potřebuji	Kdo mi pomáhá
Chci si koupit televizi.	Potřebuji, aby mi někdo jednoduše předal informace o různých televizích.	bratr
Chci jezdit do práce sám/sama.	Potřebuji, aby mě někdo naučil cestu.	organizace Fosa
Chci jít k volbám.	Potřebuji, aby mi někdo mi jednoduše vysvětlil, co je pro strany nebo kandidáty důležité.	táta
Chci se častěji setkávat s kamarádkou.	Potřebuji, aby mi někdo připomněl, že se chci sejít s kamarádkou a zavolal/zavolala jí.	máma
Chci používat platební kartu.	Potřebuji nastavit limity tak, abych zbytečně neutrácel/neutrácela.	táta

4. Je třeba se zamyslet nad tím, zda člověk v různých oblastech svého života jedná tak, že si opravdu může svým jednáním uškodit, jestli zde vážně hrozí reálné riziko.

Hledejte odpovědi na tyto otázky:

- Má tendenci jednat impulzivně, aniž by se s někým poradil?
- Nedodrží to, na čem se se mnou dohodl?
- Jakmile má peníze v hotovosti, všechny je okamžitě utratí?
- Pokud používá platební kartu, vybírá najednou příliš peněz?
- Stalo se již v minulosti to, že podepsal pro něj nevýhodnou půjčku nebo smlouvu?

Pokud jste na některou otázku odpověděli ano, určité riziko zde existuje. Pak je třeba se ptát, jak je toto riziko možné ošetřit. Může zde být efektivnější řešení, než prosté omezení svěprávnosti, například nastavení limitů na platební kartě. Pokud takové řešení existuje, pak by omezení svěprávnosti nemělo být použito. Může se také stát, že člověk sice v minulosti něco nevýhodného podepsal, ale už se poučil a toto jednání již nikdy nezopakoval. Pak je opět omezení svěprávnosti nadbytečné.

Zaměřte se na tyto oblasti:

- **Cestování:** Cestuje sám nebo s doprovodem?
- **Hospodaření s penězi:** Jak zachází s penězi? Má svůj účet? Má k němu přístup? Kdo jej spravuje? Má platební kartu? Jak ji používá? Jak jsou na ní nastavené limity?
- **Schopnost porozumění a rozhodování:** Jak se rozhoduje o důležitých věcech či o tom, co si chce například koupit? Je schopný se rozhodnout sám, když dostane informace v podobě, které rozumí, nebo je schopnost porozumění a rozhodování velmi omezená? Vždy se snažte všemi možnými způsoby zjistit, co má rád a co nemá, co se mu líbí a co se mu nelíbí. Na co reaguje dobře a na co podrážděně, agresivně. Pokud nemluví a jeho postižení je hluboké, sledujte řeč jeho těla.
- **Zdraví:** Jak je schopný starat se o své zdraví? Dokáže si prohlídku u různých lékařů domluvit sám, nebo k tomu potřebuje něčí podporu? Je schopný si k lékaři dojet sám, nebo potřebuje doprovod? V případě, že dostane informace ve srozumitelné podobě, je schopný se sám rozhodnout, nebo potřebuje někoho, kdo s přihlédnutím k jeho potřebám musí rozhodnout za něj? Jak rozumí lékařským zprávám? Potřebuje někoho, kdo mu s jejich porozuměním pomůže?
- **Jednání na úřadech:** Jak vypadá jednání na úřadech? Je schopen porozumět smlouvám, pokud dostane informace ve srozumitelné podobě? Co je schopný si vyřídit sám? Kde potřebuje pomoc?
- **Volby:** Chodí k volbám? Jakou podporu při volbách potřebuje?
- **Práce a volný čas:** Má práci na otevřeném trhu práce? Potřebuje pomoc při pochopení smlouvy? Jak tráví volný čas? Potřebuje doprovod, nebo je schopný po nějakém čase cestovat sám?

Na základě odpovědí na tyto otázky se již dá doporučit konkrétní právní nástroj a přistoupit k sepsání návrhu: **Smlouva o nápomoci, Zastoupení členem domácnosti, Opatrovnictví bez omezení svéprávnosti a Opatrovnictví s omezením svéprávnosti**, případně se tyto nástroje dají i kombinovat. Součástí návrhu bývá průvodní dopis², kde jsou popsány výše zmíněné oblasti a to, jak rodina či další příbuzní člověku v těchto oblastech pomáhají, kde člověk bydlí, jak je v kontaktu s případným opatrovníkem, podpůrcem či zástupcem člena domácnosti. Průvodní dopis slouží k tomu srozumitelně popsat to, jak rodina funguje, jak vypadá pomoc v konkrétních oblastech.

Během celého procesu na to nemusíte být sami. Můžete oslovit nějakou organizaci, která má s problematikou svéprávnosti zkušenosti a požádat ji o pomoc. Pomohou vám zorientovat se v tom, jaký právní nástroj použít, dále se sepsáním návrhu, s přípravou na soudní jednání a za určitých okolností i se zastupováním u soudu.³

Návrh a průvodní dopis je napsán a zaslán soudu. Většinou trvá několik měsíců, než soud rozhodne. Pokud člověk nebyl omezený ve svéprávnosti a vy ani o omezení nežádáte, pravděpodobně neproběhne řízení o svéprávnosti. Soud schválí smlouvu o nápomoci, případně zastoupení členem domácnosti či jmenuje opatrovníka. V tomto případě není nutné vyjádření soudního znalce a v budoucnu se žádné další jednání soudu nebude konat.

Pokud žádáte o omezení svéprávnosti nebo naopak o vrácení svéprávnosti, proběhne řízení o svéprávnosti. V případě omezení svéprávnosti soud znovu proběhne za 3, případně za 5 let.

Smlouvu o nápomoci a zastoupení členem domácnosti úřady stále ještě dobře neznají. Noste usnesení soudu u sebe, a pokud například lékaři, banky a další úředníci nevědí, o co se jedná, je třeba jim usnesení předložit a vysvětlit, o co jde a jaká práva vám z něj plynou. Zvláštní kapitolou je pošta. Zde musíte mít často vyplněny jejich vlastní formuláře a v případě zásilky určené výhradně do vlastních rukou adresáta vám nepomůže ani to, že jste opatrovníkem.

2 Průvodní dopis může být samostatnou přílohou k návrhu, nebo součástí návrhu.

3 Můžete se obrátit na Poradenské centrum SPMP ČR na www.spmpr.cz/kontakty/porada/.

Ukázku průvodního dopisu a další informace týkající se svéprávnosti a možností právní podpory najdete ve výše zmíněné brožuře *Podpora, ochrana a svéprávnost lidí s mentálním postižením podle nového občanského zákoníku*.

Někteří z vás se nás ptají na to, zda mohou určit opatrovníka svému synovi či dceři v předběžném prohlášení. V předběžném prohlášení můžete určit opatrovníka jen sami pro sebe. Vaši potomci by si mohli sepsat předběžné prohlášení a v něm si určit, koho chtějí za opatrovníka jen v případě, že by měli zachovanou plnou svéprávnost. Je možné napsat soudu vaši představu budoucího opatrovníka pro vaši dceru či vašeho syna, ale pro soud to není závazné. Určitě tím ale nic nezkažete a pro soud to může znamenat vodítko a ulehčení práce při zjišťování a jmenování případného opatrovníka. Více se o předběžném prohlášení můžete dozvědět opět v brožuře *Podpora, ochrana a svéprávnost lidí s mentálním postižením podle nového občanského zákoníku*.

Závěrem chceme připojit častý případ z praxe. Může se stát, že budete vyřizovat například invalidní důchod a úřednice vám řekne, že si nejdříve musíte zařídit omezení svéprávnosti a stát se opatrovníkem nebo mít veřejného opatrovníka. **Tohle není pravda, nenechte se odbýt a žádost podejte bez ohledu na to, co vám říkají.** Invalidní důchod vůbec nesouvisí se svéprávností, a pokud vám někdo tvrdí, že ano, uvádí vás v omyl. Pokud chcete podat žádost o invalidní důchod, podejte ji co nejdříve. Úřady vaši žádost musí přijmout. Pokud bude něco chybět, vyzvou vás k doplnění, ale není to důvod k odmítnutí přijetí žádosti. To stejné platí i při jednání se sociálními službami. Někdy se stává, že sociální služba podmiňuje uzavření smlouvy tím, že požaduje omezení svéprávnosti a jmenování opatrovníka. Na to nemá právo. Na tento neoprávněný požadavek můžete narazit i při vyřizování sociálních dávek, případně příspěvku na péči.

