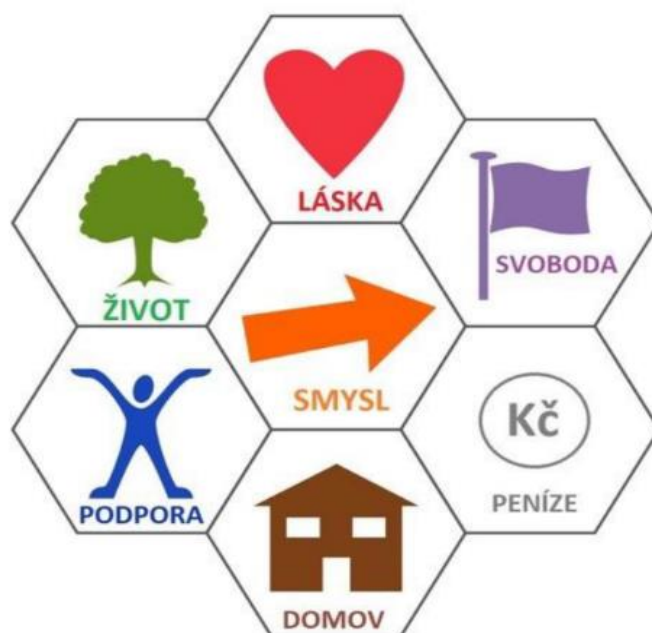


# 7 klíčů k občanství

aneb

## Co potřebuji k plnohodnotnému životu?



Z materiálu: „Občanství. Metodika pro poskytovatele podpory“ - Sam Sly a Bob Tindall

Zpracoval Quip, z.ú, 2020 (pracovní verze pro účastníky kurzu)

Zdrojové materiály: <https://www.kvalitavpraxi.cz/res/archive/004567.pdf?seek=1575137487>



## Domov

Je můj domov místo,

kde **chci žít?**

Kde je mi dobře

a kde zapouštím kořeny?

Mám u sebe doma **soukromí?**

Mohu si dělat své osobní věci po svém?

Mohu být doma například mrzutý, uvolnit se - upustit páru?

**Rozhoduji** ve svém domě **o návštěvách?**

Mám možnost pozvat lidi k sobě domů

a mohu jim říci,

kdy mají odejít?

Cítím se doma **bezpečně?**

Mají mě zde lidé rádi

a já jim důvěřuji?

Mám **jistotu,**

že mohu ve svém domově žít i nadále?

Mám na svůj domov smlouvu?

# Domov

Každý někam patříme.

Každý máme právo mít svůj domov,

kde se cítíme bezpečně a jistě.

Říká se,

že náš domov je tam,

kde je naše srdce.

Je špatné,

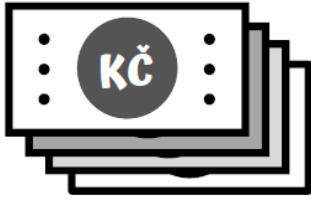
když někdo uvízne v místě,

kde nechce bydlet,

s lidmi,

se kterými mu není dobře.





## Peníze

Mám **dostatek peněz**,  
ze kterých mohu vyžít?

Mohu si **vydělat peníze**?

Mám placenou práci?

Mám možnosti,  
jak získat více peněz?

Mohu **rozhodovat** o svých penězích?

Mohu využívat peníze,  
ve svůj prospěch?

Mohu **spravovat** svoje peníze?

Mám dostatek podpory,  
abych nakládal se svými penězi.

Vím,  
co se s mými penězi děje?

Mohu svoje peníze **spořit**?

Mám úspory pro případ nouze?

