

# Anička se díky Rytmusu učí sama bydlet a pracovat

TEXT JOVANA A JIŘÍ SÁDLOVI,  
DOPLNIL LUKÁŠ HŮRKA, RYTMUS –  
OD KLIENTA K OBČANOVĚ, Z.Ú.

*Naší Aničce je 21 let. Absolvovala Základní školu a střední školu Waldorfskou na pražském Opatově a nyní pokračuje na Dívčí katolické střední škole na Praze 1. Od malička chodí do Komunitního centra Motýlek a teď několik let i do nevládní organizace Rytmus, která už třicet let pomáhá lidem s mentálním postižením aktivně se začlenit do života. Na rozdíl od Motýlku, který je zaměřen hlavně na děti a dospívající (a v tomto ohledu mu rovněž patří všechna čest), Rytmus vede k samostatnosti lidí v dospělém věku, aby se z nich stali navzdory postižení soběstační jedinci.*

V Rytmusu nám minulý rok nabídli, aby se Anička účastnila jedné z jejich mnoha poskytovaných sociálních služeb – tréninkového bydlení. Anička s námi zatím bydlí v našem rodinném domku – ještě s babičkou a bratrem, o psech nemluvě. Pokud se s námi nebo s domem něco špatného nestane, jsme schopni se o Aničku dál starat a děláme to rádi. Jenže Anička má samostatnost ráda, a to je dobře.

Je přece určitě správné, aby mladý člověk získal zkušenost právě s bydlením a zbavil se alespoň zčásti závislosti na rodině. Že je to užitečné, ostatně platí pro všechny bez ohledu na případné postižení. Stačí si všimnout mamánků, kteří dokonce sami hrdě říkají, že „dokud máma funí, budu bydlet u ní“. Ale zpátky k Rytmusu a jeho službě **Tréninkový byt**. Anička začala chodit do tréninkového bytu, aby si během pár týdnů nacvičila zdánlivě samozřejmý sled denních činností. Asi to pro ni byl docela pozitivní a silný zážitek. Celkem nás totiž překvapilo, jak přesně a detailně si to pamatuje, i když už uplynul téměř rok. Přepisujeme tady jen



FOTOARCHIV RYTMUSU

Anička během aktivit, které realizuje ve spolupráci s organizací Rytmus.

s docela malými úpravami, jak nám to vyprávěla.

*„V pondělí odpoledne po škole jsem jela do nového bytu. Měla jsem s sebou kufr na kolečkách a v něm kartáček, ukulele, harmoniku, oblečení a nějaké jídlo na první dny. To další jídlo jsem si pak s asistentkou nakupovala v obchodě a od úterý jsme dělaly večeři, protože*

*v pondělí jsem ji měla s sebou z domova. Ty asistentky byly dohromady dvě – Týna a Míša, a střídaly se. Bydlela jsem tam s Ájou Matoušovou, my se známe z Motýlka.*

*První týden tam s námi asistentka byla i přes noc, a od úterý jsme si vždycky udělaly společně večeři, třeba špagety carbonara, a pak jsem šla do sprchy a spát. Mezitím jsme si povídaly*

s asistentkou, jak to bude se snídání, pak jsme si četly a asistentka byla ve svém pokoji, nebo odešla domů. Spaly jsme pak už samy, ale já byla první den nervózní, v kolik mám vstávat. Tak jsem volala domů a táta mi řekl, že mám vstávat až po šesté, až mi bude zvonit na mobilu budík.

Pak bylo ráno, oblékla jsem se, vyčistila si zuby a vytáhla jsem tašku do školy. V kuchyňce jsem si udělala svačinu a pak snídání, čaj s medem (to už tam přišla i asistentka). Našla jsem si klíče a mobil. Pak nám asistentka řekla, ať zkontrolujeme okna, varnou konvici a zhasneme světla, přezula jsem se, společně jsme zamkly byt a šla jsem do školy. A po škole zas do bytu. Tak to šlo celý týden do pátku, a na víkend jsem už byla doma. A po měsíci byl další týden bydlení, zase jsem šla od pondělí do bytu. To už jsme většinou spaly bez asistentky, chodila jenom ráno a večer. Dohromady to byly čtyři týdny.“

Od té doby Anička přijala, že být samostatný znamená umět si sám pomoci, ale také být odpovědný vůči jiným. Všichni přece víme, že nezávislost a svoboda neznamenají jít si jen za svým bez ohledu na okolí. Anička si natrénovala, jak umět žít bez stálé přítomnosti rodiny.