Pokud si chcete být jistější v tom, na co máte právo a za jakých okolností a podmínek je můžete uplatnit, obraťte se na odborné sociální poradenství. Je možné využít naše Poradenské centrum, také můžeme doporučit poradnu Národní rady osob se zdravotním postižením. Je možné se obrátit i na sociální oddělení ve vaší obci. Sociální pracovníci mají povinnost vám poradit a pomoci vám najít řešení.

	Nápomoc při rozhodování	Zastoupení členem domácnosti
O koho jde	Podporovaný Je schopen se rozhodovat s podporou sám. Člověk právně jedná sám! Je svéprávný!	Zastoupený Není schopen se rozhodovat sám. Člověk nejedná sám! Je svéprávný!
Kdo poskytuje podporu	Podpůrce je člověk, který je ochoten člověku pomoci s rozhodováním. Podpůrce si vybírá člověk. Člověk může mít více podpůrců. Podpůrce nejedná za člověka.	Zástupce smí být jen potomek, předek, sourozenec, manžel nebo partner člověka. Může jím být i ten, kdo žil s člověkem ve společné domácnosti tři roky předtím. Člověk může mít více zástupců. Zástupce jedná za člověka.
Jak vzniká	Jde o smlouvu mezi podpůrcem a podporovaným, kterou musí schválit soud.	Jde o dohodu, volnější než smlouva. Zastoupení členem domácnosti musí schválit soud.
Co podpůrce dělá	Je důležité napsat do smlouvy podporu při jednání u úřadu nebo soudu. Podpůrce má právo být u jednání přítomen. Podpůrce může připojit svůj podpis k podpisu člověka. Podpůrce může žádat o zneplatnění smlouvy.	Zástupce může jednat jen v obvyklých záležitostech, podle životních poměrů člověka. A v tom rozsahu nakládá i s jeho příjmy. S penězi na účtu však může nakládat jen do výše měsíčního minima (tj. 3410 Kč). Podpůrce může žádat o zneplatnění smlouvy.
Co je dobré vědět	Člověk může mít omezení svéprávnosti jen na zacházení s penězi do 1000 Kč týdně. V ostatních oblastech může mít smlouvu o nápomoci.	Někdy může být člověk schopen s podporou, v jiných ani s ní ne. Pak může uzavřít smlouvu o nápomoci a v ostatních věcech se nechat zastoupit.

Opatrovnictví bez omezení svéprávnosti

Opatrovanec

1. Je schopen se rozhodovat sám, ale nemá nikoho blízkého.
2. Není schopen se rozhodovat sám, ale vlastně ani právně jednat, takže se neohrožuje.

Člověk nejedná sám. Je svéprávný.

Opatrovnictví s omezením svéprávnosti

Opatrovanec

Právním jednáním je schopen se ohrozit. Může být schopen se rozhodovat i nemusí.

Člověk nejedná sám.

Je omezený ve svéprávnosti.

Jeden „osobní“ **opatrovník**. Další (i více) pro správu jmění.

Opatrovníka jmenuje soud, nejdříve v okruhu příbuzných, blízkých a známých člověku s potřebou právní podpory. Není-li, jmenuje se veřejný opatrovník.

Opatrovník může být zpravidla jen jeden.

Opatrovník jedná za člověka.

Jmenováním soudu – soud určí, v jakých právních jednáních bude opatrovník opatrovance zastupovat a jaké má další povinnosti.

Výčet právních jednání, ve kterých bude jednat opatrovník, je tak v rukou soudu.

Opatrovník má řadu povinností.

Nejdůležitější jsou tyto:

- Chránit zájmy a práva člověka. Naplňovat jeho prohlášení, dbát jeho názorů a spravovat jeho záležitosti v souladu s nimi.
- Spravovat jmění v běžném rozsahu a každoročně správu jmění vyúčtovat.

Pokud je zřízena opatrovnícká rada, ta může některá rozhodnutí schvalovat místo soudu. Soud vždy schvaluje změnu osobního stavu člověka a při správě jmění nakládání s velkým majetkem či důležitými závazky.

Člověk může mít zároveň opatrovníka ve věcech, v nichž to ochrana jeho zájmů vyžaduje, a v jiných případech.

STAČÍ ČLOVĚKU NĚKDO, KDO MU BUDE S PRÁVNÍM JEDNÁNÍM
POMÁHAT A NEBUDE JEDNAT ZA NĚJ?
ZÁROVEŇ JE VELKÁ PRAVDĚPODOBNOST, ŽE ČLOVĚK BUDE
TUTO POMOC DOBROVOLNĚ VYUŽÍVAT?



ČLOVĚK POTŘEBUJE NĚKOHO, KDO MŮŽE JEDNAT ZA NĚJ, ZASTUPOVAT HO.
MÁ NĚKOHO, KDO SE DÁ OZNAČIT ZA ČLENA DOMÁCNOSTI?





7 / Ochrana v oblasti majetku a financí

Majetek a finance jsou velmi citlivá oblast pro každou rodinu, zvláště pro vás, kteří máte v rodině potomka (nebo jiného příbuzného) s mentálním postižením. Jako rodiče se snažíte celý život zabezpečit rodinu zejména našetřením peněz nebo koupí vlastního bydlení. Je zcela přirozené, že svůj majetek chcete chránit tak, aby byl v budoucnu využit ve prospěch vašich potomků a nikdo je tohoto majetku nezbažil. I když je některý z potomků osoba s mentálním postižením, snažte se v oblasti majetku a financí přistupovat ke svým dětem stejně. Nikdo ale nemůže popřít, že je to v takovém případě o něco složitější a obavy vás, rodičů, tak bývají často větší. Snaha a potřeba zabezpečit potomka s mentálním postižením bývá o něco větší než u ostatních dětí, které by se o sebe měly dokázat postarat samy. Mít do budoucna vyřešenou otázku financí je proto pro rodiče velkou úlevou.

Tato kapitola se podívá na několik možností, jak můžete naložit se svým majetkem a financemi. Obecně lze říci, že nad finančním zabezpečením je dobré se zamyslet včas a dobře jej naplánovat. Každá rodina je jiná, a proto na otázku, jak postupovat v oblasti majetku a financí do budoucna, neexistuje univerzální odpověď. Každý si na ni musí odpovědět sám a zvážit, jak k této situaci přistoupí a co očekává. Pokud si nevíte sami rady, existuje spousta odborníků (advokáti, notáři, finanční poradci), kteří tu jsou od toho, aby vám pomohli a poradili, jak nejlépe využít finanční prostředky tak, aby zajištění rodiny bylo co nejlepší. Zdraví a rodina, ale také právě finanční zabezpečení, jsou na nejvyšších příčkách žebříčku hodnot každého z nás. Budete se cítit

lépe, pokud budete vědět, že jste pro budoucnost své rodiny v oblasti financí udělali maximum.

- Chcete rozdělení majetku řešit ještě za svého života?
 - závěť, dědická smlouva, odkaz, darování
- Chcete zabezpečit svoji rodinu?
 - životní pojištění
- Chcete zabezpečit potomka s mentálním postižením?
 - svěřenský fond
- Nechcete majetek za svého života používat?
 - darování

Jaké máte možnosti?

1. Životní pojištění

Životní pojištění chrání rodinu před finančními důsledky nejrůznějších životních situací, může však také sloužit jako prostředek zhodnocení peněz. Záleží pouze na tom, co od pojištění očekáváte. Primárním cílem životního pojištění je však zabezpečení proti následkům zhoršení zdravotního stavu z důvodu úrazu nebo nemoci, případně zajistit rodinu v případě úmrtí.

V současné době existuje velká nabídka životních pojištění, ze kterých si vybere každý. Liší se především různou pojistnou ochranou, ale také tím, jestli se jedná o pojištění, které v sobě zároveň zahrnuje spořicí složku. Pojištění je možné nastavit tak, aby opravdu vyhovovalo individuálním požadavkům každého jednotlivce. Člověk se jen nesmí bát o takové eventualitě uvažovat, ale hlavně se nesmí bát obrátit na někoho, kdo této specifické problematice rozumí (finanční poradce apod.).

Princip fungování

Životní pojištění je založeno uzavřením pojistné smlouvy mezi pojistníkem, tedy tím, kdo pojištění sjednává, a pojišťovnou. Pojistník se ve smlouvě zavazuje k platbě pojistného a pojišťovna se zavazuje zaplatit určitou peněžní částku pojištěné osobě např. v případě pra-

covní neschopnosti, doby nezbytného léčení úrazu, za trvalé následky úrazu, nebo se zavazuje vyplatit sjednanou peněžitou částku oprávněnému (tzv. obmyšlenému) v případě úmrtí. Obmyšleného může pojistník v budoucnu změnit nebo může do smlouvy v budoucnu dodatečně připsat dalšího obmyšleného. Pojistník obmyšlenou osobou určuje, komu případně pojistné plnění v případě, kdy už o tom nebude moci sám rozhodnout. Životní pojištění totiž není součástí dědictví.