# Peníze

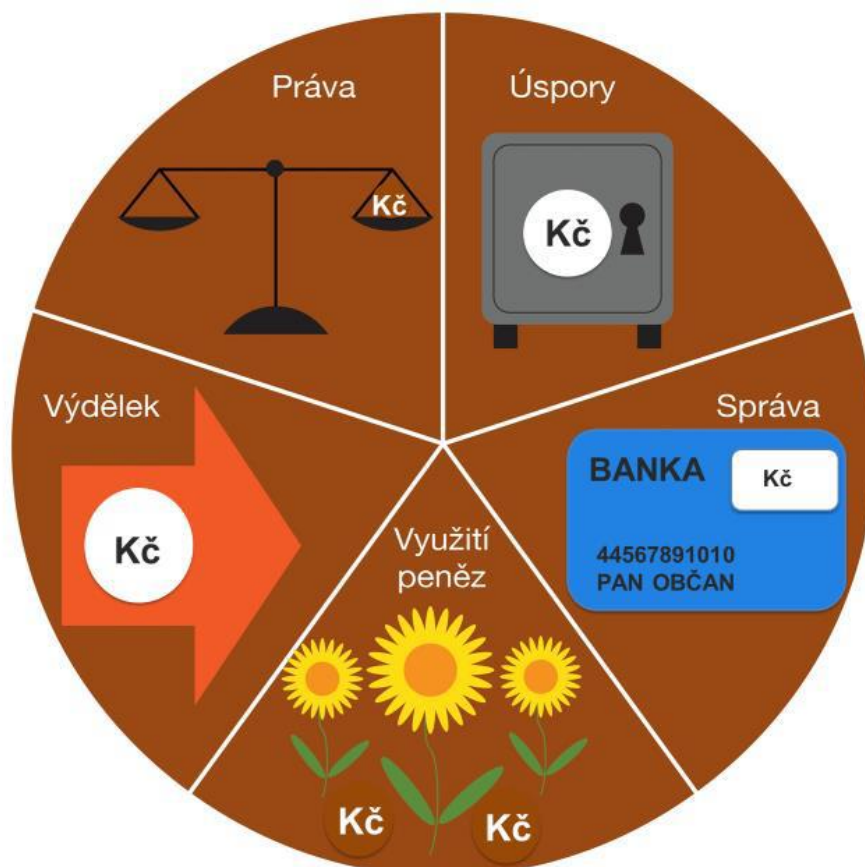
Potřebujeme peníze.

Potřebujeme alespoň tolik peněz,  
abychom mohli žít důstojně a bezpečně.

Peníze nám dávají větší moc a kontrolu nad svým životem.

Je špatné,

když člověk pro své znevýhodnění žije v chudobě  
nebo nemá nad svými penězi kontrolu.





# Láska

Mám **kamarády a přátele**?

Mám kolem sebe lidi,

kteří mě mají rádi takového, jaký jsem?

Mám možnost seznámovat se s novými lidmi?

Jsem součástí své **rodiny**?

Mám příbuzné a jsem s nimi v kontaktu?

Mám **partnera nebo partnerku**?

Mám možnost založit vlastní rodinu?

Mohu prožívat svoji **sexualitu** tak,  
jak je mi to příjemné?

Mám svoji **sebeúctu**?

Nedovolím,

aby mě ostatní lidé využívali a zneužívali?

Dokážu **dávat lásku** druhým lidem?

Mám příležitost druhým lidem pomoci,

udělat si na druhé lidi čas,

udělat druhým lidem radost?

# Láska

Nejdůležitější věcí na světě je láska.

Láska spojuje vše dohromady

a dává životu smysl.

Bez lásky lidé umírají.

Bez přátel jsme osamělí,

i když jsme obklopeni lidmi.

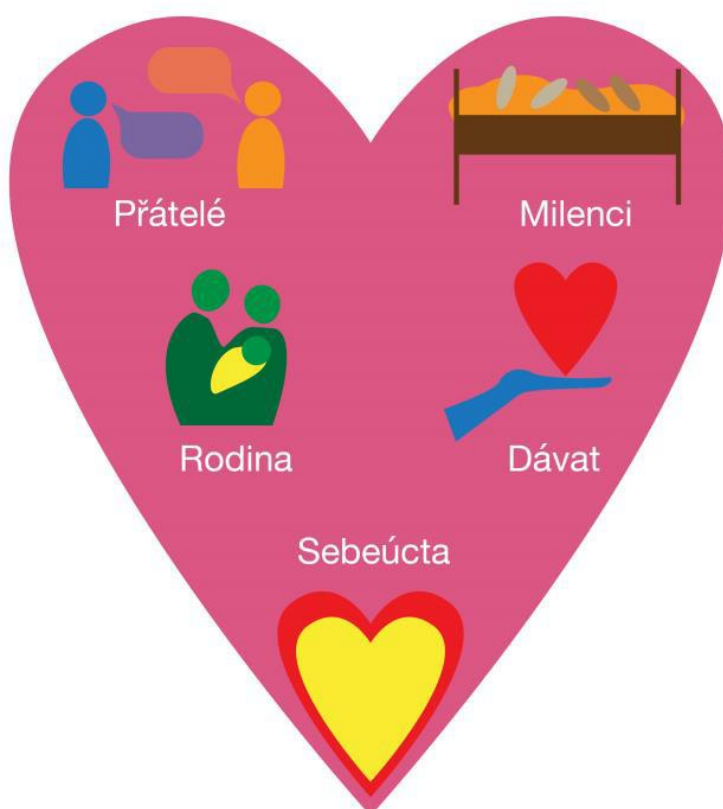
Každý člověk má svoji sexualitu.