Častěji ale také pomáhá doma, třeba při přípravě jídla. Dříve nešlo o to, že by byla neochotná, zkrátka neměla, jak se říká, ten správný tah na branku. Také se dost zlepšila v orientaci ve městě, to byla další nová zkušenost. Než začala chodit do Rytmusu, měla dobře nacvičenou pouze cestu ze školy domů a do Motýlku. Teď jí přibýly další tramvaje a stanice metra. To hlavní ovšem je, že zkušenost s běžnými činnostmi v bytě Aničce pomůže, aby v budoucnu mohla bydlet i samostatně.

Pro nás rodiče to ze začátku byly trochu nervy, pořád jsme čekali, kdy Anička zavolá. O její pohodě ale svědčí fakt, že volala většinou jen jednou denně – večer, a někdy ani to ne. Takže byla samostatnější, než jsme si dovedli představit. Rytmus tedy nevychoval jen Aničku, ale tak trochu i nás rodiče – naučili jsme se, že Anička si zaslouží naši plnou důvěru. Jsme moc vděční, že taková

Organizace **Rytmus – od klienta k občanovi** provozuje dva tréninkové byty – jeden v Praze, druhý v Brně. Mladí lidé s postižením mají možnost si tu s podporou asistentů vyzkoušet bydlení bez rodiny a trénovat běžné denní činnosti, které jsou důležité pro jejich osamostatňování.

Více informací o tréninkovém bydlení naleznete na webových stránkách [www.rytmus.org/tb](http://www.rytmus.org/tb).

Kromě **Tréninkového bytu** nabízí Rytmus i další možnosti podpory:

- **Tranzitní program** pomáhá mladým lidem s přechodem do dospělosti a zajišťuje pracovní praxe na běžném trhu práce.
- **Sociální rehabilitace** se zaměřuje na trénink dovedností a zvýšení samostatnosti v různých oblastech života.
- **Podporované zaměstnávání** pomáhá najít a udržet si pracovní místo na běžném trhu práce.
- **Podpora samostatného bydlení** pomáhá při přechodu z ústavu nebo jiného bydlení žít běžným životem ve vlastním domově s využitím individualizované podpory.
- **Poradna** poskytuje informace a odborné poradenství zejména v oblasti svéprávnosti, mezilidských vztahů a sexuality.



**Tréninkový byt**

Prostřednictvím Tréninkového bytu nabízíme mladým lidem s postižením možnost vyzkoušet si bydlení bez rodiny, pouze s podporou asistentů. Díky tomu získávají zkušenosti s běžnými činnostmi v bytě tak, aby v budoucnu mohli bydlet samostatně. Aktuálně provozujeme dva tréninkové byty – jeden v Praze a druhý v Brně.

**Cíle Tréninkového bytu**

- Zvýšit samostatnost mladých lidí s postižením v běžných denních činnostech (hospodaření s finančními prostředky, pomoc s nákupy, pomoc při trávení volného času, podpora při vaření, využití lékařské péče...).
- Ukázat rodičům, že s podporou asistenta mohou jejich děti žít vlastní nezávislý život.
- Odhalit oblasti, které mohou mladí lidé rozvíjet tak, aby získali větší samostatnost.

**Kontaktujte nás**

**Dorothea Smiešková**  
Koordínátorka tréninkového bytu v Praze  
dorothea.smieskova@rytmus.org  
+420 774 342 227

**Linda Růžicková**  
Koordínátorka tréninkového bytu v Brně  
linda.ruzickova@rytmus.org  
+420 737 460 523

organizace v Praze existuje a že s ní může Anička spolupracovat.

Kromě náviku samostatného bydlení se Anička účastní i **Tranzitního programu**, kde si může formou praxí zkusit různé pracovní pozice. Vždy pracuje přibližně 3–4 měsíce na jednom pracovišti, nejprve s asistencí, postupně pak už sama. O tom, o jakou práci by měla zájem, si nejprve podrobně popovídá se svými asistenty a ti poté najdou vhodné místo, kde jsou majitelé vstřícní a takovou práci umožní. Anička byla vysloveně nadšená z praxí v kavárnách. Postupně pracovala v kavárně Standard Cafe na Starém Městě,

v kavárně a pivovaru Lajka na Letné a nyní v Pražírně na I. P. Pavlova. Naučila se připravovat nápoje a jednodušší jídla a servírovat je hostům, pomáhala s úklidem nádobí a dalšími pracemi. Kromě osvětlených majitelů podniků je předpokladem účasti v Tranzitním programu i ochota a podpora školy – každý týden Aničku na půl dne uvolňují, za což jsme také moc vděční.

Na závěr tedy srdečně děkujeme jak úžasným asistentkám Rytmusu v čele s Kristinou Jánošíkovou, tak vstřícným učitelkám v obou středních školách, které Anička navštěvovala a navštěvuje. ✉