Specifikovat obmyšlenou osobu můžete různými způsoby. Záleží také na tom, jakou specifikaci bude konkrétní pojišťovna vyžadovat. U některých pojišťoven stačí uvést příbuzenský vztah mezi osobami. Pokud tedy jako obmyšleného uvedete manžela, poukáže pojišťovna peníze tomu, kdo tento statut bude splňovat v době smrti pojistníka. Čím konkrétnější bude identifikace, tím lépe. Pokud je osoba obmyšleného stanovená jménem, nesmí ji pojistník zapomenout změnit např. v případě jeho smrti. Pokud není osoba obmyšleného ve smlouvě uvedena, bude se pojišťovna řídit podle posloupnosti, kterou stanoví občanský zákoník.

Příklad z praxe

Pan Alan pro případ zabezpečení své rodiny uzavřel životní pojištění s pojistnou částkou na smrt ve výši 900 000 Kč. Dal na doporučení finančního poradce, který mu sdělil, že v případě takového pojištění je vhodné sjednat pojistnou částku ve výši trojnásobku svého ročního platu (pan Alan vydělává 25 000 Kč měsíčně, proto jeho pojistka odpovídala částce 900 000 Kč; tedy 25 000 Kč x 12 měsíců x 3 roky). Jako oprávněnou osobu uvedl svou manželku a svého syna s mentálním postižením. Pojišťovně pan Alan platil měsíční pojistné ve výši cca 1 000 Kč. Po šesti letech, kdy byla pojistná smlouva uzavřena, pan Alan zemřel a rodině tak vznikl nárok na vyplacení částky 900 000 Kč.

2. Závět

Závět je jednou ze zákonem upravených možností, jak můžeme se svým majetkem **pořídít pro případ smrti**. V našich podmínkách lidé závět obvykle nepíší. Co se bude dít s jejich majetkem, až zemřou, nechávají na notáři, který majetek vypořádá v rámci dědického řízení. Pokud se

však rozhodnete závěť sepsat, máte daleko víc možností, jak určit kdo a co po vás bude dědit. Sepsáním závěti můžete také předejít někdy zdoluhavému dědickému řízení, ale i případným majetkovým sporům, které nejsou mezi dědici ničím výjimečným. Žádný spor není příjemnou záležitostí, obzvláště pak spor o majetek, který se děje v rámci rodiny.

Sepsat platnou závěť může pouze svéprávný člověk. Často se ptáte, zda může závěť sepsat váš syn či dcera, pokud mají omezení svéprávnosti. Lidé s omezením svéprávnosti mohou pořizovat závěť, pokud nebyli výslovně omezeni právě v možnosti pořídit závěť. Pokud jsou v pořizování závěti výslovně omezeni, mohou ze svého majetku odkázat jen předměty malé hodnoty. Omezit způsobilost pořídit závěť může výslovně jen soud v rozsudku, ve kterém omezují svéprávnost konkrétní osoby.

Člověk, který o svém majetku rozhoduje, neboli **pořizuje o svém majetku pro případ smrti**, se označuje jako pořizovatel. Po své smrti se pak on označuje jako zůstavitel a veškeré jmění, které zanechá v okamžiku své smrti, tj. majetek i dluhy, jako pozůstalost. Jestliže zůstavitel sepsal platnou závěť a **pořídí v ní o celé své pozůstalosti**, dědí se pouze podle této závěti. Může také nastat situace, kdy zůstavitel **pořídil závěti pouze o části svého majetku**. V takovém případě dojde z části k dědění podle závěti a z části k dědění podle zákona. Zákon upravuje skupiny dědiců v pořadí, v jakém mají na dědictví nárok. Kdo je uveden jako závětní dědic, má přednost před dědicem ze zákona.

Nepominutelný dědic

Výběr dědice není tak úplně svobodný. Můžete sami rozhodnout, komu odkážete svůj majetek, nesmíte ale zapomenout na práva nepominutelných dědiců. Nepominutelní dědici jsou vaše děti, a pokud tyto děti nedědí, tak jejich děti. Nepominutelný dědic má nárok na vyplacení majetkového podílu, i když ho v závěti vůbec nezmíníte třeba proto, že nechcete zatěžovat potomka s mentálním postižením dědickým řízením. Zbavit nepominutelného dědice nároku na dědictví můžete ze zákonem daných důvodů k vydědění nebo uzavřením smlouvy o zřeknutí se dědického práva.

Rozsah práva nepominutelných dědiců na jejich povinný podíl je

stanoven u nezletilého potomka na tři čtvrtiny jeho zákonného podílu a u zletilého potomka na jednu čtvrtinu zákonného podílu. Pro lepší pochopení jeden příklad: Zůstavitel má manželku a dvě děti ve věku 16 a 18 let. Hodnota pozůstalosti je 1 200 000 Kč. Zůstavitel v závěti odkázal vše manželce a zapomněl na své potomky, kteří jsou nepominutelnými dědici. Jeho přání odkázat všechno své manželce bude tedy zákonem upraveno. Pro výpočet povinných dílů nepominutelných dědiců musíme nejdříve vypočítat, kolik by jim příslušelo v případě, že by závěť neexistovala. Manželka a děti se nacházejí v první dědické třídě a dědí rovným dílem, v našem případě by tak každý ze zákona obdržel $\frac{1}{3}$ pozůstalosti, což činí 400 000 Kč. Povinný díl nezletilého tedy činí 300 000 Kč (tj. $\frac{3}{4}$ ze 400 000 Kč) a zletilého potomka 100 000 Kč (tj. $\frac{1}{4}$ z 400 000 Kč). Manželka by z původní částky obdržela pouze 800 000 Kč.

Typy závěti

1. Závěť sepsaná vlastní rukou zůstavitele (tzv. holografická závěť)

Sepsat závěť vlastnoručně je nejjednodušší a nejrychlejší způsob pořízení závěti. Stačí jen pero a papír a představa o tom, jak svůj majetek rozdělit. Aby byla závěť platná, je třeba ji vlastní rukou napsat a vlastnoručně podepsat. A aby se podle ní dědilo, je třeba ji uložit na naležitelné místo - nejlépe u notáře, který ji zavede do **Evidence právních jednání pro případ smrti**¹, kterou vede Notářská komora České republiky. Ani důvěryhodná osoba, u které je závěť uschována, totiž nemusí závěť notáři předložit. Pokud závěť není předložena notáři, nedědí se podle ní.

Pokud si nejste jisti, jak závěť sepsat tak, abyste nezkrátili povinné díly potomků a závěť sepsali jasně a srozumitelně, tedy aby se podle vaší poslední vůle skutečně majetek rozděloval, obraťte se na notáře. Sepíše s vámi závěť formou notářského zápisu. Měl by být schopen nejen sepsat, co vy chcete a poradit vám, ale také upozornit na možná rizika.

¹ Dříve **Centrální evidence závětí**, stále je v psaném i mluveném projevu tento termín používán.

2. Závěť sepsaná jinak než vlastní rukou zůstavitele (alografická závěť)

Závěť, kterou zůstavitel nenapsal vlastní rukou, ale například na počítači nebo jejím sepsáním pověřil jinou osobu, musí vlastní rukou podepsat a před dvěma svědky současně přítomnými výslovně prohlásit, že tato listina obsahuje jeho poslední vůli. Svědci se musí na závěť podepsat a připojit údaje, podle kterých je možné je jako svědky identifikovat. Rizika u takto sepsané závěti jsou podobná jako u závěti sepsané vlastní rukou.

3. Závěť sepsaná u notáře

Závěť sepsaná u notáře ve formě notářského zápisu patří mezi nejjistější způsoby pořízení závěti. Notář závěť sepíše tak, jak ji pořizovatel zamýšlí a údaj o tom, že byla závěť sepsána, potom vždy zapíše do Evidencie právních jednání pro případ smrti. Nehrozí tedy nebezpečí, že by se taková závěť při následném dědickém řízení nenašla, nebo že důsledky závěti (různé podmínky a příkazy, které je možné do závěti zahrnout) budou jiné, než jak pořizovatel zamýšlel. Závěť sepsaná u notáře je také hůře napadnutelná a ten, kdo ji napadne, musí podat důkazy o její neplatnosti; důkazní břemeno je tedy na jeho straně.