Je špatné,

když se lidem do cesty

za láskou, přátelstvím a objevováním své sexuality

dávají překážky.





# Život v komunitě

Chodím ze svého domova ven?

Kde jsou jiní lidé,

ulice a domy?

Kde proudí **život**?

Mám možnost se v okolí mého domova **bavit**?

Chodím na místa,

kde se mohu smát nebo odpočívat?

Mám možnost ve svém okolí **pracovat** nebo **pomáhat**?

Vím,

kde bych se mohl zapojit,

kde mě potřebují?

Trávím ve svém okolí čas **společně s** dalšími lidmi?

Mohu potkávat nové lidi

a navazovat přátelství?

Vím koho ve svém okolí **požádat o pomoc**?

Vím kam jít,

když něco potřebuji?



# Život v komunitě

V životě prožíváme dobré i špatné dny

a setkáváme se s ostatními lidmi v mnoha různých situacích.

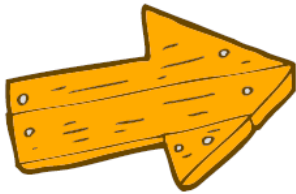
Žít život v komunitě například znamená:

- být zde vidět,
- mít vztahy s různými lidmi,
- pracovat nebo pomáhat,
- využívat zařízení pro volný čas,
- vzdělávat se s ostatními lidmi.

Je špatné,

když jsou lidé vyloučeni ze své komunity.





# Smysl

Jaké jsou mé **dary a nadání?**

Co mě baví a naplňuje?

Jak svoje dary sdílím s ostatními lidmi?

Využívám **možnosti mého života?**

Využívám své schopnosti,  
jak nejlépe dovedu?

Mám kolem sebe ty **správné lidi?**

Pomáhají mi lidé hledat vlastní cestu životem?

Věřím jim?

Jsem **součástí** nějaké skupiny?

Spolupracuji s lidmi na věcech,  
které jsou důležité pro mě i pro ostatní?

Mám ve svém životě **naději a sny?**

Žiji svůj život podle svých představ?

Jdu za svými sny i přes překážky?

# Smysl

Pro každého z nás je důležité mít v životě smysl.

Pocit, že život dává smysl,

je jako „jiskra“ v člověku.

Náš životní cíl často souvisí s našimi jedinečnými dary,

talenty a dovednostmi,

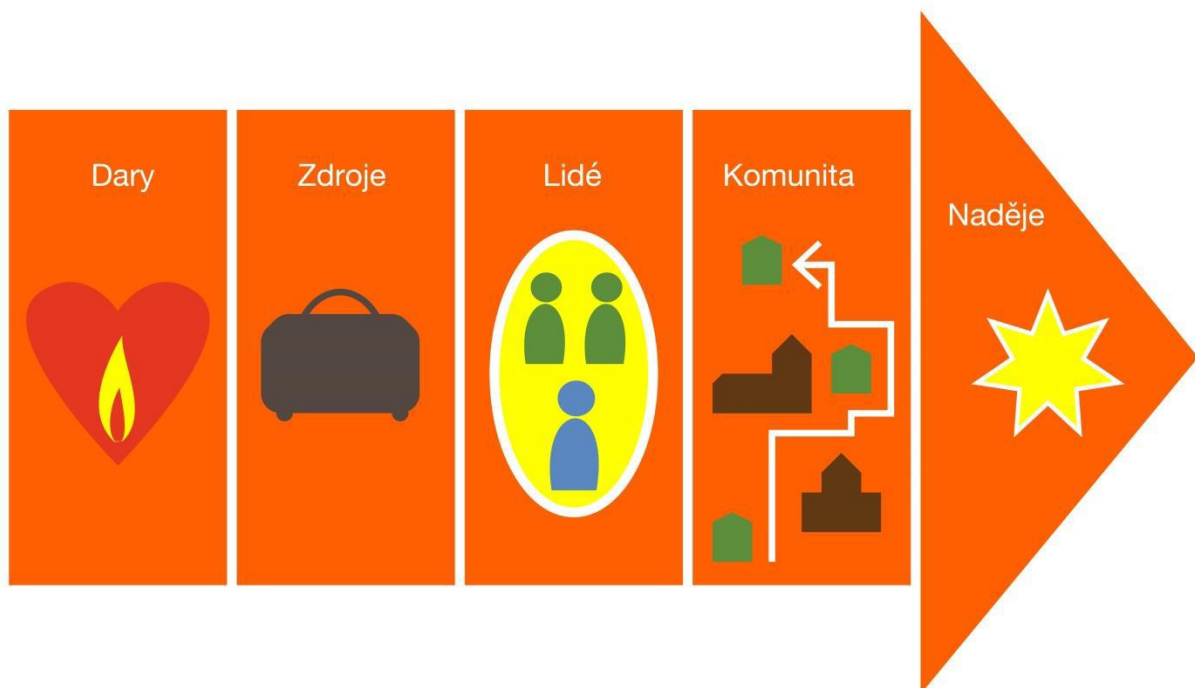
které všichni máme.