Všechny typy závětí je možné kdykoliv zrušit, a to buď pořízením nové závěti, nebo odvoláním závěti. Odvolat závěť lze zničením listiny anebo prohlášením o odvolání závěti, které musí mít jednu z forem, jaká se vyžaduje pro pořízení závěti (tj. vlastnoručně, se svědky, nebo notářským zápisem). Zvláštním případem odvolání závěti je vydání závěti pořízené ve formě notářského zápisu zpět jejímu pořizovateli.

Příklady vlastnoruční závěti

Neexistuje žádný přesný vzor, jak by závěť měla vypadat. Závěť napsaná vlastní rukou může vypadat i takto jednoduše:

Já, níže podepsaná Alena Bílková, nar. 2. 2. 1955, bytem Pražská 990, Opava, tímto odkazuji veškerý svůj majetek svému synovi Petrovi.

Alena Bílková (vlastnoruční podpis)

Nebo:

Já, níže podepsaná Alena Bílková, nar. 2. 2. 1955, bytem Pražská 990, Opava, stanovuji pro případ své smrti, že můj syn Petr zdědí 200 000 Kč. Moje sestra Marie, nar. 3. 3. 1957, zdědí 100 000 Kč. Dědicem veškerého svého ostatního majetku ustanovuji kamarádku Milenu Novou, nar. 18. 8. 1956, bytem Tetín 120. V případě, že by Milena Nová z jakéhokoliv důvodu nemohla dědit, ustanovuji náhradním dědicem svého syna Petra.

Alena Bílková (vlastnoruční podpis)

3. Dědická smlouva

Dědická smlouva je dalším ze zákonem upravených **pořízení pro případ smrti**. Umožňuje stejně jako závěť pořídit o svém majetku pro případ smrti, pokud člověk nechce spoléhat na dědění ze zákona, tj. podle dědických skupin, jak je uvádí občanský zákoník. Při vypořádání dědictví má dědická smlouva dokonce silnější postavení než závěť, to znamená, že má přednost jak před děděním ze zákona, tak i před děděním ze závěti.

Sepsat dědickou smlouvu můžete pouze u notáře ve formě notářského zápisu. Originál smlouvy pak zůstane u notáře, který ji zapíše do Evidence právních jednání pro případ smrti. Stejně jako v případě dědění ze závěti nelze z dědění vyloučit nepominutelné dědice, tj. potomky zůstavitele, pokud nebyli zůstavitelem vydědění.

Rozdíly mezi dědickou smlouvou a závětí

	Závěť	Dědická smlouva
právní jednání	jednostranné právní jednání sepisuje sám pořizovatel závěti, vyjádření budoucího dědice se nepředpokládá	dvoustranné právní jednání, je třeba se na smlouvě dohodnout s dědicem
vznik	sepsání vlastnoručně, se svědky nebo notářským zápisem	sepsání pouze notářským zápisem
obsah	lze pořídit o celé pozůstalosti	lze pořídit max. o $\frac{3}{4}$ pozůstalosti (o zbytku se musí sepsat závěť nebo nechat na vypořádání podle zákonné dědické posloupnosti)
změna/zánik	zařídí sám pořizovatel (pořízením nové, zničením nebo odvoláním)	je třeba se dohodnout s budoucím dědicem, se kterým byla smlouva uzavřena (zrušením bez dalšího nebo sepsáním nové smlouvy)

4. Odkaz

Odkaz je v našem právním řádu nový a zatím ne příliš využívaný. Odkaz není dědickým titulem, jak je tomu u závěti nebo dědické smlouvy. Na základě odkazu se nedědí, přesto po smrti zůstavitele určitá osoba něco z dědictví získá.

Odkaz se zřídí v pořízení pro případ smrti (tedy v závěti nebo v dědické smlouvě) tak, že pořizovatel nařídí někomu, kdo bude z dědictví oprávněn, aby určitou věc vyjmul z dědictví a vydal ji určité osobě, tj. odkazovníkovi. Odkazovník je tedy ten, kdo dostane předmět odkazu. Když zůstavitel výslovně neurčí konkrétního dědice, který má odkaz vydat, případně tato povinnost všem dědicům podle poměru jejich podílů.

Předmětem odkazu může být konkrétní věc, peníze nebo právo na určité peněžité plnění. Zůstavitel může dědici přikázat, aby odkazovníkovi platil každoročně. Při zřizování odkazu je důležité dodržet podmínku, aby každému z dědiců zůstala z hodnoty dědictví alespoň čtvrtina nezatížená odkazy.

Zřídít odkaz by pro vás mohlo být vhodné, pokud chcete, aby část z vašeho majetku získal někdo, ke komu nemáte příbuzenský vztah (např. přítel, který vám dlouhodobě pomáhá při péči o vašeho potomka s mentálním postižením a je vám velkou oporou a chtěli byste se mu za to nějak odvděčit). Odkaz má tu výhodu, že na rozdíl od dědictví není zatížen případnými dluhy. Pro správné určení odkazu je dobré vyhledat notáře, který vám s jeho zřízením nejlépe poradí.

Rozdíly mezi dědicem a odkazovníkem

	Dědic	Odkazovník
Co nabývá	dědictví	pouze samotný odkaz
Podíl na dědictví	má podíl na dědictví (tj. stejný podíl na majetku i na dlužích)	nemá podíl na dědictví, má jen nárok na odkaz, nemá podíl na dlužích
Účast v dědickém řízení	je účastníkem dědického řízení	není účastníkem dědického řízení

5. Darování

Darování se nabízí v případě, kdy člověk nechce o svém majetku rozhodnout formou závěti nebo dědickou smlouvou, ale zároveň nechce, aby se o majetku rozhodovalo v rámci dědického řízení. Darování nemovitosti je dokonce někdy využíváno jako vhodnější způsob uspořádání majetkových poměrů v rodině, než jakým by bylo následné dědické řízení.

K darování vede často finanční hledisko. Darování je u velké většiny obdarovaných osvobozeno od daně, takže náklady spojené s darováním jsou pak malé - pouze za sepsání darovací smlouvy a poplatek za vklad do katastru v případě darování nemovitosti. Ani u dědění se daň u velké většiny dědiců neplatí, dědic ovšem musí zaplatit za vyřízení dědictví a tato částka se vypočítává podle obvyklé ceny zůstavitelova majetku. Jestli je lepší darovat nebo nechat spadnout majetek do dědictví, je na rozhodnutí každého z vás. Důležité je se nad oběma možnostmi pořádně zamyslet a nerozhodovat se impulzivně. Velkou

roli při promýšlení obou možností hrají vztahy, které v rodině panují. Dobré vztahy se ale mohou brzy změnit a mohou celou vaši situaci zkomplikovat, proto je opravdu dobré si darování promyslet a zvážit rizika, která by mohla nastat.

Princip fungování

Darování je bezúplatné převedení věci do vlastnictví obdarovaného a se souhlasem obdarovaného. K darování dochází na základě darovací smlouvy mezi dárce a obdarovaným. Darovací smlouva může být uzavřena ústně nebo písemně. V některých případech musí mít smlouva pouze písemnou podobu, např. při darování nemovitosti. Darovat lze věci movité i nemovité. Dárce může darovat i všechn svůj majetek nebo maximálně jednu polovinu majetku budoucího. Budoucím majetkem je např. dědictví, které má člověk v budoucnu teprve získat.

Odvolat dar je možné v situaci, kdy se původní dárce dostane do takové nouze, že nemá prostředky ani na nutnou výživu vlastní nebo nutnou výživu osoby, k jejíž výživě je povinen. Obdarovaný je v takovém případě povinen dárce vrátit dar nebo mu poskytnout obvyklou cenu daru. Odvolat dar je také možné pro nevděk, tím může být např. ublížení dárce. Je možné si sjednat další důvody odvolání daru, které zákon neupravuje. Odvolání daru je nutné chápat jako krajní řešení a pokud nedojde k dohodě mezi dárce a obdarovaným, řeší se takový spor zpravidla soudně.

Předmět daru není vždy vyloučen z dědictví. Do dědického řízení zasáhne v případě, že rodiče darovali svým potomkům něco v posledních třech letech. Rodiče se často snaží obdarovat své potomky spravedlivě, někdy se to ale nemusí podařit a rodiče zemřou dříve, než obdarují svého dalšího potomka. V takovém případě se v rámci dědického řízení do povinného dílu potomků započte i to, co bezplatně obdrželi v posledních třech letech od zůstavitele. Mezi dary, které takto mohou ovlivnit dědictví, patří dary větší hodnoty, nikoli běžné dárky k různým příležitostem.

Služebnost (dříve věcné břemeno)

Součástí darovací smlouvy bývá často sjednání služebnosti. Ze samotného označení služebnost vyplývá, že věc má někomu sloužit, a to někomu jinému než jejímu vlastníku. Typickým příkladem takového vztahu je doživotní užívání bytu. Rodiče darují dům svému potomkovi pod podmínkou, že je potomek v jednom z bytů v tomto domě nechá dožít. Podmínky takové služebnosti by měly být sjednány co nejpřesněji (např. ujednání o tom, kdo bude hradit náklady spojené s provozem). Služebnost se zapisuje do katastru nemovitostí a váže se vždy na konkrétní nemovitost a konkrétní osobu. Změna vlastníka nemovitosti nemá na služebnost vliv, tj. platí i pro nového vlastníka domu.

Zvláštní případy darování

1. Darování pro případ smrti

Darování pro případ smrti umožňuje darovat někomu věc s tím, že účinky darování nastanou až v případě smrti dárce. Vlastnické právo k daru nabude obdarovaný až po smrti dárce. Darování pro případ smrti je tedy závislé na podmínce, že obdarovaný přežije dárce. To se však zpravidla považuje za odkaz. Aby se jednalo o darování pro případ smrti, musí se dárce výslovně vzdát práva dar odvolat, vydat o tom obdarovanému listinu (prohlášení může být součástí darovací smlouvy pro případ smrti) a obdarovaný musí prohlásit, že dar přijímá. Dárce tedy bude vlastníkem daru až do své smrti. V případě darování nemovitost by tak nemusel zřizovat žádnou služebnost, která by mu zaručila možnost v darované nemovitosti dále bydlet.

2. Darování v případech osoby omezené ve svéprávnosti

Osoba omezená ve svéprávnosti je způsobilá darovat nebo přijmout dar malé hodnoty nebo dar vzhledem k okolnostem obvyklý.

6. Svěřenský fond

Svěřenský fond je institut správy majetku. V zahraničí je poměrně rozšířený. Od roku 2014, kdy je možné svěřenský fond zřídit, se zájem

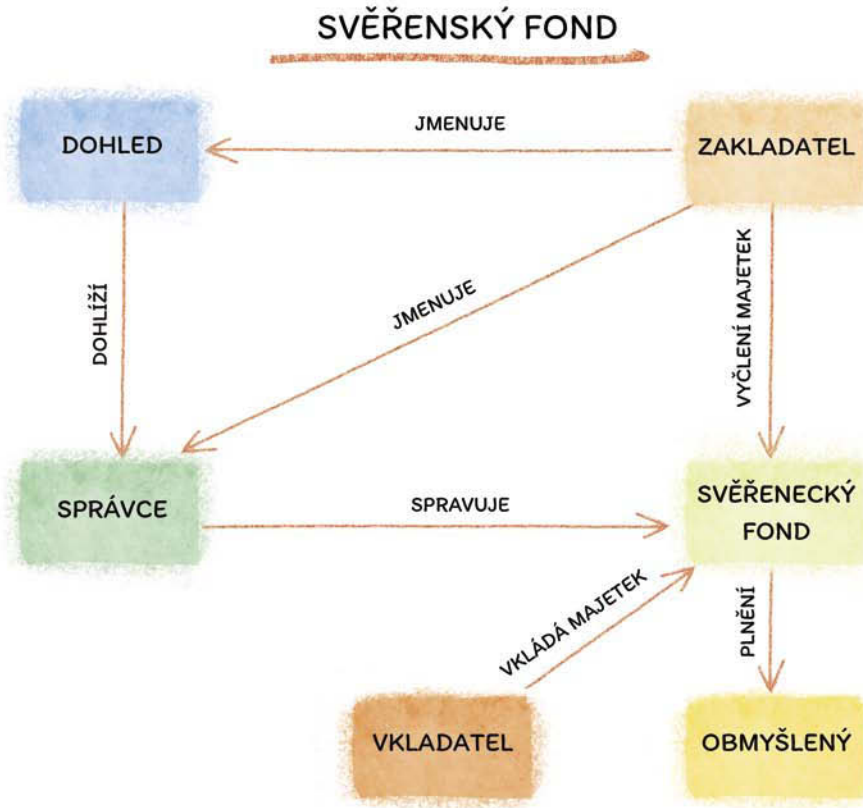
o něj stále zvedá i v České republice. Svěřenský fond totiž bezpečně chrání rodinný majetek. Majetek do fondu vložený má kolem sebe postavenou pomyslnou zeď, která majetek chrání, a to před věřiteli a exekutory. Majetek do fondu vložený nelze postihnout ani v rámci insolvenčního řízení, není dokonce ani součástí dědictví. Variant svěřenských fondů je snad tolik, kolik je svěřenských fondů. Každý je jedinečný svým účelem a širokou škálou různých podmínek, kterými lze vytvořit svěřenský fond šitý na míru konkrétní životní situaci.

Princip fungování

Svěřenský fond je soubor majetku bez právní subjektivity. Tento majetek slouží pouze k účelu, který stanoví **zakladatel fondu**. Zakladatel fondu vyčlení majetek, který chce do svěřenského fondu vložit (zpravidla peníze nebo věci movité a nemovité, ale i pojištění, spoření atd.), a svěří je do správy **svěřenskému správci**. Zakladatel také určí osobu, pro kterou se to všechno pořizuje, tedy **osobu obmyšleného** (může být i více obmyšlených osob), které bude správce povinen poskytovat plnění. Se svěřenským fondem jsou tedy spojeni minimálně tři lidé. Zakladatel, který fond založí a vloží do něj majetek, obmyšlený, kterému je v budoucnu ze svěřenského fondu plněno a správce, který se o majetek stará. Zakladatelem jste nejčastěji vy, rodiče a pečovatelé.

Svěřenský správce

Svěřenského správce jmenuje a odvolává zakladatel. Hlavním úkolem svěřenského správce je naplňovat účel svěřenského fondu a tím i vůli zakladatele. Konkrétní náplň jeho činnosti není možné přesně určit, protože bude vždy závislá na specifickém účelu fondu a jeho podmínkách. Správce vykonává vlastnická práva k majetku ve svěřenském fondu, není ale jeho vlastníkem. Pokud do svěřenského fondu vložíte např. pozemek, bude svěřenský správce uveden v katastru nemovitostí místo vlastníka s poznámkou, že se jedná o svěřenského správce. Svěřenským správcem může být svéprávná fyzická osoba nebo i právnická osoba, pokud tak stanoví zákon. Žádné specifické požadavky na výkon správce nebo prokázání způsobilosti se zatím nevyžadují.



Nad výběrem správce byste se měli důkladně zamyslet a pečlivě ho vybrat. Měl by to být někdo, komu budete důvěřovat. Pokud bude mít takový člověk ještě finanční a ekonomické zkušenosti, bude to velkou výhodou. Vybrat správce svěřenského fondu nemusí být proto vždy lehký úkol. Správce svěřenského fondu budete pravděpodobně nejdříve hledat v rámci rodiny. Pokud máte někoho, kdo by byl ochotný funkci správce vykonávat a ještě k tomu bude mít věkově blízko k obmyšlenému, máte vyhráno. Pokud v rodině ani mezi přáteli nemáte nikoho, kdo by roli svěřenského správce vykonával, nevádí, v dnešní době existují lidé, kteří funkci svěřenského správce vykonávají v rámci své profese. Je třeba ale počítat s tím, že člověk, jehož povoláním je správa cizího majetku, si svou činnost nechá zaplatit. Finanční odměnu může ale dostat i správce, kterého nalez-

nete v rámci rodiny nebo přátel. Svěřenským správcem může být i sám zakladatel. V takovém případě musí být jmenován ještě jeden správce a oba správci spolu musí jednat společně. Tím je umožněno, abyste jako zakladatelé mohli dále ovlivňovat chod svěřenského fondu nad rámec svých základních práv vyplývajících pouze z pozice zakladatele.

Založení a vznik svěřenského fondu

Svěřenský fond se vytváří vyčleněním majetku z vlastnictví zakladatele tak, že zakladatel svěří správci majetek k určitému účelu a správce se zaváže tento majetek spravovat. Musí se tak stát na základě smlouvy o založení svěřenského fondu nebo pořízení pro případ smrti. Od založení fondu je třeba odlišit jeho vznik. Svěřenský fond založený smlouvou vzniká jeho zápisem do evidence svěřenských fondů, zatímco svěřenský fond zřízený pořízením pro případ smrti vznikne až smrtí zakladatele.