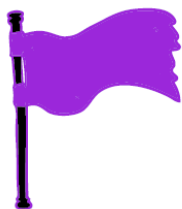
Je špatné,

když se s lidmi zachází,

jako by neměli své dary,

jako by neměli co dát ostatním lidem.





# Svoboda

Mohu **rozhodovat** o svém životě?

Jsou kolem mě lidi,

kteří mé rozhodnutí slyší a respektují?

Mám důvěru říkat to,

co si **opravdu myslím**?

Mám kolem sebe lidi,

kteří mi pomohou svobodně se vyjádřit?

## **Znám své možnosti?**

Mohu získat potřebné informace

a dobré rady?

Mám kolem sebe lidi,

kteří mi opravdu **naslouchají**?

Snaží se mě lidé pochopit?

Mám **dost příležitostí** se rozhodovat?

Dějí se v mém životě změny?

Mám možnost požádat o pomoc při rozhodování?

# Svoboda

Svoboda znamená,

že činíme vlastní rozhodnutí.

Mluvíme a jednáme sami za sebe.

Každý člověk se to během svého života postupně učí.

K rozhodování potřebujeme informace,

kterým rozumíme.

Potřebujeme,

aby nás druzí brali vážně

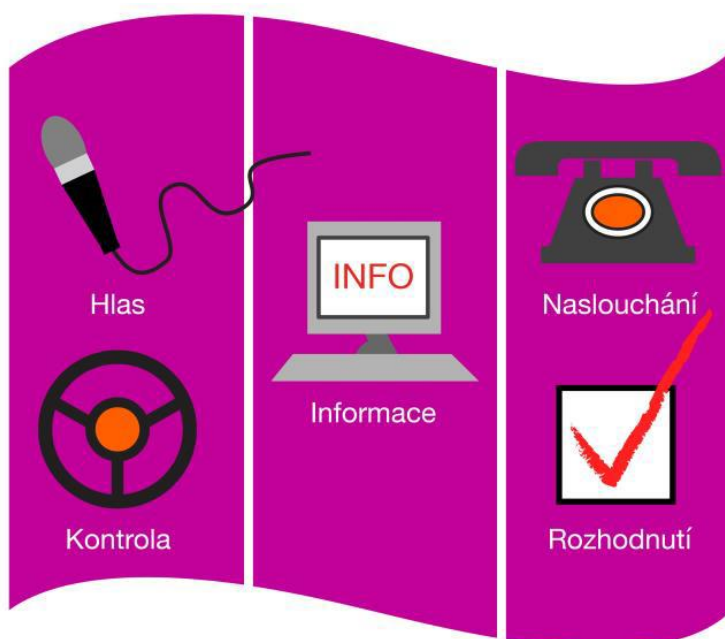
a opravdu nám naslouchali.

Je špatné,

když lidé přijdou o svoji svobodu,

protože nerozumí informacím

nebo nemají dostatek podpory v rozhodování.





## Podpora

Pomáhají mi lidé **pracovat na mých plánech?**

Podporují mě lidé v tom,  
co je důležité pro mě?