Zápis svěřenského fondu provádí rejstříkový soud nebo notář. **Evidence svěřenských fondů** je povinná teprve od roku 2018. Je vedena rejstříkovými soudy a je v ní možné dohledat informace podobně jako v obchodním rejstříku. Do evidence se zapisují zákonem stanovené skutečnosti týkající se svěřenských fondů, jako je například účel fondu, den jeho vzniku, počet správců, údaje o zakladateli, osoba obmyšleného. Ne všechny údaje jsou ale každému přístupné.

Statut a smlouva

Každý svěřenský fond musí mít statut, který vydává zakladatel. Zakladatel nastaví ve statutu jasná pravidla pro nakládání s vyčleněným majetkem a svěřenský fond potom podle něj funguje. Každý statut je proto vždy individuální. Statut musí mít formu notářského zápisu. Cena notářského zápisu se řídí notářským tarifem a závisí na hodnotě majetku, který je vložen do svěřenského fondu. Proto je vhodné při vzniku fondu vyčlenit pouze menší majetek, případně menší hotovost a další majetek vložit do fondu až později. Po vzniku svěřenského fondu do něj může přispět kdokoli další, ne jen zakladatel, a to opět smlouvou nebo pořízením pro případ smrti.

Pečlivá příprava statutu a smlouvy umožňuje zakladateli svěřenského fondu dosáhnout ochrany a správy majetku do svěřenského fondu vloženého a na základě toho předání rodinného majetku podle svých představ. Dokumenty je třeba připravit opravdu s náležitou péčí. Vždyť právě statut je hlavním dokumentem pro výkon funkce svěřenského správce. Statut musí být vždy sepsán formou notářského zápisu. Smlouva mezi správcem a zakladatelem, ve které zakladatel vyčleňuje majetek ze svého vlastnictví a správce jej přijímá do své správy, může být sepsána zvlášť soukromou listinou, může být ale také součástí notářského zápisu, kterým se pořizuje statut. Smlouva by měla obsahovat podrobné informace a podmínky fungování fondu. Podmínky si můžete nastavit podle vašich představ a přání, aby fond opravdu sloužil vašim potomkům.

Zákonem stanovené náležitosti statutu	Náležitosti smlouvy
<ul style="list-style-type: none"> • Označení fondu • Označení majetku, který tvoří fond při vzniku • Vymezení účelu • Podmínky pro plnění z fondu • Údaj o době trvání (nemusí být) • Obmyšlený (určení této osoby nebo způsobu, jakým bude určena) • Počet svěřenských správců • Způsob jednání správců 	<ul style="list-style-type: none"> • Vyčlenění majetku a svěření správci • Závazek správce majetek spravovat <p>Vzhledem k tomu, že statut se po založení fondu nedá změnit, resp. měnit ho může jen soud, je vhodné všechny detaily svěřenského fondu sepsat do smlouvy.</p>

Dohled nad správou svěřenského fondu

Dohled ze zákona vykonává zakladatel a obmyšlený, popřípadě další osoby určené statutem. Na jejich žádost umožní svěřenský správce kontrolu dokladů o svěřenském fondu a předloží vyžádané doklady a informace. Zakladatel, obmyšlený nebo i jiná osoba, která na tom má právní zájem, může soudu navrhnout, aby svěřenskému správci určité jednání uložil nebo zakázal. Soud na návrh těchto osob může také prohlásit za neplatné jednání správce, kterým ten poškozujícím svěřenský fond nebo právo obmyšleného.

Zakladatel má velmi silné postavení a správce může kdykoliv odvolat. S ohledem na tuto skutečnost je v zájmu správce, aby svou funkci vykonával řádně. Zakladatel by však neměl správci ukládat příkazy a zákazy. Správce se řídí smlouvou a především statutem. Příkazy a zákazy by měl správce následně řešit v rámci svého dohledu a obrátit se případně na soud.

Zánik svěřenského fondu

Důvodem zániku svěřenského fondu může být uplynutí doby, pro kterou byl svěřenský fond zřízen. Častěji je však svěřenský fond založen na dobu neurčitou, a jeho možným důvodem zániku je dosažení účelu, pro který byl svěřenský fond zřízen (např. nastane doba, kterou zakladatel určil, a obmyšlenému se vyplatí jednorázová částka). Dalším způsobem zániku je vzdání se práva na plnění ze strany obmyšleného nebo úplné vyčerpání fondu.

Při zániku svěřenského fondu má správce povinnost vydat majetek obmyšlenému (např. dceři). Mezi obmyšlenými by měl být také uveden sám zakladatel, a to pro případ, kdy obmyšlený (dcera) zemře dříve než sám zakladatel, ale jednoduše i proto, aby se zakladatel mohl dostat sám k vloženému majetku. Mezi obmyšlenými ze svěřenského fondu může být také uvedena právnická osoba nebo jen samotný účel, pro který se má ze svěřenského fondu vyplácet. Možností je mnoho, je tedy třeba vše důkladně promyslet a na nic nezapomenout. Pokud totiž žádná osoba obmyšleného neexistuje, **případá majetek státu.**

Příklad z praxe

Jana a Petr se rozhodli založit svěřenský fond pro svého syna Martina, který má mentální postižení. Jana a Petr jsou zakladatelé a Martin je obmyšlený. Do fondu vložili tento majetek: účet, byt, spoluvlastnický podíl k pozemku, pozemek. Fond založili za tímto účelem: zajištění bytových a dalších sociálních potřeb ve prospěch obmyšleného.

Martin má právo na majetek ve svěřenském fondu, který bude postupně získávat za těchto podmínek:

- 1. Bude mu vyplácena každý měsíc určitá částka (je uvedena maximální výše a podmínky, za kterých může částka maximální výši překročit). Správci budou z vlastního podnětu a/nebo na základě žádosti Martina vyplácet finanční částky na úhradu nákladů běžného života v maximální jednorázové výši 2 000 Kč, přičemž celková vyplacená měsíční částka nesmí překročit 5 000 Kč, Tato částka bude vyplácena do vyčerpání finančních prostředků svěřenského fondu.*
- 2. Dále má Martin právo užívat byt. Náklady na něj hradí obmyšlený alespoň do minimální výše, zbytek pak uhradí správce z majetku fondu. Pokud nestačí prostředky fondu, bude příslušný rozdíl uhrazen z jiných zdrojů. Pokud se obmyšlený odstěhuje, může správce byt pronajmout a zisk z pronájmu použít ve prospěch obmyšleného.*

Správci mohou kontrolovat, jak obmyšlený finanční prostředky využívá. Pokud by se zjistilo, že obmyšlený nepoužívá finanční prostředky na uhrazení nákladů běžného života, je správce povinen pozastavit plnění z fondu obmyšlenému.

Správce fondu jsou rodiče obmyšleného a další nezávislý správce, rodinný přítel. Pokud dojde ke smrti správce nebo dlouhodobé zdravotní indispozici, zakladatel jmenuje nového správce. Ve statutu je také určena oprávněná osoba, která může určit správce, pokud již zakladatelé nežijí.

Právo dohledu mají zakladatelé a jimi určené oprávněné osoby.

Majetek ve fondu není možné snížit, ale je možné jej zvýšit nebo upravit. Zakladatelé mají právo majetek ve fondu zvýšit či jinak upravit. Vkládat majetek do fondu mohou i další osoby.

Svěřenský fond se zřizuje na dobu určitou, po dobu trvání života obmyšleného. Po smrti obmyšleného je majetek převeden na zakladatele. Pokud nežijí, správce určí, na koho majetek převede. Může to být buď dcera zakladatele, nebo potomci obmyšleného, pokud je bude mít.



8 / Ztráta blízkého člověka

V minulé kapitole jsme se dotkli tématu smrti a toho, co bychom s nadsázkou mohli nazvat jejími ekonomickými dopady. Smrt však neznamená pouze závěť a dědictví. Ztráta blízkého člověka je pro většinu z nás velice smutná a tíživá situace. Pro člověka s mentálním postižením znamená ztráta blízkého člověka nejen ztrátu nejbližšího člověka, ale také často ztrátu toho, kdo se o něj celý život staral, podporoval ho a ochraňoval, povzbuzoval, bojoval za něj a se kterým měl svůj život úzce provázaný. Ztráta blízkého člověka je pro lidi s mentálním postižením o něco těžší, protože často nebývají zapojováni do rituálů, které s sebou proces umírání a smrti přináší. Málokdy jsou tak zváni na pohřby a blízké okolí jim raději o zdravotním stavu rodičů či jiných blízkých neříká.

V případě, že díky odchodu blízkého člověka, nejčastěji rodiče, člověk s postižením kolem sebe nemá žádného jiného blízkého člověka, hrozí reálné riziko, že bude osamělý a nedostane se mu potřebné péče a podpory. Velmi často tak po smrti pečujících dochází k situacím, kdy člověk s mentálním postižením musí náhle opustit svoje bydliště, a tak v tomto nelehkém období ztráty, zmatku a strachu přichází navíc i změna domova. V řadě případů se jedná stěhování do „divného“ domu (ústav), plného neznámých lidí a nových pečovatelů, někdy i v místě dost vzdáleném tomu, kde dosud žil. Proto je dobré o možné budoucnosti vašeho potomka přemýšlet včas a promyslet různé možnosti a předejít tak náhlému přesunutí vašich dospělých dětí do jakéhokoli zařízení.

Je tedy dobré na ztrátu blízkého člověka vaše potomky připravovat, mluvit o budoucnosti, o tom, jak by mohla vypadat, že tu jednou

nebudete a že to je normální běh života. K tomu slouží v podstatě všechny kapitoly této příručky.

Jak připravit vašeho potomka na ztrátu nejbližších lidí

Chcete-li lidem s postižením zajistit co „nejnormálnější“ život, není dobré dělat ze smrti tabu a předstírat, že neexistuje. **Pokud budou průběžně celý život připravováni na to, že smrt je přirozenou součástí života, mohou pak následnou ztrátu zvládnout snadněji.** Prostřednictvím pohádek, mýtů nebo filmů se mohou se smrtí potkávat postupně a přiměřeně jejich věku a schopnostem.

Během života se může váš potomek setkat se smrtí domácích mazlíčků, vašich či jeho známých, kamarádů, příbuzných... Důležité je mluvit o tom, dát mu možnost se rozloučit; pokud je pro něj důležitá víra, uvést smrt do souvislosti s jeho vírou. Pokud svého syna či dceru takto přirozeně seznamujete s tématem smrti, můžete pro něj udělat to nejlepší. Vyžaduje to ale jednu podmínku: musíte být sami schopni se s tématem smrti vypořádat, a to nebývá lehké.

Váš potomek tak může sledovat, jak působí úmrtí člověka na pozůstalé a tím získávat střípky poznání o smrti. Může se vcelku přirozeně naučit, že to bývá událost spojená se smutkem, truchlením, ale někdy i s vírou, že dotyčný člověk je nyní již na lepším místě. Může se naučit, že být smutný, když nám zemře někdo velmi blízký, je přirozené. Může se naučit, že na to nemusí být sám, pokud o tom budete doma mluvit. Nejvíce se učíme z příkladů, ne ze slov, a tak svým vlastním postojem ke smrti jej můžete naučit nejvíce.

Mluvte s vašimi potomky o tom, co vše sebou smrt přináší, co mohou prožívat, jak mohou různé projevy smutku vypadat, co může pomoci atd. Povídejte si s ním o tom, že smutek je normální a trvá nějakou dobu. Mluvte o tom, jak probíhá v naší kultuře poslední rozloučení a jak probíhá poslední rozloučení ve vaší rodině. Opět je to možné vzít formou mýtů, příběhů, filmů, prostě co nejpřirozeněji a nenásilně. Nebagatelizujte, ale ani nezveličujte. Chovejte se k vašim potom-

kům i v případě této tematiky pokud možno stejně, jako k lidem bez postižení, samozřejmě s přihlédnutím k jejich schopnostem a dovednostem.

Jak pomoci člověku s mentálním postižením, který prožívá zármutek

Většinou se vaši potomci setkají dříve či později se smrtí někoho v rodině či svých prarodičů. Pokud to je jen trochu možné a nebrání tomu nějaká závažná okolnost, je dobré nechat vaši dceru či syna projít vším, co se týká úmrtí stejně, jako ostatní členy rodiny, a umožnit mu tak se se vším, co s tím souvisí, seznámit a vypořádat. Může se stát, že z nějakého důvodu nebude možná účast vašeho potomka či blízkého na pohřbu. Zkuste promyslet jinou formu rituálu, která umožní rozloučit se s blízkým člověkem, který zemřel. Nemožnost se rozloučit s blízkým člověkem činí jeho smrt mnohdy méně skutečnou, komplikuje proces truchlení a vyrovnávání se s jeho ztrátou.

V případě úmrtí blízkého o této skutečnosti s vašimi potomky či ostatními blízkými mluďte. V dobré víře a snaze je chránit o tom někdy rodiče a pečující mlčí a dopad tak bývá opačný. Místo ochrany můžete proces truchlení prodloužit a velmi zkomplikovat. Je třeba si uvědomit, že **jejich představy mohou být dokonce horší než skutečnost**. Jestliže jim o smrti neřeknete, zemřelá osoba jim bude scházet a oni nemusejí porozumět tomu, co se stalo. Například si mohou myslet, že je daný člověk už neměl rád, a proto odešel, nebo si mohou myslet, že jim blízkou osobu někdo odvezl a pak se vrátí i pro ně. Mohou slyšet, jak si ostatní o smrti povídají. Mohou prožívat zlost, smutek, nebo si **myslet, že je jejich nejbližší přehlížejí**, když jim o tak důležité události neřekli.

Je třeba si uvědomit, že lidé s mentálním postižením většinou vytvářejí pevná citová pouta a milující vztahy s druhými lidmi stejně jako lidé bez postižení, a mnohdy ještě pevnější. Stejně jako lidé bez postižení zažívají zármutek v době jejich ztráty. Často je jim však odepíráno právo na truchlení a vyjádření svého žalu. Společnost se

vyhýbá otevřené diskuzi o smrti, ztrátě a smutku. Má se obecně za to, že lidé s postižením buď úmrtí blízkého člověka nerozumí, anebo je naopak zapotřebí je před takovým zážitkem chránit.

Lidé s mentálním postižením prožívají zármutek podobně jako ostatní, ale mohou mít někdy problém svůj zármutek vyjádřit. Může být pak náročné rozpoznat, že se jedná o reakce na úmrtí blízkého člověka. To však nutně nemusí znamenat, že lidé s mentálním postižením nerozumí smrti blízkého člověka a že ji neprožívají. Naopak, smrt a její nezvratnou povahu mohou chápat přinejmenším se stejnou závažností jako ostatní lidé, někdy však s ještě větší zranitelností. Mnohdy o tom, co prožívají, nedokáží mluvit. Můžete si ale všimnout, že se chovají jinak, než obvykle. Prožití bolesti zármutku je tak důležitou součástí procesu truchlení, ve kterém postupně dochází k akceptaci ztráty blízkého člověka.

Největší pomocí je vaše blízkost a možnost mluvit o tom, co se stalo. Všimněte si jeho projevů, a pokud se chová jinak, než jak jej znáte, je to pravděpodobně jeho způsob reagování na ztrátu blízkého člověka. Buďte s ním. Snažte se s ním trávit více času než obvykle. Dejte mu najevo, že vám na něm záleží. Ptejte se, jak byste mu mohli pomoci. Ptejte se, co nyní potřebuje. Může mít strach, že například vy nebo jiná blízká osoba také zemře. Snažte se ho ujistit, že tu je někdo, kdo mu pomůže. Je-li to možné, mluvte s ním o konkrétních lidech, kteří by mu mohli v budoucnu pomoci.

Mluvte o smrti a o zemřelém, pokud člověk s postižením o tom mluvit chce, ale respektujte, pokud o tom mluvit nechce. Pokud se s vámi bavit chce, nechte ho, ať hodně mluví, protože právě tak smutek překonává. Říká se, že sdílený smutek je poloviční, a v tomto případě to platí dvojnásob. Jestliže člověk neumí o pocitech mluvit, zkuste například kreslení či malování. Nechte ho, aby namaloval, co má uvnitř nebo co si o „tom všem“ myslí. Pokud neumí malovat, nebo nechce, můžete využít různé tematické obrázky a povídat si o nich. Takto může zprostředkovaně mluvit i sám o sobě. Pokud váš potomek není schopen verbálně komunikovat, je třeba být o to vnímavější k jeho projevům a všimát si reakcí jiných, než jaké bývají obvyklé. Právě tyto odlišné reakce mohou napovědět, že prožívá zármutek.

Podpořte ho, aby se zúčastnil posledního rozloučení a pohřbu, ale opět respektujte, pokud nebude chtít. Zkuste mu vysvětlit, proč je dobré se pohřbu zúčastnit, že je dobré se s člověkem rozloučit a pomůže to v procesu truchlení, ale samozřejmě jej tam nenuťte chodit, pokud opravdu nechce. Pokud je ochotný se s vámi o účasti na pohřbu bavit, přesně mu popište, co má očekávat. Zmiňte se o rakvi, tělu, květinách, hudbě, plačících lidech, které pravděpodobně uvidí a uslyší.