Pomáhají mi lidé **s respektem?**

Jsou ke mně slušní  
a berou mě vážně?

Stojí lidé **na mé straně?**

Pomáhají mi lidé bránit moje práva a to,  
co je pro mě důležité?

Pomáhají mi lidé **učit se** nové věci?

Pomáhají mi,  
abych byl na nich méně závislým?  
Mohu využívat své schopnosti?

Pomáhají mi lidé **propojit se** s mým okolím?

Mohu naplno využít místo,  
kde žiji?

# Podpora

Každý potřebujeme někdy pomoc.

Je dobré někomu pomáhat

a také je dobré pomoc přijímat.

Každý z nás by měl dostat tolik pomoci,

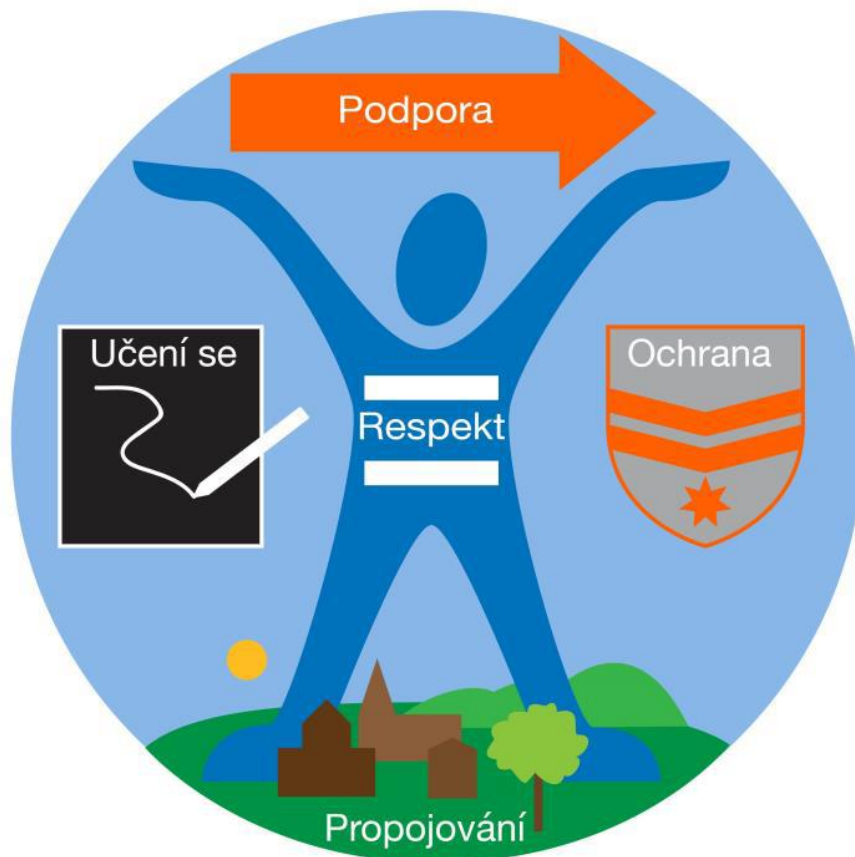
kolik potřebuje:

- aby se cítil v bezpečí
- aby se mohl rozhodovat o svém životě
- aby měl stejné možnosti jako ostatní lidé.

Je špatné,

když člověk dostává pomoc

a ztrácí přitom svoji svobodu a důstojnost.



## **1) Domov**

*Mít místo, které mi patří, kde mám pod kontrolou, co se tam děje a cítím se tam v bezpečí.*

## **2) Peníze**

*Mít dostatek peněz na život a mít nad svými prostředky kontrolu.*

## **3) Láska**

*Přátelství, rodina, intimní vztahy a radost ze života.*

## **4) Život v komunitě**

*Aktivní přispívání komunitě, ve které žiji, sdílení vzájemných nadání, rozdíků, společného učení se, sdílení rizik a podílení se na radosti a zábavě.*

## **5) Účel (směr, smysl)**

*Mít cíle, naděje a sny, žít život a mít plány.*

## **6) Svoboda**

*Mít kontrolu nad svým životem, mít možnost vyjádřit se a být slyšen, mít svéprávnost, mít místo ve společnosti.*

## **7) Podpora**

*Mít dobrou podporu, která posiluje moje vlohy, nadání a dovednosti, která podporuje moje společenské postavení, svobodu, naplňování práv a plnění povinností.*