Neexistuje zaručený recept, jak se vyrovnat se ztrátou blízkého člověka. Každý jsme jiný a každému z nás pomáhá něco jiného. Pokud váš potomek prožívá zármutek těžce a vy jste vyčerpali všechny možnosti a nevíte si rady, můžete uvažovat o dalších možnostech. Můžete např. zkusit vyhledat člověka, který také prožil bolestnou ztrátu blízkého člověka, a který by se o své pocity a zkušenosti mohl podělit s osobou, jíž pomáháte. Člověku s mentálním postižením také může pomoci účast na pravidelných setkáních pro lidi prožívající zármutek, která bývají organizována při hospicích.

Snažte se zabránit dalším ztrátám. Pro každého je obtížné se vyrovnat s více než jednou ztrátou naráz. Snažte se život udržet, jak jen to jde, tzv. ve starých kolejích. Ztratit například blízkou osobu, práci a domov najednou bývá neuvěřitelně obtížné. Ponechte mu možnost volby. Možná sám ví, co by mu pomohlo. Někdo se může chtít co nejdříve vrátit do práce, jiný naopak může chtít týden či dva zůstat doma. Nechte ho tedy, ať se rozhodne. Někteří lidé s postižením jsou naopak zmatení či rozrušení, mají-li příliš mnoho možností. V takovém případě jim s volbou pochopitelně pomozte.

I v dlouhodobém horizontu očekávejte reakci na ztrátu. Nemusí nastat okamžitě a může probíhat zcela jinak, než byste čekali. Může se zdát, že někdo se se ztrátou vyrovnal, a potom o mnoho měsíců později přijde nová reakce na zármutek. Někomu trvá dlouho, než si uvědomí skutečnost, že blízký člověk zemřel a už se nevrátí. Teprve pak přijde opravdový zármutek. K zármutku vašeho potomka je třeba se stavět stejně jako k zármutku jakéhokoliv jiného člověka bez postižení.

Podělte se o své pocity a ptejte se, jak se váš blízký cítí – může totiž trpět v tichosti. Pokud téma smrti neotevřete vy, člověk s mentálním postižením to možná neudělá, protože si bude myslet, že toto téma je

tabu nebo že ostatní budou smutní, když o tom začne mluvit. Může mít ale nějaké nezodpovězené otázky, matoucí sny a pocity, s nimiž se musí vyrovnat sám, pokud mu nikdo nenabídne pomoc.

Příběh z praxe

Jmenuju se Adam....

Můj táta zemřel v listopadu 1999. Zemřel v nemocnici. Zemřel na rakovinu. Byl nemocný asi devět měsíců. Léčil se v nemocnici. Moje sestra mi to napsala esemeskou. Napsala mi, že je táta v nemocnici. Než umřel, tak jsem ho navštěvoval. Bylo to ale pro mě těžký, protože jsem nic o rakovině nevěděl. Nikdo v nemocnici se mnou o tátovi nemluvil. Nevěděl jsem, že umírá. Myslel jsem si, že se zase uzdraví. Pochopil jsem, že umírá, až těsně předtím, než zemřel. Poznal jsem to podle toho, že byl hodně slabý. Nepil ani nejedl. Ani nikdo z rodiny mi neřekl, že umírá.

Když jsem šel za ním do nemocnice naposledy, tak tam nebyl. Nevěděl jsem, kde je. Zeptal jsem se sestřičky, co se s ním stalo. Vzala mě do jiného pokoje a tam mi řekla, že zemřel. Nic jiného mi neřekla.

Sestřička mi neřekla, že jsem se s tátou ještě mohl rozloučit. Takhle jsem se s tátou ani nerozloučil. Nikdo mi neřekl, kam odvezli tátovo tělo. Nikdo mi neřekl, že si o tom můžu popovídat třeba s knězem. Nikdo mi neřekl, že můžu jít do místnosti, kde budu chvíli sám. Nikdo mi neřekl, že existují lidi, se kterými si můžu promluvit, když zemře někdo blízký. Určitě bych to zvládnul líp, kdybych o tom všem věděl. Bylo by mnohem lepší, kdybych to měl všechno jednoduše napsaný. Zbytek rodiny uspořádal tátův pohřeb. Nezeptali se mě, jak si to představuju.

Na pohřeb jsem nechtěl jít, protože jsem byl hodně rozrušený. Jedna naše sousedka, jmenuje se Helena, mě hodiny přemlouvala, abych na pohřeb šel. Helena má taky mentální postižení. Kdyby nebylo jí, tak bych tam nešel. Pomohla mi se rozhodnout, co si mám na pohřeb oblíknout. Pomohla mi mnohem víc, než všichni ostatní.

Byl jsem moc rozrušený na to, abych mluvil s nějakými cizími lidmi a taky moc našťvaný na to, abych mluvil s někým ze sociálních služeb. Neměl jsem žádného blízkého člověka, se kterým jsem o tom mohl mluvit. Nevěděl jsem, za kým mám jít. Helena byla jediná, za kým jsem

mohl jít. Myslím si, že by bylo lepší, kdyby se mnou zdravotníci o rakovině, radioterapii i chemoterapii mluvili. Myslím, že bych pak líp pochopil, co se s tátou vlastně děje.

Pár týdnů po pohřbu jsem si chtěl s někým o tom, jak se po tátově smrti cítím, promluvit. Nakonec jsem našel někoho, kdo mě zavedl k sociálním pracovníkům. Tam jsem jednomu mohl říct, jak se cítím.

Nevěděl jsem, že existují lidi, se kterými můžete o smrti a umírání mluvit. Ten sociální pracovník mi o tom neřekl.

Myslím si, že by bylo dobrý, kdyby mi sociální pracovník o tom řekl. Že existují poradci nebo psychologové. Myslím, že by lidi s mentálním postižením měli mít srozumitelné informace o smrti a umírání.

Nevím, jestli existují nějaké skupinky lidí s mentálním postižením, kterým někdo zemřel. Asi by mi to pomohlo. Mohl bych o tom mluvit s někým, kdo prožil to samý. Taky by bylo dobrý, kdyby mi to někdo pořádně vysvětlil.

Helena si se mnou povídala o tom, jak zemřel její táta. Její táta zemřel při autonehodě. Pomohla mi o tátovi přemýšlet. To mi hodně pomohlo. Protože je to naše sousedka, tak mě tak trochu sledovala, jestli je se mnou všechno v pořádku. Pomohla mi v tomhle těžkém období ze všech nejvíc.

Co teď a co potom?

Průvodce pro pečující o člověka
s mentálním postižením

Autoři textu: Anna Blažková, Xenie Dočkálková, Petra Kopička,
Gabriela Ptáčková, Markéta Smýkalová, Jana Stejskalová,
Camille Latimier

Grafická úprava a ilustrace: Helena Neubertová, www.prooko.cz

Sazba: Blanka Klimešová


Vytisklo studio Aladin

© Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením

v České republice, z. s., 2020

ISBN: 978-80-88178-08-8

Tato publikace vznikla v rámci projektu
„Podpora pečujících v krizových situacích
a plánování budoucnosti“ č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/17_071/0007660
a byla financována z Evropského sociálního
fondu prostřednictvím Operačního programu
Zaměstnanost a státního rozpočtu ČR.



V rámci projektu Podpora pečujících v krizových situacích a plánování budoucnosti jsme vytvořili webovou stránku pro pečující, která obsahuje nejen materiály k plánování budoucnosti, ale také k různým náročným životním situacím, se kterými se pečující často setkávají. Najdete zde důležité informace a kontakty, ale i postupy a pomůcky: www.propecujici.org.

Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice, z. s. (SPMP ČR)

je neziskové sdružení lidí s mentálním a kombinovaným postižením, jejich rodin a dalších odborníků, které působí na národní, regionální a lokální úrovni. Organizace hájí práva a zájmy lidí s mentálním a kombinovaným postižením a jejich rodin. Seznamuje veřejnost s problematikou mentálního postižení a snaží se odstraňovat předsudky a nesprávné představy o lidech s postižením. Organizuje celoživotní vzdělávání a společenské akce pro lidi s mentálním postižením, rodiče, odborníky a veřejnost a připomínkuje zákony ovlivňující život lidí s mentálním postižením s cílem zlepšit podmínky jejich života v rodinách i v sociálních a vzdělávacích zařízeních.

Kontakt:

Karlínské náměstí 59/12,

186 03 Praha 8 – Karlín

Tel.: +420 770 626 202, +420 776 237 799

E-mail: spmp@spmpcr.cz poradna@spmpcr.cz

Web: www.spmpcr.cz www.propecujici.org



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



© Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice, z. s., 2020
www.spmpcr.cz www.propecujici.org